



O PLANEJAMENTO TÁTICO: 17/Dez a 15/Jan

Legenda:

= **Reel Viral** (Vídeo B-Roll curto, foco em atração).

= **Conteúdo Plus** (Carrossel ou Vídeo Falado, foco em conexão/venda).

SEMANA 1: A Mudança de Mentalidade (De "Luta" para "Conexão")

Objetivo: Mostrar que é possível treinar BRINCANDO.

- **17/12 (HOJE - Qua) | Reel PDF #1**
 - **Título:** "3 coisas que eu faria se quisesse ter constância nas férias (com filhos em casa)."
 - **Legenda:** Eu pararia de tentar treinar *longe* deles e começaria a treinar *com* eles. O segredo é o treino lúdico.
-
- **18/12 (Qui) | Reel PDF #2**
 - **Título:** "Nos próximos 3 meses, vicie nesses 3 micro-hábitos e se torne irreconhecível."
 - **Legenda:** 1. Agachamento do Abraço. 2. Respiração do Balão. 3. Hidratação compartilhada.
-
- **18/12 (Qui) | PLUS 1 (Carrossel)**
 - **Tema:** "O Treino Invisível: Como queimar calorias enquanto seu filho acha que é brincadeira."
 - **Conteúdo:** Explique o conceito dos Cards. Mostre que a "Ponte do Túnel" trabalha glúteos e a "Caverna do Urso" trabalha Core.
-
- **19/12 (Sex) | Reel PDF #3**
 - **Título:** "Eu testei treinar **brincando** por 10 minutos e é isso que aconteceu."
 - **Legenda:** Resultado real: Eu suei (é intenso!), a criança gastou energia e a gente não brigou.
-
- **20/12 (Sáb) | Reel PDF #4**
 - **Título:** "Técnica simples e infalível para não descontar a ansiedade na comida."
 - **Legenda:** Técnica da "Respiração do Balão" (Card de Regulação).
-
- **21/12 (Dom) | Reel PDF #5**
 - **Título:** "5 sinais de que seu filho não é 'birrento', ele só precisa de movimento guiado." (*Adaptação*).
-

- 21/12 (Dom) | PLUS 2 (Vídeo Falado/Narrado)
 - **Tema:** "Manifesto: Por que parei de tentar ser a musa fitness e decidi ser a mãe presente (que se cuida)."
 - **Roteiro:** Emocional. Fale sobre a culpa de tentar se afastar do filho para se cuidar. A solução foi integrar.
-
- 22/12 (Seg) | Reel PDF #6
 - **Título:** "Aos 30 e poucos anos, você deve saber disso: Criança parada = Mãe estressada."
-
- 23/12 (Ter) | Reel PDF #7
 - **Título:** "Vou alugar um triplex na sua cabeça com uma frase sobre telas nas férias."
-

SEMANA 2: Natal e Regulação (Sobrevivência)

Objetivo: Acolher no caos do Natal e preparar para o Ano Novo.

- 24/12 (Qua) | Reel PDF #8
 - **Título:** "Tome cuidado com a promessa de 'Vou compensar na academia'. O corpo não funciona assim."
-
- 25/12 (Qui) | Reel PDF #9
 - **Título:** "3 perguntas desconfortáveis sobre o tempo que você gasta no celular perto do seu filho."
-
- 25/12 (Qui) | PLUS 3 (Vídeo Falado - Especial Natal)
 - **Tema:** "O melhor presente é a presença (e rolar no chão da sala)."
 - **Vibe:** Curto, apenas desejando conexão real e menos perfeccionismo.
-
- 26/12 (Sex) | Reel PDF #10
 - **Título:** "3 formas de regular a crise de ansiedade pós-festa (brincando)."
-
- 27/12 (Sáb) | Reel PDF #11
 - **Título:** "Essa é a verdadeira razão do porquê você desiste das dietas (falta de prazer/diversão)."
-
- 28/12 (Dom) | Reel PDF #12
 - **Título:** "3 truques reais para gastar a energia das crianças dentro de casa (chuva/férias)."

-
- **28/12 (Dom) | 🧠 PLUS 4 (Carrossel)**
 - **Tema:** "A Anatomia da Brincadeira: Veja quais músculos você trabalha em 5 min de 'Caverna do Urso'."
 - **Objetivo:** Prova técnica para a mãe. Mostrar que os Cards funcionam esteticamente para ela também.
-
- **29/12 (Seg) | ⚡ Reel PDF #13**
 - **Título:** "A técnica simples que me faz levantar do sofá: 'Só uma missão'."
-
- **30/12 (Ter) | ⚡ Reel PDF #14**
 - **Título:** "5 hábitos para salvar sua sanidade mental na virada do ano."
-

SEMANA 3: O Lançamento do Cronograma (Solução Completa)

Objetivo: Vender o "Mês de Férias Resolvido".

