Abordez la fin de l’année en douceur : inscrivez-vous à notre programme « Slow Diabète – spécial fêtes » !

Pour préparer avec vous la période festive de fin d’année, la Fédération Française des Diabétiques vous invite à déguster son nouveau programme « Slow Diabète – spécial fêtes »… Ça commence le lundi 2 novembre et vous pouvez d’ores et déjà vous inscrire.

Repas qui s’éternisent, profusion de plats plus tentants les uns que les autres, bons vins, hyper hypo qui clignotent comme un sapin de Noël… difficile d’adapter son traitement ou de ne pas ruiner tous les efforts de l’année en une petite semaine, entre Noël et le Nouvel An. Difficile de trouver l’équilibre entre plaisir et contrôle de soi.

Nous vivons tous en ce moment une période chamboulée par l'épidémie de Covid-19. Pour autant, même en période de confinement, il est important pour notre moral d'aborder ces fêtes avec enthousiasme et imagination. Profitons-en pour inventer notre propre fête, avec les moyens à notre disposition et un état d'esprit bienveillant envers nous même et ceux qui comptent pour nous. Avec le programme « Slow diabète – spécial fêtes », vous aurez toutes les clés pour vous concocter des fêtes joyeuses et innovantes ! Et puis, en rejoignant le mouvement Slow Diabète vous n'êtes pas seul pendant le confinement !

Le programme « Slow Diabète - spécial fêtes » : demandez le menu !

Vous avez déjà suivi notre premier programme l’été dernier et vous avez envie de poursuivre, ou alors vous découvrez tout juste ce qu’est le Slow Diabète ?

Du 2 au 22 novembre, un mois avant la période un peu frénétique du mois de décembre, vous êtes invités à goûter des conseils, à déguster des séances pour apprendre à ralentir, à prendre soin de vous en cette période toujours un peu compliquée à gérer, entre équilibre glycémique et émotions fortes. Notre programme Slow Diabète, c’est aussi l’occasion de faire de belles rencontres avec nos experts et des patients et même préparer ensemble des recettes festives… et aussi d’autres surprises au menu ! Bref, toutes les astuces pour vivre les fêtes en mode slow et s’amuser ensemble pour vous régaler de chaque instant de cette période un peu spéciale de l’année.

Comment ça fonctionne ?

Chaque jour, du 2 au 22 novembre, une fois inscrit, vous recevez un email vous indiquant le programme et l’intention de la journée. C’est gratuit et sans engagement.

Pour participer aux échanges, la proposition est également de vous connecter sur la page du groupe Facebook fermé (vous recevrez le lien sur cette page dans l’email de confirmation de votre inscription). C’est un espace sécurisé de conversation et d’échange où vous pourrez participer aux activités quotidiennes, discuter entre abonnés, retrouver les ressources du programme (les visios avec les intervenants et les patients, les liens et conseils pour pratiquer le Slow Diabète en période de fêtes, …) et aussi donner votre avis pour nous aider à améliorer le programme et coller au mieux à vos attentes.

Vous voulez en savoir plus ?

Ecoutez Carole qui vous présente en détails ce programme et il se pourrait bien qu’elle vous annonce une surprise qui va vous ravir !

Inscrivez-vous au programme « Slow Diabète – spécial fêtes » en 1 clic :

Je m'inscris

Rejoignez-nous dans cette nouvelle expérience dès le lundi 2 novembre !