

50 Scripts de Anuncios — Protocolo Corpo de Praia

Produto: Protocolo Corpo de Praia 30 Dias **Especialista:** Dani Moraes — Nutricionista Esportiva (CRN9 15935) **Plataforma:** Meta Ads (Feed + Stories + Reels) **Destino:** Pagina de vendas **Total:** 50 anuncios (100% aquisicao)

Distribuicao

Categoria	Quantidade	Angulo
Direto	15	Apresentacao do produto e beneficios
Dor	15	Identificacao com a frustracao do publico
Autoridade	10	Credenciais, ciencia e prova social
Contraste	10	Comparacao entre o modelo antigo e o DAE

DIRETO (15 anuncios)

Anuncio 1 — O Metodo dos 30 Dias

Formato: Texto longo

Sou Dani Moraes, nutricionista esportiva, CRN9 15935.

Nos ultimos 4 anos, atendi mais de 900 mulheres no meu consultorio. Sabe o que 9 em cada 10 tinham em comum? Treinavam firme. Faziam tudo "certo". E estavam travadas no mesmo corpo ha meses.

Olha, nao era falta de disciplina. Elas tinham de sobra. O problema era outro: o modelo que seguiam — mais restricao, mais esteira, mais sofrimento — ensinava o metabolismo a frear. Quanto mais se esforccavam, mais o corpo se recusava a responder.

Quando percebi esse padrao na clinica (e no meu proprio corpo), criei um sistema diferente. Chamei de Fenomeno DAE — Dupla Ativacao Estetica. Em vez de apertar mais o cinto e correr mais na esteira, o DAE usa microciclos alimentares que criam imprevisibilidade metabolica. O corpo para de "se proteger" e comeca a acessar as reservas que estava guardando.

O segundo pilar sao treinos curtos de forca — 18 minutos, sem aparelhos caros. A combinacao dos dois eixos ativados ao mesmo tempo e o que gera o resultado que meses de cardio nao conseguiram.

Sistematizei tudo no Protocolo Corpo de Praia:

— Modulo 1: Reset Alimentar 7+7 (cardapios semanais completos) — Modulo 2: Manual Anti Nutricao (os 7 sabotadores ocultos da sua alimentacao) — Modulo 3: Guia Desbloqueio semana a semana — Bonus: Planner Visual + Lista de Compras Inteligente

O resultado? 97,2% das mulheres que aplicaram viram diferenca no espelho em menos de 30 dias.

O investimento? R\$37. Menos que um prato num restaurante.

E tem mais: Garantia Tripla de 30 dias. Se voce nao notar diferenca no espelho, devolvo cada centavo. Sem perguntas. Sem burocracia.

100 vagas no preco de lancamento. Depois volta pra R\$97.

Headline: O espelho vai contar uma historia diferente em 30 dias **CTA:** Quero Conhecer o Protocolo — R\$37

Anuncio 2 — Sistema DAE

Formato: Texto longo

Voce conhece alguma mulher que treina firme, come direitinho... e o corpo parece que decidiu ignorar todo esse esforco?

Eu sou essa mulher. E tambem sou nutricionista esportiva.

Me chamo Dani Moraes, CRN9 15935. Atuei em consultorio por anos e percebi um padrao assustador: mulheres extremamente disciplinadas, que faziam TUDO "certo", estavam presas no mesmo resultado visual ha meses. O espelho nao mudava. A motivacao ia embora.

O curioso? O problema nao era falta de algo. Era excesso. Excesso de restricao. Excesso de rotina. Excesso de cardio. O corpo se acostumou e entrou no que chamamos de plato invisivel — ele adaptou ao ponto de nao responder mais.

Quando entendi isso, criei o Sistema DAE. A logica e inverter: em vez de apertar mais, criar variabilidade. Microciclos alimentares que confundem o metabolismo de forma estrategica. Treinos curtos de forca que ativam fibras musculares que a esteira ignora. Os dois ao mesmo tempo — por isso "Dupla Ativacao".

O resultado com mais de 900 mulheres? 97,2% perceberam mudanca no espelho em menos de 30 dias. Sem passar fome. Sem viver na academia. Sem culpa no final de semana.

Coloquei tudo num protocolo chamado Corpo de Praia — por R\$37. E a versao democratizada do que aplico na clinica, onde uma consulta sai R\$300-500.

Inclui 3 modulos completos, planner visual, lista de compras semanal e garantia de 30 dias.

Se nao funcionar, devolvo seu dinheiro. Simples.

Headline: Um metodo que funciona pra quem ja tentou de tudo **CTA:** Ver o Sistema DAE Completo — R\$37

Anuncio 3 — R\$37

Formato: Texto medio

R\$37. O preco de dois cafes especiais.

Me chamo Dani Moraes, sou nutricionista esportiva e atendi mais de 900 mulheres. Criei o Protocolo Corpo de Praia pra quem treina firme mas nao ve resultado no espelho.

O metodo e simples: microciclos alimentares + treinos curtos de forca. Juntos, eles "acordam" o metabolismo que travou de tanto fazer a mesma coisa.

O que voce recebe: — Protocolo alimentar completo (semana a semana) — Treinos de 18 min sem aparelhos caros — Manual com os 7 sabotadores ocultos da alimentacao — Planner visual + lista de compras

97,2% das mulheres que seguiram viram diferenca no espelho em menos de 30 dias.

R\$37. Garantia de 30 dias — devolvo tudo se voce nao gostar do que o espelho mostra.

100 vagas de lancamento.

Headline: Tudo isso por menos que um jantar fora **CTA:** Garantir Minha Vaga — R\$37

Anuncio 4 — 18 Minutos

Formato: Texto medio

18 minutos. E o tempo de um episodio de serie.

