

MANUALE PRODUZIONE VIDEO VITAELOGY

Documento Operativo Completo per Produzione 24 Video

Versione: 1.0 **Data:** 15 Gennaio 2026 **Destinatario:** Produzione Video (Figlio Fernando) **Autonomia:** Documento autosufficiente — tutto il necessario è qui

INDICE RAPIDO

1. [Panoramica Progetto](#)
 2. [Elenco 24 Video](#)
 3. [Setup Iniziale](#)
 4. [Workflow Produzione](#)
 5. [Script Completati](#)
 6. [Post-Produzione](#)
 7. [Checklist Qualità](#)
 8. [Troubleshooting](#)
-

1. PANORAMICA PROGETTO

Cosa Devi Produrre

Categoria	Quantità	Durata Ciascuno
Video Homepage	1	~120 secondi
Video Hero Landing	3	~60 secondi
Challenge Leadership (7 giorni)	7	~90 secondi
Challenge Ostacoli (7 giorni)	7	~90 secondi
Challenge Microfelicità (7 giorni)	7	~90 secondi
TOTALE	25 video	~38 minuti

Strumenti Necessari

Strumento	Uso	Account
HeyGen Pro	Avatar AI + TTS	Già configurato
CapCut Pro	Post-produzione	€9.99/mese
Audacity	Normalizzazione audio	Gratuito

Il Metodo: INFO + EMO

Ogni video usa due tipi di scene:

Tipò	% Video	Metodo HeyGen	Quando
INFO	80%	Text-to-Speech (voce clonata)	Spiegazioni, dati, transizioni
EMO	20%	Audio Upload (pre-registrato)	Momenti emotivi, enfasi, confessioni

Perché: Lo spettatore percepisce calore umano senza notare lo stacco tecnico.

2. ELENCO 25 VIDEO

Video Homepage (1)

ID	Tipò	Durata	Hook
H0	Homepage Vitaeology	120s	"Dare Forma all'Azione" - presenta i 3 sentieri

Video Hero Landing (3)

ID	Challenge	Durata	Hook
H1	Leadership	60s	"Il leader che cerchi è già dentro di te"
H2	Ostacoli	60s	"Sai già risolvere. L'hai dimenticato"
H3	Microfelicità	60s	"Ti succedono cose belle. Non le vedi"

Challenge Leadership (7)

ID	Giorno	Titolo	Concetto Chiave
L1	1	Quello che Già Fai	Sei già punto di riferimento
L2	2	La Voce che Sminuisce	L'impostore interno
L3	3	Vedere le Cose Come Sono	Lucidità = parabrezza pulito
L4	4	Agire Anche con la Paura	Coraggio ≠ assenza di paura
L5	5	Non Esaurirti	Bilancio energetico
L6	6	Il Tuo Modo Personale	5 stili di leadership
L7	7	Da Qui in Avanti	Piano continuazione

Colore accento: Blu Petrolio ( #0A2540)

● Challenge Ostacoli (7)

ID	Giorno	Titolo	Concetto Chiave
O1	1	Hai Già Risolto	Prove di capacità esistente
O2	2	Vedere gli Schemi	Sintomo vs causa (rubinetto)
O3	3	Leggere Tra le Righe	Segnali non verbali
O4	4	Trovare Risorse Nascoste	Frigo che sembra vuoto
O5	5	Il Metodo Veloce	5 min: schema→segnali→risorse→azione
O6	6	Quando Ti Blocchi Tu	I 3 Traditori Silenziosi
O7	7	Come Continuare	Piano continuazione

Colore accento: Verde (█ #2D5A27)

● Challenge Microfelicità (7)

ID	Giorno	Titolo	Concetto Chiave
M1	1	Quello che Ti Perdi	50 momenti, ne noti 3
M2	2	La Matematica dei Momenti	18.000 vs 4 all'anno
M3	3	I 5 Passi (R.A.D.A.R.)	Rileva→Accogli→Distingui→Amplifica→Resta
M4	4	Gli Errori da Evitare	4 errori comuni
M5	5	Quando la Giornata È Dura	Bilancio completo, non negazione
M6	6	Come Farlo Automatico	Aggancio a abitudine esistente
M7	7	Da Qui in Avanti	Piano 21 giorni

Colore accento: Viola (█ #6B4C9A)

3. SETUP INIZIALE

3.1 Preparazione Avatar HeyGen

1. Vai su app.heygen.com
2. Login con account Pro
3. **Avatars → My Avatars** → Seleziona "Fernando"
4. Verifica stato "Ready"

Impostazioni Avatar:

Parametro	Valore
Inquadratura	Mezzo busto
Sfondo	Neutro/Studio
Posizione	Centrata
Gesti	Naturali (default)

3.2 Preparazione Voce Clonata

1. Voices → My Voices
2. Seleziona voce "Fernando (Clone)"
3. Test con frase di prova

Impostazioni Voce:

Parametro	Valore
Speed	1.0
Pitch	Default
Lingua	Italiano

3.3 Registrazione Audio EMO

IMPORTANTE: Registra TUTTI gli audio EMO PRIMA di iniziare la produzione HeyGen.

