



MÉTODO
Execut
NATALHA
CARNEIRO

RECEITAS

Fit
E-BOOK

BEM VINDO!

Meu nome é **Natalha Carneiro**, sou Coach do **MÉTODO EXECUT**.

Antes de ter o corpo que eu tenho hoje eu vivia fazendo dieta, vivia no efeito sanfona e com isso acabei perdendo completamente o controle do meu corpo e mente e descontava todas as minhas emoções na comida. Eu odiava que as pessoas me vissem menos inchada e falassem: nossa Nat, você está mais magrinha? Isso acontecia sempre, e a impressão que eu tinha era que eu vivia gorda. Eu até conseguia me manter na dieta durante a semana, mas no final de semana, por causa de uma refeição, eu colocava tudo a perder e voltava a comer sem controle... eu ganhava tudo o que tinha perdido, era um inferno.

Me sentia tão mal, incapaz, envergonhada... comecei a me esconder e em alguns momentos não queria sair... quando saía eu me escondia dentro das roupas, era muito triste, foram anos assim. Depois que eu conheci minha coach que eliminou 47kg em 12 meses fiquei animada e decidi testar o **MÉTODO EXECUT**. Pensei assim: **SE ELA PODE, EU TAMBÉM POSSO**, afinal precisava perder apenas 11kg.

FOI AÍ QUE TRANSFORMEI O MEU CORPO!





Nessa época eu estava trabalhando em uma empresa e logo quando comecei a ter os primeiros resultados eu fui demitida.

Morri de medo de voltar a engordar já que a minha vida mudaria completamente, eu ficaria em casa, ansiosa e com medo do futuro, mas sabe o que aconteceu? Eu percebi que aquela Natalha não existia mais, percebi que nasceu

uma nova mulher dentro de mim, continuei no meu processo, me especializei como coach e comecei a ajudar centenas de mulheres em seu processo também. Cara, aprendi a cuidar de mim e pude fazer o bem ajudando outras pessoas, isso era PERFEITO!!! Fiz diversos cursos de programação neolinguística, curso de oratória, desenvolvimento pessoal, coaching no IBC, passei a ler um livro atrás do outro e hoje tenho uma grande equipe que trabalham junto comigo fazendo o mesmo:

recuperando autoestima. Se você acha que não tem tempo para realizar os seus sonhos, vem comigo que vou te ensinar que o que falta em você na verdade é PRIORIDADE!!!

UMA DAS MELHORES SENSações FOI QUANDO PERCEBI QUE ALÉM DE APRENDER A ME ALIMENTAR CORRETAMENTE, RECUPERAR A MINHA AUTOESTIMA, EU DESCOBRI O MEU PROPÓSITO DE VIDA:

Ajudar as pessoas a transformar o corpo e mente para não passar pelo mesmo sofrimento que eu passei.

O **MÉTODO EXECUT** é baseado em 5 pilares:

- **COACH**
- **MODELO DE ALIMENTAÇÃO**
- **GRUPO DE APOIO**
- **ATIVIDADE FÍSICA**
- **SUPLEMENTAÇÃO**
- **PROCESSO DE AUTOCONHECIMENTO!**

O **MÉTODO EXECUT** é um Curso Online dividido em 3 etapas:

1
**CURSO
ONLINE
EM
VÍDEO
AULAS**

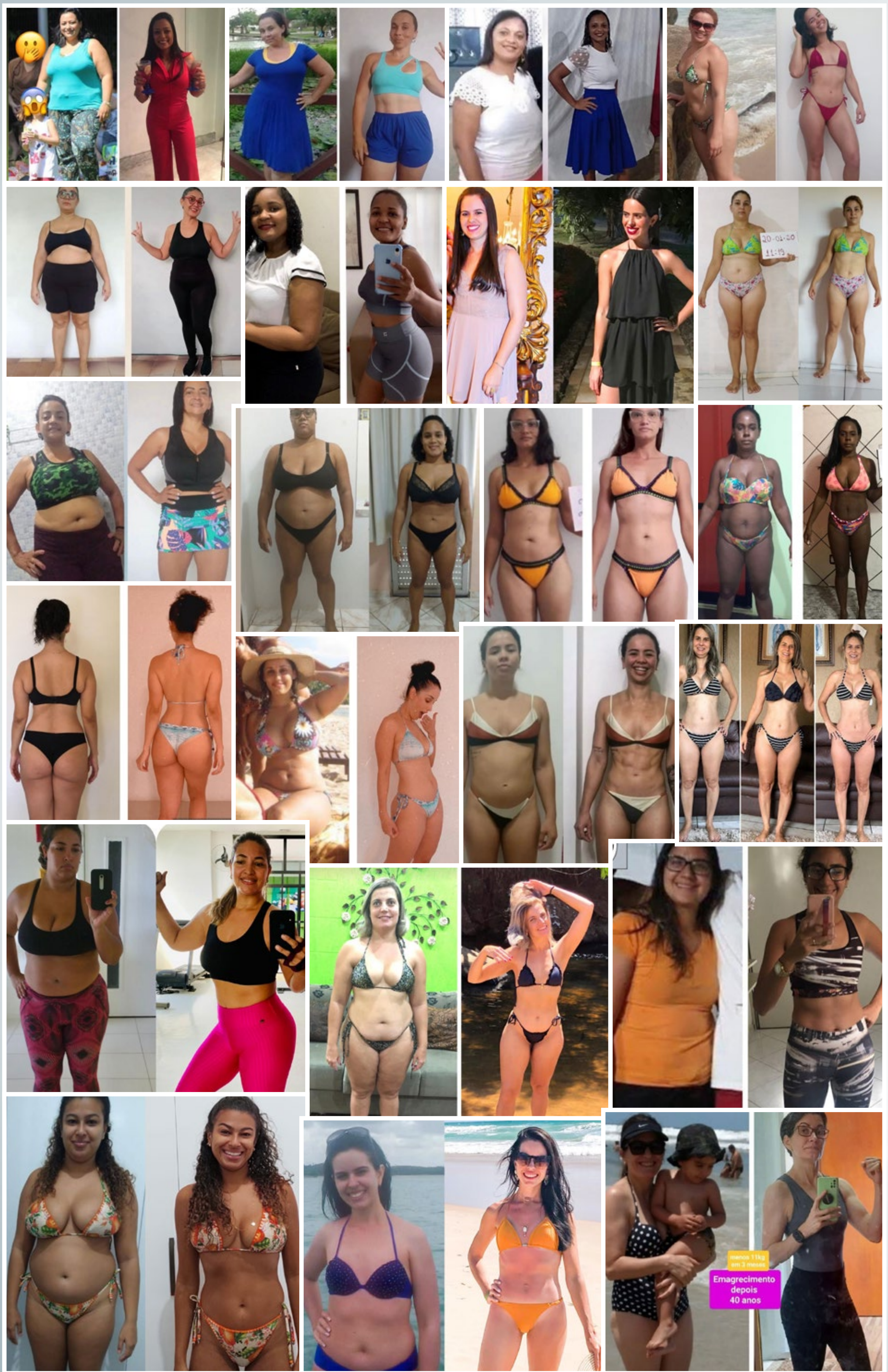
2
**SESSÃO
DE
COACH**

3
**GRUPO
DE
APOIO
NO
WHATSAPP**

Além de aprender como seu corpo funciona no Curso Online e como você pode perder as gordurinhas extras que te incomodam você vai ter uma Sessão de Coach com um dos nossos Coaches que transformou seu próprio corpo com o **MÉTODO EXECUT**.

Chega de ficar perdida por não saber o que comer, nós vamos te passar o nosso modelo de dieta desenvolvido pelos médicos da universidade da Califórnia UCLA, essa dieta é extremamente nutritiva e proteica, te deixando extremamente saciado, sem sentir fome e cheio de energia. E você participará do nosso Grupo de Suporte durante 12 meses!

Nós temos mais de 5.000 pessoas fazendo o **MÉTODO EXECUT** e participando nos nossos Grupos de Alunos pelo WhatsApp, conheça alguns deles:



COMO ELES CONSEGUIRAM ESSES RESULTADOS MARAVILHOSOS?

Com uma dieta deliciosa e nutritiva
+ acompanhamento no grupo
+ sessão com um coach
+ atividade física
+ suplementação
+ processo de autoconhecimento!

