



PROGRAMME

9H - 12H

Venez tester votre glycémie à jeun.

(⚠ Ne pas manger 10h à 12h avant le test, vous pouvez boire de l'eau ou du thé, du café sans lait ni sucre).

Possibilité de recevoir un certificat médical pour justifier votre absence auprès de votre employeur.

10H30 - 11H30

Atelier autour du petit déjeuner équilibré

Comment faire les bons choix et définir les aliments les plus sucrés

12H30 - 14H

Quels aliments adopter quand on est diabétique

Questions/réponses avec Zoé, notre diététicienne référente en diabétologie

14H - 16H30

Après-midi jeux

Testez vos connaissances sur le lien entre diabète, sport et alimentation en s'amusant !

9H - 16H30

Exercices physiques

Des séances d'exercices physiques à faire à la maison seront réalisées tout au long de la journée.



Informations :

02 340 26 00 ou project2@f-q-s.be
(Demander Thierry)