Opzione A - Registrazione Diretta:

- Ambiente silenzioso
- Microfono di qualità
- Registra ogni segmento EMO separatamente
- Formato: MP3 o WAV

Nomenclatura File:

EMO_[CHALLENGE]_[ID]_S[SCENA].mp3

Esempi:

EMO_LEADERSHIP_H1_S2.mp3
 EMO_LEADERSHIP_L1_S3.mp3
 EMO_OSTACOLI_O6_S5.mp3

3.4 Struttura Cartelle

Crea questa struttura sul tuo computer:

```
/Video_Vitaeology/  
|   └── /Asset/  
|       |   └── Intro_Leadership.mp4  
|       |   └── Intro_Ostacoli.mp4  
|       |   └── Intro_Microfelicita.mp4  
|       |   └── Outro_Vitaeology.mp4  
|       └── /Musica/  
└── /Audio_EMO/  
    |   └── /Hero/  
    |   └── /Leadership/  
    |   └── /Ostacoli/  
    |   └── /Microfelicita/  
└── /Export_HeyGen/  
└── /Progetti_CapCut/  
└── /Finali/  
    |   └── /Hero/  
    |   └── /Leadership/  
    |   └── /Ostacoli/  
    |   └── /Microfelicita/
```

4. WORKFLOW PRODUZIONE

4.1 Workflow per 1 Video (45-60 min)

- 1. Prepara audio EMO (15 min)
↓
- 2. Crea progetto HeyGen (2 min)
↓
- 3. Aggiungi scene INFO - TTS (10 min)
↓
- 4. Aggiungi scene EMO - Audio Upload (10 min)
↓
- 5. Applica zoom su scene EMO (5 min)
↓
- 6. Preview completa (3 min)
↓
- 7. Export HeyGen (5-10 min attesa)
↓
- 8. Post-produzione CapCut (15 min)
↓
- 9. Export finale (5 min)
↓
- ✓ VIDEO COMPLETATO

4.2 Scene INFO (TTS)

1. Click + **Add Scene**
2. Panel destro → Tab **Script**
3. Seleziona **Text** (non Audio)
4. Incolla il testo dallo script
5. Seleziona voce "Fernando (Clone)"

6. Speed: 1.0
7. Preview → Verifica

4.3 Scene EMO (Audio Upload)

1. Click + **Add Scene**
2. Panel destro → Tab **Script**
3. Seleziona **Audio** (non Text)
4. Click **Upload Audio**
5. Seleziona file EMO corrispondente
6. Preview → Verifica lip-sync

4.4 Zoom su Scene EMO

Per ogni scena EMO:

1. Seleziona la scena nella timeline
2. Click sull'avatar
3. Panel destro → **Animation o Transform**
4. Start Scale: 100%
5. End Scale: 105-108%
6. Easing: Ease-in-out

Valori Zoom:

Tipo EMO	Zoom Finale
confidenziale	105%
enfasi	108%
sfida	106%
empatia	105%

5. SCRIPT COMPLETI

Legenda Annotazioni

Codice	Tipo	Metodo	Descrizione
[INFO]	Informativo	TTS	Spiegazioni, dati
[EMO:tono]	Emotivo	Audio Upload	Momenti chiave

Toni EMO disponibili:

- **entusiasmo** - Energia alta
- **confidenziale** - Sottovoce, intimo

- **[enfasi]** - Sottolineatura forte
 - **[ironia]** - Leggero, scherzoso
 - **[empatia]** - Caldo, comprensivo
 - **[sfida]** - Provocatorio, diretto
 - **[sorpresa]** - Meraviglia
-

SCRIPT H0: Video Homepage Vitaeology (120s)

SCRIPT VIDEO: Homepage Vitaeology - Dare Forma all'Azione

Durata target: 120 secondi (2 minuti)

Posizione: Homepage principale vitaeology.com

SCENA 1 —————

[EMO:confidenziale]

Il mondo può sembrare ostile. Le sfide, schiaccianti.

Ma lascia che ti dica una cosa.

SCENA 2 —————

[INFO]

Il pericolo non è una barriera al successo.

