

RESUMO OFICIAL DO PERFIL MOVIMENTO COM ESSÊNCIA

NICHO

Autocuidado leve + movimento possível + saúde emocional para mulheres reais.

Não é fitness hardcore.

Não é terapia profunda.

Não é maternidade perfeita.

É o espaço onde **mães ocupadas**, mulheres sobre carregadas e exaustas encontram:

- recomeço,
- movimento leve,
- acolhimento,
- e *micro-mudanças* que cabem na rotina de verdade.

É um nicho híbrido, mas com eixo claro:

Bem-estar feminino holístico com foco em vida real.



PÚBLICO-ALVO

Mulheres entre **25 e 45 anos**, principalmente:

- mães de crianças pequenas,
- mulheres multitarefas,
- profissionais cansadas,
- mulheres que sentem culpa por não conseguirem “se priorizar”,
- e que se reconhecem no cansaço mental + físico.

Elas querem melhorar a vida, mas:

- não têm tempo,
- não têm rotina,
- não têm energia,
- não têm apoio,
- e não querem mais promessas impossíveis.

São mulheres que PRECISAM de leveza.

PRINCIPAIS DORES DO SEU PÚBLICO

1. **Sentirem que vivem no modo sobrevivência**

Dia corrido, rotina que engole, zero tempo pra elas mesmas.

2. **Falta de energia e motivação**

“Eu sei o que devo fazer... mas não consigo.”

3. **Culpa**

Culpa por não se priorizar.

Culpa por não treinar.

Culpa por cansar.

4. **Sobrecarga mental**

Cuidam de tudo: casa, trabalho, filho — e elas vêm por último.

5. **Perda de identidade**

Sentem que deixaram de ser *elas mesmas* ao longo dos anos.

6. **Exaustão emocional**

Falta de respiro. Falta de pausa. Falta de cuidado interno.

7. **Vergonha de recomeçar mais uma vez**

Porque já tentaram tantas vezes que perderam a fé nelas mesmas.



O INIMIGO COMUM (O QUE ELAS ODEIAM)

- Promessas de transformação que exigem 1h de treino por dia.
- Gurus fitness que vendem disciplina como se fosse fácil.
- Frases motivacionais que culpam a mulher.
- Pessoas dizendo “é só se organizar” — como se fosse simples.
- Perfis que mostram uma vida perfeita e irrereal.

Elas odeiam sentir que são “fracas” porque não conseguem seguir planos impossíveis.

E o Movimento com Essência chega exatamente para **cortar isso pela raiz**.



A MAIOR MENTIRA DO MERCADO

“Você só muda quando tem motivação.”

MENTIRA.

A mudança começa na decisão — e continua com pequenos movimentos possíveis.

Não exige motivação.

Não exige tempo.

Não exige vida perfeita.

O mercado vende “transformação” com listas enormes de tarefas, metas irreais, disciplina absurda e resultados rápidos que ninguém mantém.

Mas a verdade é que:

✨ **A mulher só volta pra si mesma quando encontra leveza, constância e autocuidado emocional.**

E isso é exatamente o que você está construindo.



O FOCO DO PERFIL (O QUE VOCÊ ESTÁ CONSTRUINDO)

O Movimento com Essência está nascendo como uma marca que:

- **acolhe mulheres cansadas,**
- **mostra que recomeçar é possível,**
- **propõe micro-hábitos,**
- **traz movimento leve,**
- **adapta o cuidado à rotina real,**
- **humaniza o processo,**
- **e mostra que a casa interna importa tanto quanto a externa.**

Você está criando um perfil que une:

✓ Movimento

Treinos curtos, simples, possíveis.

5 minutos. 3 minutos. 10 minutos.

Sempre com a mensagem:

“Faça o que dá. Mas faça por você.”

✓ Emoção

Reflexões, gatilhos positivos, recomeço.

Vídeos falando sobre vida real, autocuidado, culpa, exaustão — com verdade.

✓ Maternidade leve

Não como nicho, mas como contexto real do seu dia.

✓ Construção de rotina

Organização interna, pausas, faxina emocional, respiro.

✓ Identidade

Como reencontrar a mulher por trás da mãe, da profissional e da rotina.

OBJETIVOS DO PERFIL

1. Criar uma comunidade de mulheres que recomeçam juntas.
 2. Viralizar conteúdos de identificação.
 3. Posicionar você como referência em movimento leve e autocuidado real.
 4. Construir autoridade emocional — humana, não distante.
 5. Guiar mulheres à percepção de que pequenas pausas mudam a vida.
 6. Preparar terreno para vender produtos digitais (como o 10 Minutos e Pronto! – Edição Essência).
-

QUAL É A TRANSFORMAÇÃO QUE O PERFIL ENTREGA?

Mulheres que estavam paradas, cansadas, travadas na vida — voltam a se movimentar, por dentro e por fora.

Elas param de se culpar.
Começam a se escolher.
Sentem pertencimento.
Sentem que alguém finalmente fala a língua delas.
E voltam a acreditar na própria capacidade de mudar.