

⭐ SEQUÊNCIA OFICIAL DE IMPLEMENTAÇÃO — MOVIMENTO COM ESSÊNCIA

(*tudo pronto pra você começar hoje*)

FASE 1 — IDENTIDADE VISUAL PRONTA (HOJE)

Entrega imediata:

- ◆ **1.1 Versões do Logo**

Vou preparar para você:

- ✓ Logo principal
- ✓ Logo sem texto
- ✓ Logo apenas símbolo
- ✓ Logo mini (ícone)
- ✓ Versão P&B
- ✓ Versão dourado
- ✓ Versão lavanda
- ✓ PNG fundo transparente
- ✓ JPG fundo branco

(*Me confirma só: você quer borda fina ou espessura média nas versões alternativas?*)

FASE 2 — PERFIL INSTAGRAM PRONTO (HOJE)

- ◆ **2.1 Bio oficial**

Escolha essa (perfeita pro seu posicionamento):

Movimento com Essência 

Treinos leves + TDPM + Maternidade real.

Para mulheres cansadas que precisam voltar pra si.

↓ Comece pelo Guia Emoção Antes da Ação

- ◆ **2.2 Nome do Perfil**

@movimentocomessencia

(se estiver disponível, verifique – se não, sugiro variações)

◆ **2.3 Link da Bio**

O link da bio vai ter **apenas 1 botão** (estratégia do Studio AI):

✓ *Comece pelo Guia Emoção Antes da Ação*

Esse é o botão que aquece, converte e cria confiança.

O resto nós vendemos via stories + DM.

(Se quiser, eu já monto a sua página de link com copy pronta.)

FASE 3 — TIKTOK PRONTO (HOJE)

◆ **3.1 Nome sugerido**

Movimento com Essência

◆ **3.2 Bio**

“Treinos leves + regulação emocional para mulheres reais. 🌱”

◆ **3.3 Primeiros 6 vídeos (curtíssimos e virais)****

1. Seu logo com música suave + frase:
“Se mexer também é se curar.”
 2. Movimento fluido com você (10s):
“O corpo fala. Hoje ele pediu leveza.”
 3. Close no braço alongando:
“10 minutos pra sair da estagnação.”
 4. Áudio seu:
“Você não está quebrada. Você está sobrecarregada.”
 5. Treino 10' (bem simples):
“Treine comigo antes que o dia te engula.”
 6. TDPM:
“Quando a irritação vem do nada... respira comigo.”
-

FASE 4 — LINHA EDITORIAL COMPLETA (DEZEMBRO + JANEIRO)

DEZEMBRO — TEMA: Recomeçar Leve

Você vai postar 3x por semana (ótimo pra consistência sem burnout)

SEMANA 1 (1 a 7 dez)

1. Post de anúncio:
✓ Apresentando “Movimento com Essência” + logo
2. Reels treino leve 10min
3. Carrossel: “TDPM: como ela sabota o treino e você nem percebe”

SEMANA 2

4. Ritual de 3 min p/ ansiedade
5. Reels movimento fluido
6. Carrossel: “Você não está quebrada — está sobrecarregada.”

SEMANA 3

7. Rotina visual infantil — parte 1
8. Lanches leves para mães
9. Reels: “Quando falta energia, comece pelo respiro.”

SEMANA 4

10. Ritual Corpo Essencial (fim de ano)
 11. Reels treino suave
 12. Anúncio: Lista de Espera do **Clube Movimento Essência**
-

JANEIRO — TEMA: Corpo + Essência + Ritmo

SEMANA 1

- Reels “Volta leve, sem cobrança”
- Carrossel: Estratégia 10 minutos
- Post: “Minha rotina essencial 2025”

SEMANA 2

- Treino anti-irritação (TDPM quente)
- Áudio-regulação
- Carrossel: “Como evitar recaídas emocionais”

SEMANA 3

- Rotina infantil — parte 2

- Lanches práticos
- Treino mãe-criança

SEMANA 4

- Ritual para emagrecimento leve
 - Reels energia feminina
 - Anúncio: **Abertura oficial do Clube Movimento Essência**
-

FASE 5 — MONETIZAÇÃO AINDA EM DEZEMBRO (SIM, DÁ TEMPO!)

Você vai abrir:

Produto de entrada

10 Minutos e Pronto (R\$27)

ou

Guia Emoção Antes da Ação (R\$27)

Order Bump

Lanches práticos (R\$12–17)

Upsell

Mini-curso TDPM leve (R\$47)

Lista de espera

Clube Movimento Essência (lança dia 20–30 janeiro)

FASE 6 — ENTREGA DOS MATERIAIS (minha parte)

♦ **Logos**

Vou gerar todas as versões assim que você confirmar:

👉 Borda fina ou média nas versões alternativas?

♦ **Tipografia oficial**

Vou escolher 2:

- Serif premium para títulos
- Sans editorial para textos

◆ **Paleta final**

Com base no seu logo.

◆ **Página link da bio**

Com copy pronta.

◆ **Arquivo PDF com linha editorial**

Bonitinho no estilo da marca.