È un catalizzatore per la crescita.

Hai il potere di definire il tuo futuro.

SCENA 3 —————

[EMO:empatia]

Hai già superato centinaia di sfide nella tua vita.

Hai già dimostrato resilienza, leadership, capacità di risolvere problemi.

SCENA 4 —————

[INFO]

Non devi imparare qualcosa di nuovo.

Devi riconoscere quello che già sei — e imparare a usarlo intenzionalmente.

SCENA 5 —————

[EMO:enfasi]

La resilienza non è un dono casuale o un talento innato.

È il risultato del tuo viaggio personale, dei tuoi sforzi,

della tua volontà di superare le difficoltà.

SCENA 6 —————

[INFO]

Immagina un albero che, nonostante una tempesta violenta,

riesce a flettersi senza spezzarsi. Rimane radicato.

Continua a crescere una volta passata la tempesta.

Questa è la resilienza.

SCENA 7 —————

[INFO]

Non è resistere immobili. È adattarsi, piegarsi quando serve,

e tornare più forti di prima.

La resilienza è come un muscolo: più la usi, più diventa forte.

SCENA 8 —————

[EMO:confidenziale]

Ho cinquant'anni di esperienza imprenditoriale.

Tutti gli errori possibili, già fatti.

SCENA 9 —————

[INFO]

Ho condensato quello che ho imparato in tre libri —

la Trilogia Rivoluzione Aurea — e in questa piattaforma.

SCENA 10 —————

[EMO:empatia]

Non sono qui per insegnarti qualcosa di nuovo.

Sono qui per aiutarti a riconoscere quello che già sei.

SCENA 11 —————

[INFO]

Ho creato tre sentieri. Ognuno inizia con sette giorni
di esplorazione gratuita.

Leadership Autentica — per chi guida persone e vuole farlo
con autenticità.

Oltre gli Ostacoli — per chi affronta problemi e vuole
ricordare che sa già risolverli.

Microfelicità — per chi cerca il benessere quotidiano
e vuole notare ciò che già c'è.

SCENA 12 —————

[EMO:sfida]

Scegli il sentiero che risuona con dove ti trovi ora.

SCENA 13 —————

[INFO]

Sette giorni. Dieci minuti al giorno.

Abbastanza per capire se questo percorso fa per te.

Nessuna carta di credito. Solo la tua email.

SCENA 14 —————

[EMO:confidenziale]

Il viaggio inizia con un passo. Fallo oggi.

NOTE TECNICHE:

- Musica: Piano soft ambient (volume 12-15%)
 - Zoom-in: Scene 1, 3, 5, 8, 10, 12, 14 (tutte EMO)
 - Inquadratura: Mezzo busto, sfondo studio caldo
 - Transizioni: Fade leggero tra scene (0.3s)
 - Colore dominante: Blu Petrolio + Oro (brand Vitaeology)
-
-

Rapporto INFO/EMO: 65% / 35% (più emotivo degli altri perché è l'ingresso)

SCRIPT H1: Hero Landing Leadership (60s)

SCRIPT VIDEO: Hero Landing Challenge Leadership

Durata target: 60 secondi

SCENA 1 —————

[INFO]

Ciao, sono Fernando Marongiu. Ho cinquant'anni di esperienza come imprenditore, e in questo tempo ho imparato una cosa importante sulla leadership.

SCENA 2 —————

[EMO:confidenziale]

Il leader che stai cercando... è già dentro di te.

SCENA 3 —————

[INFO]

Non ti manca niente. Le capacità che cerchi le usi già, in certi momenti della tua vita. Quando un collega ti chiede un consiglio. Quando in famiglia aspettano la tua opinione.

SCENA 4 —————

[EMO:empatia]

Il problema non è che ti mancano queste capacità.

Il problema è che non le vedi.

SCENA 5 —————

[INFO]

Per questo ho creato questa challenge gratuita di sette giorni. Non ti insegherò qualcosa di nuovo. Ti aiuterò a riconoscere ciò che già fai.

SCENA 6 —————

[EMO:sfida]

Sei pronto a vedere il leader che sei già?

SCENA 7 —————

[INFO]

Iscriviti ora. È gratis, e la prima email arriva in pochi minuti.

NOTE: Musica piano soft (15%), Zoom su SCENA 2, 4, 6

SCRIPT H2: Hero Landing Ostacoli (60s)

SCRIPT VIDEO: Hero Landing Challenge Ostacoli

Durata target: 60 secondi

SCENA 1 —————

[INFO]

Ciao, sono Fernando Marongiu. Dopo cinquant'anni da imprenditore,
ho capito una cosa sui problemi.

