Mes bonnes résolutions pour l’année 2018 !

Voici quelques idées de résolutions (à tenir !) qui pourront vous aider :

- Je reprends une alimentation équilibrée,
- Je me remets au sport pour mon bien-être,
- Je diminue ou j’arrête (complètement !) de fumer car le tabac et le diabète ne font pas bon ménage…
- Je planifie dès maintenant mes rendez-vous médicaux (les délais d’attente peuvent être très longs !) et je note les questions à poser au médecin,
- Si je suis nouvellement diagnostiqué, je m’informe sur le diabète et j’informe aussi mes proches sur le risque d’hypoglycémie et la façon de le prévenir,
- Je m’engage auprès d’une association pour devenir bénévole ou je soutiens les actions de la Fédération en faisant un don.

Lendemain de fêtes : gérer le diabète après les fêtes

Sport et activité physique

Tabac & Diabète : les raisons d’arrêter

Les examens réguliers du diabète

Très bonne année 2018 !