E tambem e o tempo dos treinos do Protocolo Corpo de Praia.

Sou Dani Moraes, nutricionista esportiva. Descobri que a chave nao e treinar mais — e treinar de forma inteligente. Exercicios curtos de forca ativam fibras que horas de esteira nao alcançam.

Combinei isso com microciclos alimentares e criei o sistema DAE. O resultado: 900+ mulheres, 97,2% com diferenca visivel no espelho em menos de 30 dias.

Sem 2 horas presa na academia. Sem passar fome. Sem terrorismo nutricional.

O protocolo inteiro custa R\$37. Menos que sua mensalidade de academia por um dia.

Garantia de 30 dias: nao gostou, devolvo tudo.

Headline: 18 minutos por dia. 30 dias. Espelho diferente. **CTA:** Conhecer os Treinos de 18 min — R\$37

Anuncio 5 — Garantia Tripla

Formato: Texto medio

Vou fazer uma aposta com voce.

Siga o Protocolo Corpo de Praia por 10 dias. Se voce nao perceber diferenca no espelho — eu devolvo R\$37 inteirinhos. Sem pergunta. Sem formulario. Sem drama.

Eu posso fazer essa aposta porque 97,2% das mais de 900 mulheres que testaram viram resultado. A matematica esta a meu favor.

Sou Dani Moraes, nutricionista esportiva, CRN9 15935. O Protocolo usa o sistema DAE — microciclos alimentares + treinos de 18 min — pra destravar o corpo que voce ja treina pra ter.

R\$37. Garantia Tripla de 30 dias.

Risco pra voce: zero. Risco pra mim: total.

Headline: Resultado no espelho ou dinheiro de volta **CTA:** Testar o Protocolo — Risco Zero

Anuncio 6 — Protocolo Completo

Formato: Texto curto

Protocolo Corpo de Praia — R\$37.

Microciclos alimentares + treinos de 18 min. O sistema que 900+ mulheres usaram pra ver resultado no espelho em menos de 30 dias.

Sou Dani Moraes, nutricionista esportiva. Criei o DAE pra quem treina mas nao ve mudanca.

Garantia de 30 dias. Nao funcionou, devolvemos tudo.

100 vagas de lancamento.

Headline: 30 dias, 18 min por treino, R\$37 **CTA:** Ver o Protocolo Completo

Anuncio 7 — Reset 7+7

Formato: Texto curto

Reset Alimentar 7+7.

Duas semanas. Dois ciclos diferentes. Um metabolismo acordado.

Sao os cardapios completos do Protocolo Corpo de Praia, criados pra quem treina mas esta num plato ha meses.

Sem passar fome. Sem terrorismo nutricional.

R\$37. Garantia de 30 dias.

Sou Dani Moraes, nutricionista esportiva — 900+ mulheres ja passaram por esse metodo.

Headline: Seu metabolismo precisa de novidade, nao de mais restricao **CTA:** Conhecer o Reset 7+7

Anuncio 8 — Treinos de Forca

Formato: Texto curto

Treinos de 18 min. Sem aparelhos caros. Foco em forca.

Esse e o segundo pilar do Protocolo Corpo de Praia — exercicios curtos que ativam o que horas de esteira nao conseguem.

900+ mulheres testaram. 97,2% com resultado visivel em 30 dias.

R\$37. Garantia de 30 dias.

Headline: Menos tempo, mais resultado no espelho **CTA:** Quero os Treinos Express — R\$37

Anuncio 9 — Sem Fome

Formato: Texto longo

"Nao passo mais fome."

Essa frase e a que mais ouco das mulheres que aplicaram o Protocolo Corpo de Praia.

Sou Dani Moraes, nutricionista esportiva. Depois de atender mais de 900 mulheres, percebi que a principal razao pra desistencia nao e falta de disciplina — e fome. O modelo tradicional de restricao brutal faz voce passar fome, ter compulsao depois, e voltar pro mesmo ponto. Ou pior.

O Protocolo Corpo de Praia funciona diferente. Os microciclos alimentares do sistema DAE criam variabilidade sem deficit agressivo. Voce come. Come bem. Come com prazer. E o corpo responde — porque ele para de "se defender" do deficit cronico.

Resultado pratico: — Marmitas de 15 minutos com receitas reais — Happy hour sem culpa (estrategia 80/20) — Substituicoes inteligentes que cabem na correria — Zero terrorismo nutricional

Uma consulta individual no meu consultorio custa R\$300-500. O Protocolo Corpo de Praia condensa o mesmo metodo por R\$37 — pra que nenhuma mulher fique presa no plato por falta de acesso.

Garantia Tripla de 30 dias: devolvo tudo se voce nao curtir o que o espelho mostra.

Headline: Imagine ver resultado sem passar fome **CTA:** Conhecer o Protocolo Sem Fome — R\$37

Anuncio 10 — Primeira Semana

Formato: Texto medio

O que acontece na primeira semana do Protocolo Corpo de Praia?

Dia 1-3: Voce comeca o Reset Alimentar. Cardapio completo. Nada complexo. Dia 4-7: O corpo comeca a responder. O inchaco vai embora. A energia sobe. Dia 8-10: O espelho comeca a contar uma historia diferente.

Esse e o padrao que 97,2% das mais de 900 mulheres que seguiram o protocolo relataram.

Sou Dani Moraes, nutricionista esportiva. Criei o sistema DAE pra destravar resultados de mulheres que ja treinam firme.

R\$37. 3 modulos completos + bonus. Garantia de 30 dias.

Headline: Primeira semana: passo a passo do que acontece **CTA:** Comecar Minha Primeira Semana — R\$37

Anuncio 11 — Tudo por R\$37

Formato: Texto curto

3 modulos completos. Cardapios semanais. Treinos de 18 min. Lista de compras. Planner visual. Suplementacao essencial.

Tudo por R\$37. Menos que um acai com granola.

Protocolo Corpo de Praia — o metodo de 900+ mulheres que viram resultado no espelho em 30 dias.

Garantia de 30 dias.

Headline: Tudo isso por menos que um acai **CTA:** Garantir Tudo por R\$37

Anuncio 12 — Acesso Democratizado

Formato: Texto longo

Uma consulta individual comigo custa entre R\$300 e R\$500.

Nao estou reclamando — e o preco justo pela personalizacao e pelo tempo que dedico a cada paciente. Mas isso limitava o meu alcance. Eu atendia 30 mulheres por mes. E sabia que o metodo funcionava pra

centenas.

Entao decidi sistematizar tudo. O mesmo protocolo que aplico na clinica — o Reset Alimentar 7+7, os treinos modeladores, o guia semana a semana — virou o Protocolo Corpo de Praia.

O formato digital permite que eu alcance MILHARES de mulheres. Por isso o preco e R\$37 — nao porque vale pouco, mas porque o formato permite.

Ja ajudou 900+ mulheres. 97,2% com resultado visivel no espelho em menos de 30 dias. Sem fome. Sem 2 horas na academia. Sem terrorismo nutricional.

Inclui: — Reset Alimentar 7+7 (2 ciclos completos) — Manual Anti Nutricao (7 sabotadores ocultos) — Guia Desbloqueio semana a semana — Treinos Modeladores Express (18 min) — Planner Visual + Lista de Compras

Garantia Tripla de 30 dias. Se voce nao curtir o que ve no espelho, devolvo tudo.

100 vagas no preco de lancamento.

Headline: O preco de uma consulta, dividido por 10 **CTA:** Acessar o Protocolo — R\$37

Anuncio 13 — Os 3 Modulos

Formato: Texto medio

O que tem dentro do Protocolo Corpo de Praia?

Modulo 1 — Reset Alimentar 7+7 Cardapios completos pra duas semanas. Dois ciclos distintos que criam variabilidade metabolica. Nada generico — desenhado pra quem ja treina e esta travada.

Modulo 2 — Manual Anti Nutricao Os 7 alimentos "saudaveis" que podem estar travando voce. Substituicoes inteligentes. Lista de compras semanal.

Modulo 3 — Guia Desbloqueio Semana a semana, exatamente o que fazer. Com ajustes pro seu ritmo.

Bonus: Treinos Modeladores Express (18 min) + Planner Visual

Tudo por R\$37. Garantia de 30 dias.

Sou Dani Moraes, nutricionista esportiva. 900+ mulheres ja passaram por esse protocolo.

Headline: 3 modulos, 30 dias, R\$37 **CTA:** Ver os Modulos Completos

Anuncio 14 — Happy Hour

Formato: Texto curto

Sim, voce pode tomar aquela taca de vinho no sabado.

O Protocolo Corpo de Praia tem uma estrategia 80/20 real: voce segue firme durante a semana e tem flexibilidade planejada nos finais de semana. Sem culpa. Sem "estraguei tudo".

900+ mulheres viram resultado no espelho em 30 dias mesmo vivendo a vida real.

R\$37. Garantia de 30 dias.

Headline: Resultado sem abrir mao de viver **CTA:** Conhecer a Estrategia 80/20

Anuncio 15 — R\$1,23 por Dia

Formato: Texto curto

R\$37 dividido por 30 dias = R\$1,23 por dia.

Menos que um cafe. Menos que uma bala no caixa.

O Protocolo Corpo de Praia inteiro — cardapios, treinos, guia semana a semana — por R\$1,23 ao dia.

900+ mulheres. 97,2% com resultado no espelho.

Garantia de 30 dias.

Headline: R\$1,23 por dia de protocolo **CTA:** Começar por R\$37

DOR (15 anuncios)

Anuncio 16 — O Espelho

Formato: Texto longo

Voce sai do banho. Passa pelo espelho. E desvia o olhar.

Nao porque nao se importa — porque se importa demais. Voce treina. Faz dieta. Se priva. E mesmo assim, o reflexo nao mudou.

Eu sei exatamente como e isso. Porque eu vivi.

Me chamo Dani Moraes, sou nutricionista esportiva, CRN9 15935. Eu sabia tudo sobre macros, sobre deficit, sobre periodizacao. E meu corpo estava parado ha meses. A mesma cintura. O mesmo inchaco. A mesma frustracao toda noite.

A pior parte? A culpa. Porque quando voce faz tudo "certo" e nao funciona, voce comeca a pensar que o problema e voce. Que sua genetica nao ajuda. Que voce nao tem disciplina o suficiente.

Mentira.

O que eu descobri — primeiro em mim, depois em mais de 900 pacientes — e que o problema nao e falta de esforco. E excesso do esforco ERRADO. A mesma dieta fixa todo dia. A mesma esteira toda manha. O corpo aprendeu a rotina e decidiu economizar.

Quando inverti a logica — microciclos alimentares que criam imprevisibilidade + treinos curtos de forca — o espelho mudou. Em dias, nao meses.

Chamei de Fenomeno DAE. Sistematizei no Protocolo Corpo de Praia. 97,2% das mulheres que seguiram viram diferenca em menos de 30 dias.

R\$37. Garantia Tripla de 30 dias: nao funcionou, devolvo tudo.

Voce nao precisa desviar o olhar do espelho pra sempre.

Headline: Voce desvia do espelho. Eu sei como e. **CTA:** Quero Mudar o Que o Espelho Mostra — R\$37

Anuncio 17 — A Calca

Formato: Texto longo

Aquela calca no fundo do armario.

Voce sabe qual. A que costumava fazer voce se sentir linda. A que nao fecha mais. Ou fecha, mas voce nao se sente bem nela.

