
a) Qual é o seu negócio? Empresa de Medicina Alternativa com foco em tratamento de insônia em mulheres

b) Qual é o seu produto e nome? Sono dos Sonhos - Protocolo de 14 dias para o sono que toda mulher merece

c) Quem é o seu cliente ou público-alvo? Mulheres acima de 40 anos

d) Qual é a sua oferta atual? Um protocolo de acompanhamento de 14 dias, com guia sobre tratamento de insônia + plano alimentar + chás personalizados + áudio de meditação + diário do sono (Possui + ordens bumps para aumentar o ticket da venda)

PUV - Proposta Única de Vendas

- Garanta Noites de Sono Perfeitas e Manhãs Energizadas: Com 'Sono dos Sonhos', Você Alcança o Descanso Completo e Acorda Revigorada, Sem Ajuda de Remédios, em 14 Dias - ou Seu Dinheiro de Volta

CSP - Causa Surpreendente Principal

- Desalinhamento Circadiano
 - Definição Técnica:
 - O Desalinhamento Circadiano é um estado fisiológico onde há uma desconexão entre o relógio biológico interno de uma pessoa e os ciclos de luz e escuridão do ambiente externo. Isso afeta a produção de hormônios como a melatonina, essenciais para o sono regulado, resultando em insônia ou sono de má qualidade.
 - Definição Simples:
 - Imagine que o seu corpo está seguindo um fuso horário completamente diferente do mundo ao seu redor. Quando é hora de descansar, seu corpo ainda está "acordado". Esse descompasso é o Desalinhamento Circadiano.

- Pitch do Elevador:
 - O Desalinhamento Circadiano é como estar presa em um fuso horário errado, deixando seu sono em conflito com seu relógio biológico!
- Metáforas, Símbolos & Analogias:
 - É como tentar dormir em uma casa barulhenta; mesmo que você queira descansar, o ambiente não permite.
 - Pense nisso como uma orquestra desafinada, onde cada músico toca em seu próprio ritmo.
 - Como tentar adormecer em um quarto totalmente iluminado — o ambiente simplesmente não combina com a necessidade de escuridão para dormir.
 - É como um diálogo onde duas pessoas estão falando sobre assuntos completamente diferentes.

PRODUTO

Produto Principal: Protocolo **SONO DOS SONHOS** - Um Acompanhamento De 14 Dias **R\$30**

Sono dos Sonhos - Protocolo de 14 dias para o sono que toda mulher merece

1. PROMESSA DO PRODUTO

- Adeus insônia: conheça o método mais eficaz para promover noites de sono tranquilas e reparadoras de forma totalmente natural;
- Protocolo para tratar insônia promove rejuvenescimento e vitalidade de forma natural em menos de 14 dias.

Este produto abrange todas as áreas da abordagem holística, integrando práticas que visam não apenas melhorar o sono, mas também promover um equilíbrio abrangente na vida de Laura. O "Sono Sereno" incluirá:

- ****Guias Personalizados:**** Material escrito e audiovisual com instruções detalhadas sobre mudanças na alimentação, técnicas de meditação, exercícios específicos para relaxamento e ajustes no ciclo circadiano.
- ****Plano de Alimentação para o Sono:**** Incluindo alimentos que promovem o relaxamento e regulam o sono. - receitas e cardápios que auxiliem no sono
- ****Chás Relaxantes Personalizados:**** Misturas específicas de ervas com propriedades relaxantes para serem consumidas antes de dormir.
- ****Áudios de Meditação Guiada:**** Sessões que ajudam a acalmar a mente e preparar o corpo para uma noite de sono repousante.
- ****Diário do Sono Personalizado:**** Ferramenta para monitorar o progresso diário e identificar padrões.

Produto Principal:

um guia e docs que serão enviados todos os dias

- **Nome:** “Sono dos Sonhos: Protocolo de 14 Dias para o Sono Que Toda Mulher Merece”;
- **Descrição:** Este produto abrange todas as áreas da abordagem holística, integrando práticas que visam não apenas melhorar o sono, mas também promover um equilíbrio abrangente na vida da paciente, ele incluirá:
- **Entregável:**
 - **Guia “Personalizado”:** Material escrito com instruções detalhadas sobre mudanças na alimentação (quais alimentos deve evitar durante o tratamento, quais alimentos a pessoa vai consumir durante o tratamento - Explicando também o porquê), técnicas de meditação guiada, ajustes no ciclo circadiano e higiene do sono;
 - **Plano de Alimentação para o Sono:** Incluindo alimentos que promovem o relaxamento e regulam o sono;
 - 6 Refeições diárias + 3 variações para cada refeição durante os 14 dias + receitas + lista de compras;
 - **Chás Relaxantes Personalizados:** Misturas específicas de ervas com propriedades relaxantes para serem consumidas durante o dia e antes de dormir.
 - **Áudios de Meditação Guiada:** Sessões que ajudam a acalmar a mente e preparar o corpo para uma noite de sono repousante.
 - **Diário do Sono Personalizado:** Ferramenta para monitorar o progresso diário e identificar padrões.
- **Valor:** R\$ 27

