

### 1) O Gancho e a Quebra de Padrão (The Hook)

[Cena: Tela preta. Apenas texto branco aparecendo digitado] Texto na tela: "O que vou te contar vai contra tudo o que o seu professor da academia te disse."

[Cena: Locutor em um ambiente clean, não na academia. Talvez um escritório home office, para gerar conexão com o avatar ocupado.]

**Locutor:** "Se você acredita que precisa sofrer 60 minutos na esteira ou passar duas horas levantando peso para ter o corpo que deseja... eu tenho uma má notícia. Para pessoas com a sua rotina — que trabalham, têm família e vivem sob pressão constante...esse 'modelo tradicional' não é apenas difícil. Ele é fisiologicamente errado."

[Nota Visual/Edição:] *Corta para imagens rápidas de pessoas exaustas na academia olhando para o relógio, intercaladas com gráficos de cortisol subindo.*

**Locutor:** "Nos próximos minutos, eu vou te provar matematicamente por que tentar 'encaixar' a academia na sua rotina está falhando... e vou te apresentar a '**Lei da Eficiência Metabólica**'. O mesmo protocolo que permite a executivos e mães ocupadas terem resultados de atleta, investindo apenas uma fração do tempo."

### 2) O Vilão (O Problema) Objetivo: Culpar o sistema, não o usuário. (McKee: Criar empatia pelo protagonista vítima do sistema).

**Locutor:** "Você já sentiu isso, não é? Você paga a academia. Compra a roupa. Promete ir segunda-feira. Mas aí vem a reunião de última hora. O trânsito. O cansaço mental. E quando você não vai, a culpa te consome.

Eles dizem que você 'não tem foco'. Dizem que 'quem quer, arruma tempo'. **Isso é uma mentira cruel.**"

[Cena: Animação de um gráfico. Eixo X: Tempo de Treino. Eixo Y: Resultados. Mostra que depois de certo ponto, o resultado CAI.]

**Locutor:** "O mercado fitness lucra com a sua falha. Eles vendem planos complexos sabendo que você não vai conseguir seguir, para que você continue comprando na esperança de que 'da próxima vez vai dar certo'. O verdadeiro vilão aqui não é sua falta de tempo. É a **Inflação do Volume**. Eles te vendem volume (horas de treino), quando deveriam te entregar intensidade (densidade de estímulo)."

### 3) O Conteúdo com aterrissagem para o mecanismo único.

**Locutor:** "Deixa eu te explicar a diferença. O treino tradicional é como tentar encher um balde com uma colher de chá. Demora, é tedioso e, se você para por um minuto, parece que não fez nada.

O método que desenvolvemos no **Meu Treino Ideal** é baseado na **Densidade de Estímulo**. Imagine trocar a colher de chá por uma mangueira de alta pressão. Em 20 ou 30 minutos, nós geramos o sinal hormonal exato que seu corpo precisa para queimar gordura e construir músculo *enquanto você descansa*."

[**Nota Visual/Edição:**] *Aqui entra a "Aula". Mostre a comparação lado a lado na tela:*

- *Lado A (Antigo): 1h30 de treino -> Alto Cortisol -> Baixa Recuperação.*
- *Lado B (Novo/Seu Método): 30min Intenso -> Pico de GH -> Queima de gordura em repouso.*

**Locutor:** "Nós não adaptamos o treino 'para caber' na sua rotina. Nós redesenhamos a fisiologia do exercício para que a *sua rotina* seja o suficiente para gerar resultado."

#### **4) A Oferta e a Plausibilidade.**

**Locutor:** "Agora, você tem duas opções. Você pode tentar descobrir sozinho como montar esses treinos de alta densidade, estudar nutrição para saber o que comer sem gastar horas na cozinha..."

Ou você pode pegar o atalho.

Foi para isso que criamos o **Ecossistema Meu Treino Ideal**. Não é um app com exercícios aleatórios. É uma plataforma de **Gestão de Performance Física** para quem não tem tempo a perder."