Um dos pilares mais importantes do **MÉTODO EXECUT** é o modelo de alimentação, é importante que sua dieta seja :

NUTRITIVA, BALANCEADA, PROTEICA, DE BAIXA CALORIA E BAIXO ÍNDICE GLICÊMICO MAS O MAIS IMPORTANTE ELA TEM QUE SER ABSOLUTAMENTE:

Deliciosa



**SE VOCÊ QUER SABER COMO FUNCIONA
O MÉTODO EXECUT CLIQUE AQUI**

No **MÉTODO EXECUT** você pode comer bolo, milk shake, hamburguer, espaguete, mousses e várias outras coisas gostosas. Como as que vamos te ensinar a seguir!

RECEITAS



Waffle Fit



INGREDIENTES

- 1 Ovo;
- 2 colheres de sopa de Shake Substituto de Refeição ;
- 2 colheres de sopa de Leite de Soja em Pó;
- 1 col de café de fermento;
- 1 ou 2 colheres de sopa de água para dar o ponto.

MODO DE PREPARO

Misture todos os ingredientes, exceto o fermento, até a mistura ficar homogênea;

A massa deve ficar mais para lisa, no ponto que escorre da colher (como um creme grosso);

Quando a massa estiver homogênea acrescente o fermento;

Unte a máquina de waffle com um pincel com óleo de coco ou manteiga ghee e asse por aproximadamente 3/4 minutos .

RENDIMENTO

Uma refeição completa para uma pessoa (ex: café da manhã)

DICA: Você pode adicionar frutas picadas para ficar ainda mais gostoso!

Pizza Sem Culpa



INGREDIENTES

- 1/2 xícara de farinha de amêndoas;
- 2 col de sopa de iogurte grego sem lactose;
- 1 ovo;
- 1 col de café de fermento;
- Sal e pimenta do reino à gosto.

MODO DE PREPARO

Pré-aqueça o forno à 220 graus;

Misture todos os ingredientes e por último o fermento;

Disponha a massa numa forma levemente untada e asse por aproximadamente 18min ou até ficar dourada.

Retire do forno espalhe o molho de tomate, o recheio e retorne ao forno até o recheio esquentar/queijo derreter.

RENDIMENTO

1 pizza brotinho para uma pessoa.

Shakshuk (Veggie!)



INGREDIENTES

- 6 ovos;
- 2 cebolas cortadas em tiras;
- 2 latas de tomate pelado;
- 3 dentes de alho espremidos;
- 1 pimentão vermelho cortado em tiras;
- 2 xícaras de folhas de espinafre;
- 1 col de chá de páprica doce (pode usar a picante tb!);
- 1 col de chá de cominho em pó;
- Pimenta do reino preta e sal à gosto;
- Azeite para refogar.

MODO DE PREPARO

Aqueça uma frigideira grande com o azeite e refogue o pimentão e a cebola;

Acrescente o alho, o cominho, a páprica, pimenta do reino e sal. Misture e prove;

Acrescente o tomate pelado (se o seu tomate estiver inteiro quebre-o com a ajuda de uma espátula para ficar em pedacinhos);

Ajuste o sal e a pimenta do reino e cozinhe em frigideira tampada, fogo baixo, por 10 minutos;

Com uma colher abra espaço entre os legumes e coloque um ovo, repita o processo até colocar os 6 ovos;

Tempere os ovos com um pouquinho de sal e pimenta do reino;

Entre os ovos coloque o espinafre cru (tente não cobrir os ovos, fica mais bonito);

Cozinhe por 3 minutos com a frigideira aberta e depois mais 3 minutos com a frigideira tampada.

Eu acompanhei com uma fatia do pão de amêndoas **(receita aqui)**, mas você pode acompanhar com uma salada de espinafre ou mesmo comer num prato fundo como uma sopa.

RENDIMENTO

2 refeições principais. Para os dias mais frios é uma excelente pedida!

Você que está no MÉTODO EXECUT para secar pode usar essa receita como refeição principal se acompanhar com uma bela salada verde ou verduras refogadas!

Queijo Quente



INGREDIENTES

- 1/2 xícara de farinha de amêndoas;
- 2 col de sopa de iogurte grego sem lactose;
- 1 ovo;
- 1 col de café de fermento;
- Sal e pimenta do reino à gosto;
- 2 fatias de queijo light sem lactose;

MODO DE PREPARO

Misture todos os ingredientes e por último o fermento;

Disponha a massa num pote de vidro e leve ao microondas por 1 minuto e meio ou 2 minutos (depende da potência do seu microondas);

Corte na metade como um pão de forma;

Para ficar com uma crosta gostosa, pré-aqueça uma frigideira/chapa e grelhe os pães;

Adicione o queijo mussarela light sem lactose até derreter. Coma com uma salada verde e aproveite!

