



# TORNE-SE UMA ATLETA DA VIDA!



Aprenda os pilares para lapidar o seu  
diamante e tornar-se uma Atleta da Vida.



## FAÇA A SUA INSCRIÇÃO!



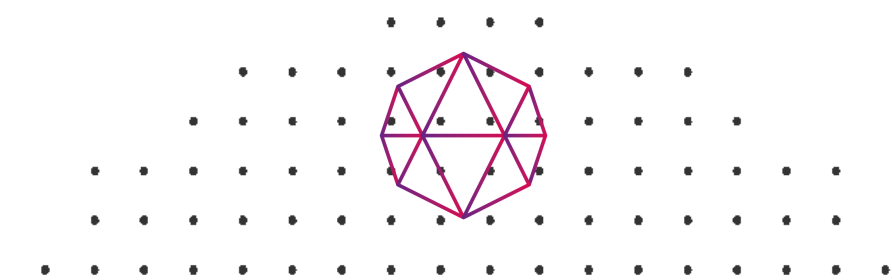
- ▶▶▶ Falta de conhecimento e oportunidade
- ▶▶▶ Como e por quê ser uma Atleta?
- ▶▶▶ Ensinar os pilares importantes para ser uma atleta
- ▶▶▶ A proibição do futebol feminino
- ▶▶▶ Inspirar, ajudar e unir o futebol feminino



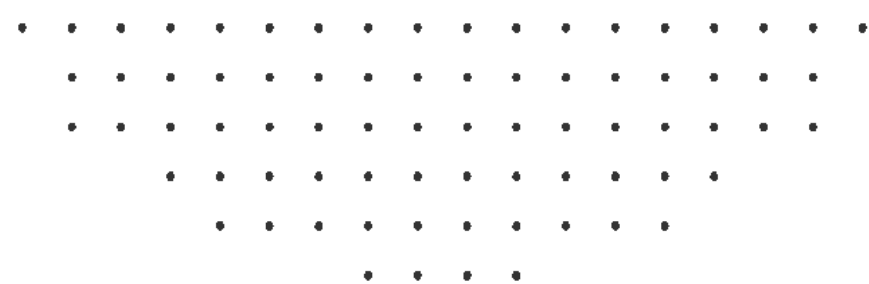
# POR QUÊ?

# NOSSO DIAMANTE





# O PROGRAMA ATLETAS DA VIDA



A Atletas da Vida lança o seu primeiro programa totalmente gratuito, baseado em uma gamificação com desafios e recompensas sendo executando durante 13 de julho até 23 de agosto, totalizando 30 dias úteis, na qual vai te capacitar a atleta tornar-se uma Atleta da Vida, desenvolvendo em conhecimento e lapidando na prática o seu diamante da vida.

O objetivo é aproximar a atletas de Nutricionista, Coach Mental, Preparador físico, Analista de Desempenho e o Marketing Digital para receber 30 conteúdos em vídeo, 8 mentorias ao vivo, 53 desafios para executar na prática e 6 recompensas para 11 meninas titulares. Toda essa metodologia vai ocorrer dentro da plataforma hotmart, onde cada atleta terá o seu acesso e poderá assistir a aula do dia e receber o desafio do dia.

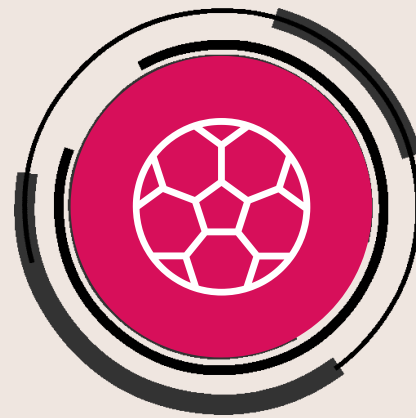
Além disso, teremos um grupo exclusivo e fechado na nossa equipe de 25 meninas + a comissão para que possamos tirar dúvidas e está mais próxima durante esse processo. Se você tem entre 15 e 25 anos faça a sua inscrição e venha fazer parte da nossa primeira equipe Atletas da Vida.

# APRESENTAÇÃO



Missão

Desenvolver um  
novo estilo de  
vida.



