Je m’inscris au programme Slow Diabète – Manger mieux, vivre mieux

Comment adopter une approche positive et réaliste de l’équilibre alimentaire en prenant en compte ses habitudes ?

Dans la prévention et le traitement d’un diabète, l’alimentation joue un rôle essentiel, aux côtés de l’activité physique et des traitements médicamenteux. Les bienfaits d'une alimentation équilibrée sur la gestion de la glycémie et la santé globale sont scientifiquement prouvés : manger équilibré est donc essentiel.

L’équilibre alimentaire concerne tout le monde, qu’il s’agisse des personnes atteintes d’un diabète de type 1, de type 2, de formes rares de diabète ou encore d’un diabète gestationnel. Pour les personnes vivant avec un diabète, maintenir cet équilibre est une priorité constante, car il impacte directement la glycémie.

La bonne nouvelle ? Manger équilibré, avec plaisir et tout en excluant l’idée d’un régime, est tout à fait possible et même souhaitable.

Alors, pourquoi ce programme serait différent ?

Avec le Slow Diabète – Manger mieux, vivre mieux – nous allons vous accompagner sur une thématique du quotidien et qui se trouve peut-être au centre de vos préoccupations. L’objectif est de vous aider à adopter une approche positive de l’équilibre alimentaire, en mettant l’accent sur le plaisir lié à l’alimentation, tout en excluant l’idée de suivre un régime lorsque l’on est atteint d’un diabète.

L’objectif ? Intégrer des astuces pratiques et des notions essentielles pour établir une alimentation aussi équilibrée que possible, tout en tenant compte de vos habitudes et de votre quotidien. Il s’agit donc de trouver un équilibre réaliste et durable.

Quels bénéfices pourrai-je en tirer ?

Grâce à l’accompagnement d’experts de qualité, ce programme vous permettra :

? D’adopter des habitudes alimentaires adaptées à vos besoins tout en préservant le plaisir de manger ;

? D’intégrer durablement les principes d’une alimentation équilibrée dans votre quotidien ;

? D’avancer à votre rythme avec des objectifs simples et accessibles.

Découvrez les sept modules pour vous accompagner dans l’exploration de la notion d’équilibre alimentaire :

- - Bases diététiques : mieux comprendre pour mieux appliquer ;
- - Diabète et variations glycémiques : mieux appréhender pour mieux anticiper ;
- - Prendre en compte la réalité du quotidien pour manger mieux ;
- - Vers une alimentation saine et sereine ;
- - Cuisiner et pâtisser en pratique ;
- - Manger et bouger ;
- - Adapter mes plats à ma situation de vie.

A qui s’adresse ce programme ?

Le programme Slow Diabète – Manger mieux, vivre mieux s’adresse à toutes les personnes atteintes d’un diabète, ainsi qu’à leurs proches, qui souhaitent apprendre à mieux s’alimenter de manière équilibrée.

Vous pouvez également suivre ce programme avec des amis, des proches, en binôme ou en trinôme afin de vous soutenir mutuellement et intégrer ensemble les principes d'une alimentation équilibrée dans votre quotidien.

Comment rejoindre l’aventure ?

Si vous souhaitez rejoindre l'aventure et découvrir tout ce que ce programme vous réserve, la Fédération Française des Diabétiques vous invite à vous inscrire ci-dessous dès maintenant.

Le programme Slow Diabète – Manger mieux, vivre mieux est entièrement gratuit, comme tous les programmes ! Après l’avoir suivi, vous recevrez les emails des prochains programmes Slow Diabète ponctuels.

?? Ce programme est conçu pour démarrer un lundi. Pour les inscriptions effectuées un lundi avant 20 h, le premier email sera reçu environ une heure après ! Sinon, vous le recevrez le lundi suivant.

Ça me plaît ! Je m’inscris au programme Slow Diabète Alimentation :