⭐ **LINHA EDITORIAL COMPLETA & ESTRATÉGICA – MOVIMENTO COM ESSÊNCIA**

(Firmeza compassiva como tom central — 80% ação, 20% acolhimento)

Prepare-se porque isso aqui vai guiar todos os seus conteúdos de dezembro, janeiro e todo 2025.

🎯 **PILAR 1 — CORPO (MOVIMENTO)**

1. Ação Imediata (Firmeza Compassiva)

Posts que fazem a mulher levantar da cadeira NA HORA.

- “Você não precisa de motivação. Você precisa de movimento.”
- Mini desafios de 5 minutos
- Roteiros de treinos curtos
- Quebra de desculpas (cansada, sem tempo, sem apoio, casa bagunçada)

Formato: Reels acelerados, textos fortes, fundo minimalista oliva/bege/dourado.

2. Didática simples (Explico e resolvo)

Você ensina sem complicar.

- Como encaixar treinos com filho + rotina
- Como treinar com pouco espaço
- Como montar um treino rápido
- Erros mais comuns (e como corrigir)

Formato: carrosséis limpos, demonstrações curtas, dublagens certeiras.

3. 10MP (Posicionamento do produto)

Não é venda. É *posicionamento*.

- Bastidores da gravação
- “Por que 10 minutos funcionam?”
- Explicações do método
- Antes/depois emocionais (não estéticos)
- Provas sociais (quando tiver)

Formato: teasers, cortes de vídeos, reels “silenciosos”.

PILAR 2 — MENTE (TDPM, ansiedade e autocontrole)

O que te diferencia de TODO MUNDO.

1. Regulação Emocional na Prática

Fala firme, mas com ternura.

- Rotinas para dias de caos
- O que fazer quando a mente sabota
- Como quebrar o looping da ansiedade
- Técnicas para dias em que o corpo pesa

Formato: Reels lentos, narração calma, lettering clean.

2. Conteúdo Educativo (simplificado)

Explicando o que ninguém explica direito:

- TDPM x TPM
- Ansiedade nas mães
- Exaustão mental pós-maternidade
- Ciclo hormonal e falta de energia
- Por que treinar regula hormônios

Formato: carrosséis, vídeos explicativos de 30s.

3. A Chave do Segundo Coração (posicionamento do bônus)

Você não vende ainda — você prepara.

- Trechos pequenos do e-book
- “Isso mudou a minha relação comigo mesma...”
- Frases de impacto

- Print de páginas (sem vender!)

Formato: estético, leve, elegante.

PILAR 3 — CASA E CRIA **(Maternidade real + rotina infantil)**

Essa parte te faz *única*: nenhuma personal trainer tem isso.

1. Rotina Infantil (Rotina Liam)

Mostra vida real, mas organizada.

- Quadros da rotina
 - Dicas de clareza para crianças
 - Bastidores montando o mural
 - Seus produtos infantis (sem venda)
-

2. Lanches e organização

Conteúdo que toda mãe salva.

- Lanches rápidos
- Marmitinhas
- Lista de compras
- Produtividade materna
- Vida prática
- Organização da casa para criar espaço mental

Isso atrai mulheres reais.
É ouro.

3. Férias com filhos (Pilar Sazonal – Dez/Jan)

Aqui entra seu **e-book de atividades de férias** como *upsell futuro*.

Conteúdos:

- Atividades simples e educativas
 - Rotina de férias sem caos
 - Brincadeiras baratinhas
 - Movimento com criança
-

PILAR 4 — IDENTIDADE, PROPÓSITO E VIDA REAL

Esse é seu “diferencial invisível” — onde você se torna humana, não máquina.

1. Fer versão humana

Sem se expor demais, mas mostrando bastidores:

- Você arrumando casa
 - Leveza e simplicidade
 - Dias que você não quer treinar
 - Momentos de fé
-

2. Pílulas de sabedoria e firmeza

Aqui entra SEU TOM.

- “Você é mãe, mas também é mulher. Não se apague.”
 - “Não dá pra esperar coragem chegar. Você cria coragem fazendo.”
 - “Se você não fizer por você, ninguém faz.”
-

3. Transformação e propósito

Conteúdos que elevam sua marca:

- Por que você criou a marca
 - Como você mudou nos últimos anos
 - Como você quer ajudar mulheres a renascerem
-

PILAR 5 — FUNIL (Crescimento e atração de novas seguidoras)

Conteúdos para viralizar e atrair.

1. Gatilhos universais (rápidos e polêmicos)

- “O problema não é falta de tempo — é falta de prioridade.”
 - “Se você fosse sua filha, você deixaria viver assim?”
 - “Seu corpo não é o problema. O cansaço mental é.”
-

2. Conselhos curtos

Post de 3 segundos que viraliza.

- “Faça o mínimo, mas não pare.”
 - “Treino não é castigo. É socorro.”
 - “Seu futuro agradece o que você faz hoje.”
-

3. Stories estratégicos

- Bastidores
- Perguntas
- Caixas sinceras
- Enquetes emocionais
- “Faz 5 minutos comigo agora?”