Rejoignez le programme Slow Diabète spécial fêtes !

Depuis le 8 novembre, la seconde édition du programme Slow Diabète spécial fêtes apporte à ses 11 300 inscrits des clés pour préparer sereinement cette période de l'année où le diabète et les émotions sont parfois mis à rude épreuve. Il est encore temps de rejoindre la dernière semaine, intitulée « Inventer ses fêtes 2021 », de ce programme original, totalement gratuit, parrainé par le chef Pierre Augé.

Comment ? Il suffit simplement de vous inscrire. Le programme vous sera adressé chaque jour par e-mail, vous pourrez aussi le retrouver dans le groupe Facebook privé, une communauté bienveillante d'échange et d'entraide, dont le lien vous sera envoyé dans la confirmation de votre inscription. En vous inscrivant maintenant, vous aurez également accès à l'ensemble des contenus de ce spécial fêtes.
Lors des deux premières semaines, grâce aux intervenants experts qui participent à la création des ressources de ce 5e programme Slow Diabète (psychologue en santé, diabétologue, sophrologue, diététiciennes-nutritionnistes, professeure de yoga…), les 11 300 personnes inscrites ont, entre autres surprises, pu apprendre :

- Comment gérer les hypoglycémies nocturnes pour ne pas gêner la qualité du sommeil et comment réussir à les éviter, mais aussi comment adapter son traitement quand on fait une grasse matinée ou une nuit blanche pour préparer les fêtes !
- Comment 10 minutes pouvaient suffire à se relaxer et à se recentrer sur soi-même.
- Comment cuisiner le savoureux menu de fêtes concocté par Pierre Augé grâce aux pas à pas hebdomadaire d'une diététicienne-nutritionniste de l'association Miam.

Alors tenté par cette aventure individuelle et collective ?
Je m'inscris au programme Slow Diabète spécial fêtes offert par la Fédération !