



Spolufinancováno
EVROPSKOU UNIÍ



EDUKAČNÍ KARTY PRO CELIAKY

Vytvořeno za podpory Ministerstva práce a sociálních
věcí v dotačním řízení sociální inovace OPZ+,
registrační číslo projektu: CZ.03.03.01/00/22_021/0001993,
priorita OPZ+ Sociální inovace a rovné příležitosti,
délka projektu 1. 6. 2023—31. 5. 2024.



NEBUŽTE NA TO SAMI

Odcházíte od lékaře
a máte pocit, že jste
na všechno sami?

Na začátku všeho je na místě
a velmi důležitá lékařská
diagnostika a základní
poradenství.





NEBUĎTE NA TO SAMI

Už je to nějaká doba a docházejí vám síly, jak to všechno zvládat?

Co můžu a nemůžu jíst?

Vyhledejte nutričního terapeuta, pomůže vám se zorientovat při prvních krocích s dietou. V průběhu diety s ním pak můžete konzultovat změny, možnosti a pochybnosti.





NEBUĎTE NA TO SAMI

Už je to nějaká doba a docházejí vám síly, jak to všechno zvládat?

Diagnóza je často velkou změnou,
jak pro vás, tak pro vaše okolí,
zkuste terapeutickou konzultaci.

Zkuste se na chvíli zastavit
a dopřejte si možnost popovídat si.

Třeba jen o tom, jak, proč
a co je jinak?





NEBUŽTE NA TO SAMI

Podívejte se na možnosti,
které můžete využít pro
nastavení, stabilizaci či změnu
v životě s celiakií.

Oslovte konzultanty, popovídejte
si s těmi, kteří už s celiakií žijí.

Osobní sdílení je
nenahraditelnou podporou.



BEZ LEPKU

PO ČESKU

OFFLINE SVĚT
KNIHY

Hledejte knihy s tématikou celiakie jako jsou kuchařky, beletrie, odborné publikace apod. Často v nich najdete poklady ke čtení, které vám pomohou obohatit se v tématu celiakie. Mrkněte třeba na knihobot.cz



BEZ LEPKU

PO ČESKU

OFFLINE SVĚT
OBCHODY

Velké řetězce již mají nespočet potravin bez lepku. Vyhledejte si také drobné obchodníky, farmáře, zdravé výživy. Sledujte veletrhy a setkání celiaků, je to příležitost, kde se dá seznámit i nakoupit nebo nasbírat kontakty.



BEZ LEPKU

PO ČESKU

ONLINE SVĚT
KLUBY CELIAKŮ

Najděte si je kolem sebe
a na oficiálních webech si
všímejte záložek dokumenty
nebo ke stažení. Najdete tam
cenné informace.



BEZ LEPKU

PO ČESKU

ONLINE SVĚT
SKUPINY A PROFILY
NA SOCIÁLNÍCH
SÍTÍCH

Vyhledejte a přidejte se k nim
nebo je sledujte. Inspirujte se!



BEZ LEPKU

PO ČESKU

ONLINE SVĚT
APLIKACE

Aplikace jsou dostupné jak
v českém tak v cizím jazyce.

Čerpejte zajímavosti.

www.findme glutenfree.com

Jedete někam do zahraničí?

Vyhledejte si aplikaci pro
celiaky v dané zemi.



BEZ LEPKU

PO ČESKU

ONLINE SVĚT
YOUTUBE KANÁLY



Znáte třeba **BEZLEPKÁŘKY?**

Pravidelná porce inspirace ze světa celiaků. Na Youtube najdete i nespočet rozhovorů, inspirace. Nebojte se hledat kanály i v cizím jazyce. Můžete najít třeba animovaná vzdělávací videa pro děti.



BEZ LEPKU

PO ČESKU

ONLINE SVĚT
E-SHOPY

Nakupovat suroviny bez lepku
lze hravě i v online prostředí
na e-shopech jako jsou
rohlik.cz, scuk.cz apod.

Možností je několik.
Stačí si vybrat.



Scuk.cz

BEZ LEPKU

PO ČESKU

ONLINE SVĚT
KUCHAŘKY

KUCHAŘKY

Chce to trošku cviku, než najdete, co hledáte, a pak to bude hračka.

Naše osvědčené tipy:

weby lateta.cz a paleosnadno.cz
nebo Instagram účty KUS bezlepků
a Sladká Alchymie.