Toda mulher tem uma calca dessas. E toda vez que abre o armario, ela esta la — lembrando do corpo que voce tinha. Ou do corpo que queria ter.

Me chamo Dani Moraes, nutricionista esportiva. Ja atendi mais de 900 mulheres, e muitas delas contaram variacoes dessa mesma historia. Elas treinavam. Comiam "certo". Tentavam de tudo. E aquela calca continuava no fundo do armario.

O que eu aprendi com esses 900+ casos? O corpo nao esta te ignorando — ele esta reagindo ao que voce esta fazendo de forma previsivel demais. A mesma rotina todo dia ensina seu metabolismo a frear.

Criei o sistema DAE exatamente pra isso: microciclos alimentares que quebram a rotina metabolica + treinos de 18 minutos de forca. Os dois eixos ativados juntos fazem o corpo sair do modo economico e comecar a responder.

O Protocolo Corpo de Praia e esse sistema inteiro por R\$37. Cardapios, treinos, guia semana a semana. Garantia de 30 dias.

Talvez daqui a 30 dias aquela calca volte a servir. Sem drama.

Headline: Aquela calca no fundo do armario sabe a verdade **CTA:** Quero Que Ela Volte a Servir — R\$37

Anuncio 18 — Travada

Formato: Texto medio

Meses treinando. Meses comendo "certo". E o corpo?

Identicamente.

Voce faz absolutamente tudo que "deveria" fazer. E o resultado no espelho nao muda. As amigas perguntam "voce ta treinando?" como se nao acreditassem.

Eu sei — porque aconteceu comigo.

Sou Dani Moraes, nutricionista esportiva. Descobri que quando voce faz a mesma coisa por meses, o corpo para de responder. Nao e falta de vontade. E excesso de previsibilidade.

O sistema DAE quebra esse ciclo. Microciclos alimentares + treinos curtos de forca. 900+ mulheres testaram. 97,2% viram diferenca no espelho em menos de 30 dias.

R\$37. Garantia de 30 dias. Se nao funcionar, devolvo tudo.

Headline: Quando o esforco para de dar resultado **CTA:** Destruir Meu Corpo — R\$37

Anuncio 19 — Compulsao

Formato: Texto medio

Voce segue a dieta de segunda a quinta. Sexta a noite, algo quebra. Voce come tudo que se privou durante a semana. Depois vem a culpa. Depois vem a segunda-feira. E o ciclo recomeçar.

Isso tem nome: restricao seguida de compensacao. E nao e fraqueza — e a resposta natural do corpo a um deficit agressivo demais.

Eu sou Dani Moraes, nutricionista esportiva. Quando criei o Protocolo Corpo de Praia, a primeira regra foi: sem terrorismo nutricional. Os microciclos alimentares do sistema DAE criam variabilidade SEM deficit brutal. Voce come. Come bem. E o corpo responde.

A estrategia 80/20 e real: dias de disciplina, dias de flexibilidade. Sem culpa. Sem ciclo de privacao-compensacao.

900+ mulheres testaram. 97,2% viram resultado no espelho em 30 dias. Sem ter que sacrificar a vida social.

R\$37. Garantia de 30 dias.

O ciclo nao precisa continuar.

Headline: O ciclo restricao-compensacao tem saida **CTA:** Sair do Ciclo — R\$37

Anuncio 20 — Inseguranca

Formato: Texto longo

Praia. Piscina. Festa de verao.

Pra maioria das pessoas, essas palavras significam diversao. Pra voce, significam ansiedade. Porque voce sabe o que vem junto: biquini. Shorts. Roupa que mostra. E aquela sensacao de nao estar confortavel no proprio corpo.

Nao e vaidade. E qualidade de vida. Poder ir pra praia sem pensar em como se encolher. Poder usar o que quiser sem calcular se esconde aquela parte. Poder simplesmente... curtir.

Me chamo Dani Moraes, nutricionista esportiva. Eu criei o Protocolo Corpo de Praia pra isso: pra que o verao deixe de ser uma fonte de ansiedade e vire o que deveria ser — diversao.

O programa usa microciclos alimentares + treinos curtos de forca. 18 minutos por dia. Sem fome. Sem drama. E o resultado aparece no espelho em menos de 30 dias.

900+ mulheres ja passaram por esse protocolo. 97,2% viram diferenca.

R\$37. Garantia de 30 dias.

E se nao funcionar, devolvo tudo. Simples.

Voce merece curtir o verao sem pensar nisso.

Headline: Imagine curtir a praia sem pensar no que esconder **CTA:** Quero Curtir Sem Ansiedade — R\$37

Anuncio 21 — Fadiga

Formato: Texto medio

Voce esta cansada.

Nao do treino — da frustracao. De acordar cedo, comer marmita, fazer tudo "certo"... e nao ver mudanca. De ouvir "voce precisa ter mais paciencia" quando ja sao meses no mesmo ponto.

Eu conheco essa fadiga. Sou Dani Moraes, nutricionista esportiva. Vi essa exaustao em mais de 900 mulheres que atendi.

Sabe o que eu descobri? A paciencia nao e o problema. O metodo e. Quando o metodo esta errado, todo esforco vai pro ralo.

O sistema DAE inverte a logica. Microciclos + treinos de 18 min. 97,2% viram resultado em 30 dias.

R\$37. Garantia de 30 dias.

Voce nao precisa de mais paciencia. Precisa do metodo certo.

Headline: Nao e falta de paciencia. E o metodo errado. **CTA:** O Metodo Certo por R\$37

Anuncio 22 — A Roupa

Formato: Texto curto

Sabe quando voce experimenta uma roupa na loja e pensa "se eu tivesse dois tamanhos a menos..."?

Ou quando evita aquele vestido pra nao se sentir mal?