Kibe



INGREDIENTES

- 500g de carne moída;
- 1 1/2 xícara de couve flor crua triturada;
- 1/2 cebola pequena picada bem pequena;
- 1 col de chá de pimenta síria;
- 1/2 xíc de hortelã fresca;
- Sal e Pimenta do Reino à gosto.

MODO DE PREPARO

Misture todos os ingredientes e asse na Airfryer por 10min à 200graus ou em forno pré-aquecido à 200graus por 20min.

COMO USAR

Pode ser usado como lanche saudável ou proteína da refeição colorida.

Ótima receita para deixar congelada. Faça as bolinhas e congele ainda cruas. Na hora de descongelar deixe descongelar de um dia pro outro na geladeira e asse por 20min (ou até ficarem dourados) em forno pré aquecido à 250 graus.

Frango com Legumes Super Prático



INGREDIENTES

- 4 peitos de frango;
- 1/2 brócolis em raminhos;
- 400g de vagem;
- 1 col de chá de coentro ou cominho em pó;
- 1 col de chá de páprica doce;
- 1 col de chá de alho em pó;
- Azeite;
- Pimenta calabresa, sal e pimenta do reino à gosto.

MODO DE PREPARO

Pré-aqueça o forno à 220 graus;

Tempere os flés de frango com a páprica, alho em pó, coentro/cominho, pimenta calabresa, sal e pimenta do reino;

Disponha numa assadeira e asse por 15 minutos;

Para a vagem: lavada, seca, picada em 2 ou 3 partes (desta maneira

a vagem fica crocante, se você gostar de vagem mais macia pré-cozinhe como o brócolis abaixo);

Para o brócolis 1: quebre em raminhos, lave e asse em uma tigela de vidro com um dedinho de água coberta por papel filme (faça pequeno furos para o vapor sair) por 3 minutos no microondas;

Para o brócolis 2: quebre em raminhos, lave e asse no vapor por 10 minutos;

Disponha o brócolis pré-cozido e a vagem num recipiente e tempere com pimenta do reino, sal, pimenta calabresa e azeite. Reserve; Retire o frango do forno e disponha os legumes (vagem e brócolis) entre os peitos de frango, regue com um pouco de azeite e leve ao forno por mais 10 minutos;

Retire e sirva!

RENDIMENTO

Rende 4 refeições completas se adicionar uma salada de folhas. Você pode congelar e deixar na geladeira descongelando de um dia para o outro para fazer suas refeições durante a semana! Prático e delicioso.

Você que está no MÉTODO EXECUT para secar pode usar essa receita como refeição principal se acompanhar com uma bela salada verde ou verduras refogadas!

Lasanha de Berinjela



INGREDIENTES

- 2 Berinjelas médias fatiadas em fatias finas;
- 500g de carne moída refogada e temperada à gosto;
- 2 1/2 xícaras de Molho de Tomate Assado batido no liquidificador (ver receita aqui);
- Queijo mussarela light sem lactose;
- 3 col de queijo parmesão ralado;
- Papel manteiga para forrar as formas;
- Sal, pimenta do reino, pimenta calabresa, azeite à gosto.

MODO DE PREPARO

Pré-aqueça o forno à 220g;

Forre uma assadeira (ou duas se necessário) com papel filme e disponha as fatias de berinjela sem as sobrepor;

Asse por aproximadamente 15 minutos ou até ficarem levemente tostadas;

Para o Molho Bolonhesa, misture a carne moída refogada com o molho de tomate e reserve (importante: o molho não deve ficar

muito líquido para a lasanha não ficar desmontando);

MONTAGEM DA LASANHA

Intercale na seguinte ordem: molho - berinjela (nessa hora tempere com o sal e as pimentas) - molho - queijo - molho - berinjela... Até chegar no topo da forma

Finalize com uma camada de molho e tomate - queijo mussarela - e por fim o queijo parmesão ralado;

Asse em forno pré-aquecido à 220g por 20 minutos ou até o queijo ficar derretido e levemente gratinado como o da foto.

RENDIMENTO

Esta receita rende 4 porções. Acompanhe com uma salada de folhas e você tem uma excelente opção de refeição deliciosa e saudável!