SCENA 2 —————

[EMO:confidenziale]

Tu sai già risolverli. Solo che l'hai dimenticato.

SCENA 3 —————

[INFO]

Pensa a tutti i problemi che hai già risolto nella tua vita.
Piccoli e grandi. Personalì e professionali. Ce l'hai fatta,
ogni volta. Eppure ogni nuovo problema sembra diverso.

SCENA 4 —————

[EMO:empatia]

La verità? Non è diverso. Cambiano i dettagli,
ma il metodo per risolverlo è sempre lo stesso.

SCENA 5 —————

[INFO]

In questa challenge gratuita di sette giorni, ti aiuterò
a ritrovare il tuo metodo naturale per risolvere problemi.
Quello che usi già, senza rendertene conto.

SCENA 6 —————

[EMO:sfida]

Pronto a ricordarti quanto sei bravo a risolvere le cose?

SCENA 7 —————

[INFO]

Iscriviti ora. È gratis, e iniziamo subito.

NOTE: Musica piano soft (15%), Zoom su SCENA 2, 4, 6

SCRIPT H3: Hero Landing Microfelicità (60s)

SCRIPT VIDEO: Hero Landing Challenge Microfelicità

Durata target: 60 secondi

SCENA 1 —————

[INFO]

Ciao, sono Fernando Marongiu. Dopo cinquant'anni di vita
intensa, ho scoperto qualcosa sul benessere.

SCENA 2 —————

[EMO:confidenziale]

Le cose belle ti succedono già. Ogni giorno.

Solo che non le vedi.

SCENA 3 —————

[INFO]

Il primo caffè della mattina. Un momento di silenzio.

Un messaggio da qualcuno che ti vuole bene.

Ogni giorno ti succedono decine di piccole cose piacevoli.

SCENA 4 —————

[EMO:empatia]

Ma a fine giornata, se qualcuno ti chiede "com'è andata?",

rispondi "boh, normale". Perché non le hai notate.

SCENA 5 —————

[INFO]

In questa challenge gratuita di sette giorni, ti insegnnerò

a intercettare questi momenti. Non a crearli — ci sono già.

Solo a vederli.

SCENA 6 —————

[EMO:sfida]

Pronto a notare il benessere che già ti attraversa?

SCENA 7 —————

[INFO]

Iscriviti ora. È gratis, e la prima email arriva subito.

NOTE: Musica piano soft (15%), Zoom su SCENA 2, 4, 6

SCRIPT L1: Leadership Day 1 (90s)

SCRIPT VIDEO: Challenge Leadership - Giorno 1

Titolo: Quello che Già Fai Senza Accorgertene

Durata target: 90 secondi

SCENA 1 —————

[INFO]

Benvenuto al primo giorno della Challenge Leadership Autentica.

Oggi scoprirai qualcosa che forse non hai mai notato.

SCENA 2 —————

[EMO:confidenziale]

Tu sei già un punto di riferimento per qualcuno.

SCENA 3 —————

[INFO]

Pensa a quando guidi l'auto su una strada che conosci bene,
con un amico seduto accanto che non la conosce. In quel momento,
tu sei il punto di riferimento. Lui si fida di te.
Tu decidi dove andare.

SCENA 4 —————

[INFO]

La stessa cosa succede in tante situazioni della tua vita.
Quando un collega ti chiede "tu cosa faresti?".
Quando in famiglia aspettano che tu dica la tua prima di decidere.

SCENA 5 —————

[EMO:empatia]

Il problema non è che ti manca questa capacità.
Il problema è che non la noti.

SCENA 6 —————

[INFO]

Oggi il tuo esercizio è semplice: ripensa alla settimana
appena passata e trova tre momenti in cui qualcuno si è rivolto
a te per un consiglio, un'opinione, o una decisione.

SCENA 7 —————

[EMO:enfasi]

Se trovi anche solo un momento, hai la prova:
qualcuno ti considera già un punto di riferimento.

SCENA 8 —————

[INFO]

Domani vedremo perché il tuo cervello tende a sminuire
questi momenti, e come smettere di farlo. A domani.

