



# **DIAS 1–10 (10 DEZ → 20 DEZ) — *Gatilhos de Natal + Apresentação da Nova Marca***

*(Dia 1 = HOJE, 10/12, que já foi postado)*  
Então começamos no **DIA 2 (amanhã)**

---

## **DIA 2 — 11/12 — 🌿☀️ NOVA MARCA (super importante)**

**Formato:** Reels com você + B-roll

**Gancho visual:** Você abrindo uma porta → luz entrando

**Headline:**

**“A nova versão do meu perfil chegou.”**

**Roteiro:** O que é o Movimento com Essência, porque nasceu, o vilão (perfeccionismo), a promessa (movimento leve + emoção real).

**CTA:**

*Siga o Movimento com Essência — é aqui que você volta a existir.*

---

## **DIA 3 — 12/12 — 🔥 Identificação Viral + Natal**

**Formato:** Reels B-roll

**Gancho visual:** Sua mão no rosto, cansada

**Headline:**

**“Se dezembro te suga, isso é pra você.”**

**Roteiro:** validação do caos + micro solução de 2 minutos

**CTA:** Envie para a amiga que está no modo sobrevivência natalino.

---

## **DIA 4 — 13/12 — (sábado → leve)**

**Headline:**

**“Hoje eu não rendo. Eu simplesmente existo.”**

**Formato:** Post estático

**Gancho visual:** cama bagunçada

**CTA:** Compartilhe nos stories se você tá igual hoje.

---

## DIA 5 — 14/12 — (domingo divertido + acolhedor)

**Formato:** Reels meme B-roll

**Headline:**

**“Eu tentando ter autocuidado em dezembro...”**

**Roteiro:** expectativa vs realidade de mãe/mulher

**CTA:** Marque a amiga que vive isso.

---

## DIA 6 — 15/12 — ⚡ Quebra de Objeção (treino)

**Gancho visual:** você amarrando o tênis

**Headline:**

**“Você não precisa de 1h. Precisa de 3 minutos.”**

**Roteiro:** treino curto demonstrado

**CTA:** Salve para fazer mais tarde.

---

## DIA 7 — 16/12 — 💛 Emocional + Natal

**Forma:** Reels

**Headline:**

**“Antes do Natal, escolha você por 30 segundos.”**

**Roteiro:** respiração guiada curta

**CTA:** Siga para começar 2026 leve.

---

## DIA 8 — 17/12 — 📖 Conteúdo Salvável

**Formato:** Carrossel

**Headline:**

**“5 coisas que te deixam exausta antes das 10h da manhã.”**

**CTA:** Salve para reler quando bater o caos.

---

## DIA 9 — 18/12 — ⚡ Quebra de Objeção (vida real)

**Formato:** Reels B-roll do caos

**Headline:**

**“Não é falta de disciplina. É sobrecarga.”**

**Roteiro:** validação + sinalização de caminho leve

**CTA:** Envie para alguém que precisa tirar esse peso.

---

## **DIA 10 — 19/12 — Salvável (organização possível)**

**Formato:** Carrossel

**Headline:**

**“A rotina perfeita NÃO existe. A rotina possível sim.”**

**CTA:** Salve para lembrar em janeiro.

---

## **DIA 11 — 20/12 — Último conteúdo natalino**

**Formato:** Reels

**Gancho visual:** luz de pisca-pisca desfocada

**Headline:**

**“O presente que você pode se dar antes do Natal.”**

**Roteiro:** micro-hábitos + gentileza

**CTA:** Siga — a jornada do seu corpo emocional começa em 2026.

---



**A PARTIR DAQUI: Nada mais de Natal. Agora virada do ano, leveza e PRÉ-VENDA.**

---



**DIAS 12–20 (21 DEZ → 29 DEZ) —  
*Virada de ano + Identidade + Micro  
Hábitos***

**DIA 12 — 21/12 (domingo leve e divertido)**

**Headline:**

**“Minha energia em dezembro: 1% bateria, 99% responsabilidade.”**

**CTA:** Compartilhe se você tá assim também.

---

## **DIA 13 — 22/12 — Emocional**

**Headline:**

**“Você não perdeu sua identidade. Ela só ficou soterrada.”**

**Roteiro:** maternidade + rotina

**CTA:** Siga para reencontrar você em 2026.

---

## **DIA 14 — 23/12 — Salvável (antes do ano novo)**

**Headline:**

**“5 micro-hábitos para começar 2026 mais leve.”**

**CTA:** Salvar.

---

## **DIA 15 — 24/12 — leve (véspera)**

**Headline:**

**“Você merece gentileza hoje.”**

---

## **DIA 16 — 25/12 — Natal (mínimo esforço)**

**Post estático**

**“Feliz Natal — sem perfeição, só com presença.”**

---

## **DIA 17 — 26/12 — Quebra de objeção pós-festa**

**Headline:**

**“Pós-festa? Treino de 1 minuto pra reset.”**

**CTA:** Salve.

---

## DIA 18 — 27/12 (sábado descanso)

“Hoje não tem meta. Tem vida.”

---

## DIA 19 — 28/12 (domingo divertido)

Headline:

“Eu me preparando para 2026... com a mesma vida caótica de sempre.”

---

## DIA 20 — 29/12 — 🧡 Emocional forte

Headline:

“Não espere janeiro. O recomeço é agora.”

*(sem falar explicitamente "recomeço" como tema central, mas como metáfora de entrada para 2026.)*

---



## DIAS 21–30 (30 DEZ → 05 JAN) — **VERSÃO CORRIGIDA**

## DIA 21 — 30/12 — 🌱 Nova Marca (reforço)

Headline:

“O Movimento com Essência é sobre você voltar a sentir sua vida.”

---

## DIA 22 — 31/12 — 🧡 Ritual leve para encerrar o ano

Headline:

“Um ritual simples para terminar 2025 em paz.”

CTA: Siga para começar 2026 do jeito certo.

---

## DIA 23 — 01/01 — leve, acolhedor (primeiro dia do ano)

Headline:

“Primeiro dia de 2026: seu corpo não precisa de metas... precisa de você.”

---

## DIA 24 — 02/01 — ⚡ Quebra de objeção (começo do ano)

Headline:

“O ano não muda nada... quem muda é você em 3 minutos.”

CTA: Siga para aprender o método que cabe no caos.

---

## DIA 25 — 03/01 — 📚 Salvável (educativo)

Headline:

“Por que você falha na rotina — e como parar com isso em 2026.”

---

## DIA 26 — 04/01 — ❤️ Emocional + Pré-venda suave

Headline:

“2026 pode ser leve... e você não precisa fazer isso sozinha.”

CTA:

"Algo especial abre amanhã."

---

## DIA 27 — 05/01 — 🎉 LANÇAMENTO OFICIAL – 10 Minutos e Pronto! – Essência

Headline:

“ABRIU! O Método 10 Minutos e Pronto! – Essência.”

**Gancho visual:** você segurando o celular / planner / botão “inscreva-se”.

**Roteiro:**

- quem é o programa
- pra quem serve
- por que funciona
- como cabe na rotina real
- convite com leveza

CTA:

"Entre hoje. É o ano da leveza possível."