

Nesmiem, ale chcem, môžem, ale nechcem.

- Hlavné rozdiely medzi neznášanlivosťou lepku, celiakiou, alergiou na pšenicu.
- Aké sú prejavy a možnosti liečby týchto ochorení
- Má zmysel trend bezlepkového stravovania u zdravých ľudí
- Aký má vplyv dlhodobá bezlepková diéta
- Ako sa zdravo stravovať bez lepku
- Kde všade sa môžeme stretnúť s lepkom
- Dostanete od nás rady a tipy ako ľahko zvládnuť bezlepkové varenie a pečenie
- povieme si aj niečo o diagnostike, liečbe a prevencii.

LEPOK

+WORKSHOP

- orientácia a porovnávanie zloženia výrobkov
- rozlišovanie zdravých potravín
- porovnávanie konkrétnych náhrad alergénov

Prineste si preto obaly z vašich obľúbených potravín a povieme si aj o zložení vašich výrobkov.

Na záver prednášky od nás dostanete malý darček, ktorý vám pomôže pri výbere správnych potravín pri nakupovaní. Získať môžete aj zľavový kód na prístroj na výrobu rastlinného mlieka.