1. Introdução à Insônia

- *O que é a Insônia?*
 - Definição e tipos de insônia.
- *Impacto da Insônia na Vida Cotidiana*
 - Consequências físicas e mentais da falta de sono.
- *Causas da Insônia*
 - Fatores físicos, psicológicos e ambientais que contribuem para a insônia.

2. Hábitos Saudáveis para Dormir

- *Estabelecendo uma Rotina de Sono*
 - Importância de horários consistentes para dormir e acordar.
- *Ambiente Propício para Dormir*
 - Dicas para criar um ambiente de sono adequado.
- *Técnicas de Relaxamento Pré-Sono*
 - Exercícios de respiração e outras práticas para relaxar antes de dormir.

3. Nutrição e Insônia

- *Alimentos que Podem Ajudar ou Prejudicar o Sono*
 - Alimentos que promovem o sono e aqueles que podem interferir.
- *Horários de Refeições e Seu Impacto no Sono*
 - O momento ideal para comer antes de dormir.

4. Tecnologia e Insônia

- *O Impacto de Dispositivos Eletrônicos no Sono*
 - Como telas afetam a qualidade do sono.
- *Técnicas para Reduzir a Exposição à Luz Azul*
 - Estratégias para minimizar os efeitos negativos da luz artificial antes de dormir.

5. Mitos e Verdades sobre Insônia

- *Desmistificando Crenças Populares sobre Insônia*
 - Explorando conceitos errôneos comuns.
- *Fatos Importantes sobre o Sono*
 - Informações essenciais para entender a insônia de forma mais precisa.

6. Estratégias para Lidar com a Insônia

- *Abordagens Naturais para Melhorar o Sono*
 - Alternativas de tratamento além da medicação.

Order Bump 1:

- **Nome:** Suplemento Natural de Melatonina
- **Descrição:** Será a fórmula de um suplemento natural que a paciente irá mandar manipular para apoiar o protocolo e que ajudará a regular o sono.
- **Entregável:**
 - Fórmula:
 - Ativos/ Dosagem:
 - Mulungu - 100mg
 - L Theanina - 100mg
 - Passiflora - 500mg
 - Melissa - 500mg
 - Cápsulas qsp - 30
 - Tomar 1 dose 1 hora antes de dormir

Order Bump 2:

- **Nome:** Aromaterapia para Dormir Profundo
- **Descrição:** Guia de óleos essenciais selecionados para promover um ambiente tranquilo e propício ao sono
- **Entregável:** Catálogo com sugestões de óleos essenciais, seus benefícios e indicações de uso

falar sobre: Natur-cell lavanda é o primeiro óleo essencial em pó de uso interno, feito por tecnologia patenteada e 100% natural de encapsulamento, utilizando inulina, um prebiótico que protege e transforma o óleo em pó. Natur-cell Lavanda ajuda a promover a sensação de calma e relaxamento, controla a ansiedade, possui ação antidepressiva, auxilia nos casos de insônia e atenua a tensão nervosa.

Order Bump 3:

- **Nome:** Mente Tranquila - Programa de Meditação Profunda
- **Descrição:** 10 sessões de Meditação Avançadas: Aprofundamento nas técnicas de meditação para fortalecer a mente e reduzir a ansiedade.
- **Entregável:**
 - 10 sessões de Meditação Avançada entregues na plataforma para que a pessoa possa fazer e relaxar profundamente;

Order Bump 4:

- **Nome:** Programa Avançado de Gestão do Estresse
- **Descrição:** Este programa se concentra em técnicas avançadas e estratégias para gerenciar o estresse e a ansiedade, que são frequentemente as principais causas da insônia e da má qualidade do sono.
- **Entregável:**

Validação de dados:

- Consulta no SemRush (identificar as necessidades e demandas através de buscas e páginas indexadas);
- Consulta no Adminer (espionar produtos concorrentes em plataformas de vendas, identificar produtos validados - validação de tráfego, analisar abordagem de concorrentes);
- Consulta na biblioteca de anúncios (produtos validados através do volume de tráfego);
- Pesquisa de mercado e concorrentes (dores, benefícios, objeções e mecanismos).

Insônia: Dificuldade em adormecer ou permanecer dormindo, resultando em sono de má qualidade.

Matéria: A dificuldade de iniciar o sono e **mantê-lo de forma contínua** durante a noite ou o ato de **despertar antes** do horário desejado definem a insônia. A condição pode estar relacionada a diversos fatores, como expectativas, problemas clínicos ou emocionais, excitação associada a determinados eventos, entre outros.

A privação de sono pode indicar alterações na saúde física ou mental. Enquanto sintoma, a insônia pode estar associada a questões psiquiátricas, como transtornos de humor, de ansiedade ou de personalidade. Em quadros mais severos, pode ocorrer em torno de três vezes por semana e persistir por três meses ou mais.

De acordo com a Associação Brasileira do Sono (ABS), nos casos crônicos, ela costuma ter duração média de três anos, podendo estar presente entre 56% a 74% dos pacientes no decorrer do ano, e em 46% deles de forma contínua, o que pode implicar em riscos para o desenvolvimento de outras doenças.

Insônia atinge 73 milhões de brasileiros, mais de 70% da população

Informações ChatGPT:

O que é a insônia?

A insônia é um distúrbio do sono caracterizado pela dificuldade em adormecer ou em manter o sono durante a noite. Pessoas com insônia frequentemente se sentem cansadas e com falta de energia durante o dia.

Causas:

Estresse e Ansiedade: Preocupações diárias, estresse no trabalho, problemas financeiros ou eventos traumáticos podem contribuir para a insônia.

Condições de Saúde Mental: Distúrbios como depressão, transtorno de ansiedade e transtorno de estresse pós-traumático podem estar associados à insônia.

Condições Médicas: Doenças crônicas, como dor crônica, doenças cardíacas, asma e refluxo gastroesofágico, podem interferir no sono.

Medicamentos: Certos medicamentos, como antidepressivos, medicamentos para pressão arterial e estimulantes, podem causar insônia como efeito colateral.

Hábitos de Sono Irregulares: Mudanças no horário de sono, sonecas excessivas durante o dia ou falta de uma rotina de sono consistente podem contribuir para a insônia.

Fatores Ambientais: Ruídos, temperatura inadequada, iluminação intensa e um ambiente desconfortável podem prejudicar o sono.

Sintomas:

Dificuldade em Adormecer: Incapacidade de iniciar o sono no início da noite.

Dificuldade em manter o sono: Acordar durante a noite e ter problemas para voltar a dormir.

Acordar Cedo Demais: Despertar antes do horário desejado e não conseguir voltar a dormir.

Sono Não Repousante: Sentir-se cansado e não revitalizado após uma noite de sono.

Riscos e Complicações:

Impacto na Qualidade de Vida: A insônia pode afetar negativamente o desempenho no trabalho, concentração, memória e relacionamentos interpessoais.

Problemas de Saúde Mental: Pode aumentar o risco de desenvolver distúrbios de saúde mental, como depressão e ansiedade.

Problemas de Saúde Física: A insônia crônica pode contribuir para condições como obesidade, diabetes e doenças cardiovasculares.

Acidentes: A sonolência diurna causada pela insônia pode aumentar o risco de acidentes de trânsito e de trabalho.

Comprometimento do Sistema Imunológico: O sono inadequado pode enfraquecer o sistema imunológico, tornando o corpo mais suscetível a doenças.

TRATAMENTO:

O **tratamento da insônia** pode envolver mudanças no estilo de vida, terapias cognitivo-comportamentais, medicamentos prescritos ou uma combinação dessas abordagens.

