

Les ressources du programme Slow diabète Mon quotidien

Semaine 1

Lundi 18/04 : Mes démarches administratives / L'ALD pour qui, pourquoi ?

Mardi 19/04 : Mon diabète / Mesurer sa glycémie et adapter son traitement

Mercredi 20/04 : Ma vie de famille / Le diabète gestationnel

Jeudi 21/04 : Slow diabète Mon quotidien, avec Élise et Mathilde

Vendredi 22/04: Ma sexualité / Diabète et troubles sexuels : pourquoi, comment ?

Samedi 23/04: Mon alimentation / Batch Cooking : 5 repas petit budget pour toute la semaine !

Dimanche 24/04: Mon activité physique / Intégrer l'activité physique dans mon quotidien

Semaine 2

Lundi 25/04 : Mes démarches administratives / Les 8 questions que je me pose le plus concernant ma vie professionnelle

Mardi 26/04 : Mon diabète / Les bases de l'insulinothérapie fonctionnelle

Mercredi 27/04 : Ma vie de famille / Le diabète et la grossesse

Jeudi 28/04 : Slow diabète - Mon quotidien avec le Professeur Bauduceau

Vendredi 29/04: Ma sexualité / Image du corps et vie de couple

Samedi 30/04: Mon alimentation /Batch cooking, 5 repas avec les restes du frigo

Dimanche 01/05: Mon activité physique / Renforcement musculaire

Semaine 3

Lundi 02/05 : Mes démarches administratives / Diabète et voyage, échange avec Clara Houzelot

Mardi 03/05 : Mon diabète / Le diabète de type 2

Mercredi 04/05 : Ma vie de famille / Avoir des enfants quand on a un diabète

Jeudi 5/05 : Slow diabète Mon quotidien avec Floriane

Vendredi 06/05: Les cycles hormonaux : ménopause et andropause

Samedi 07/05 : Mon alimentation /Batch cooking, 5 repas pour petits et grands

Dimanche 08/05: Mon activité physique / Cardio, exercice pratique à faire à la maison

