

MÉTODO
Execut
NATALHA
CARNEIRO

MANUAL MÉTODO EXECUT





Bem-Vindo

**O PROCESSO DE PERDA DE PESO
NÃO PRECISA SER SEM GOSTO E SACRIFICANTE.**

No **MÉTODO EXECUT** nós vamos te estimular a fazer as pazes com a comida, porque acreditamos que esta é a única maneira de atingir um resultado permanente.

**Arrisque-se na cozinha e descubra
como perder peso pode ser gostoso!**

Com carinho,

Seus Coaches

ESTE MATERIAL NÃO TEM O OBJETIVO DE SUBSTITUIR UMA CONSULTA A UM NUTRICIONISTA, PORQUEAS NECESSIDADES NUTRICIONAIS SÃO INDIVIDUAIS E DEPENDEM DA RESPOSTA METABÓLICA DE CADA ORGANISMO. PARA UMA AVALIAÇÃO NUTRICIONAL, PROCURE UM NUTRICIONISTA

Portal de Receitas Método Execut

O grande segredo de uma transformação corporal bem sucedida é: ter comidas deliciosas, balanceadas, e não apenas saudáveis e com baixas calorias.

Por isso caprichamos tanto em trazer as melhores receitas para você. Todas as receitas estão organizadas em nosso portal, basta acessar

[METODOEXECUT.COM/BLOG](https://metodoexecut.com/blog)

Sempre que fizer as receitas poste nos grupos, no seu insta e face! Assim você também inspira mais pessoas a levar uma vida mais leve, mais feliz e mais saudável =)

ESTE MATERIAL NÃO TEM O OBJETIVO DE SUBSTITUIR UMA CONSULTA A UM NUTRICIONISTA, PORQUE AS NECESSIDADES NUTRICIONAIS SÃO INDIVIDUAIS E DEPENDEM DA RESPOSTA METABÓLICA DE CADA ORGANISMO. PARA UMA AVALIAÇÃO NUTRICIONAL, PROCURE UM NUTRICIONISTA

Como Usar o Portal

Baseado na dieta do corpo médico e nutricional do Método Execut seu coach vai te orientar em quais horários encaixar cada refeição no seu dia.

Na fase de queima de gordura seu cronograma será composto por 5 refeições:

3 Refeições Principais das quais duas serão à base de suplementação e uma à base de comida
+ 2 Lanches Intermediários.

As receitas estão divididas nas seguintes categorias:

- Refeições com Suplementação
- Refeições Saudáveis
- Acompanhamentos
- Molhos
- Lanches
- Sobremesas

Tenha o hábito de entrar no Portal!

Lá você vê as novidades - toda semana tem receita nova! -, varia sua alimentação, estimula a nova crença de comidas saudáveis e curte o processo de perda de gordura.

**Quem falou que comida saudável é sem gosto/grança?
Muito pelo contrário!**

Lista de Compras



Lista de Compras

Quando você tem fome, o que come? O que tem pela frente! Por isso é fundamental se cercar de alimentos que vão te ajudar a chegar no seu resultado. Abasteça sua casa com os alimentos da lista abaixo e depois que falar com seu coach poderá escolher o suplemento que fique melhor para você!

Ovos

Carne de Frango

Ex: peito, sassami, e evite consumir as peles

Carnes Magras

Ex: Filé, Contra-filé, Alcatra, Patinho.

Carnes de Porco Magras

Ex: Filé Mignon suíno, Lombo, Bisteca.

Peixes

Atum em água

Legumes de baixo índice glicêmico

Ex: cebola, abobrinha, alho, couve-flor, tomate, pimentão, vagem, brócolis, pepino, palmito, cogumelos in natura, aspargos, quiabo, maxixe, etc

Verduras

Ex: alface, rúcula, acelga, espinafre, agrião, chicória, etc

Azeite extra-virgem

Óleo de coco

Manteiga Ghee

Frutas:

framboesa, mirtilo, abacate/avocado, limão, maracujá, morango, cereja (fresca!), kiwi, coco.

