Le programme Slow Diabète – Manger mieux, vivre mieux, disponible toute l'année

Vous souhaitez mieux concilier alimentation, plaisir et diabète au quotidien ? Le programme **Slow Diabète – Manger mieux, vivre mieux** est désormais accessible toute l'année pour vous accompagner gratuitement, à votre rythme.

L'alimentation est un enjeu majeur lorsqu'on vit avec un diabète ! C'est pourquoi la Fédération Française des Diabétiques met désormais à votre disposition, toute l'année, le programme Slow Diabète – Manger mieux, vivre mieux. Conçu avec des professionnels de santé et des Bénévoles Patients Experts (BPE), il vous accompagne pas à pas pour vous aider à trouver un équilibre durable, compatible avec votre quotidien et vos envies, tout en cultivant une relation plus sereine avec l'alimentation.

Un programme plébiscité par plus de 22 900 participants :

Déjà suivi par plus des milliers de participants, le programme a permis à de nombreuses personnes de découvrir des conseils pratiques, des témoignages et des ressources pour faciliter leur quotidien. Au fil des trois semaines de contenus, les participants explorent différentes thématiques : les bases de l'équilibre alimentaire, le lien entre alimentation et glycémie, l'organisation des repas, le choix et la préparation des recettes, l'activité physique ou encore l'adaptation de son alimentation selon sa situation de vie.

Les retours recueillis à l'issue du programme témoignent de son utilité :

« Merci beaucoup pour ce programme, très intéressant, complet, assez "permissif" et pas rébarbatif du tout ! »

« Les interventions des professionnels de santé ont été très instructives et l'effet communauté est précieux. »

Rejoignez le Mouvement Slow Diabète :

En rejoignant le programme Slow Diabète – Manger mieux, vivre mieux, vous intégrez une communauté de plusieurs dizaines de milliers de personnes vivant avec un diabète et souhaitant avancer à leur rythme. Que vous soyez atteint d'un diabète de type 1, de type 2, d'un diabète gestationnel ou d'un diabète rare, le mouvement Slow Diabète est une invitation à explorer, expérimenter des outils, des astuces et des techniques pour vivre le diabète autrement, tout en respectant votre rythme.

La Fédération prévoit deux à trois programmes Slow Diabète par an, sur des thématiques variées. Si vous restez inscrits, vous recevrez les emails du prochain programme Slow Diabète et les dates de chaque programme vous seront communiquées en avant-première !

N'attendez plus et rejoignez le programme Slow Diabète – Manger mieux, vivre mieux en vous inscrivant gratuitement sur ce formulaire.

NB : Le programme est conçu pour démarrer un lundi, donc si vous nous rejoignez un lundi avant 20 heures, vous recevrez le premier email le jour même. Et si vous souhaitez partager cette expérience avec un ou plusieurs de vos proches, n'hésitez pas à leur communiquer ce lien !