Nicole, 77 ans (59)

J'arrive à bien régulariser mon diabète et je ne fais pas de régime mais je mange autrement (pas de gras, pas de sucre, etc...).

Je marche un peu tous les jours et je fais de la gym équilibre et de la gym douce en club 2 fois par semaine.

Je peux vous dire que quand on a été très mal (4 mois d’hôpital), on fait attention à sa santé et on ne fait pas n'importe quoi.

Amitiés à tous ceux et celles qui liront mon témoignage.

Crédit photo : © Yuri Arcurs

Photo d'illustration