Temperos naturais

Ex: azeite extra-virgem, canela, gengibre, pimenta dedo de moça, pimenta do reino, sal rosa, vinagre, vinagre balsâmico, páprica defumada/doce/picante;

Fermento



Lanches

Lanches

O segredo para não ter picos de fome é comer de 3 em 3 horas. Esse hábito também ajuda a acelerar seu metabolismo.

Segue abaixo a orientação para os seus lanches:

- **A quantidade do lanche** deve caber na conchinha da sua mão;
- **A base do lanche** deve ser proteína;
- **Você pode adicionar frutas ou legumes** no seu lanche, a quantidade deve ser de no máximo 1 colher de sopa. Exemplo: 2 ovos + 1 col de sopa de tomate ou 1 muffin protéico + 1 col de sopa de morangos;
- **Seu lanche deve variar** de 100kcal a no máximo 150kcal;
- **Deve ter** no mínimo 10g de proteína.

No metodoexecut.com/category/lanches/ você tem várias opções de lanches para variar no dia a dia. Clique no link acima e se divirta escolhendo as comidas que mais gostar!

Como Montar Seu Prato

ALMOÇO & JANTAR

A fim de te ajudar a montar um prato saudável segue abaixo uma foto com a proporção ideal de cada grupo alimentar. A fonte de gordura deve ser 1 colher de sopa. Lista na próxima página.

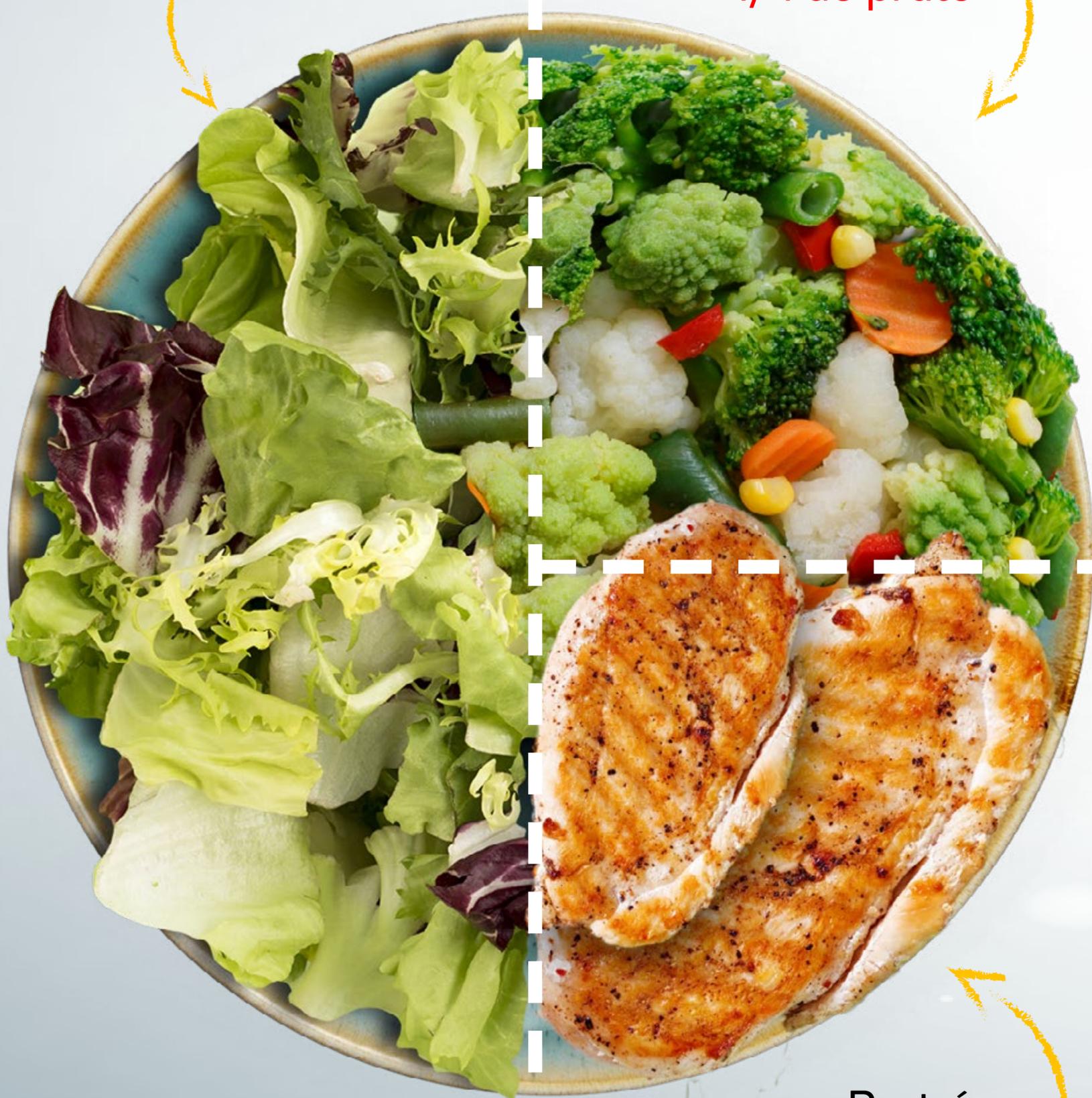
Saladas (Fibras)

