Hallo! Dank der App von MyDiabetes trage ich statt meiner alten Größe 46 nun die Größe 40.

Seit bei mir Diabetes Typ 2 diagnostiziert wurde, habe ich viele verschiedene Methoden ausprobiert, um abzunehmen und meinen Blutzuckerspiegel zu stabilisieren. Jedes Mal, wenn ich gescheitert bin, habe ich mir die Schuld dafür gegeben, dass ich mich nicht an die strikten Pläne oder Portionsgrößen halten konnte.

Doch diese App und der personalisierter Ernährungsplan haben alles verändert. Das Programm hat mir geholfen, meine Mahlzeiten schrittweise umzustellen. Auch habe ich angefangen, mehr auf meine eigenen Essgewohnheiten zu achten. Wenn ich arbeite, nasche ich leider sehr viel. Deshalb finde ich es toll, dass die App so viele gesunde Optionen für Snacks anbietet, ohne dass ich mich deswegen schuldig fühlen muss.

Seitdem ich die MyDiabetes-App benutze, spüre ich einen großen Unterschied in meinem Tagesablauf. Meine Blutzuckerwerte sind stabiler und ich fühle mich motiviert, mehr aus meinem Tag zu machen. Außerdem habe ich in 3 Monaten 14 kg abgenommen und fühle mich so viel besser in Bezug auf meinen Körper und meine Gesundheit. Es besteht kein Zweifel – diese App hat mir zu einem neuen Lebensstil verholfen.