Visão

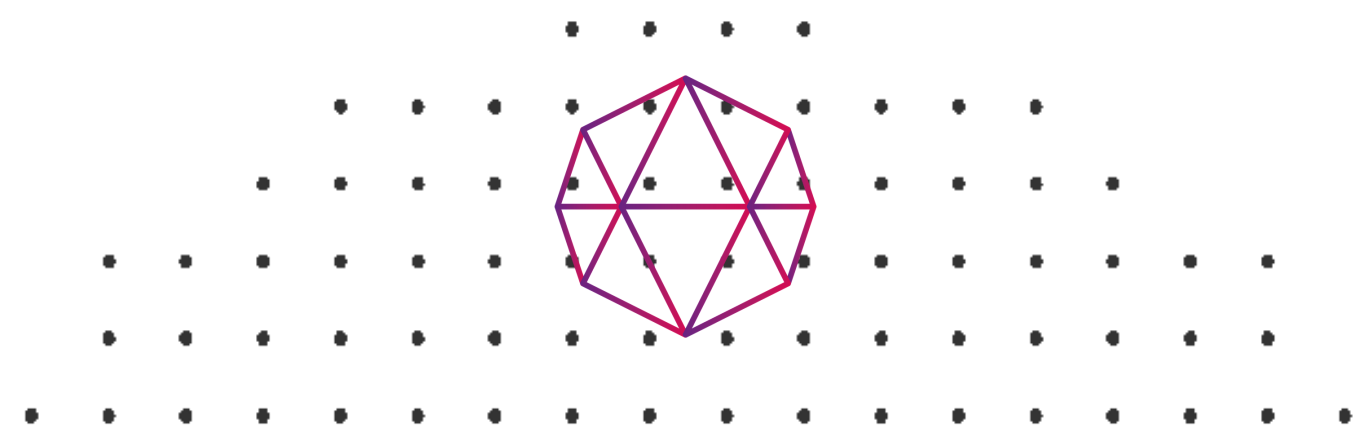
Contribuir no  
mundo do futebol  
feminino.



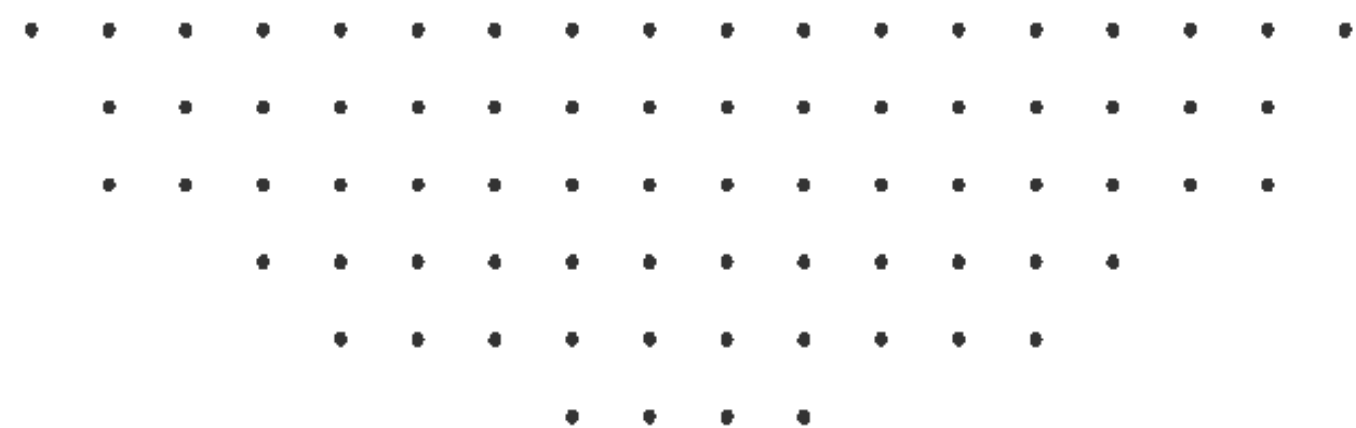
Valores

Comprometimento com o  
processo, acreditar na  
metodologia, amor para  
inspirar e foco.





