



# Comment j'ai équilibré mon diabète

Vu mon mode de vie, mon addiction au sucre et pesant 125 kg, la découverte de mon diabète de type 2 était logiquement prévisible, mais, jamais je n'aurais pensé que cela puisse m'arriver. Après mon séjour à l'hôpital, j'ai décidé que cette maladie n'allait pas contrôler ma vie. J'ai fait des recherches, lu des livres et j'ai fini par créer une stratégie pour équilibrer mon diabète. Cette stratégie repose sur quatre piliers.

## Les médicaments



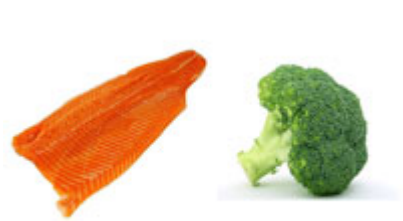
Suivre mon traitement à la lettre, même si parfois c'est pénible.

## Le sport



Avoir une activité physique 3 fois par semaine.

## L'alimentation



Adopter une alimentation saine et équilibrée sur le long terme.

## L'art-thérapie



Utiliser les créations artistiques pour exprimer mes ressentis

L'arrivée du diabète dans une vie bouleverse véritablement le quotidien. Scannez ce QR code pour accéder à mon témoignage et vous inspirer de ma stratégie et non la copier, car chaque personne est différente.

