

O PRODUTO COMPLETO TERÁ 3 CAMADAS:

[1] O Baralho (35 Cartas)

As missões, divertidas, independentes.

[2] As Combinacões Oficiais da Fer (3 dias x 4 semanas)

Aqui está o pulo do gato.

É onde você vira a personal trainer das férias.

As mães vão te amar por isso.

[3] O Guia de Uso (como adaptar, como aumentar, como reduzir)

Porque isso dá segurança e confiança.

POR QUE VOCÊ PRECISA DITAR AS COMBINAÇÕES?

Porque:

- ✓ A mãe sozinha não sabe combinar cardio + força + core
- ✓ Ela não entende sobre recuperação muscular
- ✓ Ela quer resultado rápido sem pensar
- ✓ Ela não quer “errar”
- ✓ Ela quer seguir um plano pronto (isso vende MUITO)

E principalmente:

👉 É o que diferencia o seu produto de qualquer PDF genérico da Internet.

Aqui você mostra:

- método
- cuidado
- ciência
- lógica
- segurança
- e profissionalismo

Sensação de programa pronto, sem esforço mental.

COMO VAI FUNCIONAR A SUA CURADORIA (modo profissional)

Você terá:

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 **5 cartas**:

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

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

E você faz 3 treinos por semana → **não inclui sábado e domingo** porque as mães precisam de descanso mental e porque fim de semana já é caos.



EXEMPLO REAL DE UM DIA COM SUA CURADORIA

Dia 3 da Semana 1

- Card 1: “Sapinho Saltador” (cardio leve)
- Card 2: “Elevador Humano” (força de pernas)
- Card 3: “Estátua Maluca” (isometria que diverte)
- Card 4: “Ponte Levadiça” (mobilidade + glúteo)

Um treino COMPLETO, eficiente e divertido.

E a mãe olha e pensa:

“Que delícia! Só seguir o passo a passo.”



A PARTE MAIS IMPORTANTE:

Isso te posiciona como profissional responsável.

Você mostra:

- critério
- progressão
- segurança
- estrutura
- cuidado com carga
- visão técnica

E isso transforma um PDF em **um programa**, um método, um produto valioso.

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



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

Formato padrão de card final (pra todos os 50)

Nome (lúdico)

Missão (1 frase)

Setup (o que precisa: fita/almofada/bola/etc.)

Criança faz: (brincadeira)

Mãe faz: (treino)

Interação: (o que mantém os dois conectados)

Tempo: (2–3 min)

Nível 1 (iniciante) / Nível 2 (forte)

Espaço pequeno / Espaço grande