



Estabelecimento de Metas para o Controle de Peso

Identifique as suas metas a curto e a longo prazos, e as escreva nas linhas abaixo.
Divida as suas metas e o seu progresso com seu médico em cada consulta de acompanhamento.

O que eu quero atingir:

Meta(s) a curto prazo: _____

Meta(s) a longo prazo: _____

Como eu alcançarei a(s) minha(s) meta(s):

1. _____

2. _____

3. _____

Quando eu pretendo alcançar a(s) minha(s) meta(s):

Eu pretendo atingir a(s) minha(s) meta(s) a curto prazo nesta data: _____

Eu pretendo atingir a(s) minha(s) meta(s) a longo prazo nesta data: _____

Acompanhamento

Data(s) da(s) próxima(s) consulta(s): _____

Minhas próprias anotações:
