

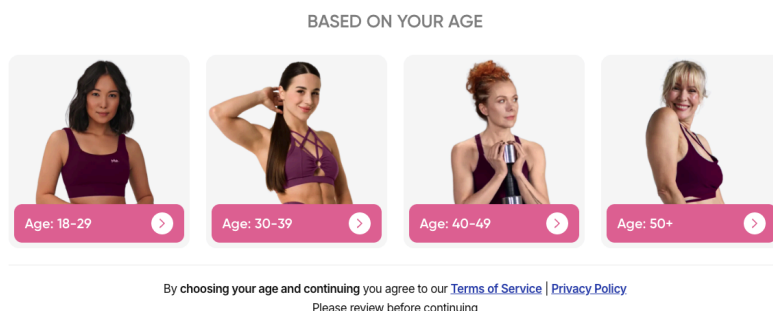
PROMPT PERGUNTAS QUIZ BBL

Chat, agora vamos construir o fluxo correto das etapas desse quiz. Você vai seguir a ordem de perguntas e respostas exatamente como eu descrever abaixo. Cada etapa tem sua particularidade e foi pensada para encaixar na estrutura que já foi construída, então seja fiel aos comandos e ordem que vou te passar entre chaves “[]”

- Etapa 1 - Pergunta

Quantos anos você tem?

- 18-29
- 30-39
- 40-49
- 50+



[Essa pergunta é de resposta única, ao selecionar a resposta, o lead será guiado para a próxima etapa automaticamente (sem necessidade de adicionar outro botão). Faça isso em todas as perguntas de resposta única. Nessa etapa os botões de resposta contém imagem ilustrativa como a da referência]

- Etapa 2 - Página informativa

Mais de 587 mil mulheres já experimentaram o desafio BBL e progrediram na direção de seus objetivos!

Over 1 million
women

in **their 30s** already tried our Wall
Pilates Workout Plan



CONTINUE

[Essa etapa contém a headline, uma imagem ilustrativa e botão de continuar.]

- Etapa 3 - Pergunta

Você já tentou o Desafio BBL?

- Sim
- Não

[Ao selecionar a resposta, o lead será guiado para a próxima etapa automaticamente (sem necessidade de adicionar outro botão).]

- Etapa 4 - Página informativa

Você vai arrasar! 🎉

[Esse título vai estar em destaque preto com fundo arredondado verde e ícone de check]

Nosso desafio funciona para qualquer idade!

A gente te ajuda a modelar o seu corpo sem sair de casa!

Sem precisar encarar academias lotadas, remédios nocivos ou cirurgias que colocam sua vida em risco.

[Botão de continuar]

- Etapa 5 - Pergunta

Qual é o seu principal objetivo com esse desafio?

- 🍎 Modelar o bumbum
- ⌚ Afinar a cintura
- 🔥 Reduzir gordura localizada
- 🧘 Melhorar a postura
- 🌿 Reduzir Ansiedade e Estresse
- 💖 Recuperar Autoestima





[Essa é uma pergunta de múltipla escolha e precisamos do botão "continue". Faça isso para todas as perguntas de múltipla escolha.
A ilustração ideal para essa etapa é interativa, onde as partes do corpo selecionadas pelo lead ficam destacadas no corpo da ilustração]

- Etapa 6 - Pergunta

Como você descreve seu corpo hoje?

- magra
- médio
- cheinha
- sobrepeso

How would you describe your build?

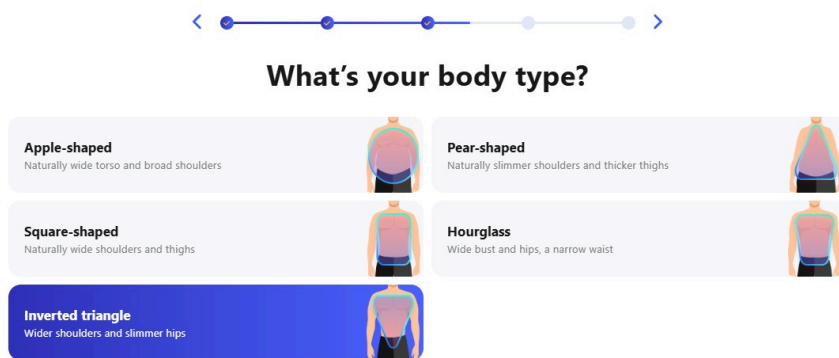
			
Slim <input type="radio"/>	Mid-sized <input type="radio"/>	Full-figured <input type="radio"/>	Extended size <input type="radio"/>

[Pergunta de resposta única que contém uma ilustração explicativa para cada tipo de corpo como a imagem referência]

- Etapa 7 - Pergunta

Como você descreve o seu bumbum?

