



1. EBOOK PRINCIPAL — “Férias em Movimento: Mamãe & Mini”

Formato: PDF fofo, visual Essências Maternas, com sua paleta.

O que contém:

♦ Capítulo 1: A Filosofia do Movimento Leve

- Criança não precisa de treino, precisa de BRINCADEIRA.
- Mamãe não precisa de 1h de treino, precisa de movimento possível.
- Como transformar movimento em vínculo.

♦ Capítulo 2: Como usar o programa

- 10 minutos = suficiente
- Pode repetir
- Pode adaptar
- Pode fazer em diferentes horários
- Se o filho não quiser participar → você adapta e continua

♦ Capítulo 3: Segurança e Cuidados

- Espaço seguro
 - O que evitar
 - O que fazer se a criança “empolgar demais”
-

2. VÍDEOS (curtos, práticos, gostosos)

Fer, isso aqui vai vender fácil.

E você já tem experiência com isso com o 10MP.

 **Você grava 10 vídeos de 10 minutos, como por exemplo:**

1. Corrida maluca pelo corredor + agachamento da mamãe
2. Pega-pega do tapete + polichinelos lentos da mãe
3. “Pular as ondas” imaginárias + saltos estacionários da mãe
4. “Super-heróis em missão” + prancha em variações fáceis
5. História com movimentos (Estátua, Robô, Sapo, Coelho)
6. Jogo da Cópia (filho imita a mãe e a mãe imita o filho)
7. Caminho de almofadas + avanços da mamãe
8. Mini circuito com brinquedos + treino funcional infantil
9. Alongamento divertido + alongamento leve da mãe
10. Dança + treino de core leve da mãe com o filho

Esse vídeo podem ser:

- gravados na sua sala ou no quintal
 - com roupa fitness leve
 - com o Liam participando (isso VENDE MUITO porque gera identificação)
-

3. BÔNUS IRRESISTÍVEIS (que fazem a mãe dizer “sim” sem pensar)

Bônus 1 — “Caça ao Tesouro do Movimento”

12 cartõezinhos prontos pra imprimir com missões como:

- “Faça 10 pulinhos como um sapo”
- “Corra até a porta e volte batendo palminhas”
- “Faça a pose de super-herói por 10 segundos”

As mães AMAM isso porque ocupa a criança por 10–15 minutos.

Bônus 2 — “Planner de Rotina de Férias”

Simples. Visual. Sem firula.

Pras mães colarem na geladeira.

Bônus 3 — “37 Atividades que Gastam Energia (com custo ZERO)”

Listas que salvam vidas.

Você já sabe fazer isso MUITO bem.



PREÇO:

Fer... esse produto tem um potencial INSANO de vendas rápidas.

Sugestão:

- **R\$ 19** – para lançamento relâmpago (Black December)
- Depois sobe para **R\$ 27 ou R\$ 37**

É perfeito pra sua audiência.



MODELO DE VENDA (estratégia simples que funciona)

1. Stories com vida real

Você aparece com o Liam fazendo um dos treinos.
Dura 15 segundos.
Mostra diversão + movimento + leveza.

2. Reels divertidos

"O meu filho achou que eu tinha virado um sapo. Veja o porquê 😂"

3. Prova social instantânea

As mães vão te mandar vídeo delas testando.
Isso gera avalanche.

4. Lista de espera com WhatsApp

Você manda o link.
Fim.

DIFERENCIAL QUE TORNA SEU PRODUTO ÚNICO

Você une:

- Movimento
- Vínculo
- Energia pra criança
- Treino para a mãe
- Leveza
- Cuidar da saúde sem peso mental

E tudo isso com sua marca empática, acolhedora e prática.

BÔNUS (mantendo sua segurança e sem expor ninguém)



Bônus 1 — Certificado “Mini Atleta das Férias”

Para imprimir e colorir.



Bônus 2 — Planner Semanal de Missões

As mães marcam as 2–3 missões que farão por dia.



Bônus 3 — Quadro da Energia (gaste e marque)

Cada brincadeira tem um ícone — a criança colore conforme conclui.



Bônus 4 — 21 Ideias de Brincadeiras Zero Tela

Em duas versões:

- rápidas (3 min)
- longas (10-20 min)



PREÇO REALISTA DE VENDA

R\$ 27 a R\$ 37

Compra por impulso.

