

# O PRODUTO COMPLETO TERÁ 3 CAMADAS:

## **1 O Baralho (35 Cartas)**

As missões, divertidas, independentes.

## **2 As Combinações Oficiais da Fer (3 dias × 4 semanas)**

*Aqui está o pulo do gato.*

É onde você vira a personal trainer das férias.

As mães vão te amar por isso.

## **3 O Guia de Uso (como adaptar, como aumentar, como reduzir)**

Porque isso dá segurança e confiança.

---

# POR QUE VOCÊ PRECISA DITAR AS COMBINAÇÕES?

Porque:

- ✓ A mãe sozinha não sabe combinar cardio + força + core
- ✓ Ela não entende sobre recuperação muscular
- ✓ Ela quer resultado rápido sem pensar
- ✓ Ela não quer “errar”
- ✓ Ela quer seguir um plano pronto (isso vende MUITO)

E principalmente:

👉 É o que diferencia o seu produto de qualquer PDF genérico da Internet.

Aqui você mostra:

- método
- cuidado
- ciência
- lógica
- segurança
- e profissionalismo

*Sensação de programa pronto, sem esforço mental.*

---

## **COMO VAI FUNCIONAR A SUA CURADORIA (modo profissional)**

Você terá:

---

## **SEMANA 1 – Adaptação & Diversão**

Foco: cardio leve + movimentos simples + core básico

Objetivo: adaptação das mães e diversão para as crianças

**5 treinos de 15 minutos:**

- Cada um com 4 cartas
  - Misturando categorias para não sobrecarregar
-



## SEMANA 2 – Intensidade Moderada

Foco: mais força + mais isometrias

Objetivo: aumentar gasto calórico, construir ritmo

---



## SEMANA 3 – Performance (sem perder a diversão)

Foco: cardio forte + força moderada

Objetivo: acelerar resultados sem cansar a mãe demais

---



## SEMANA 4 – Manutenção & Rotina

Foco: consolidar o hábito

Objetivo: deixar o produto leve e sustentável até o final das férias

---



## COMO VOCÊ ORGANIZA 4 CARTAS POR DIA (a lógica da Fer)

Cada treino deve ter **5 cartas**:

1. **Aquecimento / Cardio Divertido**
2. **Força Divertida**
3. **Cardio Divertido**
4. **Core ou Equilíbrio / Foco Funcional**
5. **Alongamento / Mobilidade / Relaxamento Ativo**

Isso cria um treino completo, sem ser difícil, sem ser chato, sem ser pesado.

E você faz 3 treinos por semana → **não inclui sábado e domingo** porque as mães precisam de descanso mental e porque fim de semana já é caos.

---

# EXEMPLO REAL DE UM DIA COM SUA CURADORIA

## Dia 3 da Semana 1

- Card 1: “Sapinho Saltador” (cardio leve)
- Card 2: “Elevador Humano” (força de pernas)
- Card 3: “Estátua Maluca” (isometria que diverte)
- Card 4: “Ponte Levadiça” (mobilidade + glúteo)

Um treino COMPLETO, eficiente e divertido.

E a mãe olha e pensa:

**“Que delícia! Só seguir o passo a passo.”**

---

## A PARTE MAIS IMPORTANTE:

**Isso te posiciona como profissional responsável.**

Você mostra:

- critério
- progressão
- segurança
- estrutura
- cuidado com carga
- visão técnica

E isso transforma um PDF em **um programa**, um método, um produto valioso.

# OS TEMAS SERÃO A “MÁGICA DO DIA”

Cada dia você vai escrever:

**“Hoje estamos na Missão Super-Heróis!**

Nosso objetivo é salvar a cidade completando 4 desafios.”

E pronto.

As crianças entram no jogo na hora.

---

## EXEMPLOS REAIS DE TEMAS (5 por semana):

### **Semana 1 — Aventuras Iniciais**

1. Super-Heróis da Cidade
  2. Exploração Espacial
  3. Selva Misteriosa
  4. Missão dos Piratas
  5. Reino Encantado
- 

### **Semana 2 — Grandes Viagens**

6. Safari Africano
  7. Oceano Profundo
  8. Montanha Congelada
  9. Floresta das Fadas
  10. Mundo dos Dinossauros
-

## Semana 3 — Profissões Divertidas

11. Bombeiros Corajosos
  12. Astronautas do Futuro
  13. Ninjas Silenciosos
  14. Acrobatas do Circo
  15. Atletas Olímpicos
- 

## Semana 4 — Fantasia Total

16. Robôs Gigantes
17. Magos e Feiticeiros
18. Cavaleiros do Reino
19. Detetives Secretos
20. Viagem ao Polo Norte

## O QUE FICA PRA MÃE?

A mãe abre o PDF e vê:

### “Semana 1 – Dia 1: Missão Super-Heróis”

#### Cards do Dia:

- Card 3
- Card 15
- Card 7
- Card 20
  - Duração: 15–20 min
  - Roteiro: passo a passo
  - Fala inicial para a criança: pronta



## O QUE ISSO RESOLVE PROFUNDAMENTE?

- ✓ Mantém a criança engajada
- ✓ Evita tédio
- ✓ A mãe não precisa inventar histórias
- ✓ Você usa os mesmos cards = menos trabalho
- ✓ Economia de tempo
- ✓ Sensação de programa estruturado
- ✓ Vida útil grande
- ✓ Produto premium, cheio de criatividade
- ✓ Zero exposição familiar



### **Formato padrão de card final (pra todos os 50)**

**Nome (lúdico)**

**Missão (1 frase)**

**Setup (o que precisa: fita/almofada/bola/etc.)**

**Criança faz:** (brincadeira)

**Mãe faz:** (treino)

**Interação:** (o que mantém os dois conectados)

**Tempo:** (2–3 min)

**Nível 1 (iniciante) / Nível 2 (forte)**

**Espaço pequeno / Espaço grande**