

# Les ressources du programme Ma nouvelle année Slow Diabète

Semaine 1 :

Jour 1 - Conséquences et solution des hypoglycémies et hyperglycémie, avec le Pr Bauduceau

Jour 2 - Préparer ma consultation et tisser une relation de confiance avec mon médecin avec Eric

Jour 3 - Que se passe t il pour mon diabète quand je bouge, avec Jérôme et Anis - YouTube

Jour 4 - Quelles perturbations liées au froid lorsqu'on a du diabète ? Avec le Dr Bekka

Jour 6 - 3 recettes légères et de saison, avec Avelina

Jour 7 - Rencontre avec Laura Geniez DT1 et Coach de Vie pour DT1

Semaine 2 :

Jour 8 - Les impacts de l'environnement sur les glycémies, avec le Pr Sultan

Jour 9 - Je prépare ma checklist diabète 2023 avec Jacky

Jour 10 - Cultiver le plaisir de bouger toute l'année, avec Jérôme et Anis

Jour 11 - Quelles précautions à prendre pour mon diabète lorsqu'il fait froid ? Avec le Dr Bekka

Jour 12 - LIVE 2 Slow diabète - Ma nouvelle année 2023

Jour 13 - 3 savoureuses recettes de saison avec Elodie

Jour 14 - Rencontre avec Delphine

Semaine 3 :

Jour 15 - Protéger mon corps des complications avec le Dr Sokol

Jour 16 - Comment accepter son diabète à tout âge ? avec Aliette

Jour 17 : 5 exercices à appliquer partout et toute l'année, avec Anis

Jour 18 - Diabète et fatigue hivernale quels liens et quelles solutions ? Avec le Dr Bekka

Jour 19 - LIVE 3 Slow diabète - Ma nouvelle année 2023

Jour 20 - 3 recettes simples à appliquer toute l'année, avec Stéphanie

Jour 21 - Rencontre avec Aurélie