# QUEM SÃO AS ATLETAS DA VIDA?

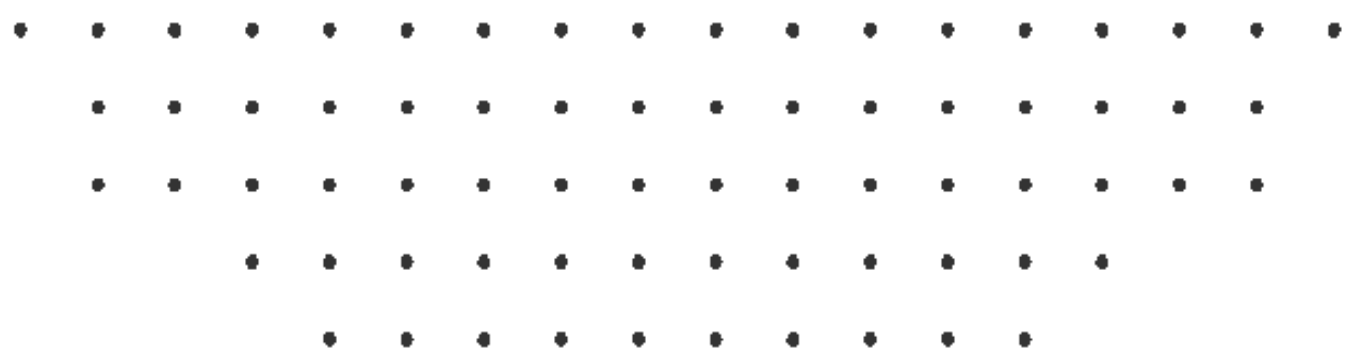


Todos nós temos um diamante dentro de nós, no qual precisamos lapidar para iluminar o mundo.

As Atletas da Vida entendem sobre o seu diamante e por isso levam o futebol como um estilo de vida. Além disso, elas usam as técnicas do esporte em sua vida profissional, pessoal e espiritual.



# O QUE QUEREMOS?



• **QUEREMOS VOCÊ NA NOSSA EQUIPE!**

Queremos contribuir para o seu desenvolvimento como atleta, como pessoa e que você obtenha conhecimento de como é a vida de uma atleta e principalmente se desafie para executar na prática.

Queremos mudar a sua mentalidade, alimentação, treinamento, posicionamento e que você viva um novo estilo de vida por completo.

Queremos te conectar com profissionais, oportunidades e contribuir para que você lápide o seu diamante em vários pilares da sua vida. Queremos te formar uma Atleta da Vida!

# GAMIFICAÇÃO



Mentorias sobre  
pilares +  
Networking



Treinos +  
Atividades  
práticas



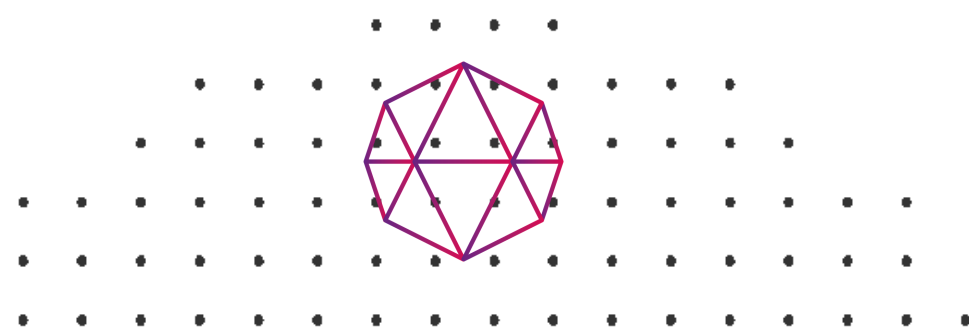
Certificados +  
Reconhecimento



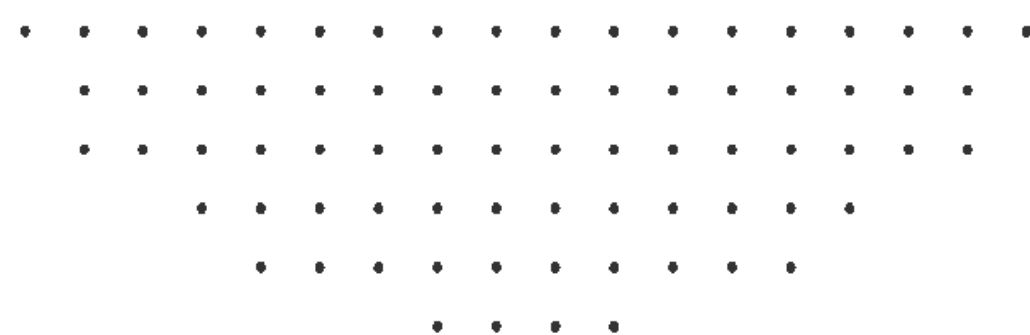
Premiação final

Cada jogada de ação que a Atleta executar estará somando uma pontuação para que ela fique em nossa equipe titular.





## COMO JOGAREMOS?



Nossa jogada é baseada em uma gamificação (DESAFIOS EXECUTADOS = PONTUACÃO) que gera uma pontuação para você subir no ranking da nossa equipe titular de Atletas da Vida.

