



Am 5. Februar um 19:00 Uhr wird via *Zoom* (Videochat) ein **kostenloser Online-Austausch** zum Thema Lebensmittelallergien bzw. -intoleranzen veranstaltet. Auch Reizdarmgeplagte sind herzlich eingeladen teilzunehmen und ...

- ✓ ... eigene Erfahrungen und Tipps mit anderen zu teilen.
- ✓ ... sich bzgl. Kochen und Leben mit Intoleranzen auszutauschen.
- ✓ ... Fragen an Ernährungsberaterin Christine Boßmann-Weirich zu stellen sowie sich bei Ernährungskoach Samira Redeker über die Medical Medium Ernährungsphilosophie (Anthony William) zu erkundigen.

Diese Nahrungsmittelunverträglichkeiten bilden den Fokus des Cafés:

- (Intestinale) Fruktoseintoleranz
- Laktoseintoleranz & Milcheiweißallergie
- Glutenintoleranz
- Histaminintoleranz

Ablauf🕒:

- 19:00: Gemeinsames Kennenlernen im Zoom-Hauptraum
19: 30 – 21:00: Austausch über eigene Erfahrungen in Kleingruppen („Breakout-Räume“)
21:00 – 21:15: Gemeinsame Verabschiedung und Feedback im Hauptraum

Anmeldung bis 30. Jänner 2021 unter www.foodie-feast.at (siehe Artikel „Online Café für Nahrungsmittelintoleranzen“) oder via Email: cafe.intoleranzen@gmx.at

Ich freue mich auf den gemeinsamen Austausch.

Herzliche Grüße

Simone Müller