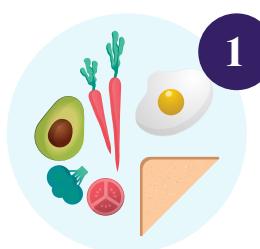


4 Habitudes puissantes pour gérer le diabète

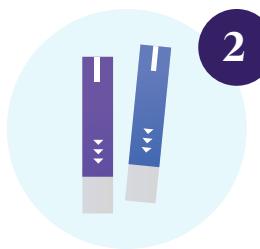
Bienvenue à Teladoc Health. Nous sommes là pour vous aider à gérer votre diabète et à vivre en bonne santé. Pour commencer, voici quatre façons pour vous aider à gérer votre glycémie, ainsi qu'un outil de suivi des habitudes pour vous aider à les mettre en pratique.



1

Équilibrez vos repas

Manger sainement et limiter les glucides peut aider à stabiliser votre glycémie. Équilibrez vos repas avec une variété de légumes non féculents, de fruits, de protéines maigres, de graisses saines et de céréales complètes. Pour des recettes savoureuses, consultez nos guides de repas sains.



2

Surveillez la glycémie

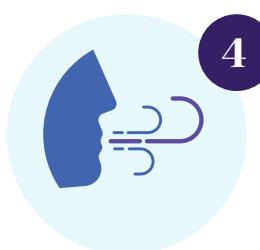
Vérifiez régulièrement votre glycémie avec votre lecteur de glycémie Teladoc Health. Vous obtiendrez ainsi un aperçu du fonctionnement de votre routine. Vous ne savez pas quand vérifier ? Consultez notre guide sur comment, pourquoi et quand surveiller votre glycémie.



3

Exercice

L'exercice physique peut réduire la glycémie et aider le corps à utiliser l'insuline. Si vous ne faites pas d'exercice régulièrement, augmentez progressivement votre activité. Ce programme de marche de 4 semaines peut vous aider. Vous pouvez également suivre vos pas dans votre application Teladoc Health.



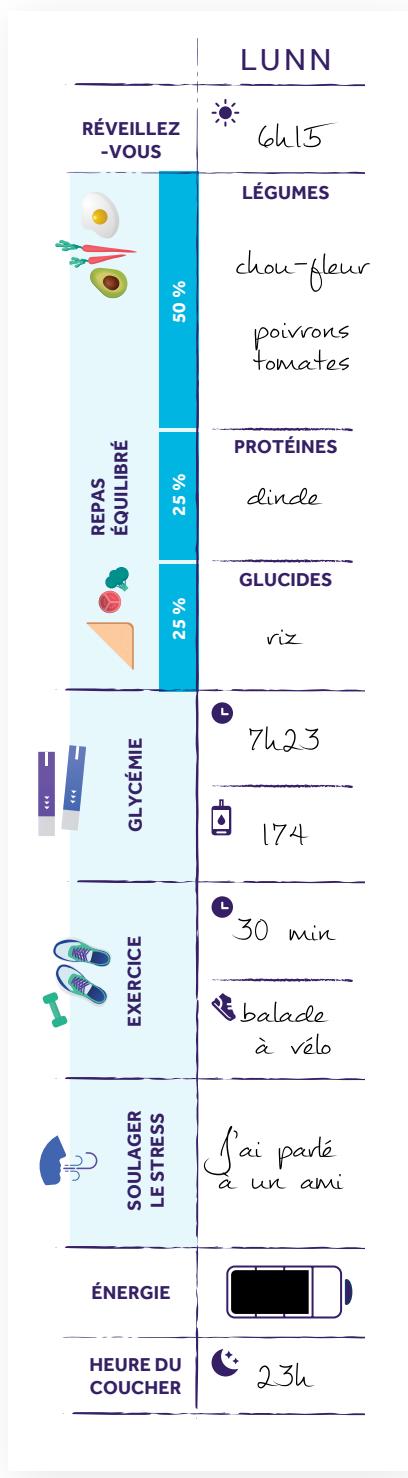
4

Soulagez le stress

Trop de stress peut augmenter le taux de sucre dans le sang, augmenter la résistance à l'insuline et même provoquer une prise de poids. Découvrez des moyens de gérer le stress. Ensuite, prenez un peu de temps pour vous entraîner.



Comment utiliser Votre outil de suivi des habitudes



Repas équilibrés

Créez des repas avec 50 % de légumes non féculents, 25 % de protéines maigres et 25 % de glucides. Les légumes non féculents comprennent les légumes à feuilles vertes, les carottes, le brocoli, les haricots verts, les champignons et les poivrons.

Glycémie

Vos habitudes de contrôle seront uniques. En général, l'objectif de glycémie à jeun et avant un repas est de 80 à 130 mg/dL. Le contrôle 1 à 2 heures après le début d'un repas vous aide à comprendre comment vos choix alimentaires influent sur votre glycémie. L'objectif est alors de 80 à 180 mg/dL.

Exercice

Trente minutes d'exercice modéré, au moins 5 jours par semaine, constituent un objectif idéal. Néanmoins, tout mouvement est bénéfique pour votre santé. Marchez, faites du jogging, du vélo ou allez nager. Vous pouvez également faire de l'exercice supplémentaire avec des activités comme les tâches ménagères et le jardinage.

Soulager le stress

Choisissez une activité à faire chaque jour et notez-la ici. Vous pouvez regarder des vidéos amusantes. Écrivez dans un journal. Pratiquez la respiration profonde, le yoga ou la méditation. Communiquez avec un ami. Énumérez cinq choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant.

Énergie

Évaluez votre niveau d'énergie. Remarquez si vous avez plus d'énergie les jours où vous essayez certaines habitudes.

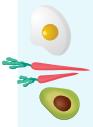
Choisissez les habitudes que vous souhaitez développer. Ensuite, suivez vos progrès.



SEMAINE:

BUT:

Mon outil de suivi des habitudes

	LUND	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
RÉVEILLEZ -VOUS	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀
REPAS ÉQUILIBRÉ	 50 %	LÉGUMES	LÉGUMES	LÉGUMES	LÉGUMES	LÉGUMES	LÉGUMES
	 25 %	PROTÉINES	PROTÉINES	PROTÉINES	PROTÉINES	PROTÉINES	PROTÉINES
	25 %	GLUCIDES	GLUCIDES	GLUCIDES	GLUCIDES	GLUCIDES	GLUCIDES
GLYCÉMIE	⌚	⌚	⌚	⌚	⌚	⌚	⌚
	💉	💉	💉	💉	💉	💉	💉
EXERCICE	🏃	🏃	🏃	🏃	🏃	🏃	🏃
	🏋️	🏋️	🏋️	🏋️	🏋️	🏋️	🏋️
SOULAGER LE STRESS							
ÉNERGIE							
HEURE DU COUCHER	🌙	🌙	🌙	🌙	🌙	🌙	🌙