[**Cena: Mostrar Treinos, Dietas Práticas, O Chat com Nutricionista.**]

**Locutor:** "Aqui, você não precisa pensar. O treino é selecionado para o seu nível. A dieta é feita para quem come na rua ou tem 15 minutos para almoçar. E se tiver dúvida? Você não pesquisa no Google. Você chama nosso time de especialistas reais no suporte."

[**Inserir Prova Social aqui - exemplo**] *"Veja o caso do [Nome], que trocou 5 dias de academia por 3 treinos nossos e teve esse resultado..."*

#### **5) A Oferta Irresistível e O Fechamento.**

**Locutor (Tom sério e analítico):** "Agora, vamos ser práticos. Eu sei que você valoriza o seu dinheiro tanto quanto valoriza o seu tempo. Se você decidisse montar essa estrutura por conta própria, seguindo o modelo tradicional, aqui está exatamente o que aconteceria..."

[**Cena: Gráficos ou textos aparecendo na tela, somando valores como uma calculadora**]

**Locutor:** "Primeiro, um Personal Trainer competente. Para ter alguém montando seus treinos e ajustando suas cargas mês a mês, você não pagaria menos de **R\$ 300,00 ou R\$ 400,00 mensais**. E estou falando do básico. Segundo, um Nutricionista Esportivo. Uma

consulta particular gira em torno de **R\$ 250,00**. Se você fizer um acompanhamento trimestral, a conta só aumenta.

Estamos falando de um investimento recorrente de **mais de R\$ 5.000,00 por ano**. Isso sem contar a mensalidade da academia.

É por isso que a maioria desiste. É caro e complexo.

**[Cena: O Locutor volta para a tela cheia, com um semblante mais leve, quase conspiratório]**

**Locutor:** "Mas o **Meu Treino Ideal** não é sobre gastar mais. É sobre eficiência, lembra? Nós usamos tecnologia para escalar a expertise desses profissionais. Isso significa que podemos entregar a mesma orientação de elite, a mesma dieta personalizada e o mesmo suporte técnico... por uma fração minúscula desse valor."

**Locutor:** "Você não vai pagar R\$ 5.000,00. Você não vai pagar nem mesmo a metade disso."

Para ter acesso completo ao sistema **Meu Treino Ideal**, incluindo os Treinos de Alta Densidade, os Protocolos Nutricionais, a Videoteca de Execução e o Suporte com Especialistas — o seu investimento hoje é de apenas..."

**[Texto Gigante na Tela: 12x de R\$ XX,XX ou R\$ XX à vista] (Nota: Insira aqui o preço real do seu produto)**

**Locutor:** "Isso é literalmente menos do que uma pizza que você pede no fim de semana. Pense nisso: pelo preço de um lanche rápido, você garante o mapa completo para transformar seu corpo nos próximos 12 meses."

**6) A Garantia (Risco Zero)** Objetivo: Remover o medo de errar. (Conceito de Mckee: O herói precisa de segurança para dar o salto).

**Locutor:** "E eu sei que você já se decepcionou antes. Por isso, eu vou colocar o meu na reta. Você não precisa decidir agora. Eu quero que você entre, acesse a plataforma, faça o primeiro treino e teste nosso suporte por **7 dias**."

**Locutor:** "Se você não sentir a diferença na sua disposição, se você achar que não é prático, ou se simplesmente não for com a minha cara... você me manda um único e-mail. E eu devolvo 100% do seu dinheiro. Sem perguntas, sem letras miúdas e sem ressentimentos. O risco é todo meu."

## **7) O Ultimato**

**Locutor:** "Você tem três caminhos agora.

1. Continuar fazendo o que sempre fez e esperar um resultado diferente (o que sabemos que não vai acontecer).
2. Tentar fazer tudo sozinho e gastar tempo e dinheiro que você não tem.
3. Ou clicar no botão abaixo, economizar milhares de reais e começar hoje a construção do corpo que você merece.

A sua rotina não vai ficar mais calma amanhã. A hora é agora. Te vejo do lado de dentro."

**[Cena Final: Logo da Marca e Botão Pulsando na Tela]**