1/2 do prato

Gordura boa

+ Carboidratos

1/4 do prato



Proteínas

1/4 do prato

REFERÊNCIAS NAS PRÓXIMAS PÁGINAS

Sugestão de Refeições

A fim de te ajudar a montar um prato saudável segue abaixo uma lista com alimentos de cada grupo. Escolha pelo menos um item de cada coluna para montar sua refeição saudável. Por exemplo: frango + espinafre + tomate + abobrinha + abacate

PROTEÍNA

PEITO DE FRANGO
CARNE (MAGRA)
SALMÃO
ATUM
FILÉ MIGNON
SUÍNO
TILÁPIA
CAMARÃO
TOFU**
OVO**
COGUMELOS**

VERDURAS

ALFACE
ESPINAFRE**
RÚCULA
AGRIÃO
ACELGA
REPOLHO**
COUVE**
ALMEIRÃO
ENDÍVIA
CHICÓRIA
CEBOLINHA ETC

CARBOIDRATOS

TOMATE
PIMENTÃO
COUVE-FLOR**
PEPINO
BRÓCOLIS**
BERINJELA
ABOBRINHA
CHUCHU
QUIABO
ASPARGOS
RABANETE
PALMITO
MAXIXE
JILÓ

GORDURAS

AZEITE
ÓLEO LINHAÇA
ÓLEO DE COCO
ÓLEO GERGELIM
AZEITE DE UVA
ABACATE
NOZES
AMÊNDOAS
PISTACHE
CASTANHA CAJÚ
SEMENTE DE
ABÓBORA
LINHAÇA/CHIA

**Os alimentos marcados são ricos em proteína, você pode usá-los como fonte de proteína no seu prato.
DICA: Use e abuse dos temperos naturais!

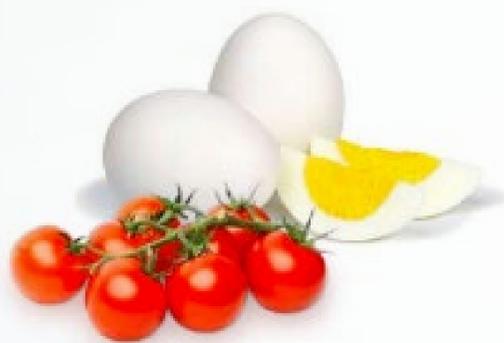
Exemplo

Um dos grandes segredos de uma dieta sustentável é o prazer de comer e a variedade dos alimentos. No meustc.com/blog você vai encontrar várias opções para variar sua alimentação. Teste todas as receitas e descubra que ter um corpo magro e saudável pode ser absolutamente delicioso! Segue aqui um pequeno exemplo de como seria um dia na dieta do Método Execut, lembrando que você pode - e deve! - mudar as receitas o quanto quiser.



