






## 0–10 min — “Mapa do que gravar” (sem perfeccionismo)

Abra notas e copie este checklist (só marcar 

-  12 B-rolls (café, janela, planner, arrumar cama, pés andando, brinquedo no chão...)
-  2 treinos (1 min + 3 min)
-  1 vídeo emocional curto (15–25s) *sem falar “recomeço”*
-  2 áudios (20s cada) pra narrar em cima de B-roll

Isso te dá material pra **uma semana inteira**.

---

## 10–25 min — Roteiros prontos (pra não improvisar na gravação)

Vou te dar **3 scripts curtos** agora. Você só salva no celular:

### 1) Reels hoje (sexta 12/12) — Carrossel (se preferir postar sem gravar)

**Título:** 3 segredos pra voltar a se movimentar mesmo sem energia (antes do Natal)

1. “Comece pelo corpo, não pela cabeça.”
2. “3 minutos contam (mais do que 0 perfeito).”
3. “Escolha um gatilho fixo: café → 3 min.”
4. “Sem tempo? Faz sentada.”
5. “Seu corpo precisa de cuidado, não de cobrança.”  
**CTA:** “Salva pra fazer no caos.”

### 2) Áudio narrado (20s) — pra B-roll

“Se hoje você tá no modo sobrevivência, eu te entendo.

Faz só isso comigo: respira... relaxa os ombros... e move um pouquinho o corpo.

Não é sobre disciplina. É sobre aliviar.  
Três minutos. Do jeito que der.”

### 3) Vídeo selfie curto (15s) — “pré-festas”

“Dezembro não é mês de perfeição. É mês de sobrevivência com carinho.  
Se você só conseguir 3 minutos hoje, já tá valendo.  
Aqui a gente faz o possível — e o possível muda tudo.”

---

## 25–45 min — Organização física do set (pra gravar rápido depois)

Sem arrumar casa inteira. Só:

- Escolhe **1 canto** com luz (janela).
- Separa em cima da mesa: **xícara + caderno/planner + caneta + tênis**.
- Deixa **2 looks** separados: (A) treino / (B) rotina real.
- Já deixa o tripé (ou apoio de livros) montado.