- Formato quadrado
- Redondinho mas sem volume
- Cheio porém caído
- Volume negativo



[Pergunta de resposta única. Os botões de resposta contém “ilustração/ícone” de formato de bunda no estilo da ilustração da referência]

- Etapa 8 - Pergunta

O quão flexível você é?

- 🧘 Tenho bastante flexibilidade
- 🧘 Consigo tocar a ponta dos pés dobrando os joelhos
- 🪑 Não consigo ficar de cócoras
- 🦶 Estou começando

[Pergunta de resposta única. Os botões de resposta contém emojis como na referência]

- Etapa 9 - Pergunta

O que você quer melhorar no seu bumbum hoje?

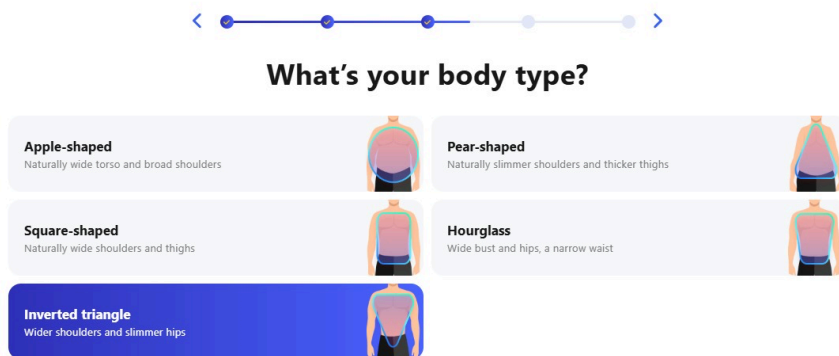
- 📏 Levantar
- ➕ Dar mais volume
- 🍊 Eliminar celulite
- 🎯 Corrigir os "hipdips"
- 🍑 Definir curvas mais marcadas

[Pergunta de múltipla escolha. Os botões de resposta contém emojis]

- Etapa 10 - Pergunta

Qual o tipo de calcinha você mais usou durante sua vida?

- Brief (clássica de laterais largas e cobertura total)
- Bikini (laterais médias e cobertura total atrás)
- Thong (fio dental)
- Hipster (cintura baixa, laterais largas)



[Pergunta de resposta única. Os botões de resposta contém "ilustração/ícone" do modelo de calcinha no estilo da ilustração da referência]

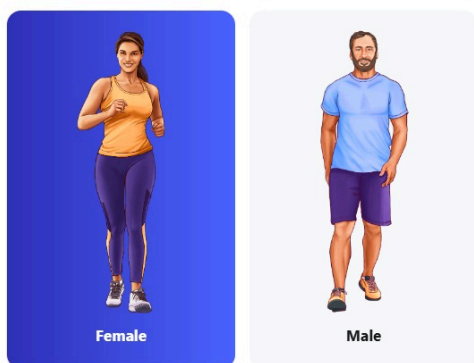
- Etapa 11 - Pergunta

Qual estilo de bottom (partes de baixo) você mais usa? *[formato 9:16 uma ao lado da outra]*

- Cintura Alta [\[imagem\]](#)
- Cintura baixa [\[imagem\]](#)



Select your gender



[Pergunta de resposta única. Nessa etapa as respostas são duas imagens no formato retrato vertical e estão lado a lado]

- Etapa 12 - Página informativa

Sabia que as roupas que você usa no dia a dia moldam o seu corpo ao longo do tempo?
[\[headline em destaque com fundo vermelho e cantos arredondados\]](#)

Elas podem realçar ou acentuar volumes indesejados, sem você perceber.






A boa notícia 🎉

Com os exercícios corretos para o seu corpo, dá pra corrigir isso e esculpir as curvas que você deseja!

[\[Botão de continuar\]](#)


- **Etapa 13 - Pergunta**

Você sente alguma dor que devemos considerar?