Perfeito pra dezembro/janeiro.

Baixíssimo atrito.



ESTRATÉGIA DE LANÇAMENTO (simples e poderosa)

1. Reels curtos de demonstração

Você fazendo a parte da mãe.
Viral fácil.

2. Story “Quer que eu te envie o baralho?”

Resposta: link.

3. Lista quente do WhatsApp

Garante as primeiras 50 vendas.

4. Oferta Relâmpago 48h

“Preço de férias”
Depois sobe.

Como fica o formato final (perfeito, organizado, profissional)

◆ 1. Banco de 25 Cartas de Missão

Dividido em categorias:

Categoria 1 — Cardio Divertido (6 cards)

- Sapinho Saltador
- Corrida dos Piratas
- Corda Invisível
- Furacão Giratório
- Dança Congelante
- Pulo do Lava Quente

Categoria 2 — Força Divertida (5 cards)

- Elevador Humano

- Super-Herói da Cidade
- Torre Gigante
- Caminhada do Robô
- Cavalo Gigante (avanços/lunges)

Categoria 3 — Core & Abdômen (5 cards)

- Túnel do Urso
- Submarino Submerso
- A Base Secreta
- Escudo do Ninja
- O Rochedo Misterioso

Categoria 4 — Equilíbrio & Coordenação (4 cards)

- Estátua Maluca
- Andar da Corda Bamba
- Guerreiros do Silêncio
- Corrida Zigue-Zague

Categoria 5 — Mobilidade & Alongamento (5 cards)

- Ponte Levadiça
- Sombra Mágica
- O Gato Espreguiçador
- Nuvem Relaxante
- Gigante Adormecido

👉 Total: **25 cartas perfeitas.**

(Você pode também fazer **20**, retirando 5 da categoria que achar menos necessária — sem estragar estrutura nenhuma.)



Fer, olha a genialidade aqui:

Com 25 cards, você pode fazer:

💥 “Semana 1 – Treinos de Aventura”

💥 “Semana 2 – Treinos da Selva”

💥 “Semana 3 – Missões Secretas”

💥 “Semana 4 – Treinos de Super-Poderes”

E você *nem precisa* mudar exercícios — só reorganizar cartas e criar “temas”.

Isso vira um ECOSSISTEMA de produtos.

Tipo Pokémon, sabe? Colecionável.

É irresistível pra mãe que está desesperada nas férias.



O Produto Final: poderoso, bonito, vendável

✓ 25 cards

✓ 5 treinos semanais prontos

✓ PDF completo para imprimir

✓ Bônus de certificado

✓ Planner semanal

✓ Lista de brincadeiras “emergenciais”

✓ Reels mostrando só você (sem expor ninguém)

Esse é o produto mais seguro, escalável e lucrativo que você já fez.



SEMANA 1 – Adaptação & Diversão

Foco: cardio leve + movimentos simples + core básico

Objetivo: adaptação das mães e diversão para as crianças

5 treinos de 15 minutos:

- Cada um com 4 cartas
 - Misturando categorias para não sobrecarregar
-



SEMANA 2 – Intensidade Moderada

Foco: mais força + mais isometrias

Objetivo: aumentar gasto calórico, construir ritmo



SEMANA 3 – Performance (sem perder a diversão)

Foco: cardio forte + força moderada

Objetivo: acelerar resultados sem cansar a mãe demais



SEMANA 4 – Manutenção & Rotina

Foco: consolidar o hábito

Objetivo: deixar o produto leve e sustentável até o final das férias



COMO VOCÊ ORGANIZA 4 CARTAS POR DIA (a lógica da Fer)

Cada treino deve ter **4 cartas**:

1. **Aquecimento / Cardio Divertido**
2. **Força Divertida**
3. **Core ou Equilíbrio / Foco Funcional**
4. **Alongamento / Mobilidade / Relaxamento Ativo**

Isso cria um treino completo, sem ser difícil, sem ser chato, sem ser pesado.

E você faz 5 treinos por semana → **não inclui sábado e domingo** porque as mães precisam de descanso mental e porque fim de semana já é caos.

🌟 ESTRUTURA PROFISSIONAL DO PRODUTO

25 Cards (neutros, universais, multimissão) + 20 Temas Semanais

Os cards são universais.

Os temas mudam a “narrativa do dia”.

