Les bonnes résolutions de 2014

- Surveiller son alimentation (ce qui ne signifie pas se priver mais manger plus équilibré). Pour vous y aider, rendez-vous sur notre page Mon équilibre alimentaire.
- Se (re)mettre au sport ou pratiquer une activité physique régulière (30 mn par jour, c'est possible !). Voir notre rubrique Activité physique.
- Essayer d'arrêter de fumer ou arrêter vraiment ! Le tabac et le diabète ne font pas bon ménage… Lisez notre article Tabac et Diabète.
- Prendre en main son diabète : planifiez vos rendez-vous auprès des spécialistes pour les examens de l'année. Voir ainsi notre page Examens réguliers du diabète et contactez une association fédérée pour échanger avec d'autres personnes diabétiques : consultez notre page Réseau et Antennes locales.
- S'engager pour une cause, par exemple, en devenant bénévole pour une association… Voir notre rubrique devenir bénévole
- Donner aux associations : grâce à vos dons, la Fédération Française des Diabétiques poursuit ses missions d'information, de prévention, de soutien à la recherche médicale, de défense et d'accompagnement des personnes diabétiques. Je fais un don maintenant !

Toute l'équipe de la Fédération Française des Diabétiques vous souhaite une très belle année 2014 !