Eu sei. E sei que voce treina, faz dieta, se esforcar.

O Protocolo Corpo de Praia foi criado pra voce. Microciclos alimentares + treinos de 18 min. 900+ mulheres com resultado em 30 dias.

R\$37. Garantia de 30 dias.

Headline: Aquela roupa vai servir de novo **CTA:** Ver o Protocolo — R\$37

Anuncio 23 — A Balanca

Formato: Texto curto

A balanca mente. Toda semana.

Voce sobe nela esperando uma recompensa pelo esforco. E ela te devolve o mesmo numero. Ou pior.

Sabe por que eu nao uso balanca no meu protocolo? Porque resultado de verdade se ve no espelho, nao em numeros.

O Protocolo Corpo de Praia foca no visual. 900+ mulheres. R\$37.

Headline: Jogue a balanca fora. Use o espelho. **CTA:** Resultado no Espelho — R\$37

Anuncio 24 — Comparacao

Formato: Texto medio

Voce abre o Instagram e la esta: aquela influencer com o corpo perfeito dizendo "e so ter disciplina". Tao facil pra ela. Tao frustrante pra voce.

Mas voce nao sabe o que ela nao conta: hormonios, genetica privilegiada, photoshop, horas de treino com personal, dieta com chef.

Isso nao e a sua realidade. E tudo bem.

Me chamo Dani Moraes, nutricionista esportiva. O Protocolo Corpo de Praia foi feito pra mulher real — com trabalho, correria, happy hour e zero tempo sobrando. Treinos de 18 min. Marmitas de 15 min. Resultado no espelho, nao no filtro.

900+ mulheres reais — nao influencers — seguiram e viram diferenca em 30 dias.

R\$37. Garantia de 30 dias.

Para de se comparar com quem vive numa realidade diferente.

Headline: Para de se comparar com filtro. Olhe pro espelho. **CTA:** Resultado Pra Mulher Real — R\$37

Anuncio 25 — Metabolismo Travado

Formato: Texto longo

"Acho que meu metabolismo e lento."

Eu ouvi essa frase centenas de vezes no consultorio. De mulheres que treinavam, comiam "certo" e nao viam resultado. Elas achavam que tinham nascido com um metabolismo ruim.

A verdade? Na maioria dos casos, o metabolismo nao era lento — estava TRAVADO. Travado pelo excesso de restricao. Travado pela rotina alimentar sem variacao. Travado por meses (ou anos) fazendo a mesma coisa.

Me chamo Dani Moraes, sou nutricionista esportiva. E essa descoberta mudou tudo pra mim e pras minhas pacientes.

Quando o corpo recebe a mesma dieta e o mesmo exercicio por tempo demais, ele entra em modo de conservacao. Gasta menos. Guarda mais. E voce fica presa no mesmo corpo — achando que a culpa e da genetica.

O sistema DAE funciona porque ele quebra esse ciclo. Microciclos alimentares criam imprevisibilidade metabolica. O corpo para de "economizar" e comeca a acessar reservas. Treinos curtos de forca completam a ativacao.

900+ mulheres testaram. 97,2% viram diferenca no espelho em 30 dias. Nao porque tinham metabolismo bom — porque desbloquearam o que tinham.

R\$37. Garantia de 30 dias.

Headline: Seu metabolismo nao e lento. Esta travado. **CTA:** Destruir Meu Metabolismo — R\$37

Anuncio 26 — Sozinha

Formato: Texto medio

Voce ja se sentiu sozinha nisso?

As amigas dizem "voce ta otima", mas voce sabe que nao esta. O marido nao entende a frustracao. O personal diz "confia no processo" ha meses. E voce continua no mesmo corpo, sozinha com a duvida.

Eu sou Dani Moraes, nutricionista esportiva. E eu quero que voce saiba: voce nao esta sozinha. 900+ mulheres passaram exatamente pela mesma coisa. Mesma frustracao. Mesmo sentimento de "sera que sou eu o problema?"

Nao e voce. E o metodo.

O Protocolo Corpo de Praia foi criado por quem viveu essa dor — eu tambem fiquei travada. E o sistema DAE nasceu dessa experiencia.

R\$37. Garantia de 30 dias.

Headline: Voce nao esta sozinha nessa frustracao **CTA:** 900+ Mulheres Ja Sairam Desse Lugar — R\$37

Anuncio 27 — A Foto

Formato: Texto curto

Alguem te marca numa foto e voce pensa "nao parecer comigo."

Ou voce evita foto de corpo inteiro. Ou deleta antes de postar.

Eu sei. Atendi centenas de mulheres que vivem isso. E criei um protocolo pra mudar o que o espelho (e a camera) mostra.

Protocolo Corpo de Praia. Microciclos + treinos de 18 min. R\$37. Garantia de 30 dias.

Headline: Tire foto sem medo de deletar depois **CTA:** Mudar o Reflexo — R\$37

Anuncio 28 — Verao

Formato: Texto curto

Mais um verao. Mesmo corpo. Mesma inseguranca.

Voce prometeu que esse ano seria diferente. Mas o plato nao saiu do lugar.

O Protocolo Corpo de Praia foi feito pra isso. 30 dias. Microciclos + treinos curtos. 900+ mulheres com resultado.

R\$37. Garantia de 30 dias.

Este verao pode ser diferente.

Headline: Este verao vai ser diferente **CTA:** Comecar Agora — R\$37

Anuncio 29 — Confianca

Formato: Texto medio

Existe uma inseguranca que a gente nao fala em voz alta.

Aquela que aparece quando as luzes se apagam. Quando voce sente vontade de se cobrir em vez de se mostrar. Quando a inseguranca com o corpo invade um momento que deveria ser de prazer.

