Mercredi 29 avril à 14h, suivez notre session sur l'équilibre alimentaire et le confinement

Comment bien vivre le confinement dans votre assiette ? Pour le savoir, rendez-vous le mercredi 29 avril à 14 heures pour notre session en live.

Qui dit confinement, dit temps pour potentiellement se jeter dans ses placards et grignoter tout ce qui se trouve sur nos étagères, à toutes les heures de la journée. La solitude et l'isolement peuvent également être à l'origine de comportements alimentaires " pour compenser ". C'est aussi une période moins propice à l'activité physique pratiquée habituellement. C'est le diabète qui en fait les frais avec " des hypos " et " hypers " à répétition, un déséquilibre de la glycémie et de l'assiette qui peuvent être évités (en écoutant notre session !).

Mais le confinement, c'est aussi une période où l'on peut consommer (si on peut s'en procurer près de chez soi) des produits frais et sains - surtout avec le printemps bien installé - et avoir du temps pour les cuisiner. Quoi de plus agréable que de mitonner des petits plats, d'inventer des recettes pour soi ou sa famille et de se faire plaisir ? Car le plaisir de bien manger fait partie de la prise en charge du diabète et d'un bon équilibre...Et puis c'est bon pour le moral !

C'est tous ces sujets que nous vous proposons de partager **avec le Docteur Ghislaine Hochberg, diabétologue, et Caroline Renaud, une personne diabétique qui témoignera le mercredi 29 avril à 14 heures lors d'une session en live** (d'environ 30 minutes).

Pour suivre cette session (aussi disponible en replay), rendez-vous sur :


? la page Facebook de la Fédération


? ou sur notre chaine Youtube.

Crédit photo : © Adobe Stock