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.