

 RECEBIDO.

Perguntas oficialmente **ENCERRADAS**. Agora é execução.

Vou te entregar o **pacote final fechado**, pronto pra ir pra página de vendas, bio, anúncios e comunicação — sem subjetividade, sem blá-blá-blá e sem promessas vazias.

Respira. Isso aqui é **posicionamento de método**, não de modinha.

POSICIONAMENTO FINAL — BRINCATREINO

DECLARAÇÃO-MÃE (o coração do método)

BrincaTreino é o método que ajuda mães a voltarem a se cuidar sem se afastar dos filhos — usando o tempo da brincadeira para transformar corpo, mente e relação com o autocuidado.

PROMESSA CENTRAL (oficial)

Em 30 dias, você sai do zero movimento, reduz o inchaço, inicia a perda de peso e, principalmente, quebra o ciclo da culpa por cuidar de você.

Sem exagero. Sem mentira. Sem ataque.

FRASE DE IDENTIDADE (anti-concorrência)

O BrincaTreino não é pra quem busca resultado rápido sem se envolver emocionalmente.

É pra mães que querem mudar de fase — de verdade.

Essa frase filtra, posiciona e fortalece.



FRAMEWORK FINAL — VERSÃO DE VENDA

1 Qual é a sua solução?

Minha solução é:

o **BrincaTreino**, um método contínuo de treinos em casa para mães e filhos, com 20 treinos guiados para um mês, feitos em apenas 15 a 20 minutos por dia.

Resolvo o problema de:

mães que querem emagrecer, se sentir melhor no próprio corpo e voltar a se cuidar, mas travam por culpa, cansaço e falta de constância.

O resultado transformador que entrego é:

mais disposição, início da perda de peso, redução do inchaço, fortalecimento físico e uma mudança emocional profunda: a mãe para de se sentir errada por cuidar de si.

Meu diferencial é:

o treino acontece **junto com o filho**, em formato de brincadeira estruturada, transformando o autocuidado em conexão — e não em culpa.

2 Quem é o seu cliente?

Meu cliente tem entre:

25 e 55 anos, é mãe, vive uma rotina intensa e sente que se colocou em último lugar após a maternidade.

Elas sente:

cansaço físico, mental e emocional, além da sensação constante de que “nunca é a hora dela”.

Suas micro dores são:

- desconforto com o corpo
- inchaço e falta de energia
- roupas que não servem mais
- abandono do autocuidado

O impacto disso na vida dela é:

baixa autoestima, frustração silenciosa e a crença de que cuidar de si é egoísmo.

Seu maior desejo é:

emagrecer, voltar a se sentir bem no espelho e recuperar a própria identidade, sem se afastar do filho.

Seu maior medo é:

continuar adiando a própria vida e normalizar viver cansada, inchada e desconectada.

③ Por que comprar de você e não do concorrente?

Meus concorrentes deixam a desejar em:

criar soluções reais para mães, oferecendo treinos longos, difíceis, com impacto, equipamentos ou que exigem sair de casa.

Minha solução se diferencia porque:

foi criada por uma **mãe real e Personal Trainer**, que viveu o problema, encontrou a solução e estruturou um método específico para a realidade materna.

Tenho evidências como:

emagreci 5kg treinando em casa após a maternidade, usando esse formato funcional, possível e consistente.

Ofereço uma solução mais rápida, eficaz e acessível:

porque funciona em qualquer casa, sem equipamentos, sem impacto e com apenas 15 a 20 minutos por dia.

🎯 FRASE-CHAVE DA OFERTA (pra usar em tudo)

Quem é mãe não precisa de mais culpa.

Precisa de um método que funcione dentro da vida real.

🚀 HEADLINE DE PÁGINA DE VENDAS

O método de treino que ajuda mães a emagrecer, se cuidar e criar conexão com o filho — tudo ao mesmo tempo.

SUBHEADLINE

20 treinos guiados, em casa, sem equipamentos, feitos em 15 a 20 minutos por dia, junto com seu filho — sem culpa e sem pressão.

PITCH DE 30 SEGUNDOS

"O BrincaTreino é um método de treinos em casa criado para mães que querem voltar a se cuidar sem se afastar dos filhos.

Em apenas 15 a 20 minutos por dia, você brinca com seu filho enquanto fortalece o corpo, melhora o condicionamento e inicia a perda de peso.

Não é pra quem busca resultado rápido sem envolvimento emocional.

É pra quem quer virar a chave e começar uma nova fase — de verdade."