Dicas:

- Evitar comidas pesadas e gordurosas antes de dormir;
- Não comer muito tarde;
- Não tomar água à noite;
- Evitar produtos com cortisol e adrenalina;
-

3 tipos de sono ruim:

- Aquele que tenta dormir, mas só consegue dormir muito tarde, 2, 3, 4 horas da manhã...
- Dorme rápido, mas acorda várias vezes durante à noite (sono fragmentado);

- Dorme rápido, sustenta o sono até de manhã, mas quando acorda, não acorda renovado, acorda quebrado, mais cansado do que foi dormir e fica postergando a hora de levantar

O que deve constar na dieta:

- Alimentos:
 - Melanina;
 - Amendoas, Nozes
 - Maracuja;
 - Camomila;
 - Alimentos fermentados e fibras ajudam a diminuir o estresse;
 - Magnésio;
 - Banana;
 - Apigenina:
 - Maça, Pera, morango, Couve-flor roxa, Uva, salsinha...
 - Omega 3;
 - Vitamina D;
 - Peixes Gordos:
 - Atum, Cavala, Sardinha
 - Grão de bico:
 - Vitamina B6;
 - Aveia;
 - Melatonin;
 - Leite;
 - Cálcio;
 - kiwi;
 - Serotonina;
 - Hormonio GH;
 -
-
- Chás:
 - Chá 01 - camomila, maracujá e alface:
 - 250ml de água quente, 2 colheres de chá de camomila, tampe por 10 minutos, deixe esfriar e passe numa peneira, adicione polpa de maracujá, 2 folhas de alface grande, e mel à gosto, bater num mixer ou liquidificador, mexer com uma colher e passar na peneira, colocar cubos de gelo e misturar os dois líquidos;
 - <https://www.youtube.com/watch?v=ldU-1iv0zfg>
 - Chá 02 - Camomila;
 - Chá 03 - Tília;
 - Chá 04 - chá de erva-cidreira ou Melissa;
 - Chá 05 - Valeriana - TOMAR CUIDA, PODE AFETAR O FÍGADO;
 - Chá 06 - Capim Limão;
 - Chá 06 - chá passiflora (flor de maracujá);
 - Chá 07 - erva doce;

- Chá 08 - Hortelã;
- Remédios:
 - Fitoterápicos;
 -

Técnicas para dormir:

- Batizada de Método de Sono Militar, a fórmula foi originalmente popularizada por meio do livro de 1981 Relax and Win: Championship Performance, de Lloyd Bud Winter;
- Técnica 4-7-8;
-

Transtorno de Insônia X Insônia como sintoma de outra doença:

sasa

Linhas gerais:

ESTRUTURA DOS PRODUTOS

Com base nas informações fornecidas e na minha experiência, estou entusiasmada para começar a esboçar os produtos do protocolo de tratamento de insônia de 14 dias. Vamos lá:

Produto Principal: "Protocolo Sono Sereno - Um Acompanhamento De 14 Dias" - "Sono dos Sonhos: Estratégia de 14 Dias para o Sono Que Toda Mulher Merece"

Este produto abrange todas as áreas da abordagem holística, integrando práticas que visam não apenas melhorar o sono, mas também promover um equilíbrio abrangente na vida de Laura. O "Sono Sereno" incluirá:

- ****Guias Personalizados:**** Material escrito e audiovisual com instruções detalhadas sobre mudanças na alimentação, técnicas de meditação, exercícios específicos para relaxamento e ajustes no ciclo circadiano.
- ****Plano de Alimentação para o Sono:**** Incluindo alimentos que promovem o relaxamento e regulam o sono.
- ****Chás Relaxantes Personalizados:**** Misturas específicas de ervas com propriedades relaxantes para serem consumidas antes de dormir.

- ****Áudios de Meditação Guiada:**** Sessões que ajudam a acalmar a mente e preparar o corpo para uma noite de sono repousante.

- ****Diário do Sono Personalizado:**** Ferramenta para monitorar o progresso diário e identificar padrões.

Certamente! Os "Guias Personalizados" são uma parte essencial do Protocolo Sono Sereno de 14 dias. Eles são desenvolvidos com o objetivo de fornecer a Laura orientações detalhadas e específicas, adaptadas às suas necessidades e circunstâncias individuais. Vamos explorar mais sobre o conteúdo desses guias:

Mudanças na Alimentação para Noites de Sono Tranquilas:

Um guia detalhado sobre alimentos que promovem o relaxamento e regulam o sono.
Sugestões de refeições leves e nutritivas para o jantar.
Dicas sobre horários ideais para refeições em relação ao ciclo circadiano.
Técnicas de Meditação e Relaxamento:

Instruções passo a passo para técnicas de meditação que acalmam a mente.
Áudios de meditação guiada para serem usados diariamente.
Exercícios de respiração profunda para relaxamento imediato.
Exercícios Específicos para Promover o Relaxamento Muscular:

