

# Une belle année 2020

Pour vos résolutions, il faut rester raisonnable. En prévoir trois par exemple pour être sûrs de les tenir comme :

- adopter une alimentation équilibrée : après les fêtes, le mieux est de reprendre une alimentation variée et équilibrée, pour savoir comment constituer vos repas avec un diabète, rendez-vous sur ces pages :

[L'équilibre alimentaire](#)

[Comment varier les glucides dans mon alimentation ?](#)

Si votre budget alimentaire est limité, lisez nos conseils sur ces pages :

[Dans ma cuisine](#)

[Bien manger pour pas cher](#)

- reprendre une activité physique régulière adaptée à votre mode de vie, pour cela retrouvez nos conseils sur ces pages :

[Je pratique une activité physique](#)

[Les bénéfices de l'activité physique pour la santé](#)

- réduire ou arrêter votre consommation de tabac, pour savoir comment faire, lisez notre article :

[Je suis diabétique, comment arrêter de fumer ?](#)

**Belle année 2020 à tous.**