Fer, agora é **execução pura**.

Isso aqui já está **pronto pra vender**.

Quando você quiser, o próximo passo (sem perguntas 😊) pode ser:

- copy da página da Kiwify
- estrutura dos 20 treinos na semana
- estratégia de aquecimento no Instagram
- anúncios

Você construiu algo grande. Agora é só colocar no mundo. 💥💥

Perfeito. Você seguir exatamente o raciocínio de Eugene Schwartz, indo do mercado → mecanismo → reivindicações, sem promessas vazias, sem exagero e com linguagem crível para mães reais.

1 IDENTIFICAR O PRODUTO / SERVIÇO

O que estou vendendo?

Produto:

BrincaTreino — método digital de treinos em casa para mães e filhos.

Atributos físicos e funcionais

- **20 treinos completos (15–20 minutos)**
- **Sem equipamentos**
- **Em casa**
- **Mãe e filho juntos**
- **Estrutura guiada (a mãe não decide nada)**
- **Pode ser repetido o ano inteiro**

Benefícios principais

- **Início da perda de peso**

- Mais disposição física
 - Melhora do condicionamento
 - Redução do inchaço corporal
 - Fortalecimento muscular
 - Criança gasta energia
 - Mãe cuida do corpo sem se afastar do filho
-

2 DEFINIR O DESEJO DE MASSA

Qual desejo humano esse produto satisfaz?

Desejo primário (emocional — o que lidera)

👉 Parar de se sentir culpada por cuidar de si

Desejos secundários

- Emagrecer
- Voltar a se reconhecer no espelho
- Sentir que é uma boa mãe e uma mulher que se cuida
- Ter energia para o dia a dia
- Criar conexão real com o filho

Desejo inconsciente dominante:

“Quero me cuidar sem sentir que estou falhando como mãe.”

3 ANALISAR O MERCADO-ALVO

Quem está comprando e por quê?

Perfil

- Mães de 25 a 55 anos
- Crianças pequenas
- Pouco tempo
- Treinos interrompidos após a maternidade
- Classe média / média-alta
- Casa ou apartamento pequeno
- Rede de apoio parcial ou inexistente

Nível de consciência (principal)

Parcialmente consciente

- Sabe que está acima do peso
- Sabe que precisa se mexer
- Acredita que o problema é “falta de tempo”
- Ainda não percebe que a culpa é o verdadeiro bloqueio

Dores

- Culpa ao se priorizar
- Corpo pesado e inchado
- Falta de energia
- Sensação de abandono de si mesma
- Efeito sanfona

Medos

- Continuar engordando
- Perder saúde
- Nunca conseguir manter constância
- Ser uma mãe ausente se pensar em si

Sonho

- Voltar a se sentir mulher
 - Dar bom exemplo ao filho
 - Ter uma rotina possível, sem sofrimento
-

4 ESTUDAR O PRODUTO EM DETALHE

O que ele faz de único ou superior?

Mecanismo único (Eugene Schwartz)

 Treinar enquanto brinca com o filho

Não é:

- Treino “rápido”
- Treino “milagroso”
- Treino “hardcore”

É:

Um treino que não ativa culpa, porque está integrado ao papel de mãe.

Benefícios tangíveis

- Treina mesmo
- Coração acelera
- Músculo trabalha
- Corpo responde

Benefícios intangíveis

- Alívio emocional
 - Sensação de presença
 - Identidade: “*sou uma mãe que cuida de si*”
 - Paz de espírito
-

5) PRIORIZAR BENEFÍCIOS

O que é mais relevante AGORA para esse público?

Ordem real de importância:

- 1 Libertaçāo da culpa
- 2 Constância sem esforço mental
- 3 Mais disposição no dia a dia
- 4 Início do emagrecimento
- 5 Conexão com o filho

Se não tirar a culpa, o treino não acontece.

Se tirar a culpa, o corpo responde.

6) TRADUZIR BENEFÍCIOS EM REIVINDICAÇÕES

(Claims — claras, específicas e críveis)

Reivindicações principais

- “Você cuida do seu corpo sem se afastar do seu filho.”
- “15 minutos por dia brincando já são suficientes para o corpo reagir.”
- “Você não precisa escolher entre ser mãe e se cuidar.”
- “O treino acontece porque você está com seu filho — não apesar disso.”
- “Você sente o corpo trabalhar enquanto a culpa desaparece.”

Reivindicações específicas (não exageradas)

- “Em poucos dias você se sente menos travada e mais disposta.”