Nao estou julgando. Estou dizendo que entendo. Porque atendi mais de 900 mulheres que sentiram a mesma coisa.

Sou Dani Moraes, nutricionista esportiva. O Protocolo Corpo de Praia nao e sobre ter um corpo perfeito. E sobre se sentir confortavel no seu. E sobre o espelho nao ser mais um inimigo.

Microciclos alimentares + treinos de 18 min. 97,2% com resultado visivel em 30 dias.

R\$37. Garantia de 30 dias.

Headline: Seguranca no proprio corpo muda tudo **CTA:** Recuperar Minha Confianca — R\$37

Anuncio 30 — Culpa

Formato: Texto curto

Todo domingo a noite a culpa chega.

"Comi demais no final de semana." "Estraguei tudo." "Amanha eu comeco de novo."

Esse ciclo de culpa nao e sinal de fraqueza. E sinal de que o metodo esta errado.

O Protocolo Corpo de Praia usa microciclos com flexibilidade real. Sem culpa. Sem compensacao.

R\$37. 900+ mulheres. 30 dias.

Headline: Chega de culpa no domingo a noite **CTA:** Um Metodo Sem Culpa — R\$37

AUTORIDADE (10 anuncios)

Anuncio 31 — CRN de Verdade

Formato: Texto longo

CRN9 15935.

Nao e um numero qualquer. E meu registro no Conselho Regional de Nutricionistas. Significa que sou nutricionista de verdade, com formacao, residencia e pratica clinica.

Digo isso porque o mercado fitness esta cheio de jogadores sem credencial: influencers que vendem plano alimentar sem formacao, coachs que recebem suplementos sem registro, e perfis que usam hormonios e vendem a transformacao como "natural".

Eu nao sou nenhum desses.

Sou Dani Moraes. Nutricionista esportiva. Atuo ha anos com transformacao estetica pra mulheres que ja treinam. E criei o Protocolo Corpo de Praia com base no que vi funcionar na clinica — nao no que da likes no Instagram.

O sistema DAE nasceu de centenas de atendimentos. De perceber o padrao: mulheres disciplinadas travadas porque o modelo "mais restricao + mais cardio" falhou. A inversao estrategica — microciclos alimentares + treinos curtos de forca — desbloqueou 97,2% delas.

O preco? R\$37. Porque meu proposito nao e atender 30 mulheres por vez na clinica. E chegar em milhares. O formato digital permite isso.

Quando voce ve um produto de R\$37 sem credencial por tras, desconfie. Quando ve um de R\$37 com CRN, 900+ atendimentos e garantia de 30 dias — e outra historia.

Headline: CRN9 15935. Nao e coach. E nutricionista de verdade. **CTA:** Protocolo de Quem Tem CRN — R\$37

Anuncio 32 — 900 Mulheres

Formato: Texto longo

900 mulheres.

Nao e numero chutado. E a quantidade de mulheres que passaram pelo meu metodo de atendimento ao longo de 4 anos de clinica.

Cada uma com sua historia. Cada uma com sua versao do mesmo problema: "Eu faco tudo certo e meu corpo nao muda."

Profissionais liberais. Maes de 2 filhos. Empresarias. Professoras. Mulheres de 25, 35, 45, 55. Todas presas no plato invisivel. Todas achando que o problema era genetica ou falta de disciplina.

Dessas 900+, 97,2% relataram mudanca visivel no espelho em menos de 30 dias com o sistema DAE. Nao em meses. Em dias.

Me chamo Dani Moraes, nutricionista esportiva, CRN9 15935. Esses numeros nao estao num slide de marketing — estao nos prontuarios das minhas pacientes.

O Protocolo Corpo de Praia e esse metodo — sistematizado e democratizado por R\$37. Exatamente o mesmo que funcionou na clinica. Mesmo metodo. Formato acessivel.

Garantia de 30 dias. Se nao funcionar como funcionou pra 97,2%, devolvo tudo.

Headline: 900+ mulheres. 97,2% com resultado. Numeros reais. **CTA:** Ver o Metodo das 900+ — R\$37

Anuncio 33 — A Ciencia

Formato: Texto medio

O que esta por tras do Protocolo Corpo de Praia nao e palpite — e ciencia aplicada.

Microciclos adaptativos de alimentacao: baseados no principio de variabilidade metabolica. Quando voce alterna estrategicamente os estímulos alimentares, o corpo nao consegue se adaptar e continua acessando reservas.

Treinos de forca curtos: 18 minutos de exercicios de forca ativam fibras musculares tipo II, que o cardio longo nao alcanca. Essas fibras continuam consumindo energia por horas apos o treino.

A combinacao dos dois — ao mesmo tempo — e o que chamamos de Fenomeno DAE: Dupla Ativacao Estetica.

Sou Dani Moraes, nutricionista esportiva, CRN9 15935. O DAE nasceu na clinica, testado com 900+ mulheres. 97,2% com resultado em 30 dias.

R\$37. Garantia de 30 dias.

Headline: Ciencia, nao palpite. CRN, nao coach de Instagram. **CTA:** Ver a Ciencia por R\$37

Anuncio 34 — Prontuarios

Formato: Texto medio

Cada numero tem uma historia.

900+ prontuarios. 900+ conversas no consultorio. 900+ mulheres que disseram a mesma frase: "Faco tudo certo e nao funciona."

Sou Dani Moraes, nutricionista esportiva. E esses prontuarios me ensinaram o que nenhuma faculdade ensinou: o modelo "restricao + cardio" fracassa com mulheres disciplinadas.

O sistema DAE nasceu dessas consultas — nao de um livro de marketing, mas de padrao clinico observado centenas de vezes.

R\$37 e o preco de democratizar esse conhecimento. O formato digital permite que milhares de mulheres acessem o que antes ficava restrito a 30 pacientes por mes.

