

PROGRAM · 90 DNI

Mniej.

Schudnij spokojnie.

Raz na zawsze.

90-dniowy program dla osób, które chcą schudnąć bez głodówek, chaosu i efektu jojo.

✓ tylko 30 osób ✓ opieka specjalistów ✓ start 1 września

APLIKUJ DO PROGRAMU



**MĄDRZE.
SPOKOJNIE.
SKUTECZNIE.**

To nie jest problem silnej woli

Prawie każdy potrafi schudnąć. Problem zaczyna się później: większość nie potrafi utrzymać efektu.

Dieta prowadzi do schudnięcia, potem wracają kilogramy, a z nimi jeszcze większa frustracja.



STAWKA JEST WIĘKSZA NIŻ WYGLĄD

Zrzucenie nadprogramowych kilogramów to zdrowie, nie tylko sylwetka

- ✓ Niższe ciśnienie
- ✓ Lepsze wyniki badań
- ✓ Mniej bólu stawów i kręgosłupa
- ✓ Więcej energii na co dzień
- ✓ Lepszy sen

5%

Już 5% redukcji masy ciała przynosi realne korzyści zdrowotne.

do 10 lat

dłuższego życia może dać leczenie otyłości

Źródła: USPSTF; Prospective Studies Collaboration, Lancet 2009; wytyczne leczenia otyłości.

Mniej.

Tak wygląda historia, w której znów lubisz siebie

Magda przez lata nie miała problemu z wagą. Lubiła sport, jadła normalnie, czuła sytość. Aż przyszedł czas większej pracy, obowiązków i stresu, więc zaczęła jeść nieregularnie i zajadać emocje.

Gdy zobaczyła na wadze 20 kg więcej, chciała poradzić sobie sama. Detoksy, głodówki, więcej ruchu. Schudła 7 kg w tydzień, ale po powrocie do jedzenia przytyła 15 kg, czyli 8 kg więcej niż na starcie. Została z poczuciem porażki.

Zgłosiła się do mnie w październiku. W maju wspólnie osiągnęliśmy cel.

„Nie odzyskałam tylko sylwetki. Odzyskałam siebie.” Magda

Historia publikowana za zgodą pacjentki. Wyniki są indywidualne.

Mniej.

PRZED

- ✗ Zajadanie stresu
- ✗ Głodówki i detoksy
- ✗ Efekt jojo
- ✗ Brak kontroli



PO

- ✓ Minus 20 kg
- ✓ Rozmiar XL do S
- ✓ Energia i pewność siebie
- ✓ Koniec myślenia o jedzeniu

Trzy filary, dzięki którym to się udaje

1

Medycyna

Pracujesz z lekarzem leczącym otyłość.

2

Psychologia

Zmieniasz nawyki, nie tylko jadłospis.

3

Wsparcie

Nie działasz w pojedynkę, masz grupę i zespół.

Dopiero połączenie tych trzech filarów daje efekt, który zostaje.

Co dokładnie dostajesz przez 90 dni

4 razy

spotkania 1:1 z lekarzem

4 razy

spotkania z psychodietetykiem

4 razy

z fizjoterapeutą i trenerem

- Codzienny trening: mój pełny plan publikowany w grupie
- Codzienna motywacja: filmy i posiłki, które sama stosuję
- Codzienny kontakt na czacie, lekarz dostępny w razie wątpliwości
- Cotygodniowe live z sesją pytań i odpowiedzi
- Materiały i zadania tygodnia do wdrożenia
- Indywidualny plan żywieniowy i dobór suplementacji
- Badania na start i monitoring postępów co tydzień
- Zamknięta grupa wsparcia, która niesie Cię przez 90 dni
- Plan utrzymania efektów i ochrona przed jojo
- Finałowe spotkanie w Warszawie i poznanie się na żywo

Mniej.

DLA KOGO JEST TEN PROGRAM

To program dla Ciebie, jeśli...

- ✓ zaczynasz dietę co poniedziałek
- ✓ masz za sobą wiele prób
- ✓ chcesz schudnąć zdrowo, bez głodówek
- ✓ boisz się efektu jojo
- ✓ chcesz wyciszyć w głowie ciągłe „co zjem”
- ✓ chcesz ograniczyć podjadanie i słodkie po południu

Mniej.



Dla kogo ten program NIE jest

- ✗ szukasz diety cud
- ✗ chcesz schudnąć 20 kg w miesiąc
- ✗ nie chcesz nic zmieniać
- ✗ szukasz magicznej tabletki

Jeśli to o Tobie, w porządku. Wolimy powiedzieć to teraz niż obiecywać cuda.



