

# Cadran de mes décisions

M ou Mme : ..... Date : .....

A l'issue du programme, je décide, dans ma vie quotidienne :

Pour mon **ALIMENTATION**, je décide :

*Exemple : pour la quantité de pain, je me coupe un morceau de pain en début de repas et n'en reprends pas*

- 
- 
- 
- 
- 
- 



Pour le **SUIVI DE MON DIABETE** je décide de :  
(RDV médicaux, contrôles, prise de sang...)

*Ex : je me contrôle 2 jours de la semaine, 2 fois ce jour là – je prends à l'avance mon RDV ophtalmo, pour bien y aller 1/an ...*

- 
- 
- 
- 
- 
- 



Pour mon **ACTIVITE PHYSIQUE**, je décide de faire (Ex : marche mardi 30 mn, jardinage samedi 1h, ... autres)

Lundi	Mardi	Mercredi
Jeudi	Vendredi	Samedi
Dimanche	Commentaires (progressivité, autre ...)	

**Autre : pour MON DIABETE, MA SECURITE,**

... au choix dans mon quotidien, je décide de

*Ex : j'ai du sucre sur moi, en cas d'hypo.*

- 
- 
- 
- 
- 
- 



**Citez une chose apprise, concrète, applicable dans votre vie quotidienne :** .....

.....  
.....