

# OS 7 PASSOS DO MÉTODO PES

RESISTIR AO REFLEXO DE CONSERVAR

CONSTRUA UMA PARCERIA

## 1. Crie CONEXÃO

Desejo

Capacidade

## 2. Evoque MOTIVAÇÃO

Razões

Necessidade

## 3. Defina META

Kgs

Tempo

Kgs/semana

## 4. Aplique ESCALAS

Importância

Confiança

## 5. Construa PLANO

Alimentação

Atividade Física

Sono

Estresse

## 6. Incentive AUTORREGISTRO ACCOUNTABILITY

Relacionamento

Álcool e Cigarro

## 7. Ajuste EXPECTATIVAS

3 - 4 kgs/semana

0,5 - 1 kg/semana

0,3 - 0,5 kg/semana

Estagnação/ganho de peso

REFUTE PENSAMENTOS NEGATIVOS  
EMPODERE SEU PACIENTE