Demonstração de exercícios simples que ajudam a liberar a tensão muscular.
Rotinas de alongamento para relaxar o corpo antes de dormir.
Ajustes no Ciclo Circadiano:

Orientações sobre como sincronizar o ciclo circadiano para otimizar o horário de sono.
Estratégias para exposição adequada à luz natural durante o dia.
Diário do Sono Personalizado:

Uma ferramenta prática para monitorar o padrão de sono de Laura diariamente.
Espaço para registrar alimentos consumidos, atividades antes de dormir e sentimentos emocionais.
Esses guias são elaborados considerando a rotina e as preferências de Laura. O conteúdo é projetado para ser acessível e fácil de seguir, garantindo que ela tenha as informações necessárias para implementar as mudanças gradualmente ao longo dos 14 dias. A personalização desses guias é crucial para garantir que a abordagem seja adaptada ao estilo de vida específico de Laura, maximizando assim a eficácia do protocolo.

****Ordens Pump (Order Bumps):****

1. **Suplemento de Melatonina Natural:**

- Uma opção de suplemento natural para apoiar a regulação do sono.

2. **Aromaterapia para Dormir Profundo:**

- Óleos essenciais selecionados para promover um ambiente tranquilo e propício ao sono.

3. **Playlist Relaxante para Dormir:**

- Uma seleção de músicas cuidadosamente escolhidas para induzir o relaxamento.

****Upsell 1: "Mente Tranquila - Programa de Meditação Profunda"****

- ****Sessões de Meditação Avançadas:**** Aprofundamento nas técnicas de meditação para fortalecer a mente e reduzir a ansiedade.

- ****Audiobook Exclusivo para Relaxamento:**** Narrativas relaxantes para ouvir antes de dormir.

****Upsell 2: "Bem-Estar Duradouro - Consultoria Personalizada"****

- ****Sessão de Consultoria Individual:**** Uma consulta personalizada para adaptar o protocolo às necessidades específicas de Laura.

- ****Acompanhamento Contínuo por Whatsapp:**** Suporte individualizado durante todo o período do protocolo.

****Downsell 1: "Yoga para Relaxamento - Sessões Online"****

- ****Sessões de Yoga Online:**** Acesso a sessões de yoga específicas para promover o relaxamento e melhorar a qualidade do sono.