- **31/12 (Qua) | ⚡ Reel PDF #15**
 - **Título:** "Ao invés de prometer ir pra academia, prometa brincar com intenção."
-
- **01/01 (Qui) | ⚡ Reel PDF #16**
 - **Título:** "Guia de Sobrevivência às Férias Escolares: O método dos Cards."
-
- **01/01 (Qui) | 🧠 PLUS 5 (Carrossel - ABERTURA DE VENDAS)**
 - **Tema:** "Pare de inventar moda. Aqui está o Cronograma de Férias pronto."
 - **Conteúdo:** Apresente as 4 semanas: Semana da Floresta, Semana do Espaço, etc. Mostre que ela não precisa pensar, só seguir.
-
- **02/01 (Sex) | ⚡ Reel PDF #17**
 - **Título:** "3 atitudes que drenam sua energia (e a do seu filho: Tédio e Telas)."
 - **Legenda:** Venda do Cronograma.
-
- **03/01 (Sáb) | ⚡ Reel PDF #18**
 - **Título:** "Não sabe o que fazer com eles em casa? Siga o plano."
 - **Legenda:** O erro é acordar sem saber o que fazer. Quem tem meu cronograma já acorda com a "Missão do Dia" pronta.
-
- **04/01 (Dom) | ⚡ Reel PDF #19**
 - **Título:** "3 regras para emagrecer se divertindo (sem cara de treino chato)."
-

- 04/01 (Dom) |  PLUS 6 (Vídeo Narrado)
 - **Tema:** "Bastidores: Eu e Liam fazendo a Missão da Floresta."
 - **Conteúdo:** Mostre na prática a dinâmica dos cards. O suor, a risada, o "brincar sério".
-
- 05/01 (Seg) |  Reel PDF #20
 - **Título:** "Todo mundo diz para 'ter paciência', mas ninguém ensina COMO regular o sistema nervoso (o seu e o dele)."
-
- 06/01 (Ter) |  Reel PDF #21
 - **Título:** "Gostaria de ter ouvido isso aos 20: Brincar rejuvenesce."
-

SEMANA 4: Sustentação e Futuro (Upsell)

Objetivo: Continuar vendendo os Cards e preparar para o volta às aulas.

- 07/01 (Qua) |  Reel PDF #22
 - **Título:** "3 coisas que te engordam e ninguém fala (o Cortisol do estresse materno)."
-
- 08/01 (Qui) |  Reel PDF #23
 - **Título:** "3 tipos de descanso (o lúdico é um deles)."
-
- 08/01 (Qui) |  PLUS 7 (Carrossel)
 - **Tema:** "As aulas vão voltar. E agora? Como manter o corpo ativo?"
 - **Objetivo:** Introdução suave ao 10 Minutos e Pronto (Upsell) para a rotina solo da mãe.
-
- 09/01 (Sex) |  Reel PDF #24
 - **Título:** "Eles escondem a verdade sobre 'corpo perfeito pós-parto' (é constância, não mágica)."
-
- 10/01 (Sáb) |  Reel PDF #25
 - **Título:** "Eu demorei anos para me priorizar, mas vou te ensinar em 1 minuto."
-
- 11/01 (Dom) |  Reel PDF #26
 - **Título:** "Como ter disciplina (quando a brincadeira acaba)."
-
- 11/01 (Dom) |  PLUS 8 (Vídeo Falado)
 - **Tema:** "O Resgate da Mulher: Do chão da sala para o mundo."

- **Roteiro:** Reflexão sobre como o movimento devolve a autoestima. Venda do ecossistema completo (Cards + 10MP).
-
- **12/01 (Seg) | ⚡ Reel PDF #27**
 - **Título:** "3 lições do livro 'Mulheres que Correm com os Lobos' (Instinto e Força)."
-
- **13/01 (Ter) | ⚡ Reel PDF #28**
 - **Título:** "3 motivos biológicos do porquê você grita na TPM."
-
- **14/01 (Qua) | ⚡ Reel PDF #29**
 - **Título:** "3 coisas para NUNCA fazer se quer envelhecer com saúde (Ficar parada é a #1)."
-
- **15/01 (Qui) | ⚡ Reel PDF #30**
 - **Título:** "Você não precisa ser perfeita. Você só precisa ser constante (e feliz)."
-