Les bonnes résolutions en 2013

1ère résolution : avoir une alimentation équilibrée

"Il faut que je maigrisse", "j'arrête de grignoter"...Voilà ce que l'on entend régulièrement en début d'année.
Oui c'est possible ! Vous pouvez le faire !
Adopter de bonnes habitudes alimentaires pour ne pas prendre trop de poids, c'est la solution.

Mon équilibre alimentaire

2ème résolution : je reprends une activité physique

On sait que l'activité physique joue un rôle primordial dans le traitement du diabète, ce qui vous a manqué l'année précédente, c'est la motivation. Cette année sera la bonne, nous allons vous y aider.

Activité physique

3ème résolution : je surveille mon diabète

Très important pour les personnes diabétiques, le suivi régulier du diabète ! On prend tous les rendez-vous pour les examens recommandés auprès des spécialistes et on suit les conseils de son médecin, on lui rappelle en cas d'oubli, après tout c'est son rôle !

Les examens réguliers du diabète

4ème résolution (dans l'idéal !) : arrêter de fumer

Le tabac et le diabète ne font pas bon ménage. Il n'est jamais trop tard pour arrêter de fumer car le tabac a une incidence sur l'apparition des complications du diabète, notamment cardiovasculaires.
Vous pouvez le faire, on y croit!

Le tabac

Alors, vous commencez quand ?