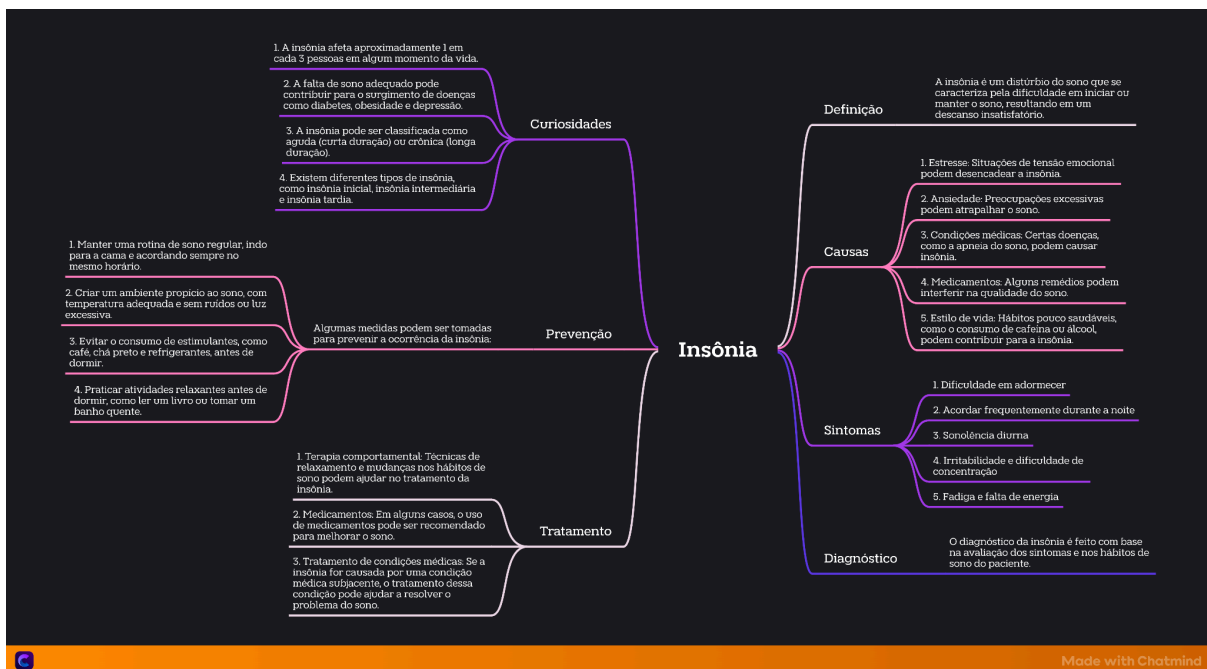
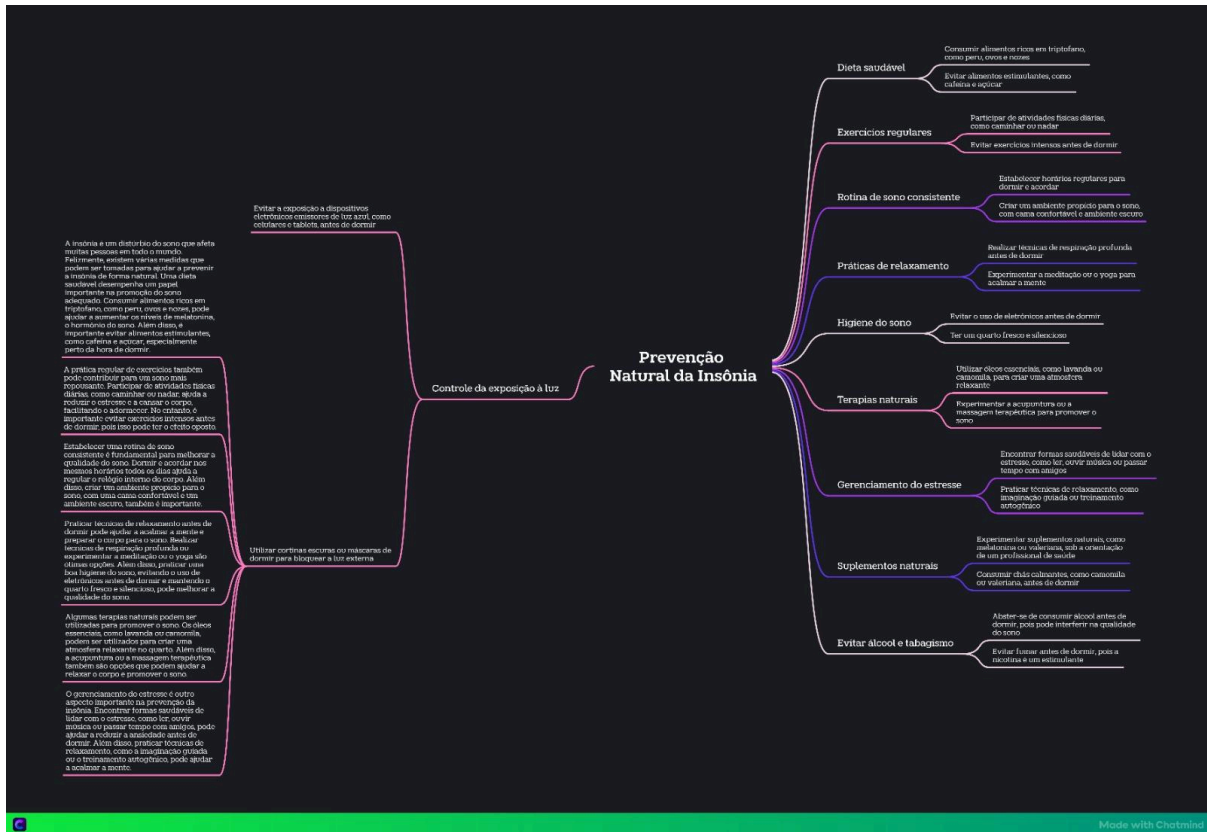
****Downsell 2: "Kit de Sono Natural - Guia Rápido"****

- ****Guia Rápido de Estratégias de Sono Natural:**** Resumo prático com dicas imediatas para melhorar o sono.

Estas são as ideias iniciais para os produtos do protocolo de 14 dias. Aguardo seus feedbacks e ajustes antes de prosseguir com detalhes mais específicos.

Produto Principal: Protocolo Sono Sereno - Um Acompanhamento De 14 Dias

R\$30



Conteúdo para quem já comprou e depois mandarmos um upsell para tratar outra doença:

- https://www.youtube.com/watch?v=G1Ofy2eV_Hg

Pensar em ORDER BUMPS, UP SELL, DOWN SELL

