

MasterClass - Meu treino ideal

PROMESSA

Locutor:

"Queime gordura, transforme seu corpo e recupere sua saúde com treinos e dietas práticas que cabem na sua rotina.

Eu estou falando sobre emagrecer, ganhar massa muscular e finalmente se sentir confiante com o seu corpo... tudo isso sem precisar passar horas na academia ou seguir dietas impossíveis."

PLAUSIBILIDADE

Locutor: "Você já tentou treinar sozinha e ficou frustrada com a falta de resultados? Ou talvez tenha seguido uma dieta da moda que só fez você desistir no meio do caminho? E quem nunca olhou para os preços de um personal trainer ou nutricionista e pensou: 'Isso não é pra mim...'?"

Eu já vi isso acontecer inúmeras vezes. E a verdade é que... o problema não é você.

O problema é que a maioria dos métodos que você encontra por aí não foram feitos para pessoas com uma rotina corrida como a sua."

APRESENTAÇÃO DOS EXPERTS:

Locutor Mariana: Olá, sou Mariana Reis, nutricionista e personal trainer especializada em transformar tornar pessoas felizes ao se olharem no espelho.

Ao longo dos anos, percebi que muitas mulheres e homens enfrentam os mesmos desafios: falta de tempo, falta de ânimo e a dificuldade em manter uma rotina de exercícios e dieta.

Locutor Diego: Eu sou o Diego Capoletti e em parceria com a Mariana criamos o programa Meu Treino Ideal porque acreditamos que todos merecem a chance de alcançar seus objetivos de saúde e estética, independentemente da correria do dia a dia.

Todos os dias nós dois ajudamos homens e mulheres em nosso consultório a enfrentarem os obstáculos da falta de tempo, falta de ânimo e a dificuldade em manter uma rotina de exercícios e dieta e sabemos como é difícil, mas também sabemos que é possível superar cada um desses obstáculos com o suporte certo, por isso estamos aqui hoje e estendemos a nossa mão e estamos dispostos a caminhar junto com você em busca dos seus objetivos de ter um corpo saudável, forte e bonito.

HISTÓRIA DE COMO CHEGOU NO MÉTODO DO PROGRAMA

Locutor Mariana:

Eu acredito que você que está me assistindo é muito parecido com meus clientes...

Durante anos, eu via pessoas querendo mudar suas vidas, mas enfrentando dois grandes problemas: falta de tempo e falta de dinheiro para contratar profissionais especializados.

Como nutricionista e personal trainer, eu sabia que poderia ajudar... mas meus atendimentos individuais acabam sendo um valor que nem todo mundo pode investir, e isso me incomodava.

Eu pensava: 'Como posso oferecer a mesma qualidade de acompanhamento, mas de um jeito acessível para todo mundo?'

Foi aí que surgiu o sistema **O Meu Treino Ideal**, uma plataforma criada para atender pessoas como você, com treinos, dietas e suporte que realmente funcionam."

CONTEÚDO

Locutor:

"Mas antes de falar mais sobre o **Meu Treino Ideal**, deixa eu te mostrar algo importante.

Você sabia que existem 3 grandes erros que as pessoas cometem quando tentam transformar seus corpos sozinhas:

O primeiro - Foco errado nos exercícios: Passam horas na academia fazendo exercícios sem planejamento, sem saber se estão realmente trabalhando os músculos certos.

O segundo - Dietas restritivas e inviáveis: Seguem planos alimentares que não cabem na rotina, levando à frustração e ao abandono de uma de suas tentativas.

O terceiro - Falta de consistência: Começam com tudo, mas desistem por não terem um sistema claro para acompanhar os resultados.

E sabe o que acontece com isso? Perda de tempo, de dinheiro e, pior ainda, perda de motivação.

Mas existe um jeito melhor. E agora eu vou te mostrar como fazer do jeito certo."

[Cena: Locutor apresentando o programa.] *Exemplo de entrega de conteúdo que possibilita uma pequena vitória para quem está assistindo.*

Conteúdo apresentado no webnário: Como Maximizar Resultados com Pouco Tempo e Esforço

Locutor:

"Se você tem uma rotina agitada e sente que falta tempo para alcançar os resultados que deseja, saiba que isso não significa que você não pode transformar seu corpo.

Hoje, eu vou te ensinar dois passos simples, mas altamente eficazes, para otimizar seus treinos e sua alimentação — mesmo com pouco tempo disponível."

Parte 1: O Segredo dos Treinos de Alta Intensidade

Locutor:

"Você sabia que não precisa passar horas na academia para obter resultados incríveis? Com treinos de alta intensidade e curta duração, você pode maximizar o impacto no menor tempo possível.

Aqui está um exemplo prático de um treino eficiente para perda de gordura e ganho de massa muscular:

Treino HIIT (20 minutos):

1. **Aquecimento:** 3 minutos de polichinelos ou corrida no lugar.
2. **Ciclo Principal (repetir 4x):**
 - 30 segundos de burpees (explosivos, com salto).
 - 30 segundos de agachamento com peso corporal.
 - 30 segundos de flexões de braço (adaptado, se necessário).
 - 30 segundos de descanso.
3. **Finalização:** 2 minutos de prancha abdominal.

Este treino trabalha grupos musculares grandes, acelera seu metabolismo e ajuda a queimar gordura até horas depois de terminar."

