



Conseils pour maintenir votre glycémie à un niveau acceptable



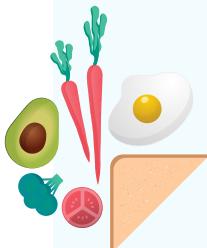
Faites de l'exercice

Visez au moins 30 minutes d'activité modérée 5 jours par semaine.



Gérez le stress

La respiration profonde, la méditation ou simplement passer du temps avec des amis peuvent vous aider à vous détendre.



Mangez sainement

Mangez une variété de légumes, de fruits, de protéines maigres, de graisses saines et de céréales complètes.



Prenez vos médicaments comme prescrit

Si vous ne prenez pas de médicaments et que votre glycémie est souvent hors normes, parlez-en à votre médecin.



Buvez de l'eau

Remplacez les boissons sucrées par des boissons sans calories comme l'eau, le thé et les seltzers.



Surveillez votre glycémie

Vérifier régulièrement votre glycémie vous aidera à identifier quand elle est hors normes afin que vous puissiez apporter des changements immédiats à votre routine quotidienne.

Comme toujours, vous devriez discuter avec votre médecin de vos objectifs personnels de gestion du diabète.

Clause de non-responsabilité : Ce contenu n'est pas destiné à se substituer à un avis médical professionnel, à un diagnostic ou à un traitement. Demandez toujours l'avis de votre médecin ou d'un autre prestataire de soins de santé qualifié pour toute question relative à un problème médical.