



**Associació Celíacs
de Catalunya**

**DELEGACIÓ
DE TARRAGONA**

MENÚ SALUDABLE SENSE GLUTEN: PLANIFICACIÓ, ORGANITZACIÓ I RECEPTES

Sessió divulgativa i participativa a càrrec de Paula Lopez-Hervás Català, psicòloga i coach nutricional, co-propietària de la botiga L'Espiga d'Or.

Consells per alimentar-se de forma saludable quan se segueix una dieta sense gluten; com planificar-nos la setmana, organitzar-nos de forma fàcil i senzilla.



DIVENDRES

24

**MAIG 2019
18:00 H.**

DIVENDRES, 24 DE MAIG A LES 18:00 h.

**DELEGACIÓ DE TARRAGONA
C. Ramón y Cajal, 40 - Tarragona**

Fes la teva inscripció a:
tarragona@celiacscatalunya.org

(Taller gratuït per socis - no socis 15€)

Amb la col·laboració:



**Fundació
Catalunya
La Pedrera**



**Associació Celíacs
de Catalunya**

**DELEGACIÓN
DE TARRAGONA**

MENÚ SALUDABLE SIN GLUTEN: PLANIFICACIÓN, ORGANIZACIÓN Y RECETAS

Sesión divulgativa y participativa a cargo de Paula Lopez-Hervás Català, psicóloga y coach nutricional, co-propietaria de la tienda L'Espiga d'Or.

Consejos para alimentarse de forma saludable cuando se sigue una dieta sin gluten; como planificarnos la semana, organizarnos de modo fácil y sencillo.



VIERNES

24

**MAYO 2019
18.00 H.**

VIERNES, 24 DE MAYO A LAS 18.00 h.

**DELEGACIÓN DE TARRAGONA
C. Ramón y Cajal, 40 - Tarragona**

Haz tu inscripción en:
tarragona@celiacscatalunya.org

Con la colaboración:



**Fundació
Catalunya
La Pedrera**

(taller gratuito para socios - no socios 15€)