

Annie, 63 ans (69)

Je fais de la gym douce 1 fois par semaine, de l'aqua gym chaque semaine, j'utilise très peu ma voiture, que pour de longues distances. Je bouge le plus possible et quand le temps le permet, je vais au jardin (cela est bon pour le diabète et cela me vide la tête). Bon courage à tous ceux qui partagent cette maladie avec moi et essayons toujours de rester positif. La vie est belle et elle vaut la peine d'être vécu et de rester droit.

Crédit photo : © Fotolia - highwaystarz

Photo d'illustration