NOTE: No musica, Zoom su SCENA 2, 5, 7

NOTA: SCRIPT RIMANENTI

Gli script completi per tutti i 24 video sono nei file del progetto:

- **STANDARD_SCRIPT_VIDEO_HEYGEN.md** — Standard e template
- **SCRIPTS_VIDEO_INDICE_MASTER.md** — Indice completo

Per ogni video non incluso qui, usa lo stesso formato:

1. Apri il contenuto del giorno da LEAD_MAGNET_CHALLENGE_v5_PULITO.md
2. Dividi in scene INFO (80%) e EMO (20%)
3. Aggiungi annotazioni tono per scene EMO
4. Segui il workflow standard

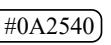
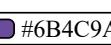
6. POST-PRODUZIONE

6.1 Aggiungere Intro/Outro

In CapCut Pro:

1. **New Project** → 16:9, 1080p, 30fps
2. Importa: Intro, Video HeyGen, Outro
3. Timeline: Intro → Video → Outro
4. Transizioni: Fade 0.5s tra elementi

Colori Intro per Challenge:

Challenge	Colore Primario
Leadership	Blu  #0A2540
Ostacoli	Verde  #2D5A27
Microfelicità	Viola  #6B4C9A

6.2 Musica (Solo Hero e Day 7)

Quando usare musica:

-  Video Hero Landing (3 video)
-  Video Day 7 di ogni challenge (3 video)
-  Video Day 1-6 (NO musica)

Impostazioni:

- Stile: Piano soft, ambient
- Volume: 10-15% rispetto alla voce
- Fade in: 2 secondi
- Fade out: 3 secondi

6.3 Sottotitoli

In CapCut:

1. **Text → Auto Captions**
2. Lingua: Italiano
3. Genera e revisiona
4. Correggi errori

Stile Sottotitoli:

Parametro	Valore
Font	Montserrat o Open Sans
Dimensione	32-36px
Colore	Bianco
Sfondo	Nero 60% trasparente
Posizione	Centro-basso

Errori Comuni da Correggere:

- "radar" → "R.A.D.A.R."
- "vitaeology" → "Vitaeology"

6.4 Export Finale

Impostazioni:

Parametro	Valore
Risoluzione	1920 x 1080
Frame Rate	30 fps
Codec	H.264
Bitrate	8-12 Mbps
Formato	MP4

Nomenclatura File Finali:

VITAELOGY_[CHALLENGE]_[ID]_FINAL.mp4

Esempi:

VITAELOGY_LEADERSHIP_H1_FINAL.mp4
 VITAELOGY_LEADERSHIP_L1_FINAL.mp4
 VITAELOGY_OSTACOLI_O7_FINAL.mp4

7. CHECKLIST QUALITÀ

Pre-Export HeyGen

#	Elemento	✓
1	Lip-sync accurato tutte le scene	□
2	Nessun glitch visivo	□
3	Zoom applicato a scene EMO	□

#	Elemento	✓
4	Transizioni fluide	<input type="checkbox"/>
5	Durata totale corretta (± 5 sec)	<input type="checkbox"/>

Post-Produzione

#	Elemento	✓
1	Intro presente e corretto	<input type="checkbox"/>
2	Outro presente con CTA	<input type="checkbox"/>
3	Musica (se Hero/Day7) volume giusto	<input type="checkbox"/>
4	Sottotitoli revisionati	<input type="checkbox"/>
5	Volume normalizzato	<input type="checkbox"/>
6	Export 1080p completato	<input type="checkbox"/>
7	File nominato correttamente	<input type="checkbox"/>

Finale

#	Elemento	✓
1	Video si avvia correttamente	<input type="checkbox"/>
2	Audio chiaro dall'inizio alla fine	<input type="checkbox"/>
3	Sottotitoli sincronizzati	<input type="checkbox"/>
4	CTA visibile nell'outro	<input type="checkbox"/>

8. TROUBLESHOOTING

Problemi HeyGen

Problema	Soluzione
Lip-sync sfasato	Ri-registra audio con dizione più pulita
Avatar si blocca	Dividi in scene più corte (max 30s)
Qualità bassa	Verifica 1080p e High Quality
Voce robotica	Usa voce clonata premium

Problemi Post-Produzione

Problema	Soluzione
Audio desincronizzato	Verifica 30fps consistente
Sottotitoli errati	Revisione manuale obbligatoria
Musica troppo alta	Abbassa a 10-15%
Video pixelato	Aumenta bitrate a 10+ Mbps

PIANIFICAZIONE BATCH (24 Video)

Giorno 1-2: Preparazione

- Registra tutti gli audio EMO
- Prepara asset intro/outro
- Organizza cartelle

Giorno 3-5: Produzione HeyGen

- 8 video al giorno
- Export in coda durante la notte

Giorno 6-7: Post-Produzione

- Batch editing in CapCut
- Sottotitoli e revisione
- Export finali

Giorno 8: Quality Check

- Revisione tutti i 24 video
- Correzioni se necessarie
- Consegna

Tempo totale stimato: ~24 ore di lavoro effettivo