🦄 OS CARDS SERÃO AS “FERRAMENTAS”

Exemplo:

- Card 04: “Pula Almofada”
- Card 10: “Ponte Levadiça”
- Card 17: “Estátua Turbo”

- Card 02: “Túnel Infinito”

Eles não têm tema.
São neutros, práticos, versáteis.

OS TEMAS SERÃO A “MÁGICA DO DIA”

Cada dia você vai escrever:

“Hoje estamos na Missão Super-Heróis!

Nosso objetivo é salvar a cidade completando 4 desafios.”

E pronto.
As crianças entram no jogo na hora.

EXEMPLOS REAIS DE TEMAS (5 por semana):

Semana 1 — Aventuras Iniciais

1. Super-Heróis da Cidade
 2. Exploração Espacial
 3. Selva Misteriosa
 4. Missão dos Piratas
 5. Reino Encantado
-

Semana 2 — Grandes Viagens

6. Safari Africano
 7. Oceano Profundo
 8. Montanha Congelada
 9. Floresta das Fadas
 10. Mundo dos Dinossauros
-

Semana 3 — Profissões Divertidas

11. Bombeiros Corajosos
 12. Astronautas do Futuro
 13. Ninjas Silenciosos
 14. Acrobatas do Circo
 15. Atletas Olímpicos
-

Semana 4 — Fantasia Total

16. Robôs Gigantes
 17. Magos e Feiticeiros
 18. Cavaleiros do Reino
 19. Detetives Secretos
 20. Viagem ao Polo Norte
-

- ✿ Você terá 20 temas.
 - ✿ Cada tema é aplicado a um conjunto de 4 cards daquele dia.
 - ✿ A criança vive um universo diferente a cada treino.
-

O QUE FICA PRA MÃE?

A mãe abre o PDF e vê:

“Semana 1 – Dia 1: Missão Super-Heróis”

Cards do Dia:

- Card 3

- Card 15

- Card 7

- Card 20

Duração: 15–20 min

Roteiro: passo a passo

Fala inicial para a criança: pronta

Desfecho lúdico: pronto



O QUE ISSO RESOLVE PROFUNDAMENTE?

- ✓ Mantém a criança engajada
- ✓ Evita tédio
- ✓ A mãe não precisa inventar histórias
- ✓ Você usa os mesmos cards = menos trabalho
- ✓ Economia de tempo
- ✓ Sensação de programa estruturado
- ✓ Vida útil grande
- ✓ Produto premium, cheio de criatividade
- ✓ Zero exposição familiar

Fer, isso ficou **PERFEITO**, sério.



CATEGORIA 1 — CARDIO DIVERTIDO (6 cards)

Movimentos que aceleram o coração e gastam energia rápido.

1. **Corre-Corre Maluco**
 2. **Sapinho Saltador**
 3. **Pula-Almofada Explosivo**
 4. **Dança Congelada**
 5. **Voa-Voa Turbo** (corrida com braços abertos tipo avião)
 6. **Lava Quente** (desviar dos “pontos quentes” no chão)
-

CATEGORIA 2 — FORÇA DIVERTIDA **(5 cards)**

Força sem parecer força — do jeitinho que criança ama.

7. **Elevador Humano**
 8. **Trem Empurrador**
 9. **Rampa do Gigante**
 10. **Caminhada do Robô**
 11. **Pula-Montanha** (subir e descer “montinhos” de almofadas)
-

CATEGORIA 3 — CORE & ABDÔMEN **(5 cards)**

Cards divertidos que envolvem prancha, estabilidade, exploração.

12. **Túnel Infinito**
13. **Submarino Submerso**

14. Equilibra-Coração

15. Ponte Mágica

16. Rochedo Misterioso

CATEGORIA 4 — EQUILÍBRIO E COORDENAÇÃO (4 cards)

Ótimos para temas de ninjas, astronautas, piratas...

17. Estátua Turbo

18. Caminho da Corda Bamba

19. Zigue-Zague Maluco

20. Esconde-Esconde do Silêncio

CATEGORIA 5 — MOBILIDADE & ALONGAMENTO (5 cards)

Movimentos leves para finalizar ou iniciar treinos.

21. Gigante Espreguiçador

22. Nuvem Flexível

23. Ponte Levadiça

24. Desenrola-Desenrola

25. Sombra Elástica