



dr slimTM

5 kroków do skutecznego
leczenia otyłości online
z DrSlim.pl

Każda zmiana zaczyna się od decyzji.

**Być może przeszłaś już dziesiątki diet,
próbowałaś różnych sposobów,
a waga wracała jak bumerang.**

To nie znaczy, że coś z Tobą jest nie tak. To znaczy, że Twój organizm potrzebuje wsparcia — naukowego, medycznego, dopasowanego do Ciebie.

W DrSlim.pl wierzymy, że leczenie otyłości nie musi być trudne, stresujące ani pełne wyrzutów sumienia. Dzięki nowoczesnej medycynie i opiece online możesz odzyskać zdrowie i pewność siebie — bez głodu, wstydu i pośpiechu.

Ten e-book to Twój pierwszy przewodnik po procesie leczenia otyłości krok po kroku. Zrozumiesz, dlaczego otyłość to choroba, a nie słabość, jak działają nowoczesne terapie i co możesz zrobić, by efekty były trwałe.

KROK 1:

ZROZUM, DLACZEGO TYJEMY MIMO STARAŃ

Wiele kobiet słyszy: „Po prostu jedz mniej i ruszaj się więcej”. Gdyby to było takie proste, otyłość nie byłaby problemem milionów ludzi na całym świecie.

Nauka w prostych słowach: Dlaczego organizm broni wagi

Ludzki mózg ma własny „termostat wagi” – zestaw hormonów i mechanizmów, które pilnują, by utrzymać masę ciała na określonym poziomie.

Gdy zaczynasz jeść mniej, ciało odbiera to jako zagrożenie i natychmiast uruchamia tryb oszczędzania:

- **Zwalnia metabolizm**
- **Zwiększa apetyt**
- **Nasila uczucie głodu**

To dlatego po każdej diecie „efekt jojo” nie jest kwestią braku silnej woli, tylko reakcji biologicznej.

Wpływ stresu, snu i emocji

Brak snu i chroniczny stres zwiększają poziom kortyzolu – hormonu, który podbija apetyt i sprzyja odkładaniu tłuszczu. Nie chodzi więc o to, by się bardziej starać – tylko by zrozumieć mechanizm i działać razem z ciałem, a nie przeciwko niemu.

„Nie oceniamy, nie krytykujemy. Szukamy przyczyn i pomagamy odzyskać równowagę – fizyczną i emocjonalną.”
– lek. Piotr Podwojski, CEO oraz Lekarz DrSlim.pl

KROK 2:

NOWOCZESNE LECZENIE - TERAPIA GLP-1

Co to jest GLP-1?

GLP-1 to naturalny hormon produkowany w jelitach. Odpowiada za uczucie sytości i kontrolę poziomu cukru we krwi.

Nowoczesne leki z grupy GLP-1 naśladują jego działanie, pomagając:

- **Zmniejszyć apetyt**
- **Wydłużyć uczucie sytości**
- **Ograniczyć podjadanie**
- **Uspokoić „głód emocjonalny”**

Skuteczność

Badania kliniczne pokazują, że pacjentki stosujące GLP-1 tracą 10–20% masy ciała w ciągu roku, a u wielu poprawiają się wyniki badań — ciśnienie, cholesterol, poziom cukru.

Bezpieczeństwo

Te leki są stosowane w medycynie od ponad 20 lat w leczeniu cukrzycy typu 2. To dobrze przebadane, bezpieczne i skuteczne terapie.

Najczęstsze skutki uboczne to przejściowe nudności, wzdęcia lub uczucie pełności — zwykle ustępują po kilku dniach.

Korzyści przewyższają ryzyka. Leczenie GLP-1 prowadzone przez lekarza to proces medyczny, nie moda.





Umów konsultację online



KROK 3:

CO OPRÓCZ LEKÓW?

HOLISTYCZNE WSPARCIE

W DrSlim.pl nie wierzymy w „jedno magiczne rozwiązanie”. Leczenie otyłości to współpraca lekarza, dietetyka i trenera.

Dietetyk kliniczny

Pomaga dopasować sposób odżywiania do Twojego trybu życia. Nie chodzi o głodówki, tylko o sycące, zdrowe jedzenie, które naprawdę smakuje.

„Uczymy, że zdrowe jedzenie to przyjemność, nie kara. Jadłospis ma wspierać, a nie ograniczać.”

– dr n. med. Anna-Maria Sapała, dietetyk kliniczny, DrSlim.pl

Trener personalny

Pomaga dobrać aktywność fizyczną, która pasuje do Twojego poziomu sprawności i preferencji. Nie trzeba biegać maratonów – wystarczy konsekwencja.

„Najlepszy trening to ten, który jesteś w stanie polubić. Nawet 15 minut ruchu dziennie ma znaczenie.”

– Dariusz Kowalski, trener DrSlim.pl

KROK 4:

JAK WYGLĄDA LECZENIE ONLINE W DRSLIM.PL

Proces krok po kroku:

1. Rezerwacja konsultacji online

- wybierasz termin, który Ci pasuje.



2. Wypełniasz krótki formularz medyczny

- bezpiecznie i poufnie.



3. Rozmowa z lekarzem online

- wygodnie przez telefon



4. Plan leczenia i e-recepta

- indywidualnie dopasowana terapia.



5. Wsparcie dietetyka i trenera

- cały zespół działa razem dla Ciebie.