Garantia de 30 dias. Nao funcionou, devolvo tudo.

Headline: 900 consultas ensinaram o que a faculdade nao ensinou **CTA:** Conhecer o Metodo Clinico — R\$37

Anuncio 35 — Prova Viva

Formato: Texto longo

Eu nao vou te mostrar a foto de uma modelo no anuncio.

Vou te contar o que aconteceu comigo.

Sou Dani Moraes, nutricionista esportiva. Eu SABIA a teoria. Macros, deficit, periodizacao — eu dominava tudo. Treinava 5 vezes por semana. Controlava cada refeicao.

E meu corpo estava parado.

A ironia e brutal: eu era a especialista e a paciente ao mesmo tempo. E a mesma frustracao que minhas alunas sentiam, eu sentia toda noite ao me olhar no espelho.

Quando finalmente entendi que o modelo era o problema — nao a falta de esforco — criei o DAE. Testei em mim mesma primeiro. O resultado foi visivel. Real. Sem photoshop. Sem hormonio. Sem cirurgia.

Depois apliquei em 900+ mulheres. 97,2% com resultado similar.

O Protocolo Corpo de Praia e esse sistema por R\$37. E a garantia e simples: se nao funcionar pra voce como funcionou pra mim e pras 900+, devolvo cada centavo.

Eu sou a prova de que funciona. E tambem a prova de que ate quem sabe tudo pode estar travada pelo metodo errado.

Headline: A nutricionista que estava travada no proprio plato **CTA:** O Metodo Que Desbloqueou a Especialista — R\$37

Anuncio 36 — Consultorio vs Digital

Formato: Texto curto

1 consulta comigo: R\$300-500. O Protocolo Corpo de Praia: R\$37.

O mesmo metodo. O mesmo conhecimento clinico. A mesma ciencia. O formato digital reduziu o preco — nao a qualidade.

Sou Dani Moraes, nutricionista esportiva, CRN9 15935. 900+ mulheres ja usaram esse protocolo.

Garantia de 30 dias.

Headline: O preco de uma consulta por 1/10 **CTA:** Acesso por R\$37

Anuncio 37 — Renata, 38

Formato: Texto medio

"Em 12 dias meu marido notou antes de mim."

Essa frase e da Renata, 38 anos. Ela treinava ha 2 anos. Comia "certinho". E o corpo nao mudava.

Comecou o Protocolo Corpo de Praia achando que seria "mais do mesmo". Em menos de 2 semanas, o marido comentou que ela estava diferente. Ela correu pro espelho e entendeu.

Nao sou eu dizendo. E a Renata.

900+ mulheres tiveram experiencias similares. 97,2% com resultado visivel em 30 dias.

Sou Dani Moraes, nutricionista esportiva. O protocolo custa R\$37, com garantia de 30 dias.

Headline: "Meu marido notou antes de mim" — Renata, 38 **CTA:** Quero o Mesmo Resultado — R\$37

Anuncio 38 — 3 Historias

Formato: Texto curto

"Pela primeira vez vi definicao no abdomen." — Juliana, 42

"Continuo comendo pizza no sabado. E o corpo muda." — Fernanda, 35

"Achei que era genetica. Era o metodo." — Patricia, 44

3 mulheres. 3 historias. 1 metodo: Protocolo Corpo de Praia.

R\$37. Garantia de 30 dias.

Headline: 3 historias reais, 1 metodo **CTA:** Ver Mais Historias — R\$37

Anuncio 39 — Credenciais

Formato: Texto medio

Nutricionista esportiva. CRN9 15935. Mais de 900 atendimentos clinicos. Coach fitness. Especialista em metabolismo para mulheres 40+.

Essas sao minhas credenciais. Nao de coach de Instagram com certificado de fim de semana.

Sou Dani Moraes. Minha carreira inteira foi dedicada a entender por que mulheres disciplinadas ficam presas no plato. A resposta — o sistema DAE — nasceu de anos de observacao, teste e correcao na clinica.

O Protocolo Corpo de Praia e essa expertise condensada em formato digital. Microciclos, treinos de forca, guia semana a semana. Tudo o que aplico nas minhas pacientes. Agora acessivel por R\$37.

Se eu tivesse cobrado o preco da clinica, seriam R\$300+. Mas meu objetivo e alcance — nao exclusividade.

Garantia de 30 dias. Se nao funcionar, eu pago.

Headline: Credenciais, nao curtidas **CTA:** O Protocolo da Especialista — R\$37

Anuncio 40 — 97,2%

Formato: Texto curto

97,2%.

E a porcentagem de mulheres que viram resultado no espelho em menos de 30 dias com o Protocolo Corpo de Praia.

Nao e promessa. E dado clinico de 900+ atendimentos.

Sou Dani Moraes, nutricionista esportiva, CRN9 15935.

R\$37. Garantia de 30 dias.

Headline: 97,2% nao e marketing. E numero. **CTA:** Fazer Parte dos 97% — R\$37

CONTRASTE (10 anuncios)

Anuncio 41 — Esteira vs Forca

Formato: Texto longo

Voce faz 1 hora de esteira. Eu faco 18 minutos de forca.

Voce conta cada caloria do dia. Eu uso microciclos que variam semana a semana.

Voce se restringe na semana e compensa no sabado. Eu sigo a estrategia 80/20 sem culpa.

Voce ve o mesmo corpo ha meses. As mulheres que seguem o meu protocolo veem diferenca no espelho em 30 dias.

Nao estou dizendo que voce faz algo errado. Estou dizendo que o MODELO que voce segue esta desatualizado. O paradigma "mais cardio + menos comida" funciona pra iniciantes. Mas pra quem ja treina ha meses ou anos? Ele CAUSA o plato.

