

OS 7 PASSOS DO MÉTODO PES

R
E
S
I
S
T
A
A
O
R
E
F
L
E
X
O
D
E
C
O
N
S
E
R
T
A
R

CONSTRUA
UMA
PARCERIA

1. Crie CONEXÃO

Desejo
Capacidade
Razões
Necessidade

2. Evoque MOTIVAÇÃO

Kgs
Tempo
Kgs/semana

3. Defina META

Importância
Confiança

4. Aplique ESCALAS

Alimentação
Atividade Física
Sono
Estresse
Relacionamento
Álcool e Cigarro

5. Construa PLANO

3 - 4 kgs/semana
0,5 - 1 kg/semana
0,3 - 0,5 kg/semana
Estagnação/ganho de peso

6. Incentive AUTORREGISTRO ACCOUNTABILITY

REFUTE
PENSAMENTOS
NEGATIVOS
EMPODERE
SEU
PACIENTE

7. Ajuste EXPECTATIVAS

