

☀️ LISTA DE GRAVAÇÃO DETALHADA (3 HORAS)

Você só precisa de 1 celular + 1 tripé simples + uma janela com luz boa.

Vou dividir em:

- 1 Pré-preparo (10 minutos)
 - 2 Roupas
 - 3 Ambientes
 - 4 Ordem de gravação (com tempo por bloco)
 - 5 Checklist final
-

✓ 1 PRÉ-PREPARO (10 minutos)

- Limpa **apenas um canto** da casa (não precisa a casa inteira).
 - Separe:
 - uma xícara
 - um caderno ou planner
 - um casaco leve
 - um tênis
 - uma toalha
 - uma caixa ou brinquedo (para maternidade real)
 - Ligue a luz mais suave ou grave perto da janela.
 - Deixe o celular com bateria.
-

2 ROUPAS (para não precisar trocar toda hora)

Você precisa de **2 looks** apenas:

LOOK A — Movimento da Essência

- top + legging OU conjunto neutro
- serve para treinos + B-roll de corpo

LOOK B — Rotina real

- camiseta básica + cabelo preso
- serve para rotina, maternidade, storytelling, emocional

Troque na metade da sessão.

3 AMBIENTES (os 3 cenários que você vai usar)

1. **Quarto** (cama, janela, abajur) → emocional + storytelling
2. **Sala/cozinha** (cotidiano) → maternidade + caos real
3. **Espaço do treino** (qualquer cantinho) → treinos rápidos

Pronto. Nada além disso.

4 ORDEM DE GRAVAÇÃO (blocos de 30 minutos)

A seguir está o plano para **3 horas completas**, com TODAS as cenas necessárias.

BLOCO 1 (30 minutos): B-ROLL DE MOVIMENTO E CORPO

(Com LOOK A)

Posicione o tripé a 1 metro de você.

Grave 10–12 vídeos de 5–8 segundos cada:



Corpo inteiro:

1. Você caminhando lentamente
2. Você parando e respirando fundo
3. Alongamento lateral
4. Alongamento cruzado dos braços
5. Agachamento lento
6. Você sentando no chão e respirando



Detalhes do corpo:

7. Mãos no peito
8. Mãos no rosto
9. Ajeitando o cabelo
10. Ajeitando a roupa
11. Mãos no joelho respirando
12. Close do olhar (neutro e vulnerável)

Esses vídeos serão usados em:

- Reels emocionais
 - Motivacionais
 - DEZENA: “antes do Natal”
 - Preparação para 2026
 - Pré-venda do produto
-

BLOCO 2 (30 minutos): TREINOS QUE RENDERÃO 30 DIAS

(Ainda LOOK A)

Você vai gravar:

1 TREINO DE 1 MINUTO

Para pós-festas, TPM, dias sem energia.

1 TREINO DE 3 MINUTOS

Para Reels práticos e engajamento.0

1 TREINO DE 5 MINUTOS

Para conteúdo de valor + salvar + compartilhar.

1 TREINO SENTADA

Para mulheres exaustas, TPM, rotina caótica.

👉 Grave cada um em plano aberto.

👉 Você vai cortar partes e reaproveitar vários dias.

BLOCO 3 (30 minutos): ROTINA REAL + MATERNIDADE

(Trocar para LOOK B)

Agora gravamos vídeos mais íntimos, fáceis e rápidos:

Cenas com mãos:

- 17. Mãos arrumando cama
- 18. Mãos dobrando uma roupinha de criança
- 19. Mãos mexendo no café
- 20. Mãos escrevendo no planner

Cenas de casa:

- 21. Cortina se mexendo
- 22. Você apagando a luz
- 23. Você abrindo a porta devagar
- 24. Pés caminham no chão
- 25. Você arrumando brinquedo
- 26. Você fechando o planner
- 27. Você olhando pela janela

Cenas emocionais:

- 28. Você sentada respirando
- 29. Você deitando e passando a mão na testa
- 30. Olhar para baixo (emocional)
- 31. Olhar para a câmera (conexão)

Esses vídeos podem ser usados 50x.

BLOCO 4 (30 minutos): ÁUDIOS + STORYTELLING (SÓ A VOZ)

(Ainda LOOK B, mas não precisa aparecer)

Sente num canto, abre o gravador do celular.

Grave **6 áudios** (20–30 segundos cada), que serão usados como narração para:

- Reels emocionais
- Reels de recomeço
- Conteúdos de virada de ano
- Conteúdos de pré-venda
- Conteúdos de autocuidado

Sugestões de roteiro (eu posso te escrever depois, se quiser):

1. “O que realmente impede você de recomeçar...”
2. “Quando você se sente exausta, lembre disso...”
3. “Antes do Natal, você merece se escolher...”
4. “2026 pode ser leve se você começar aqui...”
5. “Porque treinar 10 minutos por dia transforma mais que 1h...”
6. “A culpa não é sua. É a sobrecarga.”

BLOCO 5 (30 minutos): CONTEÚDOS ESPECÍFICOS PARA O LANÇAMENTO (2026)

Agora gravamos o que vai preparar sua audiência para comprar:

Vídeo teaser 1:

“Se 3 minutos já te ajudam... imagina 10 guiados por mim?”

Vídeo teaser 2:

“2026 não precisa começar perfeito. Só precisa começar leve.”

Vídeo teaser 3:

“Em janeiro abre a nova edição do 10 Minutos e Pronto!”

Vídeo teaser 4 (apenas B-roll + texto):

“A gente vai juntas em 2026.”

5 CHECKLIST FINAL (ESSENCIAL)

Você vai sair dessa gravação com:

- 60+ B-rolls
- 4 treinos completos
- 6 áudios prontos
- 4 teasers de lançamento
- conteúdo para **30 a 45 dias** pronto

Tudo isso reutilizável, escalável, leve e real.