

VISÃO GERAL DA IDEIA

Proposta de Valor:

Combinar alimentação personalizada e exercícios adaptáveis para diferentes perfis, tudo com base científica, de forma acessível e prática. Um “treinador digital” acessível, focado em pessoas com pouco tempo, pouca motivação ou pouca renda.

PÚBLICO-ALVO (Resumo)

Iniciantes em fitness

Pessoas com rotinas agitadas

Pessoas insatisfeitas com o corpo

Atletas amadores

Pessoas sem acesso a academia

ETAPAS DO PLANO DE AÇÃO

1. Validação da Ideia (0-2 meses)

Ferramenta: Landing page + formulário de interesse

Objetivo: Validar se o público se interessa pela proposta

Ação: Crie uma página explicando os benefícios e colete e-mails para acesso antecipado.

Extra: Teste 2 ou 3 versões da proposta de valor (ex: foco em emagrecimento, foco em performance, foco em saúde geral).

2. Protótipo MVP (3-5 meses)

Ferramenta: App simples ou chatbot no WhatsApp com plano alimentar + treino por perguntas

Ação: Entregar programas personalizados com base em um questionário (idade, objetivos, tempo disponível, limitações físicas, preferências alimentares).

Custo baixo: Use ferramentas como Glide (apps sem código), Tally Forms, Google Sheets.

Base científica: Use guidelines de entidades como OMS, ACSM, SBEM, etc.

3. Testes com Usuários (6-8 meses)

Objetivo: Validar resultados (perda de peso, ganho de força, melhora no bem-estar)

Ferramenta: Grupo fechado de beta testers (10-50 pessoas)

Métrica: NPS, taxa de adesão, feedbacks qualitativos.

4. Lançamento Público (9-12 meses)

Modelo freemium: Parte gratuita + plano pago com personalização profunda e acompanhamento

Marketing: Influenciadores de nicho fitness/lifestyle, Instagram Reels, TikTok, YouTube Shorts

Diferencial: Um "coach digital" que entende sua rotina e ajusta tudo pra você.

MODELO DE NEGÓCIO (Lean & Escalável)

Estratégia	Descrição
------------	-----------

MVP via No-code	Lançamento com ferramentas como Glide, Notion, ChatGPT API, Google Sheets
Conteúdo baseado em IA	Uso de IA para gerar planos de treino, dieta e motivação diária
Monetização Freemium	Gratuito com upsell para personalização + suporte humano
White-label para empresas	Vender a plataforma para empresas como benefício de bem-estar
Parcerias com nutricionistas	Para revisar e certificar os planos mais avançados

ESCALABILIDADE

Vantagens:

Conteúdo automatizado com IA (alta escalabilidade)

Canais digitais de aquisição (redes sociais, tráfego orgânico)

Produto digital (baixo custo por usuário adicional)

Possibilidade de expansão internacional sem adaptação técnica significativa

Desvantagens:

Concorrência com apps grandes (MyFitnessPal, Freeletics)

Retenção de usuário pode ser difícil sem motivação extra (gamificação ou comunidade ajudam)

BASE CIENTÍFICA

Treinamento físico: usar diretrizes da ACSM (American College of Sports Medicine).

Nutrição personalizada: recomendações da Organização Mundial da Saúde (OMS) e Sociedade Brasileira de Nutrição.

Comportamento e motivação: princípios de psicologia comportamental (BJ Fogg, James Clear).

IDEIAS DE DIFERENCIAIS

"Check-ins diários de motivação" com mensagens positivas e metas pequenas do dia.

"Plano emergencial de 5 minutos" para os dias em que a pessoa estiver sem tempo.

"Desafios mensais" com ranking (gamificação leve).

"Coach Virtual com IA" que conversa via WhatsApp e adapta tudo para a realidade do usuário.

"Modo offline" para usuários com internet limitada.

"Modo sem academia" com exercícios funcionais e domésticos.

PRÓS E CONTRAS

Prós Contrás

Alta demanda por soluções fitness Alta concorrência

Baixo custo inicial com ferramentas no-code Difícil garantir adesão contínua

Escalabilidade via IA e digitalização Risco de perder personalização em escala

Flexível para diferentes personas Requer forte UX e onboarding para não parecer genérico

MATRIZ CSD (Certezas, Suposições, Dúvidas)

Certezas	Suposições	Dúvidas
Pessoas querem melhorar sua saúde	Estão dispostas a seguir planos digitais	Qual abordagem gera maior engajamento a longo prazo?
Muitos não têm tempo/dinheiro	IA pode substituir parte da função de um personal	Precisamos de um nutricionista em tempo integral?
Iniciantes precisam de simplicidade	Preferem apps simples e diretos ao invés de complexos	O freemium vai converter usuários suficientes para pagar?

VALIDAÇÃO DO MODELO DE NEGÓCIO & FONTES DE RECEITA ESCALÁVEIS

Como validar o modelo de negócio:

Landing page com proposta de valor clara + CTA (ex: “Receba seu plano gratuito”).

Campanha de teste com público-alvo no Instagram e Google Ads com R\$ 200–300 para medir CTR, cadastro e engajamento.

Prototipar com um MVP leve (Glide, Tally Forms, Notion, WhatsApp).

Entrevistas com 10–15 usuários reais para entender desejos e pontos de dor.

Fontes de Receita Escaláveis:

Freemium + plano pago mensal/anual (R\$9–29) → acesso a planos avançados, IA personalizada, suporte.

