

# DIJAGNOSTICIRAN VAM JE PROBLEM SA GLUTENOM ?

## ZNATE LI KOJI SU VAM SLJEDEĆI KORACI ?

- 1 STROGA BEZGLUTENSKA ISHRANA**  
Kvalitetan život s celijakijom podrazumijeva strogu doživotnu bezglutensku ishranu
- 2 INFORMISANOST**  
Stalna edukacija o glutenu i njegovoj prisutnosti u hrani omogućava kvalitetniju ishranu i očuvanje zdravlja
- 3 RAZNOVRSNA ISHRANA**  
Raznovrsnost sezonskih namirnica obezbjeđuje organizmu sve potrebne nutrijente
- 4 REKREACIJA I SPORT**  
Aktivan život uz dovoljno rekreacije doprinosi još boljem zdravlju!

**ZA VIŠE INFORMACIJA O CELIJAKIJI I ISHRANI BEZ GLUTENA, POTRAŽITE UDRUŽENJE OBOLJELIH OD CELIJAKIJE "NO GLUTEN" KANTONA SARAJEVO**

Udruženje „No Gluten“ Kantona Sarajevo kao neprofitna organizacija, okuplja oboljele od celijakije, te one alergične, intolerantne i osjetljive na gluten, kao i sve one koji iz drugih medicinskih i ličnih razloga su isključili gluten iz svoje ishrane.

Članovi udruženja svojom dobrom voljom i u pozitivnom duhu pomažu jedni drugima na najbolji način, te rade na ostvarivanju sljedećih ciljeva:

- Promocija i podizanje svijesti o celijakiji kao autoimunom oboljenju
- Važnost striktno bezglutenske ishrane u cilju očuvanja zdravlja oboljelih
- Ostvarivanje, provođenje i zaštita prava oboljelih i njihovih porodica
- Poboljšanje položaja i kvaliteta života oboljelih

**[www.facebook.com/groups/NoGlutenKS/](https://www.facebook.com/groups/NoGlutenKS/)**  
**[www.nogluten.ba](http://www.nogluten.ba)**