

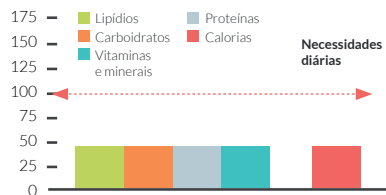
## POR QUE VOCÊ QUER PERDER PESO?

## ABORDAGEM MULTIDISCIPLINAR ESPECÍFICA E PROATIVA

### OBJETIVO PERDA DE PESO COM:

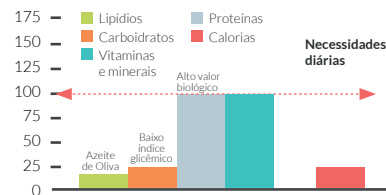
#### Dieta Hipocalórica

- Baixo consumo de calorias, diminui proporcionalmente todos os nutrientes.
- Aumento da sensação de fome
- Perda de massa muscular
- Perda média de 2 kg/mês



#### Método Pnk®

- Muito baixo consumo de calorias, mantendo a quantidade necessária de proteínas
- Sem sensação de fome
- Manutenção da massa muscular
- Perda média de 7-10 kg/mês



Com o seu compromisso e o apoio constante de toda nossa equipe, você conseguirá perder peso e mantê-lo.



## OS 2 MOMENTOS DO MÉTODO PNK®

### MOMENTO PERDA DE PESO

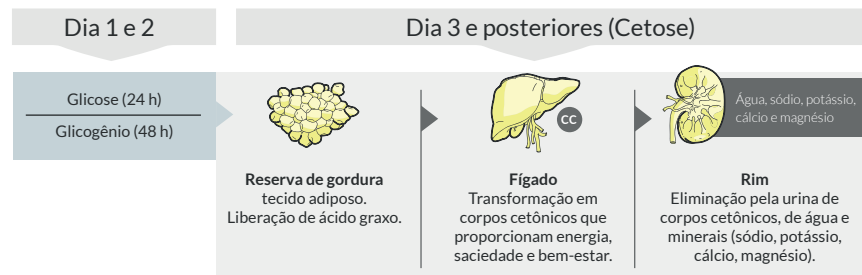
**Intervenção** Perda de 80% do peso

Dieta cetogênica com baixo teor de gordura PASSOS 1, 2 e 3

Proteínas	Vitaminas e minerais	Carbohidratos	Gorduras
Quantidade adequadas ao tratamento PNK	Adequadas às recomendações diárias, em vegetais e suplementos	Predominantemente em vegetais. Muito importante monitorar o consumo.	Obrigatório o consumo de 1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem, para bom funcionamento da vesícula biliar.

**OBJETIVO** Obter energia de nossas reservas de gordura e preservar a massa muscular

→ O que acontece durante a cetose?



RIGOR = EFICÁCIA

Chave para o sucesso

Perda de 20% do peso

Introdução progressiva de novos alimentos em cada passo:

PASSO 4

Café da manhã balanceado, pão e frutas

PASSO 5

Cereais, legumes, amidos e gorduras

COMPROMISSO COM A MUDANÇA

### MOMENTO MEU NOVO ESTILO DE VIDA

Acompanhamento grátis durante dois anos

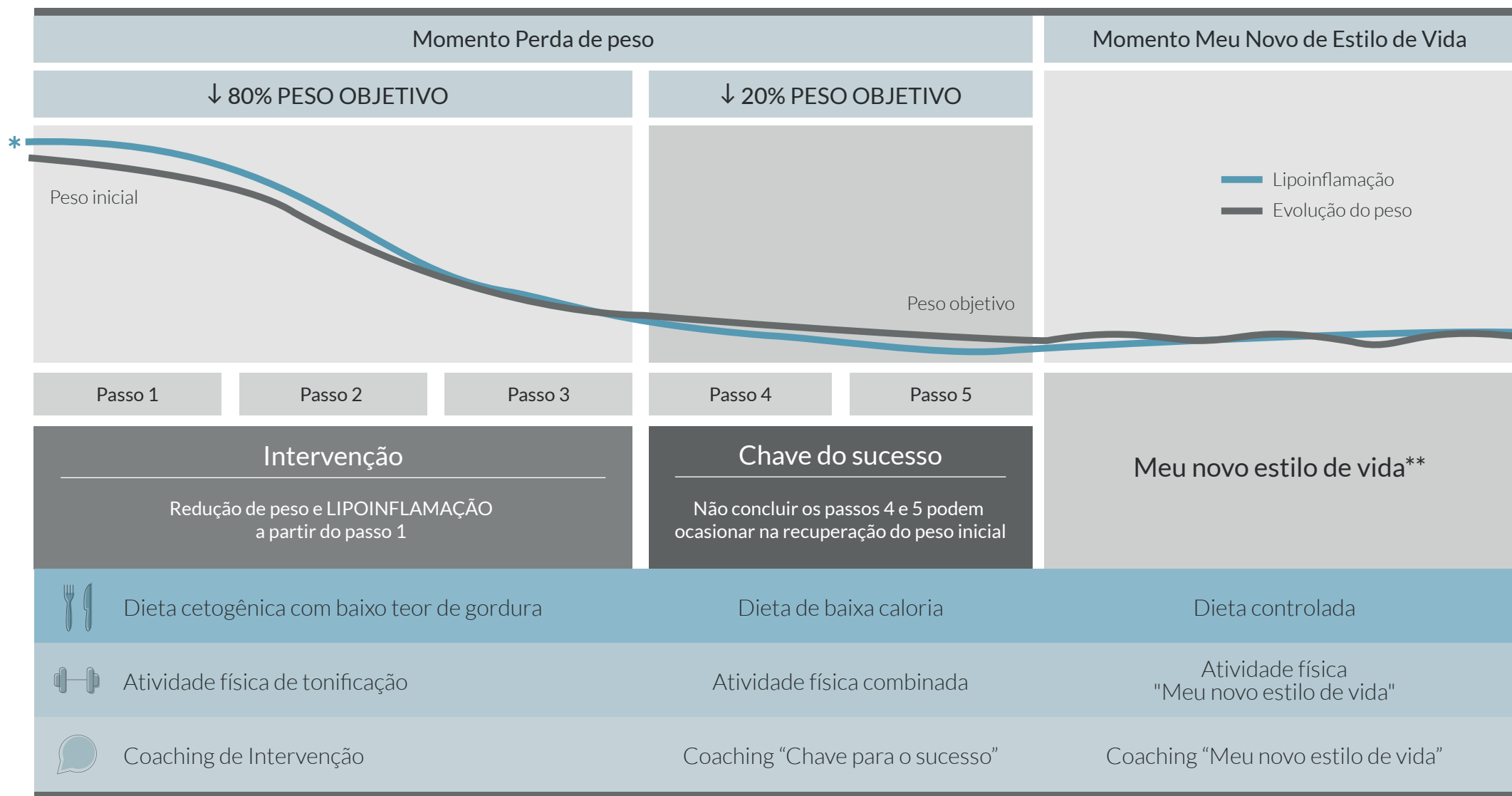
Para que a perda de peso alcançada seja mantida ao longo do tempo

Fase de equilíbrio metabólico

& Novos hábitos alimentares vida mais saudável

NOVA "MEMÓRIA METABÓLICA" = SUCESSO

# GRÁFICO DO MÉTODO



\* Simulação da evolução da melhora da lipoinflamação \*\* Manutenção de peso com uma oscilação de  $\pm 10\%$  do peso perdido