6. Kontrola efektów

- regularne wizyty online, motywacja i korekty planu.



CHECKLISTA:

Jak przygotować się do konsultacji online

Zapisz aktualną wagę i wzrost (żeby obliczyć BMI)



Wykonaj zalecaną listę badań przed pierwszą wizytą
([znajdziesz ją tu](#))



Zbierz listę leków, które przyjmujesz.



Zanotuj wcześniejsze próby odchudzania i ich efekty



Przygotuj spokojne miejsce do rozmowy



Zrób pierwszy krok
- resztą zajmiemy się my



Historie naszych pacjentek

Umów konsultację online



Historia Agaty (33 lata):

„Próbowałam wszystkiego – diet pudełkowych, postów, trenerów. Po 3 miesiącach terapii GLP-1 w DrSlim.pl zauważyłam, że jem mniej bez wysiłku.

Waga spadła o 9 kg i na razie jest dobrze.”





Historia Kasi (36 lat):

„Obawiałam się leków w zastrzykach. Okazało się że to żaden problem. Lekarka z DrSlim.pl wytłumaczyła mi jak to działa. Na początku lekkie mdłości.

Teraz czuję się dobrze, a waga spada.”

NAUKA W PROSTYCH SŁOWACH:

Dlaczego GLP-1 działa?

Leki GLP-1 wpływają na receptory w mózgu odpowiedzialne za głód i sytość.

Dzięki temu „wyciszają” ośrodek apetytu, pomagając jeść mniej bez poczucia głodu.

To nie „blokada jedzenia” — to przywrócenie równowagi biologicznej.

QUIZ: CZY KWALIFIKUJESZ SIĘ DO TERAPII?



Zaznacz, czy to o Tobie:

- ☐ Mam BMI powyżej 30 lub powyżej 27 z nadciśnieniem, cukrzycą, PCOS itp.
- ☐ Próbowalam diet i aktywności, ale efekty wracały.
- ☐ Czuję, że nie kontroluję apetytu mimo starań.
- ☐ Chcę poprawić zdrowie i samopoczucie, nie tylko wagę.

Jeśli zaznaczyłaś 2 lub więcej punktów
– prawdopodobnie kwalifikujesz się do terapii.

PIERWSZE OZNAKI, ŻE TERAPIA DZIAŁA

Objaw	Co to znaczy	Czego się spodziewać
• Mniejszy apetyt	• Hormon GLP-1 zaczął działać	• Jesz mniej bez wysiłku
• Większe uczucie sytości	• Jedzenie szybciej Cię zaspokaja	• Łatwiej kontrolować porcje
• Spadek wagi	• Efekt kumulacyjny po kilku tygodniach	• 5–10% w 3–6 miesięcy
• Lepszy sen i energia	• Stabilizacja poziomu cukru	• Poprawa nastroju i motywacji

FAQ

NAJCZĘSTSZE PYTANIA

✓ Czy leczenie online jest bezpieczne?

Tak. Konsultacje prowadzą licencjonowani lekarze, a cały proces odbywa się zgodnie z procedurami medycznymi.

✓ Czy GLP-1 to lek tylko dla cukrzyków?

Nie. Początkowo stosowany w cukrzycy typu 2, obecnie z powodzeniem wykorzystywany u osób z otyłością bez cukrzycy.

✓ Czy efekty są trwałe?

Tak — pod warunkiem, że terapia jest połączona ze zmianą stylu życia i wsparciem dietetyczno-trenerskim.

✓ Czy mogę odstawić lek po osiągnięciu celu?

Tak, ale proces jest stopniowy i zawsze pod kontrolą lekarza.

ZESPÓŁ DRSLIM.PL

lek. Piotr Podwojski – CEO DrSlim.pl

Dariusz Kowalski – trener personalny

dr n. med. Anna-Maria Sapała – dietetyk kliniczny

**„Naszym celem nie
jest szybka utrata
kilogramów, tylko
trwała zmiana
stylu życia i zdrowia
naszych pacjentek.”**

drslim

OD ZESPOŁU DRSLIM

„Naszym celem nie jest szybka utrata kilogramów, tylko trwała zmiana stylu życia i zdrowia naszych pacjentek.”

Każda historia jest inna. Nie musisz zaczynać od perfekcji, wystarczy, że zrobisz pierwszy krok.
Jesteśmy tu, żeby Cię wesprzeć – z wiedzą, empatią i doświadczeniem.

Zespół DrSlim.pl to lekarze, dietetycy i trenerzy, którzy wierzą, że każda zmiana zaczyna się od odwagi aby zrobić pierwszy krok.

PODZIĘKOWANIE

Dziękujemy, że pobrałaś nasz e-book.

Już sama decyzja o przeczytaniu tego przewodnika to sygnał, że jesteś gotowa na zmianę.

Pierwszy krok do lepszego zdrowia zaczyna się dziś — i możesz go zrobić razem z nami.

Umów konsultację online na drslim.pl

ZASTRZEŻENIE MEDYCZNE

Ten materiał ma charakter edukacyjny i nie zastępuje konsultacji lekarskiej.
W przypadku pytań dotyczących zdrowia lub leczenia skonsultuj się
z lekarzem.

**5 kroków do skutecznego leczenia otyłości online z DrSlim.pl
- prościej, zdrowiej, skuteczniej**

dr slimTM

DrSlim.pl © 2025 – Wszelkie prawa zastrzeżone.