Saint-Valentin et diabète : cultivons l'amour de soi !

La Saint-Valentin approche ! C'est le moment idéal pour prendre soin de soi. C’est aussi un bon moment pour réfléchir à la manière dont l'amour de soi et la santé peuvent coexister harmonieusement. Nous vous proposons quelques astuces pour transformer cette journée en une ode à la douceur, à l'amour de soi, en prenant soin de votre santé.

Le festin qui chouchoute

Pourquoi ne pas vous concocter un festin délicieux et bon pour votre santé ? En effet, un dîner romantique ne compromet pas nécessairement l’équilibre alimentaire ! Pour cela, optez pour des recettes riches en légumes, en protéines et en céréales complètes. Si vous préférez manger à l’extérieur, sélectionnez des établissements qui proposent des menus sains et équilibrés en regardant la carte avant de choisir le restaurant.

Pour l’occasion, nous aussi nous sommes prêtés au jeu de préparer pour vous un dessert spécial Saint-Valentin : un clafoutis poire chocolat ! Elaborée par une diététicienne, découvrez dès maintenant cette recette filmée sur nos réseaux sociaux.

Et vous trouverez plein d’autres idées recette réalisées par des diététiciennes dans notre rubrique Recettes.

La pause bien-être

À la Saint-Valentin, pourquoi ne pas prendre du temps pour vous ? Un bain relaxant, une séance de méditation, quelques minutes d’étirements, ou simplement prendre le temps de faire quelque chose que vous aimez. Autant de petites attentions aux effets bénéfiques pour votre bien-être.

10 minutes pour vous étirer !? Lors de la Semaine Nationale de Prévention du Diabète 2023, nous avions réalisé une série de vidéos sur l’activité physique adaptée, dont une sur les étirements. La vidéo est toujours disponible ici.

La promenade romantique

Si, si ! N’ayons pas peur de le dire : promenade romantique, séance de danse endiablée à la maison avec son conjoint ou même activité sportive collective, tous les moyens sont bons pour vous remettre à l’activité physique ! Et comme vous le savez déjà, la pratique d’une activité physique régulière est recommandée pour tous et ce dès le plus jeune âge, puis tout au long de la vie. Alors, pourquoi attendre ? Retrouvez tous nos conseils pour pratiquer une activité physique.

Le moment de reconnaissance

Prenez un instant pour lister toutes les petites et grandes choses que vous faites pour vous et qui vous font du bien. C’est dans cet esprit de reconnaissance que s’est construit le mouvement Slow Diabète. Le diabète se vit au quotidien. La Fédération vous propose donc un programme de 21 jours pour vous aider à vivre jour après jour de manière plus sereine avec le diabète : rejoignez le programme Slow Diabète – Mon Quotidien.

La Saint-Valentin est l'occasion idéale de porter une attention bienveillante envers nous-mêmes, et cela grâce

à de petites actions concrètes pour prendre soin de notre bien-être physique et émotionnel. Le diabète est un défi, mais en cultivant un amour tendre envers nous-même, nous renforcerons notre capacité à l'affronter chaque jour avec douceur et positivité. Après tout, l'histoire d'amour la plus importante de notre vie ne devrait-elle pas être celle que nous avons avec nous-mêmes ?

Et en cette journée qui célèbre l’amour sous toutes ses formes, nous avons une pensée amicale pour tous ceux qui se sentent seuls ! Sachez que nous sommes à vos côtés.

Crédit photo : Drobot Dean