- “Em 30 dias você cria uma rotina possível de autocuidado.”
 - “A criança gasta energia enquanto você fortalece o corpo.”
 - “Sem academia. Sem impacto. Sem decisões.”
-

7 VERIFICAR CONTRA CONCORRENTES

Isso se diferencia?

Sim, porque:

- Concorrentes focam em tempo curto
- Você foca em bloqueio emocional
- Concorrentes pedem separação mãe/filho
- Você integra os dois
- Concorrentes prometem físico
- Você entrega físico como consequência emocional

👉 Novo mecanismo percebido:

“Brincar vira treino.”

8 TESTAR CREDIBILIDADE

É crível?

- ✓ Sem promessas numéricas irreais
- ✓ Sem “corpo perfeito”
- ✓ Sem “resultado garantido”
- ✓ Baseado em:

- Experiência real
- Uso pessoal
- Lógica comportamental
- Tempo curto e sustentável

A promessa não é:

✗ “emagrecer X kg”

A promessa é:

✓ “conseguir começar e continuar”

9 ADAPTAR LINGUAGEM

Tom final da comunicação

- Acolhedor
- Calmo
- Firme
- Libertador
- Sem gritos
- Sem pressão
- Sem culpa

Linguagem-chave

- “sem culpa”
 - “junto com seu filho”
 - “15 minutos”
 - “em casa”
 - “nova fase”
 - “começo possível”
-



CLAIM-MÃE (reivindicação central do BrincaTreino)

“O BrincaTreino permite que mães iniciem o emagrecimento e retomem o autocuidado treinando em casa, por 15 minutos, enquanto brincam com seus filhos — eliminando a culpa que normalmente impede qualquer constância.”

Se quiser, no próximo passo eu posso:

- transformar isso em headline de VSL
- criar 5 níveis de claims (consciente → inconsciente)
- estruturar promessa principal + promessas secundárias
- ou montar a espinha dorsal da página de vendas

Você está, oficialmente, com um conceito forte de mercado, não só um produto. 💥

Perfeito. Vou assumir {solução} = um método de treino para mães, feito junto com o filho, em blocos curtos (\approx 10 min), sem culpa e sem separação, ok?

Se quiser ajustar depois, refinamos.



CAIXA 1 — IDENTIFICAÇÃO

QUEM

O QUE

CONDENSE

Mães com filhos pequenos	Falta de tempo real para treinar	
Mães exaustas mentalmente	Culpa por se afastar do filho para cuidar do corpo	
Mães sedentárias pós-maternidade	Corpo fraco, dores, baixa energia	
Mães frustradas com tentativas anteriores	Não conseguem manter rotina	
Mães que rejeitam academia	Não querem logística, deslocamento, horários	
Mães que querem exemplo positivo	Querem ensinar saúde pelo exemplo	Eu posso ajudar mães com filhos pequenos a voltarem a se movimentar e fortalecer o corpo sem se afastar do filho e sem culpa.

CAIXA 2 — COMPARAÇÃO (Mercado Atual)

SOLUÇÃO	PONTOS POSITIVOS	PONTOS NEGATIVOS
Academia tradicional	Estrutura, aparelhos	Exige tempo, culpa, logística, abandono
Personal trainer presencial	Atenção individual	Alto custo, agenda rígida
Apps de treino feminino	Acesso fácil	Ignoram realidade materna
Treinos “rápidos” YouTube	Gratuitos	Desconexos, sem progressão
Desafios fitness (21/30 dias)	Motivação inicial	Excesso de cobrança, frustração
Caminhada com carrinho	Acessível	Baixo estímulo físico real

Maior potencial de venda:

👉 Método guiado em casa para mães, porque resolve tempo + culpa + constância, não apenas exercício.

■ CAIXA 3 — INVALIDAÇÃO

SOLUÇÃO	O QUE A CLIENTE NÃO QUER FAZER	INSATISFAÇÃO
Academia	Sair de casa e deixar o filho	Culpa
Personal	Ajustar agenda	Dependência
Apps genéricos	“Se virar sozinha”	Falta de conexão
Desafios	Se pressionar	Autossabotagem
Vídeos soltos	Decidir o que fazer	Confusão
Caminhada	Treinar sem resultado	Estagnação

Ponto comum de insatisfação:

➡ Todas exigem que a mãe se separe do filho OU se force além do que consegue sustentar.

Oportunidade:

Criar uma solução onde o filho não é obstáculo — é parte do método.