Pacotes com acompanhamento em grupo por vídeo ou chat → 1 coach para 20 pessoas (baixo custo operacional).

Licenciamento white-label para academias, nutricionistas, empresas.

Marketplace interno de produtos afiliados (whey, marmitas, apps de meditação).

Programas por objetivos (ex: “Emagreça 5kg em 30 dias”, “Desafio Funcional em Casa”) → monetização por curso fechado.

DIFERENCIAL COMPETITIVO CLARO

“Coach digital com base científica, que adapta alimentação e treino à sua rotina em minutos, sem precisar de academia nem nutri nutricionista/personal.”

Diferenciais possíveis:

Personalização baseada em rotina e limitações reais (tempo, local, alimentação).

Combinação clara de treino + nutrição + motivação comportamental.

Foco em quem está começando, se sente perdido e não sabe por onde começar.

Check-ins e ajustes automatizados com IA (sem parecer genérico).

Atendimento e planos 100% offline compatível, para baixa conectividade.

NICHO MAIS LUCRATIVO E MENOS SATURADO

Critérios: Alta dor, alta intenção de compra, baixa concorrência direta.

Nicho Oportunidade

Pessoas com sobrepeso leve/moderado que não têm tempo para academia Alta dor, alta demanda, apps são pouco humanizados

Pessoas que já tentaram academias/dietas e desistiram Frustradas com o padrão → querem abordagem acessível e humanizada

Mulheres entre 30 e 50 anos com filhos, pouco tempo e insatisfeitas com o corpo Alto engajamento com saúde e estética

Homens sedentários com +35 anos com sinais iniciais de saúde em risco Alta dor, dispostos a pagar se entenderem o risco

Combine um nicho com o diferencial “adaptável + prático + científico” e você terá uma proposta única.

FUNCIONALIDADES ESSENCIAIS PARA O MVP (ALIMENTAÇÃO + TREINO)

Onboarding rápido e inteligente (questionário com: idade, objetivo, rotina, limitações).

Plano alimentar simples e adaptável, com substituições sugeridas.

Treinos curtos por tempo e local disponíveis (casa, parque, sem equipamentos).

Check-ins semanais automatizados para adaptação de plano.

Lembretes e motivação diária (via push/WhatsApp).

Dashboard com metas atingidas (água, treino feito, dias seguidos).

Biblioteca simples com dicas e conteúdo educativo.

JORNADA DO USUÁRIO IDEAL (COM FOCO EM RETENÇÃO)

Descoberta: Instagram, vídeo de transformação real, CTA para “Plano grátis adaptado”.

Onboarding claro: 2–3 minutos para preencher dados e receber plano inicial.

Primeira vitória: Treino de 5 minutos + plano alimentar simples.

Check-in após 3 dias: “Você completou 3 dias! Vamos adaptar seu plano?”

Semana 2–4: Introdução de desafios, metas visuais, notificações positivas.

Semana 4+: Engajamento com grupo (chat de suporte, comunidade leve), convite para plano pago.

METODOLOGIAS DE ACOMPANHAMENTO EFICIENTES

Acompanhamento automatizado por IA (check-ins, ajustes com base em respostas).

Grupos com 1 coach para 20 usuários → suporte emocional + senso de comunidade.

Gamificação básica: Selos, metas batidas, desafios mensais.

Feedback contínuo: “Você se sentiu motivado hoje?”, “Seu treino foi difícil/fácil?”

Automação de mensagens por objetivo ou rotina.

MARKETING DE CONTEÚDO + POSICIONAMENTO

Estratégia:

YouTube Shorts / TikTok: Dicas de nutrição prática, treinos de 3–5 minutos, antes e depois reais.

Instagram: Dicas visuais + vídeos curtos + “dia a dia” de usuários reais.

Blog e SEO: Conteúdo tipo “Treino para quem odeia academia”, “Cardápio simples para emagrecer comendo arroz e feijão”.

Lead Magnet: PDF gratuito com “Plano de 5 dias para começar sua transformação”.

CANAIS DE AQUISIÇÃO DE USUÁRIOS EFICIENTES E DE BAIXO CUSTO
Grupos de WhatsApp/Telegram de saúde e emagrecimento.

Parcerias com microinfluenciadores reais e locais.

Reels virais com depoimentos/transformações.

Indicação de usuários → “Convide 2 amigos e ganhe plano premium.”

Pinterest (ótimo para nutrição + bem-estar visualmente atraente).

MENSAGEM DE VALOR CLARA E CONVINCENTE

“Seu corpo e sua saúde, sem dieta louca, sem academia, sem complicação. Um plano só seu, criado com ciência e entregue na palma da mão.”

AUTOMAÇÃO PARA ESCALA

Treinos e dietas com base em templates personalizáveis.

GPT + planilhas + Zapier/Make para automatizar entregas.

Chatbot de onboarding (WhatsApp, Telegram, web) com IA para adaptação semanal.

Grupo de suporte + dúvidas comum resolvidas por IA.

BASE CIENTÍFICA + COMUNICAÇÃO

Fontes confiáveis:

OMS (Organização Mundial da Saúde)

ACSM (American College of Sports Medicine)

SBEM e ABESO (nutrição e obesidade)

CDC (Centers for Disease Control and Prevention)

Como comunicar isso:

"Nossos planos seguem diretrizes da Organização Mundial da Saúde e entidades científicas, adaptados por especialistas para a sua rotina."