CAFÉ DA MANHÃ

SUPLEMENTAÇÃO



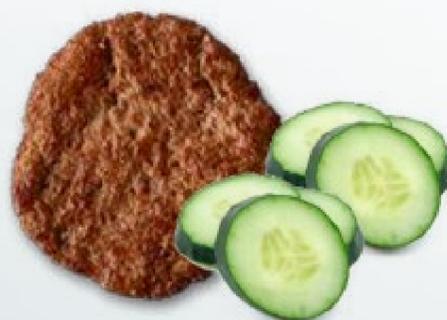
LANCHE DA MANHÃ

PROTEÍNA + LEGUMES OPC



ALMOÇO

PRATO COLORIDO



LANCHE DA TARDE

PROTEÍNA + LEGUMES OPC



JANTAR

SUPLEMENTAÇÃO

Alimentos Permitidos com Moderação

Existem alimentos que são saudáveis e que vão deixar sua dieta muito mais prazerosa que devem ser consumidos com moderação. Use a lista abaixo e sempre consulte seu coach caso tenha alguma dúvida.

LEGUMINOSAS (toda a família dos feijões, ervilha, grão de bico e lentilha): Podem ser usados como fonte de carboidrato uma vez por semana;

QUEIJO SEM LACTOSE: Pode ser usado uma vez por semana na quantidade sugerida na receita - veja as receitas no portal;

QUEIJO PARMESÃO: Pode ser usado todos os dias respeitando o limite de 1 colher de sopa;

RECEITAS COM FARINHA DE AMÊNDOAS: Variam, algumas podem ser consumidas todos os dias, outras podem ser consumidas uma vez por semana, confira no final da receita o rendimento da mesma.

OLEAGINOSAS (toda a família das nozes, castanhas, chia, linhaça, amêndoas): Podem ser consumidas nas refeições principais respeitando o limite de 1 colher de sopa. Não podem ser consumidas como lanches.



*Para Treinar
em Casa
ou Academia*

Apps para Treinar

Os treinos HIIT, Treino Intervalado de Alta Intensidade, são rápidos, intensos e queimam mais calorias que os treinos tradicionais. Um treino bem feito pode queimar 800kcal pontuais (durante o treino) e continuar queimando a mesma quantidade de kcal após o exercício!

No Portal do Hotmart do aluno do Execut (onde você fez as vídeo aulas) você encontrará 40 vídeo aulas gravadas pelos nossos educadores físicos para treinar em casa ou na academia.

PARA ACESSAR SIGA OS PASSOS ABAIXO:

**CLIQUE AQUI E ACESSE
O PORTAL DO MÉTODO EXECUT**

- **Faça o login;**
- **Desça a tela até encontrar os últimos 4 módulos 11, 12, 13, e 14 que são as vídeo aulas.**

Dica: Deixe a página do Hotmart salva como favorita no seu celular/tablet/computador assim não precisa entrar no seu email para buscar as informações de acesso toda vez =)

**PROCURE UM PROFISSIONAL DA ÁREA
ANTES DE FAZER QUALQUER ATIVIDADE FÍSICA**

APPs para Treinar

Além dos treinos do Método Execut você também pode baixar estes aplicativos gratuitos para variar ainda mais. Bom treino!



**PROCURE UM PROFISSIONAL DA ÁREA
ANTES DE FAZER QUALQUER ATIVIDADE FÍSICA**

E Agora... Vamos Começar!

O Método Execut é um sistema comprovadamente funcional que vai te ajudar a estar na sua melhor forma, mas você precisa entender que todo o processo necessita de uma PARCERIA entre você e seu coach para obter sucesso.

O papel do Coach é te acompanhar, motivando, informando e cobrando para que você tenha o melhor resultado. Seu papel é se esforçar para colocar o protocolo do Método Execut em prática com consistência, participar no grupo de apoio, e prestar contas regularmente para o seu coach.

Mantenha a PARCERIA funcionando e você verá, semana após semana, seu corpo e sua mente sendo transformados na sua melhor versão.

CONTE SEMPRE CONOSCO!

MÉTODO
Execut
NATALHA
CARNEIRO

Clique e entre em contato
pelo whatsapp



79 9113-6070

Clique e me siga
no Instagram



@natalhacarneiro

Clique e me siga
no Youtube



/@natcarneiro