Prenez soin de vous pour profiter pleinement de vos vacances

C’est la période des vacances, chacun choisit sa formule et ses activités préférées : avoir une activité physique, profiter de la plage, pique-niquer, jouer dehors, faire des excursions, lire, écouter de la musique, regarder des films...

Pour vous aider à passer un bel été, nous vous invitons à retrouver tous nos conseils dans nos articles dédiés :

Chaleur et diabète, quels sont les bons gestes ?

- Quels sont les impacts des fortes chaleurs sur mon diabète ?
- Mon traitement lorsque je voyage

L’alimentation : un des piliers de l’équilibre glycémique

- Quels aliments privilégier pour bien s’hydrater ?
- Notre nouvelle recette de dessert hydratant
- Toutes nos recettes

L’écoute active pour se sentir soutenu

Et l’été étant une période où l’on peut se sentir plus isolé que d’habitude, nos lignes d’écoute restent ouvertes pour vous soutenir :

- J’appelle un bénévole sur la ligne d’Écoute Solidaire

Le nouveau programme Mon été Slow Diabète, à vivre pleinement

Enfin, n’oubliez pas que nous vous avons concocté un tout nouveau programme : Mon été Slow Diabète édition 2023 (du 24 juillet au 27 août 2023)

Il est encore temps de vous inscrire !

Toute l'équipe de la Fédération Française des Diabétiques vous souhaite de belles vacances et vous donne rendez-vous à la rentrée.