Manger mieux, vivre mieux : le nouveau programme Slow Diabète !

Vous avez envie de mieux gérer votre diabète et votre alimentation au quotidien ? Du 24 février au 17 mars 2025, la Fédération Française des Diabétiques vous accompagne avec un nouveau programme Slow Diabète de 21 jours.

Parce qu'il n'existe pas **une seule alimentation spécifique pour les personnes atteintes d'un diabète**, la Fédération Française des Diabétiques vous propose de suivre le nouveau programme **Slow Diabète – Manger mieux, vivre mieux.**
Conçu pour vous accompagner dans **une approche positive de la notion d'équilibre alimentaire**, ce programme met l'accent sur le plaisir lié à l'alimentation pour :

1) Apprendre à intégrer des astuces pratiques et des notions clés pour établir une alimentation aussi saine que possible ;
2) Prendre en compte vos habitudes et votre quotidien de façon réaliste pour réussir à mettre le curseur là où il peut vraiment être !

À partir du 24 février 2025, toutes les personnes inscrites recevront, pendant trois semaines, un email par jour qui proposera un contenu exclusif concocté par des professionnels de santé et des Bénévoles Patients Experts (BPE). Ce programme est ainsi conçu pour aborder **l'alimentation sous toutes ses formes grâce à plusieurs modules thématiques :**

- Comprendre les bases d'une alimentation équilibrée ;
- Faire le lien avec la gestion de ses glycémies et mieux appréhender son diabète ;
- Manger sainement tout en respectant son budget et sa culture alimentaire ;
- Découvrir l'impact de l'alimentation sur la santé mentale ;
- Cuisiner avec plaisir et créativité grâce à des recettes adaptées ;
- Lier alimentation et activité physique pour un bien-être optimal.

Rejoindre le programme Slow Diabète, c'est rejoindre une communauté de plus de 20 000 personnes !

Ce programme gratuit a été pensé **pour accompagner chaque participant à son rythme**, en tenant compte de **ses habitudes alimentaires et de son mode de vie.**

Pour participer, rien de plus simple : inscrivez-vous gratuitement ici.

C'est vous qui en parlez le mieux :

Paula : *« Grâce à toutes les ressources que vous nous avez proposées, aux témoignages, je progresse sur le chemin de l'acceptation. Grâce à une meilleure gestion de l'alimentation et autres, je me dis que le diabète va être une opportunité pour moi d'accepter de ne pas tout contrôler, gagner en légèreté et de continuer à*

vivre, et de réussir dans mes projets de challenges sportifs ! »
Irène : *« J'ai grand plaisir à visionner les vidéos de tous les intervenants, cela me fait réviser ou apprendre plein de choses en toute convivialité. »*
Lise : *« Ce programme apporte de la sérénité dans la gestion du diabète »*
Adrien : *« Merci pour ces trois semaines que vous venez de me faire passer. Et c'est avec grand plaisir que j'espère vous rejoindre à nouveau cet été pour la prochaine édition. Les interventions des professionnels de santé, particulièrement bienveillants et pédagogues, ont été pour moi très instructives. L'effet « communauté » est également très précieux. »*

Pour faire partie de la prochaine aventure Slow Diabète, tout comme Paula, Irène, Lise et Adrien, inscrivez-vous gratuitement dès maintenant.

L'équipe Slow Diabète vous attend nombreux !