



DIAS 1–10 (10 DEZ → 20 DEZ) — *Gatilhos de Natal + Apresentação da Nova Marca*

(Dia 1 = HOJE, 10/12, que já foi postado)

Então começamos no DIA 2 (amanhã)

DIA 2 — 11/12 — NOVA MARCA (super importante)

Formato: Reels com você + B-roll

Gancho visual: Você abrindo uma porta → luz entrando

Headline:

“A nova versão do meu perfil chegou.”

Roteiro: O que é o Movimento com Essência, porque nasceu, o vilão (perfeccionismo), a promessa (movimento leve + emoção real).

CTA:

Siga o Movimento com Essência — é aqui que você volta a existir.

DIA 3 — 12/12 — Identificação Viral + Natal

Formato: Reels B-roll

Gancho visual: Sua mão no rosto, cansada

Headline:

“Se dezembro te suga, isso é pra você.”

Roteiro: validação do caos + micro solução de 2 minutos

CTA: Envie para a amiga que está no modo sobrevivência natalino.

DIA 4 — 13/12 — (sábado → leve)

Headline:

“Hoje eu não rendo. Eu simplesmente existo.”

Formato: Post estático

Gancho visual: cama bagunçada

CTA: Compartilhe nos stories se você tá igual hoje.

DIA 5 — 14/12 — (domingo divertido + acolhedor)

Formato: Reels meme B-roll

Headline:

“Eu tentando ter autocuidado em dezembro...”

Roteiro: expectativa vs realidade de mãe/mulher

CTA: Marque a amiga que vive isso.

DIA 6 — 15/12 — ⚡ Quebra de Objeção (treino)

Gancho visual: você amarrando o tênis

Headline:

“Você não precisa de 1h. Precisa de 3 minutos.”

Roteiro: treino curto demonstrado

CTA: Salve para fazer mais tarde.

DIA 7 — 16/12 — ❤️ Emocional + Natal

Forma: Reels

Headline:

“Antes do Natal, escolha você por 30 segundos.”

Roteiro: respiração guiada curta

CTA: Siga para começar 2026 leve.

DIA 8 — 17/12 — 📚 Conteúdo Salvável

Formato: Carrossel

Headline:

“5 coisas que te deixam exausta antes das 10h da manhã.”

CTA: Salve para reler quando bater o caos.

DIA 9 — 18/12 — ⚡ Quebra de Objeção (vida real)

Formato: Reels B-roll do caos

Headline:

“Não é falta de disciplina. É sobrecarga.”

Roteiro: validação + sinalização de caminho leve

CTA: Envie para alguém que precisa tirar esse peso.

DIA 10 — 19/12 — Salvável (organização possível)

Formato: Carrossel

Headline:

“A rotina perfeita NÃO existe. A rotina possível sim.”

CTA: Salve para lembrar em janeiro.

DIA 11 — 20/12 — Último conteúdo natalino

Formato: Reels

Gancho visual: luz de pisca-pisca desfocada

Headline:

“O presente que você pode se dar antes do Natal.”

Roteiro: micro-hábitos + gentileza

CTA: Siga — a jornada do seu corpo emocional começa em 2026.

A PARTIR DAQUI: Nada mais de Natal. Agora virada do ano, leveza e PRÉ-VENDA.

July
17

DIAS 12–20 (21 DEZ → 29 DEZ) — *Virada de ano + Identidade + Micro Hábitos*

DIA 12 — 21/12 (domingo leve e divertido)

Headline:

“Minha energia em dezembro: 1% bateria, 99% responsabilidade.”

CTA: Compartilhe se você tá assim também.

DIA 13 — 22/12 — 🤍 Emocional

Headline:

“Você não perdeu sua identidade. Ela só ficou soterrada.”

Roteiro: maternidade + rotina

CTA: Siga para reencontrar você em 2026.

DIA 14 — 23/12 — 📚 Salvável (antes do ano novo)

Headline:

“5 micro-hábitos para começar 2026 mais leve.”

CTA: Salvar.

DIA 15 — 24/12 — leve (véspera)

Headline:

“Você merece gentileza hoje.”

DIA 16 — 25/12 — Natal (mínimo esforço)

Post estático

“Feliz Natal — sem perfeição, só com presença.”

DIA 17 — 26/12 — ⚡ Quebra de objeção pós-festa

Headline:

“Pós-festa? Treino de 1 minuto pra reset.”

CTA: Salve.

DIA 18 — 27/12 (sábado descanso)

“Hoje não tem meta. Tem vida.”

DIA 19 — 28/12 (domingo divertido)

Headline:

“Eu me preparando para 2026... com a mesma vida caótica de sempre.”

DIA 20 — 29/12 — 🤍 Emocional forte

Headline:

“Não espere janeiro. O recomeço é agora.”

(sem falar explicitamente “recomeço” como tema central, mas como metáfora de entrada para 2026.)



DIAS 21–30 (30 DEZ → 05 JAN) — VERSÃO CORRIGIDA

DIA 21 — 30/12 — 🌱 Nova Marca (reforço)

Headline:

“O Movimento com Essência é sobre você voltar a sentir sua vida.”

DIA 22 — 31/12 — 🤍 Ritual leve para encerrar o ano

Headline:

“Um ritual simples para terminar 2025 em paz.”

CTA: Siga para começar 2026 do jeito certo.

DIA 23 — 01/01 — leve, acolhedor (primeiro dia do ano)

Headline:

“Primeiro dia de 2026: seu corpo não precisa de metas... precisa de você.”

DIA 24 — 02/01 — ⚡ Quebra de objeção (começo do ano)

Headline:

“O ano não muda nada... quem muda é você em 3 minutos.”

CTA: Siga para aprender o método que cabe no caos.

DIA 25 — 03/01 — 📚 Salvável (educativo)

Headline:

“Por que você falha na rotina — e como parar com isso em 2026.”

DIA 26 — 04/01 — ❤️ Emocional + Pré-venda suave

Headline:

“2026 pode ser leve... e você não precisa fazer isso sozinha.”

CTA:

"Algo especial abre amanhã."

DIA 27 — 05/01 — 🎉 LANÇAMENTO OFICIAL – 10 Minutos e Pronto! – Essência

Headline:

“ABRIU! O Método 10 Minutos e Pronto! – Essência.”

Gancho visual: você segurando o celular / planner / botão “inscreva-se”.

Roteiro:

- quem é o programa
- pra quem serve
- por que funciona
- como cabe na rotina real
- convite com leveza

CTA:

"Entre hoje. É o ano da leveza possível."