



Associazione
Lucchese
Diabetici ODV



GIORNATA MONDIALE DEL DIABETE

LUCCA

11 novembre 2023

Casermetta di Porta S. Maria (*Porta Giannotti*)



TEMI DELLA GIORNATA

Sana alimentazione, che vuol dire mangiare per quanto si consuma, sapere quali alimenti contengono i carboidrati, preferire cereali integrali e legumi, assumere, ad ogni pasto, verdura cotta o cruda e frutta di stagione, corretta idratazione con acqua. Quasi nulla ci è vietato ma il confrontarsi con un dietista è parte integrante della terapia.

Attività fisica, che vuol dire dedicare almeno 30 minuti al giorno ad una passeggiata a passo leggermente sostenuto. Non dobbiamo prepararci per le Olimpiadi, ma evitiamo di cedere all'ozio. In alternativa utilizziamo la cyclette o il tapis roulant o eseguiamo semplici e divertenti esercizi di ginnastica da fare a casa.

Stare insieme, che vuol dire condividere le proprie esperienze. Queste offrono informazioni su situazioni concrete e ciascuno, ascoltando le storie degli altri, ha l'occasione per riflettere sul proprio vissuto. La condivisione, fra persone che hanno pari problema, permette di superare il senso di isolamento che talvolta accompagna il diabete.

PROGRAMMA DELLA GIORNATA

ore 9:00 / 9:30	Accoglienza
ore 9:30 / 10:00	Intervento del Sindaco e delle Autorità
ore 10:00 / 11:30	Dibattiti con la Diabetologia e Medicina dello Sport
ore 11:30 / 13:00	Passeggiata sulle Mura con misurazione della glicemia pre e post attività
ore 13:00 / 14:30	Pausa pranzo
ore 14:30 / 15:30	Dibattiti con la Diabetologia e Medicina dello Sport
ore 15:30 / 17:00	Passeggiata sulle Mura con misurazione della glicemia pre e post attività