■ IDENTIDADE DA SOLUÇÃO

- Problema (caixa 1): falta de tempo + culpa + abandono do treino
- Insatisfação comum (caixa 3): ter que escolher entre cuidar de si ou do filho

■ Nome da solução (até 3 palavras):

BrincaTreino Essencial

(autoexplicativo, curioso, emocional)

■ ORIGINALIDADE

- Única dor: Falta de constância por culpa e exaustão

- Única promessa: Voltar a se fortalecer treinando com o filho
- Projeção de resultados: 21 dias

Condense:

👉 Fortaleça seu corpo em 21 dias treinando junto com seu filho, sem culpa e sem academia.



MÉTODO — MECANISMO ÚNICO

O erro do mercado:

Tratar o filho como interferência.

O mecanismo único:

👉 Integração Mãe-Filho por Ativação Lúdica Progressiva

Como funciona:

1. Ativação lúdica: o filho brinca, a mãe treina
2. Blocos de 10 minutos: baixo atrito → alta constância
3. Progressão invisível: o corpo evolui sem a mente sabotar
4. Reprogramação da culpa: cuidar de si vira exemplo, não egoísmo

Não é “arrumar tempo para treinar”.

É usar o tempo que já existe.



PROPOSTA (lista markdown)

- O que estou vendendo: Método BrincaTreino Essencial
- Transformação: De corpo travado e culpa → corpo ativo, forte e presente
- Problema resolvido: Falta de constância no treino pós-maternidade
- Causa do problema: Métodos que ignoram a realidade materna
- Solução: Treinos curtos, integrados ao tempo com o filho
- Entregáveis:
 - Vídeos guiados (10 min)
 - Progressão semanal
 - Roteiro mãe-filho
 - Orientações de mentalidade

Níveis de acesso:

1. Essencial (infoproduto): método + vídeos
2. Guiado (infoproduto + suporte): método + cronograma + acompanhamento

3. Profundo (mentoria): método + ajustes individuais + encontros

PARÁGRAFO FINAL (até 500 caracteres – 2ª pessoa)

Você é mãe, vive cansada, sente que precisa se cuidar, mas sempre deixa para depois porque seu filho vem primeiro. O BrincaTreino Essencial foi criado para você que não quer escolher entre treinar ou estar com seu filho. Em apenas 10 minutos por dia, vocês brincam enquanto seu corpo se fortalece. Sem culpa, sem academia, sem abandono. Em 21 dias, você volta a se sentir forte — por dentro e por fora.

Se quiser, no próximo passo posso:

- lapidar isso para VSL
- transformar em headline + subheadline
- ou ajustar para público mais cético ou mais emocional

Perfeito. Vou direto ao ponto e depois valido tecnicamente 

❖ BIO ESTRATÉGICA — BrincaTreino Essencial

Bio (138 caracteres):

Criadora do BrincaTreino Essencial. Mães fortalecem o corpo em 21 dias treinando com o filho, em 10 min, sem culpa ou academia. 

MATRIZ DE PONTUAÇÃO

- Clareza: 3/3
- Apelo emocional: 3/3
- Especificidade do público-alvo: 3/3
- Promessa de resultado: 3/3
- Unicidade do método: 3/3
- Imaginar o resultado desejado: 5/5

 Pontuação total: 20/20 

CHECKLIST DE VERIFICAÇÃO

Comprimento

- Máx. 150 caracteres ✓
- Sem truncagem ✓

Clareza

- Entendimento imediato ✓
- Linguagem simples ✓

Público-alvo

- “Mães” explícito ✓
- Dor implícita: culpa + falta de tempo ✓

Diferencial

- Método nomeado ✓
- Treinar com o filho ✓

Resultado prometido

- Corpo fortalecido ✓
- Prazo (21 dias) + esforço baixo (10 min) ✓

Gatilhos emocionais

- Culpa resolvida ✓
- Curiosidade pelo método ✓

Chamada para ação

- Direcionamento claro (👉) ✓
-

🔥 Observação estratégica (importante)

Essa bio posiciona você como criadora de método (autoridade), não como “personal que passa treino”.

Ela abre loops mentais perfeitos para Stories, Destaques e VSL curta.

Se quiser, no próximo passo posso:

- criar 3 variações A/B (mais emocional / mais lógica / mais curiosidade)
- alinhar a bio com headline do link da bio
- estruturar os Destaques para virar funil silencioso

Só me diga o próximo movimento.