Les bonnes résolutions des diabétiques en 2012

Résolution N°1 : je mange équilibré

Fini les plats tout préparés, les fast food, les sandwichs avalés au bureau en 5 minutes : cette année, je change enfin mon rapport à l'alimentation et je fais une vraie pause pour déjeuner. Adopter de bonnes habitudes alimentaires pour limiter la prise de poids, c'est possible : au bureau, à la maison, au travail...

Comment faire ?

Mon équilibre alimentaire

Résolution n°2 : je reprends une activité physique

Les bienfaits de l'activité physique sur le diabète sont connus. De plus, la pratique d'une activité physique a des effets bénéfiques sur le long terme. Manque de motivation **? Consultez notre page dédiée à** l'activité physique. En 2012, vous allez changer d'avis sur l'exercice physique !

Résolution n°3 : j'effectue les examens de suivi réguliers

Et si cette année, on prenait son médecin au mot : auto-surveillance, contrôle du poids et de la glycémie, HbA1c, arrêt du tabac, visite chez le dentiste et l'ophtalmologue… Annuels ou trimestriels, tous ces examens sont indispensables pour prévenir et dépister les complications. Votre médecin traitant et /ou votre diabétologue est la personne habilitée à vous prescrire les examens adéquats.

Les examens réguliers du diabète

Abonnez vous à la newsletter

Abonnez vous à Equilibre