-  Joelhos sensíveis
-  Ombros/Braço
-  Coluna
-  Quadril
-  Não tenho restrições

[\[Pergunta de múltipla escolha. Os botões de resposta contém emojis\]](#)

- **Etapa 14 - Página informativa**

Você está em boas mãos! 

[\[Título em destaque preto com fundo arredondado verde e ícone de check\]](#)





Nossos exercícios são gentis e efetivos, sem nenhum impacto.

Você vai encontrar o exercício ideal para seu corpo, para que alcance os melhores resultados sem sofrer!

[\[Botão de continuar\]](#)

- **Etapa 15 - Pergunta**

Você já faz exercício?

-  1-2 vezes/semana
-  3-5 vezes/semana
-  Vez ou outra faço uma caminhada
-  Não pratico nada

[Pergunta de resposta única. Os botões de resposta contém emojis]

- **Etapa 16 - Pergunta**

Como você se sente quando sobe um lance de escadas?

- 🥵 Chego ao topo ofegante
- 🛑 Preciso parar no meio para recuperar o fôlego
- 😞 Mesmo subindo devagar, me falta ar
- 🧘 Subo sem problema algum para respirar

[Pergunta de resposta única. Os botões de resposta contém emojis]

- **Etapa 17 - Pergunta**

Como é sua rotina de trabalho?

- 💻 Trabalho de 9 às 5
- 🌙 Trabalho turnos noturnos
- 🕒 Tenho escala flexível
- 🍷 Sou aposentada/ não estou trabalhando no momento

[Pergunta de resposta única. Os botões de resposta contém emojis]

- **Etapa 18 - Pergunta**

Em um dia típico você...

- 🪑 Passo a maior parte do tempo sentada
- ⚖️ Tenho pausas ativas durante o dia onde me movimento bastante
- 🧑 Fico em pé a maior parte do dia

[Pergunta de resposta única. Os botões de resposta contém emojis]

- **Etapa 19 - Pergunta**

5. Como estão seus níveis de energia durante o dia?

- 🥱 Baixos, já acordo me sentindo cansada
- 🍽️ Me sinto muito cansada após as refeições
- ☀️ Acordo animada mas na hora do almoço já preciso descansar

[Pergunta de resposta única. Os botões de resposta contém emojis]

- **Etapa 20 - Página informativa**

O Desafio BBL vai renovar sua energia para o dia a dia! 🦋

[Título em destaque preto com fundo arredondado verde e ícone de check]

Nosso desafio ativa grandes grupos musculares e libera endorfinas.

Nós vamos te guiar para ter os melhores resultados regulando seus hormônios, turbinando sua energia, acendendo sua libido e elevando a auto estima!

[BOTÃO: CONTINUAR]

- **Etapa 21 - Pergunta**

Qual opção mais representa sua rotina alimentar?

- 🕒 Não tenho horário, como quando sinto fome
- 🍪 Estou constantemente beliscando alguma coisa
- 🍔 Só como na rua
- 🍷 Não tenho tempo, como o que está mais fácil
- 🍽️ Sigo o básico: café da manhã, almoço e jantar
- 🥗 Faço 5-6 refeições menores ao longo do dia

[Pergunta de resposta única. Os botões de resposta contém emojis]

- **Etapa 22 - Pergunta**

Qual é o seu tipo de cardápio?

- 🌱 Vegana (100% vegetal)
- 🥚 Vegetariana (sem carne, mas inclui ovos/laticínios)
- 🍖 Carnívora/High-protein (foco em carnes)
- 🍽️ Como de tudo, sem restrições específicas
- 📋 Sigo uma dieta específica (Low-carb, Keto, Paleo, Outras)

[Pergunta de resposta única. Os botões de resposta contém emojis]

- Etapa 23 - Pergunta

Você tem alguma restrição alimentar ou alergia?

- 🥛 Intolerância à lactose
- 🌾 Sensibilidade ou alergia ao glúten
- 🥜 Alergia a nozes/castanhas
- 🦞 Alergia a frutos do mar

[Pergunta de múltipla escolha. Os botões de resposta contém emojis]

- Etapa 24 - Página informativa

Fique tranquila, nós cuidamos de você com muita atenção! 👑

[Título em destaque preto com fundo arredondado verde e ícone de check]









Nosso desafio conta com um cardápio prático e exclusivo para o seu perfil alimentar.

