Nos conseils de rentrée

Voici quelques conseils pour se remettre dans le rythme :

- Retrouver un sommeil régulier : se coucher progressivement plus tôt et se lever plus tôt. Un sommeil de qualité est nécessaire pour une récupération à la fois physique, intellectuelle et psychologique.

Nos conseils et astuces pour bien dormir

- Reprendre des repas équilibrés et à heures régulières : ne pas négliger la prise d'un petit déjeuner pour être en forme toute la journée.

Retrouvez :

Nos menus

Nos recettes

- Prendre rendez-vous pour des consultations de spécialistes. Les contrôles et les visites sont recommandés ainsi que des examens réguliers. Ce sera l'occasion de faire le point sur votre état de santé et votre traitement.

Les examens réguliers du diabète

Bonne rentrée à tous !