

# ÉLETMÓDVÁLTÁS

glutén és laktóz free  
konyhai praktikák



avagy  
éhezésmentes,  
egészséges karcsúság  
akár fogyókúrához is

A képek Tóth Judit konyhájában készültek



# Judit

## KONYHÁJÁBÓL

A részvétel díjtalan!



### Előadás és ételbemutató

Ideje: 2018. október 26. péntek 17 óra

Helye: Kisvárdai Várszínház és Művészetek Háza

Mindenkinek, aki egészségesen akar táplálkozni. Glutén-  
vagy laktózérzékeny, crohn-beteg, vagy egyszerűen csak  
éhezés nélkül szeretne fogyni. Alacsony kalóriaszint,  
változatos étrend egy gyakorló háziasszonytól.

A Kisvárdai Kulturális  
Egyesület programja a  
Nemzeti Együttműködési  
Alap támogatásával.  
Info: 45/405-239.