Trazemos uma variedade de opções que vão acelerar os seus resultados do desafio e são ideais para você que quer aumentar o bumbum!

[BOTÃO: CONTINUAR]

- Etapa 25 - Pergunta

Você se sente insegura em alguma dessas situações?

-  Usando um vestido justo
-  Usando bikini
-  Usando roupas que mostram a barriga
-  Tirando fotos
-  Momentos íntimos sem roupa
-  Sentada quando a barriga dobra
-  Provando roupas nas lojas
-  Escolhendo look para sair de casa

[Pergunta de múltipla escolha. Os botões de resposta contém emojis]

- Etapa 26 - Pergunta

Entre quatro paredes, o que te faz sentir desconfortável ou insegura com seu corpo?

- Quando estou completamente sem roupa
- Quando a luz está acesa
- Por cima (não gosto da barriga aparecendo)
- De quatro (não tenho volume ou curvas)
- De lado (sinto que não encaixa)
- Evito intimidade para não sentir vergonha
- Prefiro não responder

[Pergunta de múltipla escolha. Os botões de resposta contém emojis]

- Etapa 27 - Pergunta

Qual sua altura (inches/cm)?

- Etapa 28 - Pergunta

Qual seu peso atual (lbs/kg)?

- Etapa 29 - Pergunta

Qual seu peso alvo (lbs/kg)?

- **Etapa 30 - Pergunta**

Quantos anos você tem?

- **Etapa 31 - Página de análise**

Loading (Analisando)


★★★★★


Huge impact on my body shape


Diana

I'm starting my second month with BetterMe and now I cannot live without the Wall Pilates. In less than a month, looking at the mirror and see that it makes a huge impact on my body shape.


Avaliações dos clientes





Bruna 

 recomenda **Luvly**


Fácil de usar e de acompanhar. Gosto do fato de um ser humano real mostrar como o exercício é feito. 😊





Tereza Fernandes 

 recomenda **Luvly**

Estou usando esse aplicativo há cerca de 8 meses e meu namorado perguntou se eu estava fazendo algo diferente? Eu disse: por que? só ioga facial!



Alice Vieira Silva 

 recomenda **Luvly**

É ótimo! Não apenas relaxou meu rosto, mas meu corpo e minha mente também sentiram isso!

[Ver mais](#)

"Guys this really works! I'm on day 19 now. At the 5-day mark I had already seen major results... because I was extremely skinny and my butt was really really flat. Thank you so much!"

"After 11 days I can already see changes and results on my body. Now I'm past halfway I know how worthy it is! My jeans are loose on the waist and getting tight around the butt. Every girl's dream!"

"Today I've been doing this for 9 days and I already feel my legs much lighter and the skin is getting smooth like a baby's butt. This challenge really is worth all the hype!"

[Essa é uma página de análise com Prova sociais no formato depoimento de redes sociais, Enquanto está carregando o lead aguarda lendo esses depoimentos e avança automaticamente após o carregamento]

- Etapa 32 - Página informativa

Esse é o último treino que você vai fazer na sua vida 🔥

Após 21 dias você vai ter conseguido [xxx]

[Essa informação é personalizada de acordo com a resposta da etapa 5]

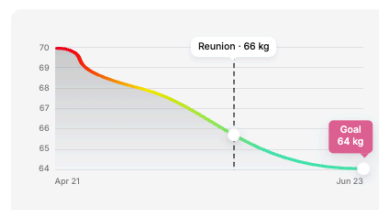
The last plan you'll ever need to get in shape

We predict you'll be

64 kg by June 23

and lose

~4 kg by the Reunion 📅



*Based on the data of users who log their progress in the app. Consult your physician first. The chart is a non-customized illustration and results may vary

CONTINUE



[Essa página contém um gráfico animado que mostra a projeção de resultado do lead após 21 dias de forma personalizada com base nas respostas anteriores]

- Etapa 33 - Pergunta

Quanto tempo você consegue dedicar por dia a um treino personalizado sem sair de casa?

- 🕒 10–15 minutos
- 🕒 20–30 minutos
- 🕒 +1 hora
- ⌚ Pouco tempo

[Pergunta de resposta única. Os botões de resposta contém emojis]

- Etapa 34 - Pergunta

Quantas vezes você consegue se dedicar na semana?

