КУЛИНАРИЯ ОБРАЗ ЖИЗНИ ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ

новинка!

16+

100 r

20 ккал

TOAOKA

Имбирь



ЧЕРНЫЙ ТМИН регулирует сахар и повышает иммунитет стр. 15

/10 ММОЛЬ/Л НА ГЛЮКОМЕТРЕ: спасайте сосуды!

стр. 11

ШОКОЛАД ПРИ СД:

можно, только осторожно стр. 24

ПАДАЕТ ЗРЕНИЕ?

Поможет расслабляющая гимнастика стр. 21

ВНИМАНИЕ! НЕ УПУСТИТЕ СВОЮ ВЫГОДУ!

Продолжается подписка на 2-е полугодие! На наше издание можно подписаться в любом почтовом отделении по индексу ПР110 («Почта России») с выгодой 15%, а в период с 5 по 15 июня, во время Всероссийской декады подписки, еще и с дополнительной скидкой 5%!



Слово **редактора**

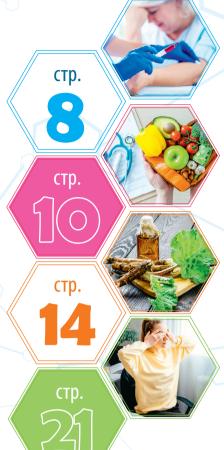
Недавно к нам в редакцию пришло

письмо, в котором читательница Галина Миткевич из Орши поделилась своим опытом ведения диабетического дневника самоконтроля. Интересно, что в эффективность дневника она поверила не сразу. Долгое время он ей казался совершенно бесполезным. В какой-то период жизни, когда стало трудно контролировать сахар, на очередном приеме эндокринолог спросила у Галины, есть ли у нее дневник. Доктор хотела проанализировать записи, надеясь найти причину ухудшения течения заболевания. Отрицательный ответ врача очень разочаровал, а Галину такая реакция удивила. До сих пор доктора ни разу не спрашивали о дневнике. Эта ситуация заставила Галину пересмотреть свою позицию, и она решила все же делать ежедневные записи о течении СД. Но не просто для галочки, а для того, чтобы это помогло ей управлять болезнью. И у нее получилось!

Галина добавила к стандартным записям подробное меню, в котором описывала, что, когда, в каком количестве было съедено. Также внесла все лекарства, которые принимает. Это важно, так как некоторые препараты могут влиять на чувствительность к инсулину. Добавила записи о самочувствии, болезни, недосыпании, стрессах и других недомоганиях. Все это влияет на потребности и чувствительность к инсулину.

Именно такой дневник стал для Галины незаменимым помощником, да и лечащий врач благодаря ему теперь всегда может быстро сориентироваться, если что-то идет не так, и принять меры.

Наталья КАШИЦА, редактор «Живу с диабетом»



ВАШ ВОПРОС

Как вывести на чистую воду скрытый СД

ШКОЛА ДИАБЕТА

3 главных неочевидных причины высокого сахара

РЕЦЕПТЫ С КОММЕНТАРИЯМИ

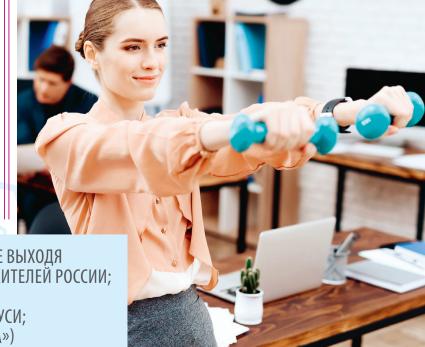
Корень лопуха помог справиться с диабетом

МЕТОДИКА

Упражнения для глаз

КАК СБРОСИТЬ ВЕС БЕЗ ТРЕНИРОВОК





ПОДПИСЫВАЙТЕСЬ НА НАШЕ ИЗДАНИЕ НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА НА САЙТЕ **TOLOKA24.RU** (ДЛЯ ЖИТЕЛЕЙ РОССИИ; СКИДКА 15% ПО ПРОМОКОДУ «ВЕСНА») ИЛИ **TOLOKA24.BY** (ДЛЯ ЖИТЕЛЕЙ БЕЛАРУСИ; СКИДКА 10% ПО ПРОМОКОДУ «ПОДПИСКА»)

ДИАМЕНЮ



100 г

1,2 XE

123 ккал

100 г

0,5 XE

213 ккал

100 г

100 г

0,2 XE

HE

Чечевичный суп

стр. 25



Мясо с киви «Экзотика»

стр. 26



Шляпки с начинкой

стр. 27



Смузи «Майский»

стр. 28



ГЕСТАЦИОННЫЙ ДИАБЕТ ТРЕБУЕТ КОНТРОЛЯ

интервью стр. 6-7

история одной трансформации

Нашу героиню зовут Юлия КАШИНА, и, живя 23 года с диабетом, она стала экспертом в своем здоровье. Юлия всегда готова поделиться своим опытом. Ей удалось многого достичь благодаря грамотной компенсации диабета, здоровому образу жизни и правильному питанию, а также работе с жизненными установками и подсознательными техниками.

НАШИ СПЕЦИАЛИСТЫ



Ольга ПАВЛОВА, эндокринолог, г. Новосибирск



A, r, ck

> Ирина ПОДОЛЬСКАЯ, консультант по питанию, г. Москва

Юлия КАШИНА, нутрициолог, Германия



рукс

Элина НАМ, эндокринолог, педиатр, г. Санкт-Петербург Светлана КУЗЬМЕНКОВА, руководитель школы диабета, г. Могилев

