

# СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Вас ждут видео-уроки, тесты, практические задания и полезные материалы для скачивания

## ЗНАКОМСТВО С ДИАБЕТОМ

- 1 Сахарный диабет: что это такое, какие типы бывают
- 2 Почему возникает сахарный диабет 1 типа
- 3 Принципы жизни с сахарным диабетом
- 4 Что такое дневник самоконтроля и как его вести
- 5 Компенсация сахарного диабета 1 типа
- 6 Как сахарный диабет влияет на психику и нервную систему человека
- 7 Как принять заболевание и адаптироваться к новым условиям жизни
- 8 Эмоциональная саморегуляция. Навыки борьбы со стрессом

Денис Лебедев  
Денис Лебедев  
Денис Лебедев  
Денис Лебедев  
Денис Лебедев  
Екатерина Ивенина  
Екатерина Ивенина  
Екатерина Ивенина

## ПОСЛЕДСТВИЯ САХАРНОГО ДИАБЕТА

- 1 Гипо- и гипергликемия — что это такое, как этого избежать, что делать в случае возникновения
- 2 Хронические осложнения сахарного диабета
- 3 Сердечно-сосудистые заболевания и сахарный диабет
- 4 Плановое обследование при сахарном диабете: что делать и когда

Денис Лебедев  
  
Денис Лебедев  
Денис Лебедев  
Денис Лебедев

## ЛЕЧЕНИЕ САХАРНОГО ДИАБЕТА

- 1 Инсулинотерапия: препараты и способы введения
- 2 Инсулинотерапия: основные принципы

Денис Лебедев  
Денис Лебедев

## ВСЁ О ПИТАНИИ ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ

- 1 Принципы питания при сахарном диабете 1 типа
- 2 Хлебные единицы: что это такое, как правильно считать

Денис Лебедев  
Денис Лебедев

## ВСЁ О СПОРТЕ ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ 1 ТИПА

- 1 С чего начать занятия спортом при сахарном диабете
- 2 Питание при диабете и занятиях спортом
- 3 Контроль сахара при диабете и тренировках
- 4 Контроль глюкозы и физические нагрузки. Рекомендации эндокринолога
- 5 Техника выполнения упражнений и противопоказания при сахарном диабете
- 6 Мотивация для занятий — как начать и не бросить

Анастасия Корнеевко  
Анастасия Корнеевко  
Анастасия Корнеевко  
Денис Лебедев  
Анастасия Корнеевко  
Анастасия Корнеевко

## ГИНЕКОЛОГИЯ И СЕКСУАЛЬНАЯ ЖИЗНЬ ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ

- 1 Подготовка к беременности при сахарном диабете
- 2 Ведение беременности и родов
- 3 Женское здоровье и сахарный диабет
- 4 Мужское здоровье и сахарный диабет

Денис Лебедев  
Денис Лебедев  
Денис Лебедев  
Денис Лебедев

## ЖИЗНЬ С САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ

- 1 Саморегуляция через тело
- 2 Управление качеством жизни
- 3 Как поддерживать близкого с диагнозом сахарный диабет
- 4 Если поддержка нужна самому
- 5 Как говорить о своем диагнозе с другими
- 6 Если сахарный диабет у моего ребенка

Екатерина Ивенина  
Екатерина Ивенина  
Екатерина Ивенина  
Екатерина Ивенина  
Екатерина Ивенина  
Екатерина Ивенина