

**¿Estoy haciendo  
bien  
la  
dieta sin gluten?**

**Plan  
Celicidad**

---

# 1

**Conozco la normativa del etiquetado "sin gluten" en mi país y reviso siempre las etiquetas de los productos que consumo**

*Normativa europea de productos sin gluten*

**Plan Celicidad**

**2**

**No consumo nada  
si no estoy segurx  
de que es  
realmente apto  
para celiacos**

**Plan Celicidad**

# Plan Celicidad

para una vida 100% sin gluten

11 módulos

33 lecciones

3 guías descargables

Revisiones grupales en directo

Masterclass de profesionales

Grupo Telegram

~~PVP: 380€~~

**OFERTA hasta**

**20 marzo**

**(o cubrir plazas):**

**105,35€**

[Más info](#)

# 3

**Sé que debo evitar la contaminación cruzada desde el momento en el que almaceno productos en la cocina hasta que me siento a la mesa a comer**

**Plan Celicidad**

*Evitar contaminación cruzada/contacto cruzado*

# 4

**Sé que también  
los  
medicamentos  
pueden contener  
gluten y lo  
compruebo antes  
de tomarlos**

*Medicamentos y gluten*

**Plan Celicidad**

# 5

**Sé que las cartas de alérgenos de la hostelería solo me sirven de orientación y siempre pregunto si trabajan evitando la contaminación cruzada**

**Plan Celicidad**

# 6

**En casas de amigos  
y familiares soy  
capaz de decir "no"  
si no estoy seguro  
de que lo que me  
preparan es 100%  
sin gluten**

**Plan Celicidad**

# 7

**Sé que la dieta sin gluten es un tratamiento que debo hacer de forma estricta todos los días durante toda la vida**

**Plan Celicidad**

# 8

**Sé que las transgresiones - voluntarias e involuntarias- de la dieta sin gluten tienen consecuencias para mi salud, y que en un largo plazo pueden ser graves**

## **Plan Celicidad**

*Entrevista con la Dra. Natalia López:  
Consecuencias de transgredir la dieta sin  
gluten*

# Plan Celicidad

para una vida 100% sin gluten

11 módulos

33 lecciones

3 guías descargables

Revisiones grupales en directo

Masterclass de profesionales

Grupo Telegram

~~PVP: 380€~~

**OFERTA hasta**

**20 marzo**

**(o cubrir plazas):**

**105,35€**

**Más info**