Esse exemplo acima, poderia substituir por algum dos treinos que já faz parte do meu treino ideal.

No modo excelente seria:

Locutor Diego: Se o seu objetivo for treinos focado para corpo masculino, com até x minutos de duração com foco em hipertrofia de peito e a aumento do volume de bíceps... *e então o Diego passa um dos modelos de treinos.*

Logo na sequencia, na edição do vídeo, já entra a Mariana...

Poderia inclusive fazer a mesma chamada do script do criativo que já gravamos e ficou muito bom...

Locutor Mariana: Mas se o seu objetivo é um treino focado no corpo feminino e você quer ganhar massa muscular nas coxas e nos glúteos, eu sinto muito te dizer que não é com aquela fichinha que o personal da academia te deu que você vai conseguir... Mas sim com um tipo de treino como esse aqui... *e então a Mariana passa um dos modelos de treinos.*

Em ambos os casos, na edição, poderia colocar os próprios vídeos de vocês executando os exercícios que estiverem indicando, enquanto a voz de vocês segue o script - (sobreposição do vídeo de vendas com b-rolls de vídeos do próprio programa meu treino ideal)

ESTRATÉGIA NUTRICIONAL SIMPLES, MAS PODEROSA

Locutor Mariana:

"A alimentação é o combustível do seu corpo. Aqui está uma estratégia nutricional prática que se adapta a qualquer rotina:

Princípios Básicos:

Proteína em cada refeição: Ajuda na recuperação muscular e na sensação de saciedade. Exemplos: ovos, frango, peixe, tofu.

Carboidratos inteligentes: Prefira opções integrais, como batata-doce, arroz integral e aveia, que liberam energia de forma constante.

Gorduras boas: Abacate, azeite de oliva e castanhas ajudam no equilíbrio hormonal e na saciedade.

Hidrate-se: Pelo menos 2 litros de água por dia.

Exemplo de Plano Diário:

- **Café da manhã:** Omelete com espinafre e uma fatia de pão integral.
- **Lanche:** Iogurte natural com uma colher de chia.
- **Almoço:** Frango grelhado, arroz integral e legumes no vapor.
- **Lanche:** Castanhas (porção controlada) e uma fruta.
- **Jantar:** Salmão assado com purê de batata-doce e salada verde.

Esta estratégia simples mantém você energizado e favorece a queima de gordura enquanto promove ganho muscular."

E isso que mostramos para você até agora, é apenas um pouquinho de tudo que tem dentro da nossa plataforma do meu treino ideal.

OFERTA/ENTREGÁVEIS

Locutor:

"Deixa eu te apresentar o **Meu Treino Ideal**."

O que é o programa? "É uma plataforma online com tudo o que você precisa para transformar seu corpo:

- Treinos para todos os níveis, do iniciante ao avançado.
- Dietas direcionadas para emagrecimento, hipertrofia ou recomposição corporal.
- Videoteca completa com exercícios detalhados para todos os grupos musculares.
- Suporte contínuo de nutricionistas e personal trainers para tirar suas dúvidas."

Benefícios Propostos (Versão Expandida):

- Treinos completos para todos os níveis: iniciante, intermediário e avançado.
- Dietas direcionadas para emagrecimento, hipertrofia ou recomposição, planejadas para atender às necessidades de homens e mulheres em cada fase de treino.
- Vídeos de altíssima qualidade com explicações detalhadas sobre a execução correta de cada exercício, cobrindo todos os grupos musculares.
- Acesso a treinos curtos e eficientes, ideais para quem tem pouco tempo no dia a dia.
- Suporte contínuo com nutricionistas e personal trainers para tirar dúvidas e acompanhar seu progresso.
- Videoteca completa com conteúdo exclusivo para maximizar os seus resultados.
- Planilhas de treino práticas e fáceis de seguir, adaptadas ao seu estágio de evolução.
- Orientações claras e práticas sobre nutrição para ajudar a otimizar a perda de gordura e o ganho de massa muscular.
- Soluções acessíveis e eficazes, sem precisar gastar fortunas com profissionais individuais.
- Resultados que se encaixam na sua rotina, sem precisar de equipamentos caros ou horas intermináveis na academia.

Como será entregue?

"Você terá acesso imediato à plataforma, disponível 24 horas por dia, sete dias por semana. Pode treinar onde e quando quiser, no seu ritmo."

Quando será entregue?

"O acesso é imediato. Assim que você se inscrever, já pode começar a usar todos os recursos."

Preço e Garantia:

"É o melhor? Tudo isso por um valor que cabe no seu bolso."

É menos do que você gastaria com uma refeição fora de casa por dia.

Além disso, você tem uma garantia de 7 dias para experimentar o programa sem compromisso. Não gostou? Seu dinheiro de volta, simples assim."

FECHAMENTO

Locutor:

"Agora a escolha é sua.

Você pode continuar tentando os mesmos métodos que não funcionam... ou pode finalmente investir em um sistema que foi feito para transformar sua vida.

Clique no botão abaixo, escolha o seu plano e comece hoje mesmo... Não espere a "segunda-feira perfeita". Ela não existe. Comece agora.

...que está em jogo aqui é mais do que o seu corpo: é a sua saúde, a sua confiança e o seu futuro."

Clique agora no botão aqui abaixo e inscreva-se no Meu Treino Ideal.