

Les Essentiels du Diabète

Hors série N°7 - Tome 1 - 100 pages Couleur



Au sommaire de ce HORS SERIE N°7 Grand Format 100 Pages couleur 100% consacrées au Diabète !



Des infos sur le diabète, l'hypertension, le cholestérol, les complications du diabète... mais aussi sur l'alimentation du diabétique, l'activité physique et tout ce dont vous avez besoins pour gérer votre glycémie.

SANTÉ

- 6 Les deux visages du diabète
- 7 Le diabète de type 1, une maladie auto-immune
- 8 Le diabète de type 2, une maladie à évolution lente
- 9 Les autres formes de diabète
- 11 Etes-vous diabétique sans le savoir ?
- 12 Surpoids et sédentarité, un cocktail explosif
- 14 Attention aux risques de diabète gestationnel
- 15 Des complications à gérer
- 16 Diabète et projet de bébé
- 17 Se préparer au suivi médical
- 18 Diabète et cholestérol, surveillez votre cœur
- 19 Protéger les coronaires, le rôle du bon cholestérol
- 20 Bon et mauvais cholestérol, faire la différence
- 21 Le rôle du pancréas
- 22 L'hypertension artérielle, à surveiller
- 24 Cardiologie et diabète
- 26 Chassez le tabac de votre vie !
- 30 Bien vieillir avec le diabète
- 31 Le diabète ça se gère !
- 32 Reconnaissez votre diabète : les symptômes
- 33 Le diabète en France
- 34 Diabète et hygiène buccale
- 36 La neuropathie diabétique ou l'atteinte nerveuse

38 Rétinopathie et diabète, surveillez vos yeux !

- 40 Soignez vos jambes, varices phlébites et ulcères
- 42 Le bon régime pour les jambes
- 43 Thalasso et thermalisme
- 44 Diabète et troubles du sommeil

NUTRITION

- 46 L'alimentation, le premier médicament
- 47 La pyramide alimentaire
- 48 Adoptez une alimentation moins grasse
- 50 Repérer les graisses cachées
- 52 Les légumineuses, de bons sucres lents
- 54 Haricots secs à revisiter
- 56 L'importance du petit déjeuner
- 58 L'effet du sucre sur le métabolisme
- 59 Café : a-t-il une incidence sur le diabète, le cholestérol ?
- 62 Gérer votre glycémie : l'indice et la charge glycémique
- 64 Tableau des index
- 68 Zoom sur l'indice insulémique
- 70 Potassium et diabète
- 72 L'eau : l'hydratation sans les calories
- 73 Eau... minérale ou gazeuse ?
- 74 Toutes les vitamines
- 80 Aliment du bien-être

Au sommaire de ce Hors Série N° 7 Grand Format



Maximum 140 mm Hg



SOIN

- 82 Prenez soin de vos pieds !
- 83 Bien comme dans vos chaussons !

FORME

- 84 L'activité physique, un véritable traitement
- 86 Faites de la randonnée !
- 87 Des bénéfices de la tête aux pieds

PSYCHO

- 88 La psychologie du diabète
- 92 La vie avec une personne diabétique

ABONNEMENT

- 95 Bulletin d'abonnement à Diabète Mag
- 96 Complétez votre collection

QUIZ

- 98 Testez vos connaissances sur le diabète

Retrouvez-nous sur : www.diabetemagazine.fr

LE HORS SERIE N°7
- Tome 1 -
100 Pages d'informations LES ESSENTIELS du Diabète



100 pages 100% consacrées au Diabète et ses COMPLICATIONS
(Voir sommaire ci-contre)
Une mine d'informations Mieux comprendre et mieux appréhender le Diabète

Bon de commande

Bon à remplir en LETTRES CAPITALES A découper ou photocopier JSF - BP 132 - 92113 CLICHY Cedex

Nom :
Prénom :
Adresse :
Code postal :
Ville :

Je commande le Hors Série N°7
100 pages Grand Format
au prix de 9,50 € + 4,20 € frais postaux = 13,70 € à l'ordre de JSF.
Joindre votre règlement, 20 E à l'ordre de JSF :
JSF - BP 132 - 92113 CLICHY Cedex