Le nouveau programme « Ma Nouvelle Année - Slow Diabète, édition 2023 » arrive bientôt !

Reprendre une alimentation équilibrée, se remettre à l'activité physique, penser à planifier ses rendez-vous médicaux ou encore mieux comprendre son diabète … la nouvelle année représente souvent, pour beaucoup d'entre nous, l'échéance symbolique d'un nouvel élan. Et justement, pour aborder toutes ces « bonnes résolutions », de la façon la plus sereine et apaisée possible, le prochain programme Slow Diabète arrive du 23 janvier au 13 février prochain !

1 programme, 7 promesses :

Après plus de 2 années d'existence, et 8 programmes au compteur, le mouvement slow diabète rassemble aujourd'hui une communauté de plus de 17 500 patients désireux de vivre sereinement avec le diabète. Pour cette édition hivernale, l'équipe Slow Diabète vous propose d'embarquer pour une aventure de 3 semaines au fil de laquelle, diverses ressources utiles seront partagées en exclusivité. Parmi elles, vous retrouverez :

1) Les **lundis, des interventions de diabétologue(s) aguerri(s)** pour apprendre/réapprendre les bons réflexes pour mieux gérer ses glycémies.
2) Les **mardis, des échanges passionnants menés par des bénévoles patients experts DT1 et DT2** pour bien préparer son « agenda diabète 2023 ».
3) Les **mercredis**, des astuces pour réussir à se mettre en mouvement et cultiver le plaisir de bouger toute l'année, accompagnées par des **éducateurs sport et santé.**
4) Les **jeudis,** des informations concrètes sur la gestion du diabète et du matériel en hiver animé par un **professionnel du diabète, diabétologue et endo-diabétologue.**
5) Les **vendredis**, des visioconférences en direct pour poser toutes vos questions aux **experts** en direct.
6) Les **samedis**, des recettes gourmandes et équilibrées préparées par des **diététiciennes nutritionnistes.**
7) Les **dimanches**, des rencontres exclusives avec des personnes diabétiques, membres de la communauté **Slow Diabète** volontaires pour partager avec vous leur expérience du diabète.

Si vous aussi vous voulez faire partie de la communauté Slow Diabète et profiter de ces nombreuses ressources, la Fédération Française des Diabétiques vous convie chaleureusement à prendre part à l'aventure du Slow Diabète – Ma Nouvelle Année 2023. Pour participer, inscrivez-vous gratuitement au programme qui se déroulera du 23 janvier eu 13 février prochain 2023, en remplissant le formulaire d'inscription.

Ce que les participants disent des programmes précédents :

- « *J'attends avec une grande joie de retrouver le programme Slow Diabète, vous me rendez force et courage, car le diabète est un mauvais compagnon de vie pour moi. Merci à toute l'équipe !* » Adeline
- « *Je vous remercie pour les mails quotidiens que je reçois et je lis attentivement les vidéos l'une après l'autre avec plaisir de découvrir une nouvelle chaque jour. J'apprends beaucoup malgré 29 années de diabète. Le Slow Diabète me permet de réviser les connaissances et d'en découvrir d'autres avec intérêt. C'est très agréable, convivial et les intervenants sont d'une qualité remarquable, leurs explications sont claires, synthétiques, mais complètes. Je continue à poursuivre la découverte des vidéos jusqu'à la fin, le temps passe vite* » Jean-Pierre
- « *Je suis ravie des programme Slow Diabète, un vrai accompagnement et riche d'informations et de pratiques.* » Marina

N’attendez plus et rejoignez l’aventure Slow Diabète gratuitement en remplissant le formulaire d’inscription !
Nous vous attendons nombreux ! ?
L’équipe Slow Diabète.