Mniej

DLACZEGO MOŻESZ MI ZAUFAĆ

Angelika „Gina” Szymańska

- ✓ Lekarka zajmująca się m.in. leczeniem otyłości i zdrowiem jelit
- ✓ Edukatorka zdrowotna od lat
- ✓ Ponad 0,5 miliona obserwujących w mediach społecznościowych
- ✓ Członkini Polskiego Towarzystwa Leczenia Otyłości
- ✓ Autorka e-booków o zdrowiu i odchudzaniu



CERTYFIKAT • FORUM DLA OTYŁOŚCI

„Jak rozpocząć rozmowę z pacjentem o otyłości i jak go motywować”

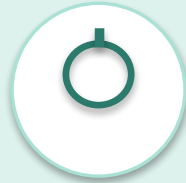
Angelika Szymańska · kurs online 2023

Trzy osoby, które prowadzą Cię przez proces



Lekarz

Kwalifikacja, bezpieczeństwo i decyzje medyczne.



Psychodietetyk

Jedzenie, apetyt i suplementacja dopasowane do Ciebie.



Fizjoterapeuta

Ruch dopasowany do ciała i punktu startowego.

Jak działają leki i kiedy je wdrażamy

Nowoczesne leki stosowane w otyłości (z grupy GLP-1) działają na mechanizmy głodu i sytości: zmniejszają apetyt, wydłużają uczucie najedzenia i wyciszają tzw. food noise, czyli natrętny głos w głowie, który bez przerwy myśli o jedzeniu. Dzięki temu jesz mniej, bez nieustannej walki z głową.

To nie jest droga na skróty. Lek wspiera proces, a nawyki, jedzenie i ruch budujemy razem, żeby efekt został na dłużej.

Decyzja należy do lekarza, po kwalifikacji i badaniach. Jeśli się zakwalifikujesz, jak najbardziej wdrożymy takie postępowanie.

minus 80 kg

Wynik mojego pacjenta: ze 160 kg do 80 kg. Po latach prób dziś żyje na nowo.

Wynik wyjątkowy i indywidualny, osiągnięty pod opieką lekarza.

Droga, która kończy się nowym stylem życia



Program nie kończy się na spadku wagi. Kończy się planem na całe życie.

Co może się wydarzyć już w 14 dni

- ✓ Mniej podjadania
- ✓ Większa sytość po posiłkach
- ✓ Więcej energii
- ✓ Pierwsze kilogramy mniej
- ✓ Większa kontrola nad jedzeniem

Wyniki są indywidualne i zależą od punktu startowego oraz regularności.

Mniej.

Co mówią osoby, które ze mną pracowały



„Po wizycie poczułam się wysłuchana i zrozumiana. Sprecyzowany plan działania, bez chaosu.”

ZnanyLekarz



„Wszystko wytłumaczone, otrzymałem potrzebną pomoc. Śmiało polecam.”

ZnanyLekarz



„Fantastyczny lekarz, potrafi słuchać. Godna polecenia.”

ZnanyLekarz

Wiem, co teraz myślisz

„Nie mam czasu.”

Program jest stworzony dla zabieganych. Kilka godzin tygodniowo wystarczy.

„Boję się efektu jojo.”

Właśnie dlatego trwa 90 dni i kończy się planem utrzymania.

„Nie lubię ćwiczyć.”

Ruch dobieramy do Ciebie i Twoich możliwości, bez katongi.

Taniej niż składanie tego samodzielnie

Składając to osobno	Koszt osobno	W programie Mniej
4 konsultacje z lekarzem leczącym otyłość	~1 400 zł	✓ w cenie
4 konsultacje z psychodietetykiem	~800 zł	✓ w cenie
4 spotkania z fizjoterapeutą i trenerem	~700 zł	✓ w cenie
Plan żywieniowy, treningowy i dobór suplementacji	~600 zł	✓ w cenie
Badania i monitoring postępów co tydzień	~400 zł	✓ w cenie
Codzienny kontakt z lekarzem i grupa wsparcia	niedostępne osobno	✓ w cenie
RAZEM	~3 900 zł	1 990 zł

Oszczędzasz ponad 1 900 zł

Szacunkowe średnie ceny rynkowe w Polsce. Leki i recepty poza ceną w obu wariantach.

DLACZEGO TYLKO 30 MIEJSC

Bo nie chcemy stworzyć kolejnego kursu

- ✓ Każdy uczestnik ma czuć się indywidualnie zaopiekowany.
- ✓ Chcemy odpowiadać na pytania i wspólnie monitorować postępy.
- ✓ Chcemy realnie pomagać, a nie sprzedawać dostęp do materiałów.
- ✓ Po wypełnieniu miejsc zapisy do tej kohorty zostaną zamknięte.

STARTUJEMY

1 września 2026

Rekrutacja

trwa do wyczerpania miejsc

Tylko 30 osób

w pierwszej kohorcie

90 dni

tyle trwa program

OSTATNIA RZECZ

Za 3 miesiące i tak miną 3
miesiące.

*Pytanie brzmi: czy będziesz wtedy bliżej swojej
wymarzonej sylwetki?*

APLIKUJ DO PROGRAMU

Po zgłoszeniu wrócimy do Ciebie z informacją, czy ten program jest dla Ciebie na ten moment.

Mniej.

