

# OBSAH

<b>PŘEDMLUVA</b> .....	<b>5</b>
<b>NĚCO MÁLO O MNĚ</b> .....	<b>6</b>
<b>ZÁPISNÍK CELIAČKY</b> .....	<b>11</b>
<b>SEZNÁMENÍ S CELIAKIÍ</b> .....	<b>13</b>
CELIAKIE A FAKTORY PROSTŘEDÍ .....	15
NEJČASTĚJŠÍ PŘÍZNAKY .....	16
ROSACEA .....	17
CELIAKIE NENÍ ALERGIE .....	18
LEPEK A JEHO ZDROJE .....	19
ZNAČENÍ LEPKU .....	23
JAK S DIETOU ZAČÍT .....	26
<b>PŘÍPRAVA KUCHYNĚ A DOPLNĚNÍ ZÁSOB</b> .....	<b>27</b>
PRVNÍ NÁKUP .....	32
<b>JAK SE S DIETOU SŽÍT</b> .....	<b>35</b>
ROLE VĚKU .....	36
POZITIVNÍ PŘÍSTUP .....	37
DEN BLBEC .....	39
MOTIVACE OKOLÍ .....	40
POMOC PŘI POTÍŽÍCH .....	41
CELIAKIE ANEB PARTNER DO ŽIVOTA .....	44
<b>DESATERO ANEB JAK SI USNADNIT KAŽDÝ DEN</b> .....	<b>47</b>
<b>SPOLEČENSKÝ ŽIVOT, SVÁTKY A OSLAVY</b> .....	<b>50</b>
JDEME NA NÁVŠTĚVU .....	52
V RESTAURACI .....	52
JÍME VENKU .....	53
VELIKONOCE .....	55
MIKULÁŠ A VÁNOČNÍ SVÁTKY .....	56

<b>BEZLEPKOVÁ DIETA JAKO TREND V HUBNUTÍ.</b> . . . . .	<b>63</b>
SPORT A CELIAKIE . . . . .	65
<b>CESTOVÁNÍ.</b> . . . . .	<b>68</b>
ŠTRAUBING, NĚMECKO . . . . .	71
LAXEMBURG, RAKOUSKO . . . . .	72
GYÖR, MAĎARSKO. . . . .	73
KRAKOV, POLSKO . . . . .	74
POZNÁVACÍ ZÁJEZD BENÁTKY A VERONA, ITÁLIE . . . . .	76
PRAHA, ČESKÁ REPUBLIKA . . . . .	79
VÍDEŇ, RAKOUSKO . . . . .	80
VÁNOČNÍ TRHY V BRATISLAVĚ, SLOVENSKO . . . . .	88
CHORVATSKO. . . . .	88
ZÁHŘEB, CHORVATSKO . . . . .	91
CO NEJČASTĚJI VOZÍM S SEBOU NA JÍDLO . . . . .	93
JAK SE ZEPTAT . . . . .	94
<b>JAK JSEM ZAČALA ŽÍT ANEB UVĚDOMĚNÍ SI SAMA SEBE</b> . . . . .	<b>97</b>
MOJE CESTA DO NEZNÁMA . . . . .	99
VĚŘTE HLASU SVÉHO SRDCE . . . . .	101
<b>POZNÁVÁNÍ NOVÝCH PŘÁTEL</b> . . . . .	<b>105</b>
<b>RECEPTY</b> . . . . .	<b>106</b>
<b>POZDRAV Z CESTY</b> . . . . .	<b>140</b>