



Învățați tot ce puteți! Acest lucru vă va împuternici, vă va ajuta să luați deciziile corecte și îi veți putea educa și pe ceilalți. Vă va fi de folos în situații dificile.

Informați-vă!

Cunoștințele sunt cheia în gestionarea corectă a afecțiunii dvs!

Fiți pregătiți!

Știți să răspundeți la întrebări, să vă explicați afecțiunea și aduceți-vă propria mâncare, în caz că este nevoie!



Diferențiați mofturi de fapte!

Nu urmați dieta fără gluten pentru că este la modă, ci pentru că glutenul vă poate îmbolnăvi cu adevărat!



Nu trebuie să deslușiți toate lucrurile singuri. Există o mulțime de profesioniști care vă pot însoți pe calea spre o viață sănătoasă fără gluten!



Alăturați-vă unei societăți!

*Acesta este locul
pentru cele mai bune
sfaturi, informații și
sprijin!*

Căutați ajutor!

*Dacă simțiți că totul
devine prea greu de
gestionat, apălați la
sprijin profesional!*



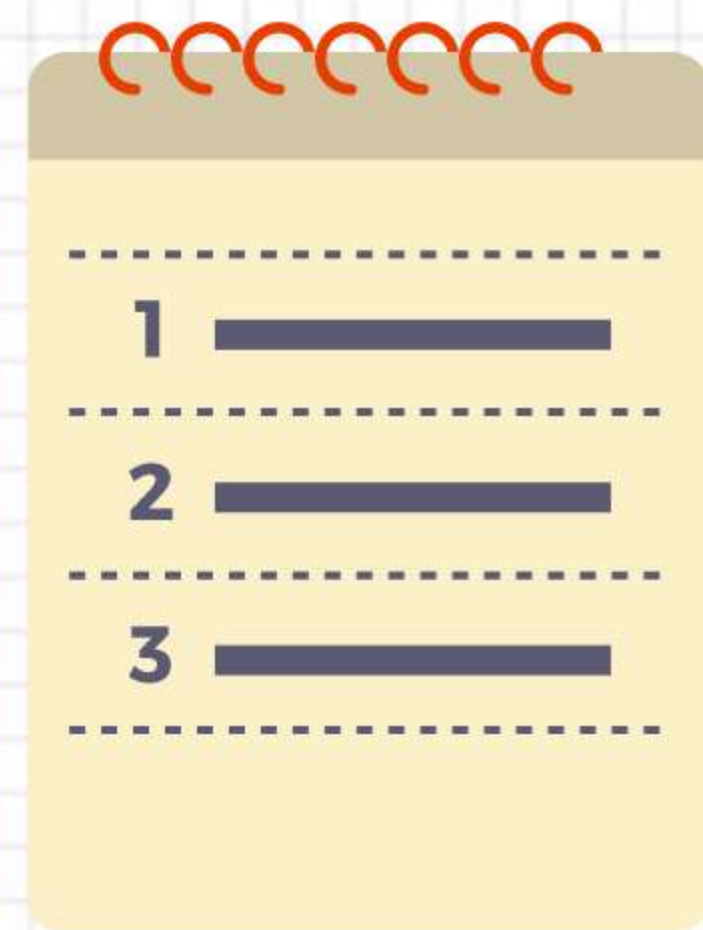
Spuneți-le celorlalți!

*Faptul că nu le
spuneți altora vă
îngreunează inutil
viața!*

Spuneți-le
celorlalți și fiți
răbdători cu ei -
vă așteptați la
același lucru în
schimb!

Fiți înțelegători!

*Sprijinul este
reciproc. Aveți
răbdare dacă ceilalți
fac greșeli.*



În timp, veți învăța cum să reacționați în anumite situații și veți dezvolta strategii care funcționează pentru dvs. – nu există o variantă unică potrivită pentru toți!

Găsiți strategii!

În timp, veți dezvolta strategii pentru situații care sunt dificil de gestionat!

Învățați!

Veți afla cine vă este de sprijin, unde puteți ieși să mâncați și de unde puteți obține ajutor de încredere.



Faceți doar ceea ce este bine pentru dvs! Găsiți-vă modul de eliberare a stresului și nu vă supărați când o situație nu iese așa cum ați plănuțit.

Sănătatea dvs. mentală este la fel de importantă ca și sănătatea fizică.

Fiți încrezători!

Vorbiți și fiți încrezători în ceea ce privește starea dumneavoastră. Nu aveți de ce să vă fie rușine!

Gândiți pozitiv!

Evident că boala celiacă are implicații majore în viața dvs. de zi cu zi, însă țineți minte că poate fi mult mai rău!

Fiți blânzi cu propria persoană!

Găsiți ceea ce vă face să vă simțiți bine și nu puneți prea multă presiune pe dvs - greșeli pot să apară!