Vamos formar uma equipe de 25 atletas que receberão 6 mentorias ao vivo, 2 bate-papos ao vivo (Boas vindas e até breve), 53 desafios e 30 conteúdos que agregam em suas próprias vidas.

Você irá viver um desafio que lhe proporcionará NETWORKING, CONHECIMENTO GRANDE, PROFISSIONAIS, EXPERIÊNCIA PRÁTICA, OPORTUNIDADE e uma MUDANCA DE ESTILO DE VIDA.

# Etapas do nosso programa

## 25 ATLETAS SELECIONADAS

Serão selecionados atletas que tenham coragem de renovar seu conhecimento, disponibilidade para participar das atividades e interesse em viver um novo estilo de vida.

## 8 Mentorias com profissionais.

30 Conteúdos em vídeos explicativos de habilidades que você precisa considerar.

## 53 Desafios

Durante a semana, a jovem irá desenvolver 8 atividades práticas no Instagram (com 5 feeds + 2 storys +1 desafio extra).

## 5 Medalhas 1 Troféu

# QUANDO SERÁ?

## AGENDA



# Inscrição

Para realizar a inscrição no programa o único critério é a idade entre 14 e 25 anos e ser menina, onde o interessado deve preencher este formulário localizado no site [www.atletasdavida.com.br](http://www.atletasdavida.com.br) entre os dias 24/06 até 10/07.

Ao final da inscrição a atleta deve entrar no grupo do telegram onde durante 5 dias (06 de julho até 10 de julho) ela receberá 5 desafios. Esses desafios serão divulgados no grupo do telegram.

# SELEÇÃO

A nossa seleção vai ser baseada no formulário e na participação de ações que a atleta realizou durante a semana gratuita (06 de julho até 10 de julho).

Na semana gratuita teremos 6 convidados, 5 lives e 5 ações. Essas ações fazem parte do processo de seleção. A cada ação que a atleta realizar é contado 10 pontos para ela.

**25**  
**SELECIONADAS**

Para ter acesso às ações, é necessário fazer a inscrição e entrar no grupo do telegram. Todos os candidatos receberão um comunicado oficial do seu processo de seleção via e-mail até o dia 12/07.

# PONTUAÇÃO

Serão 30 desafios, propostos de segunda a sexta, durante 6 semanas. Em cada desafio será gerado uma recompensa de 10 pontos para o Ranking da Atleta da Vida.

Toda ação do desafio que atleta precisará realizar será no seu próprio Instagram(no feed e story).Obs: algumas ações a atleta terá um flyer para divulgação que ela conseguirá baixar no hotmart. .

A forma de validação da pontuação será realizada através do post no feed que a atleta irá realizar e para validar é importantíssimo usar a #sejaumaatletadavida e marcar @atletasdavida e o @ do mentor do dia.

**8 Participação das mentoras ao vivo = 20 pontos**  
**25 Desafios no Feed do instagram = 10 pontos**  
**10 Desafios no Story = 5 pontos**  
**5 Desafios internos = 15 pontos**  
**5 Desafios extra = 1 ponto**  
**53 ações = 540 pontos**



# RANKING

Ao final de toda semana será divulgado a equipe titular. As 11 primeiras receberão uma recompensa muito especial, teremos 6 recompensas grandes.

E diariamente a atleta terá a sua recompensa de pontuação para subir no Ranking.

Nossa equipe titular ao final do programa receberá uma recompensa “SURPRESA” muito especial. VALE A PENA TRABALHAR PARA CHEGAR NA EQUIPE TITULAR!

**Para receber o certificado a atleta precisará ter participado no mínimo:**

6 Mentorias

Ter executado 20 desafios no feed.

Ter executado 8 desafios no story.

# MENTORIAS

Como forma de aproximar as atletas dos profissionais, nossas mentorias serão recheadas de conteúdos, desafios e bate-papos.

**CADA SEMANA  
UM PILAR**

**1:30H DE MENTORIA**

**DÚVIDAS**

# NOSSA COMISSÃO



Ana Caroline Lopes  
Atleta de Futebol



Ana Clara  
Preparadora  
Física



Ricardo Youle  
Coach Mental



Leo Goulart  
Análise de  
Desempenho



Cecilia Martins  
Nutricionista



Felipe Amarante  
Fisioterapeuta

# CONTATO:



+13086313200



contatoatletasdavida@gmail.com



@atletasdavida