Rejoignez le dernier programme Slow Diabète – Ma Nouvelle Année 2024 !

Vous êtes atteint de diabète et vous avez envie d'avancer vers les projets de vie qui vous tiennent le plus à cœur, avec le diabète comme compagnon ? Vous n'êtes pas seul et le programme Slow Diabète est là pour vous soutenir du 29 janvier au 18 février prochain !

« Accepter mon diabète et mieux le gérer », « Mieux équilibrer ma glycémie et mon alimentation », « Perdre du poids », « Arrêter de fumer », « Acheter un bien immobilier »… nombreux sont les vœux de chacun et chacune, en ce début d'année.

Mais si la période est propice aux bonnes résolutions, moins de 25% d'entre nous arriveraient à tenir leurs objectifs[1]. Alors pour être certain d'aller au bout des choses, sans se frustrer, il faut penser à se faire plaisir : l'important est d'aller à son rythme et de prendre soin de soi en se fixant un nombre d'objectifs clairs et surtout atteignables.

Forte de ce constat et surtout, des nombreux retours de la part des 17 500 personnes atteintes de diabète qui suivent le mouvement Slow Diabète, la Fédération Française des Diabétiques vous a préparé un programme exclusif, qui se déroulera du 29 janvier au 18 février prochain.

Pour cette édition spéciale nouvelle année, la Fédération vous propose d'embarquer dans une aventure de 3 semaines pour vous mettre en action vers les projets qui vous tiennent à cœur. Le tout grâce des professionnels de santé aussi passionnés que passionnants : diabétologues, diététiciennes, professeurs d'activité physique adaptée, juriste spécialisée en droit de la santé, docteur en science politique et infirmière tabacologue !

En avant-première, quelques sujets que vous pourrez retrouver dans le programme Slow Diabète - Ma nouvelle année 2024 :

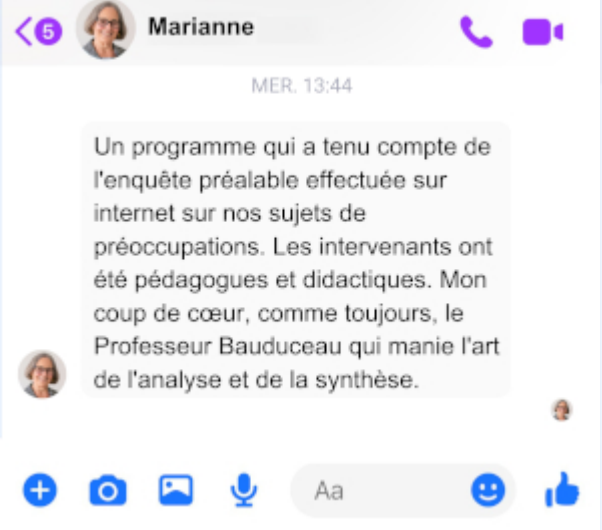
- Comment (re)donner un sens à son activité physique ?
- Comment l'environnement peut-il impacter les variations de glycémies ?
- Quel lien entre tabagisme et diabète et quelles sont les premières étapes pour arrêter de fumer ?
- Comment reconnaître et maîtriser ses pensées négatives ?
- Pourquoi et comment pratiquer la marche ?
- Comment cuisiner un menu simple et équilibré ?

Et bien d'autres sujets passionnants qui vous attendent …

Je m'inscris au programme Slow Diabète - Nouvelle année 2024

Alors, si vous aussi vous souhaitez faire partie de la communauté Slow Diabète et profiter de nombreuses ressources gratuites, la Fédération Française des Diabétiques vous convie chaleureusement à prendre part au programme Slow Diabète– Ma Nouvelle Année, édition 2024.

Ce que les participants disent du Slow Diabète :



N’attendez plus et rejoignez vous aussi l’aventure Slow Diabète en vous inscrivant gratuitement ! Nous vous attendons nombreux !

[1] *(Norcross JC, Mrykalo MS, Blagys MD. Auld lang syne : success predictors, change processes, and self-reported outcomes of New Year’s resolvers and nonresolvers. J Clin Psychol. 2002 Apr ;58(4):397-405)*