Bonne année 2019

L'année 2019 vient de commencer avec son lot de résolutions. En 2018, vous aviez 6 résolutions, vous en avez tenu au moins 3 ? C'est la moyenne…Alors cette année, allez-vous faire mieux ?

Pour améliorer vos chances de réussite, l'idéal est de vous fixer les objectifs qui vous semblent prioritaires et atteignables, avec pour chacun d'entre eux plusieurs actions simples à mettre en place. Cette façon d'aborder les changements par étapes donne souvent des résultats concrets assez rapidement. Cela impulse une dynamique positive et votre motivation n'en sera que renforcée et durable.

Quelques conseils :

- Ecrivez vos objectifs et gardez les bien sous les yeux tout au long de l'année,
- fixez-vous un planning avec le début de la mise en place de ces nouvelles habitudes,
- accordez-vous des récompenses lorsque vous avez atteint votre objectif,
- laissez-vous du temps pour mettre en place ces nouvelles habitudes afin qu'elles ne deviennent pas des contraintes mais un défi positif,
- faites-vous aider par votre entourage (famille, amis, collègues), les professionnels de santé impliqués dans le suivi de votre diabète…
- Mettez en perspective les bénéfices apportés par ces nouvelles habitudes dans votre vie en général.

Pourquoi ne pas commencer par les résolutions suivantes ?

- Mieux manger : pour connaître nos astuces, rendez-vous sur ces pages :

Faire vos courses, un moment important
Comment décrypter les étiquettes ?

- Faire du sport : nos conseils pour pratiquer une activité physique régulière

Je pratique une activité physique

- Arrêter de fumer : lisez nos articles sur le tabac et le diabète

Tabac et diabète : les raisons d'arrêter
Les méfaits du tabac sur votre diabète

Toute l'équipe de la Fédération Française des Diabétiques vous souhaite une très belle année 2019 !