Les ressources du programme Slow diabète 5 sens

Capsule de la 1e semaine (semaine du 02/07) :

- Retour du soleil après l'hiver, parlons de la chaleur avec le Professeur Bauduceau :
- Tout connaître sur l'hydratation avec l'association MIAM :
- A l'écoute de ses sens avec Léonie Denis :

Le bonus de la semaine 1 :

[L'art dans tous les sens](#)

Capsule de la 2e semaine (semaine du 5/07) :

[Je bouge à mon rythme avec Pauline](#)

Je m'accorde un moment de douceur avec Linda :

Je deviens l'explorateur de ma vie avec Estelle :

Capsule de la 3e semaine (semaine du 12/07) :

Une séance de respiration avec Léonie ?

Je fais le point sur les traitements médicamenteux avec le Professeur Bauduceau :

Je fais le point sur le traitement par insuline avec le Professeur Bauduceau :

[Je découvre les délicieuses recettes fraîcheur équilibrées de Marine](#)

Le bonus de la semaine 3 :

[L'art dans tous les sens](#)

Capsule de la 4e semaine (semaine du 23/07) :

Séances de pilates adaptées avec Pauline

Je m'accorde un moment de douceur avec Linda

J'en apprend plus sur le comportement alimentaire avec Catherine

Capsule de la 5e semaine (semaine du 30/07) :

Audio de mi-parcours, Chloé

Connaître les complications avec le Professeur Bauduceau

[Trois recettes au barbecue par Miam](#)

[Bonus découverte](#)

Capsule de la 6e semaine (semaine du 06/08) :

Je découvre mes sensations corporelles avec Pauline

Automassage du visage avec Linda

Séance de dégustation avec Catherine

Capsule de la 7e semaine (semaine du 13/08) :

Vos 10 questions au Professeur Bauduceau

Une séance relax avec Léonie

Tout savoir sur les apéros et l'alcool

[Bonus découverte](#)

Capsule de la 8e semaine (semaine du 20/08) :

Séance d'automassage des pieds avec Linda

Agir sur les pensées et les émotions avec Estelle