

Chères Familles, chers Proches,

Alimentation et diabète : Se nourrir de manière équilibrée

- Vous êtes diabétique ?
- Vous avez des questions sur l'alimentation ?

En suivant le fil des repas sur la journée, les 4 cours DiaFOOD aborderont de nombreux thèmes comme la composition des repas, le choix des aliments et l'application concrète des conseils en tenant compte des possibilités de chacun.

Indispensable à toute personne diabétique, inscrivez-vous au cours « **Alimentation et diabète : se nourrir de manière équilibrée** », donné sur 4 ateliers successifs, les **mardis 4 – 11- 18 – 25 mars 2025** de 18h30 à 20h, au **Centre D'Accueil Temporaire (CAT) du Panorama**, Rue du Clos 9, 1800 Vevey

Cours 1 : « Partir du bon pied : quelle utilité ou nécessité de manger le matin ? »

Cours 2 : « Comment composer son repas de midi et du soir ? »

Cours 3 : « Maintenir son énergie tout au long de la journée : le rôle des collations »

Cours 4 : « Les repas particuliers »

Le programme DiaFOOD est un cours reconnu, proposé en divers lieux du canton de Vaud. Frais d'inscription : Fr. 135.- remboursés par votre assurance-maladie sur prescription médicale.

Pour vous inscrire ou pour plus d'information :

079 865 59 34

Email: diabest@rshl.ch