Diabète de type 2 : les clés d’une alimentation équilibrée en vidéo

Découvrez comment équilibrer votre alimentation grâce à nos conseils pratiques, astuces et liste de courses dans notre nouvelle vidéo.

Vous cherchez à mieux équilibrer votre alimentation ? La Fédération Française des Diabétiques (FFD) vous présente la nouvelle version de sa vidéo dédiée à l’équilibre alimentaire, indispensable pour mieux vivre avec un diabète. En effet, l’équilibre alimentaire nous concerne tous. Il fait partie des 3 piliers de la prise en charge du diabète type 2, avec l’activité physique régulière et le traitement médicamenteux.
Notre nouvelle vidéo, enrichie de conseils pratiques, vous présente des astuces simples pour équilibrer votre alimentation au quotidien.

Vous pourrez aussi suivre la journée de Jean-Pierre, atteint d’un diabète de type 2, et qui partage avec vous son expérience personnelle et ses habitudes pour maintenir un équilibre alimentaire adapté à son diabète. Grâce à nos recommandations et à une liste de courses bien préparée, vous saurez comment composer des repas variés et sains sans renoncer au plaisir de manger.

La vidéo se déroule en trois temps :

1? - Préparer votre liste de courses : nous vous donnons des idées pour composer la liste des produits à acheter, adaptés aux diabètes et à vos envies !

2?- Les courses : nous partageons nos conseils pour bien choisir vos produits lorsque vous êtes en magasin.

3? - Cuisiner : découvrez nos astuces pour préparer des repas sains, équilibrés et savoureux !

La vidéo a été réalisée avec le soutien institutionnel d'Auchan, engagé aux côtés de la Fédération pour promouvoir une alimentation plus saine et équilibrée, et grâce à la collaboration d'experts (diététicienne nutritionniste et diabétologue).

Regardez dès maintenant la vidéo :



Explorez nos autres ressources :
Je trouve une idée recette
Je contacte mon asso locale
Je recherche du soutien