

lek. Justyna Kos

LEKI NA OTYŁOŚĆ

CZY SĄ DLA CIEBIE?

☒ **Checklista
kwalifikacji**



**Gabinet
Leczenia Otyłości**
lek. Justyna Kos

Kim jestem?

lek. Justyna Kos

Jestem absolwentką Uniwersytetu Medycznego w Lublinie, który ukończyłam z wynikiem celującym. Doświadczenie kliniczne zdobywałam również za granicą – odbyłam staż w Hamamatsu University Hospital w Japonii, co pozwoliło mi poszerzyć perspektywę oraz poznać międzynarodowe standardy opieki nad pacjentem.



Obecnie realizuję szkolenie specjalizacyjne w dziedzinie otorynolaryngologii. Równolegle rozwijam swoją pasję, jaką jest leczenie choroby otyłościowej, traktując ją jako złożone schorzenie wymagające indywidualnego i kompleksowego podejścia. Zajmuję się także diagnostyką oraz leczeniem uzależnienia od nikotyny, które często współwystępuje z otyłością i znacząco wpływa na stan zdrowia pacjentów.

Stale podnoszę swoje kwalifikacje, uczestnicząc w licznych kursach, szkoleniach oraz konferencjach naukowych, aby oferować pacjentom opiekę opartą na aktualnej wiedzy medycznej.

W pracy z pacjentem stawiam na podejście holistyczne – każdy plan leczenia dostosowuję indywidualnie, uwzględniając potrzeby, preferencje oraz styl życia. Moim celem jest nie tylko leczenie, ale także długofalowe wsparcie w poprawie zdrowia i jakości życia.

Konsultacje prowadzę również w języku angielskim i niemieckim (certyfikaty: CAE oraz Goethe Institut C1).

lek. Justyna Kos

Checklista

TAK

Czy Twoje BMI wynosi ≥ 30 ?

☐

Czy masz BMI ≥ 27 i jednocześnie choroby współistniejące, takie jak nadciśnienie, PCOS, stan przedcukrzycowy, hipercholesterolemia, bóle stawów, bezdech?

☐

Czy Twój obwód talii wynosi >80 cm jeśli jesteś kobietą, >94 cm jeśli jesteś mężczyzną?

☐

Czy miałeś/eś już próby leczenia zachowawczego, które kończyły się frustracją i kolejnym zaczynaniem od początku? Ile ich było?

☐

Czy nie planujesz ciąży w ciągu najbliższych 6 miesięcy?

☐

Czy nie karmisz obecnie piersią?

☐

Czy zdarza Ci się odczuwać nadmierny apetyt, trudny do kontrolowania głód lub uporczywe myśli o jedzeniu?

☐

Czy chcesz zacząć budować trwałą zmianę?

☐

Czy jesteś świadomy, że skuteczność leczenia zależy nie tylko od leku, ale Twojej pracy nad nawykami?

☐

Czy czujesz gotowość do zmiany stylu życia, wiedząc, że lek nie „zrobi całej roboty za Ciebie”, ale ułatwia i stanowi istotne wsparcie?

☐

Czy masz świadomość, że leczenie otyłości to proces i realne, zdrowe tempo redukcji na leczeniu farmakologicznym to 0,5–1% masy ciała tygodniowo, czy to akceptujesz?

☐

Czy jesteś gotowa podjąć leczenie pod opieką lekarza i regularnie monitorować postępy podczas wizyt kontrolnych?

☐

Interpretacja wyniku

Jeśli na wszystkie pytania odpowiedziałeś **TAK** – to bardzo możliwe, że farmakoterapia może być celnym elementem leczenia w Twoim przypadku.

To jednak nie wszystko.

Trzeba najpierw: wykluczyć przeciwwskazania medyczne, dobrać odpowiednie leczenie choroby otyłościowej i jej powikłań, nakreślić dostosowany do Ciebie plan działania.

Indywidualny plan leczenia – każdy pacjent jest inny, dlatego przygotowuje indywidualny plan leczenia, dostosowany do jego potrzeb.

Do tego potrzebna jest konsultacja lekarska
– z pełnym zrozumieniem Twojej historii,
stanu zdrowia, poprzednich prob.



**Gabinet
Leczenia Otyłości**
lek. Justyna Kos



[/lekarka.na.jezykach](https://www.instagram.com/lekarka.na.jezykach)



www.gabinetleczeniaotylosci.pl

Regularne wizyty kontrolne pozwalają na monitorowanie postępów pacjenta, dostosowywanie planu leczenia oraz wsparcie w trudnościach, które mogą pojawić się w trakcie terapii. Jestem do Twojej dyspozycji na każdym etapie leczenia, abyś czuł się bezpiecznie i miał pewność, że nie jesteś sam w tej walce.

Co możesz zyskać dzięki terapii?

Leczenie farmakologiczne, połączone z odpowiednią dietą, aktywnością fizyczną może przynieść szereg korzyści, takich jak:

- ✓ Trwała redukcja masy ciała
- ✓ Zmniejszenie dolegliwości bólowych stawów i kręgosłupa
- ✓ Większa swoboda w codziennych aktywnościach fizycznych
- ✓ Obniżenie ryzyka powikłań zdrowotnych związanych z otyłością, takich jak cukrzyca, nadciśnienie czy choroby serca
- ✓ Lepsza kontrola nad chorobami współistniejącymi
- ✓ Wzrost pewności siebie i poprawa samooceny
- ✓ Poprawa samopoczucia i jakości życia

Poznaj opinie Pacjentów



4,99 z 259 ocen



MAGDALENA

Mija właśnie rok mojego leczenia i chciałabym z całego serca podziękować za ten czas. Dziękuję za mobilizację do działania, przekazaną wiedzę, cierpliwość, empatię, spokój i ciepło. Dzięki Pani wsparciu i profesjonalizmowi mogłam krok po kroku wprowadzać zmiany, które naprawdę odmieniły moje życie.

Jestem ogromnie wdzięczna za zaangażowanie, życzliwość i ludzkie podejście - za to, że widzi Pani w pacjencie człowieka, a nie tylko przypadek medyczny. Ten rok nauczył mnie, że dbanie o swoje zdrowie to nie kara, ale inwestycja - i to w dużej mierze Pani zasługa.

Dziękuję!



MONIKA

Bardzo dziękuję za wsparcie. Efekty już widać. Czuję się zdecydowanie lepiej, motywacja, samopoczucie, energia. Kompletnie nie mam ochoty na słodkie i stądycze są dla mnie za słodkie. Pierwszy raz czuję że może mi się udać. To motywuje do działania.

Pierwszy raz od dawna czuję że mam kontrolę na nad tym co jem i ile jem. Ten co nie miał problemów z wagą nie zrozumie jakie to uczucie wreszcie czuć że jest się najedzonym.

Bardzo dziękuję pani doktor za wsparcie w tej mojej drodze.

[UMÓW SIĘ NA WIZYTĘ >](#)