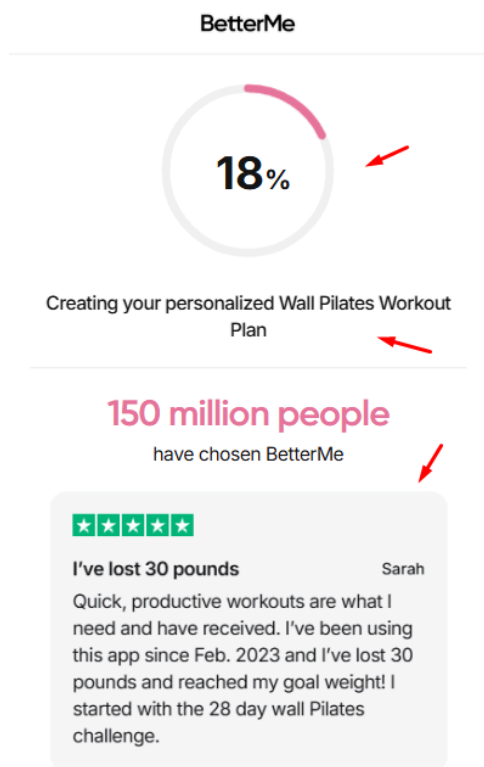
- 2
- 3
- 4
- 5+

[Pergunta de resposta única. Os botões de resposta contém emojis]

- Etapa 35 - Página de análise

Loading (Analisando)

Mais de 587 mil de pessoas escolheram o desafio BBL para sua jornada de transformação!



[Essa etapa vai seguir este padrão de página da referência.. os depoimentos com fotos antes/depois rodam no carrossel automático enquanto o lead aguarda o carregamento da próxima etapa. Avança automaticamente após o carregamento]

- Etapa 36 - Pergunta

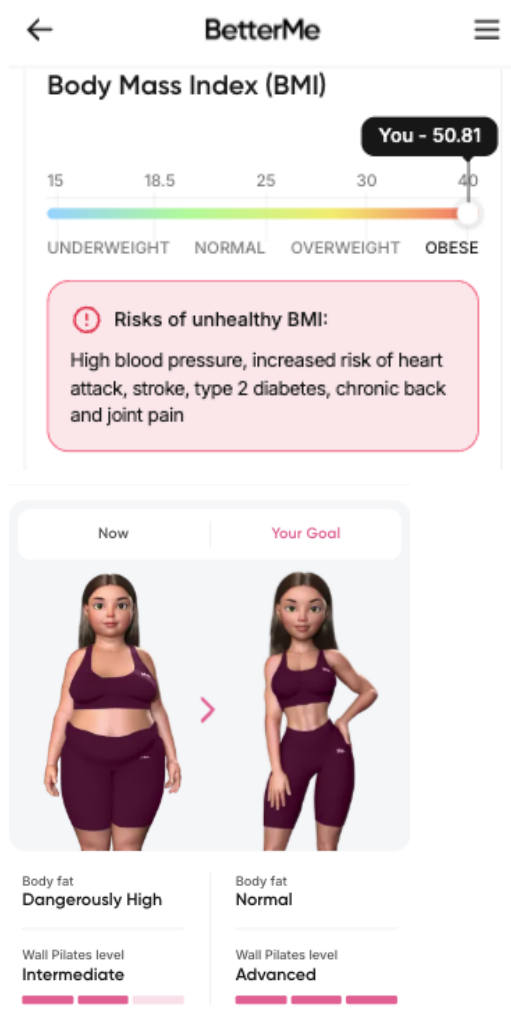
Qual seu e-mail?

- Etapa 37 - Pergunta

Qual seu nome?

- **Etapa 38 - Página de resultado**

[Nome da resposta anterior], seu plano personalizado está pronto.



[Essa etapa apresenta o resultado da personalização de acordo com todas as respostas do quiz. Gráfico animado com resultado do valor de BMI personalizado e “zona de risco” de acordo com o resultado do IMC/BMI, e projeção futura de resultado. Além disso, contém também a ilustração “do corpo atual (resposta da etapa 6) e o corpo que ela vai conquistar ao final do desafio]