

Wie Diabetes-dynamisch sind Sie?

Zehn Fragen, drei Antworten

Beantworten Sie die Fragen einfach mit Ja oder Nein, zählen Sie Ihre Antworten und Sie wissen, wie aktiv Sie sind.

1	Ich lese alles, was es zum Thema Diabetes gibt	Ja	Nein
2	Das Blutzuckermessen ist für mich wie Zähneputzen	Ja	Nein
3	Meinen Blutzucker-Langzeitwert kenne ich, lasse ich regelmässig bestimmen	Ja	Nein
4	Ich motiviere andere, so wie ich aktiv mit dem Diabetes umzugehen	Ja	Nein
5	Ich kaufe das meiste selbst ein und achte darauf, wo die Waren herkommen	Ja	Nein
6	Viele Produzenten meiner Lebens-Mittel kenne ich persönlich	Ja	Nein
7	Ich koche regelmässig selbst, gerne auch zusammen mit anderen	Ja	Nein
8	Wo es geht, nehme ich das Fahrrad oder laufe zu Fuss	Ja	Nein
9	Im Mittelpunkt des Urlaubs steht immer die Bewegung	Ja	Nein
10	Der Diabetes ist für mich die grosse Chance, ein aktives Leben zu führen	Ja	Nein

Ihr Dynamik-Profil

Sie haben alle 10 Fragen beantwortet?

10 bis 7 Ja:

Sie sind Diabetes-Dynamit! Sie werden Freude an diesem Programm haben und hoffentlich noch neue Dinge entdecken.

6 bis 4 Ja:

Sie beginnen, sich aktiv mit dem Zucker zu beschäftigen. Ihnen wird dieses Programm auf Ihrem neuen Weg den Rücken stärken.

3 bis 0 Ja:

Sie stehen noch am Anfang eines eigenverantwortlichen Weges. Dieses Programm wird Ihnen ans Herz wachsen. Ein Tipp: Machen Sie diesen Test nach 60 Tagen noch einmal.