Muffin Proteico



INGREDIENTES

- 1 Ovo;
- 2 colheres de sopa de Shake Substituto de Refeição ;
- 2 colheres de sopa de Leite de Soja em Pó;
- 1 col de café de fermento;
- 1 colher de sobremesa de água para dar o ponto.

MODO DE PREPARO

Misture todos os ingredientes, exceto o fermento, até a mistura ficar homogênea;

A massa deve ficar bem grossa, quase no ponto de enrolar;

Quando a massa estiver homogênea acrescente o fermento;

Disponha a massa em 2 forminhas de silicone (ou uma forma pequena untada com óleo de coco/manteiga ghee) e asse em forno médio pré-aquecido por 18 à 20 minutos.

RENDIMENTO

Uma refeição completa para uma pessoa e você também pode colocar frutas!

Arroz Asiático



INGREDIENTES

- 1 couve flor crua triturada;
- 4 ovos;
- 1 col de sopa de gengibre ralado;
- 1 xícara vagem picada;
- 1 xícara pimentão vermelho picado;
- 250g de cogumelo Paris fresco;
- 2 dentes de alho picados
- Pitada de pimenta calabresa;
- Algumas gotas de óleo de gergelim;
- 1 col de sopa de shoyu;
- Azeite, sal e pimenta do reino à gosto.

MODO DE PREPARO

Pré-aqueça a frigideira em fogo médio com uma colher de sopa de azeite;

Bata os ovos com um garfo e faça ovos mexidos com sal e pimenta;
Retire e reserve os ovos;

Coloque um pouco mais de azeite na frigideira e refogue o alho e o gengibre;

Adicione a vagem e refogue por 1 minuto;

Adicione o pimentão e refogue por 1 minuto;

Adicione a couve flor triturada e refogue por 1 minuto;

Ajuste sal, pimenta do reino, pimenta calabresa, shoyu e óleo de gergelim;

Adicione o cogumelo e refogue até todos os ingredientes ficarem cozidos (aproximadamente 7 minutos);

Finalize com cebolinha fresca picada e pronto!

RENDIMENTO

2 refeições principais.

Esta é uma ótima opção de refeição rápida e deliciosa, lembre-se apenas de adicionar uma salada verde (fresca ou refogada) para completar a necessidade de fibras necessárias!

Bombom Proteico



INGREDIENTES

40g de chocolate 70% cacau;

2 col de sopa de Shake substituto de refeição sabor baunilha;

1 col de café de óleo de coco.

MODO DE PREPARO

Derreta o chocolate com o óleo de coco no microondas (ou em banho maria) até ficar homogêneo;

Misture o shake com água até dar o ponto de enrolar - como um brigadeiro;

Coloque um pouco do chocolate no fundo de uma forminha de cupcake de silicone e leve ao freezer por 2 minutos;

Retire do freezer e coloque o recheio de brigadeiro de shake;

Cubra o recheio com o restante do chocolate e leve ao freezer até ficar durinho - aproximadamente 3 minutos.

Pronto: você tem um bombom de baixo índice glicêmico delicioso para comer como sobremesa!

RENDIMENTO:

2 bombons grandes ou 4 bombons pequenos.

BORA FAZER ESSAS RECEITINHAS DELICIOSAS, SUPER SAUDÁVEIS E AINDA EMAGRECER?

Você gostaria de...

- Amar o que você vê no espelho;
- Se sentir orgulhosa(o);
- Ter mais confiança em você;
- Não ter vergonha de colocar um biquini/sunga;
- Vestir a roupa que você quer e não a que te serve.
- Se você disse SIM para algumas dessas perguntas...

...eu posso te ajudar!

Nesse site eu explico exatamente como funciona o **MÉTODO EXECUT** e como você pode conquistar o corpo dos seus sonhos!

CLIQUE AQUI

Se você gostou das receitas, quer receber mais outras, dicas de atividade física, suplementação e como secar me siga no Instagram: **@natalhacarneiro** .

E bora transformar o mundo num lugar mais feliz e mais saudável!

**ADOREI TER VOCÊ AQUI!
MUITO OBRIGADA POR TER LIDO MEU EBOOK =)**



Clique e entre em contato
pelo whatsapp



79 9113-6070

Clique e me siga
no Instagram



@natalhacarneiro

Clique e me siga
no Youtube



/@natcarneiro