

Les bonnes résolutions pour 2015

- Reprendre une alimentation équilibrée après les fêtes, pour vous y aider, rendez-vous sur notre page [Mon équilibre alimentaire](#).
- Se (re)mettre au sport, voir [notre page dédiée à l'activité physique](#)
- Arrêter de fumer : le tabac est un facteur favorisant dans l'apparition du diabète de type 2. Lisez [notre article Tabac et diabète](#).
- Etablir son planning annuel de rendez-vous chez les spécialistes, voir [notre page Examens réguliers du diabète](#).
- S'engager pour une cause comme le diabète et faire un don, [je fais un don maintenant](#).

Toute l'équipe de la Fédération Française des Diabétiques vous souhaite une belle et heureuse année 2015 !