Sou Dani Moraes, nutricionista esportiva, CRN9 15935. Eu vivi isso na pele e vi em 900+ pacientes. O sistema DAE — Dupla Ativacao Estetica — inverte essa logica: variabilidade alimentar + treinos curtos de forca.

O resultado? 97,2% com mudanca visivel no espelho em menos de 30 dias.

Protocolo Corpo de Praia. R\$37. Garantia de 30 dias.

Nao e fazer MAIS. E fazer DIFERENTE.

Headline: Esteira ou forca de 18 min? O espelho responde. **CTA:** Trocar Pro Metodo Que Funciona — R\$37

Anuncio 42 — Dieta Antiga vs Protocolo

Formato: Texto longo

Dieta tradicional: restringe tudo, passa fome, pesa cada grama. Resultado? Corpo parado depois de 3 semanas.

Protocolo Corpo de Praia: microciclos de 7+7 dias, come bem, sem terrorismo nutricional. Resultado? 97,2% com mudanca no espelho em 30 dias.

Dieta tradicional: segunda-feira rigorosa, sexta-feira desandou. Culpa no domingo. Recomecar na segunda.

Protocolo Corpo de Praia: estrategia 80/20 real. Happy hour planejado. Sem culpa. Sem recomecar.

Dieta tradicional: mesma coisa todo dia. Corpo acostuma. Metabolismo freia.

Protocolo Corpo de Praia: microciclos adaptativos. Corpo nao consegue se acostumar. Metabolismo se mantem ativo.

Sou Dani Moraes, nutricionista esportiva. Depois de ver 900+ mulheres travadas no modelo antigo, criei o sistema DAE — porque a resposta nunca foi "mais restricao". Foi variabilidade com inteligencia.

R\$37. 3 modulos completos. Garantia de 30 dias.

O modelo antigo te trouxe ate aqui. O DAE te leva adiante.

Headline: Dieta antiga vs. Protocolo Corpo de Praia (lado a lado) **CTA:** Mudar de Modelo — R\$37

Anuncio 43 — Comparativo de Precos

Formato: Texto medio

Personal trainer: R\$200/mes. 4 sessoes. Treinos genericos. Protocolo Corpo de Praia: R\$37 unica vez. 30 dias completos. Treinos modeladores de 18 min desenhados pra destravar o plato.

Nutrologo celebridade: R\$500/consulta. 1 hora. Protocolo generico. Protocolo Corpo de Praia: R\$37. 3 modulos completos. Metodo validado com 900+ mulheres.

Programa generico de Instagram: R\$97-297. Criado por influencer sem CRN. Sem garantia. Protocolo Corpo de Praia: R\$37. Por nutricionista esportiva com CRN9 15935. Garantia de 30 dias.

A diferenca nao e so preco. E resultado: 97,2% com mudanca visivel no espelho em menos de 30 dias.

Sou Dani Moraes. E esse comparativo nao e pra desmerecer ninguem — e pra mostrar que acesso a resultado nao precisa custar uma fortuna.

Headline: R\$37 vs R\$500. O resultado fala por si. **CTA:** A Alternativa Inteligente — R\$37

Anuncio 44 — Antes e Depois do Metodo

Formato: Texto medio

ANTES do DAE: — 1h30 de academia todo dia — Deficit calorico fixo e rigoroso — Corpo no mesmo lugar ha meses — Culpa toda vez que comia algo "fora"

DEPOIS do DAE: — 18 min de treino focado por dia — Microciclos alimentares com variacao — Resultado no espelho em 30 dias — Happy hour sem culpa (estrategia 80/20)

Nao estou falando de um metodo "facil". Estou falando de um metodo INTELIGENTE. Que respeita a ciencia em vez de brigar com o corpo.

Sou Dani Moraes, nutricionista esportiva. 900+ mulheres fizeram essa troca.

R\$37. Garantia de 30 dias.

Headline: Antes: 1h30 sem resultado. Depois: 18 min com resultado. **CTA:** Fazer a Troca — R\$37

Anuncio 45 — Com vs Sem

Formato: Texto curto

Sem o DAE: treino igual todo dia, corpo igual todo mes. Com o DAE: microciclos que confundem o metabolismo, resultado no espelho em semanas.

Sem o DAE: passa fome, compensa, se culpa. Com o DAE: come bem, tem flexibilidade, sem culpa.

900+ mulheres fizeram a troca. 97,2% com resultado em 30 dias.

Protocolo Corpo de Praia. R\$37.

Headline: Com DAE vs Sem DAE **CTA:** Ativar Meu DAE — R\$37

Anuncio 46 — 3 Opcoes

Formato: Texto longo

O mercado fitness te oferece duas opcoes:

OPCAO A — A cara: Consultorio particular de nutrologo (R\$500+), personal trainer exclusivo (R\$200+/mes), suplementos de R\$300/mes. Total: R\$1.000+ por mes. Sem garantia de resultado.

OPCAO B — A falsa: Programa de influencer no Instagram. R\$97-297. Sem CRN. Sem formacao real. Dieta generica. Treino generico. "Se nao funcionar, voce nao seguiu direito."

Existe uma OPCAOC que o mercado nao te mostra:

Protocolo Corpo de Praia — criado por nutricionista esportiva com CRN e 900+ atendimentos clinicos. Microciclos alimentares + treinos de 18 min. Metodo validado cientificamente. 97,2% de resultado em 30 dias.

R\$37. Uma vez. Pra sempre. Com garantia de dinheiro de volta.

Sou Dani Moraes. E a opcao C existe porque eu decidi que acesso a resultado nao deveria custar uma fortuna.

Headline: Opcao A: R\$1.000/mes. Opcao B: fraude. Opcao C: R\$37. **CTA:** Escolher a Opcao C — R\$37

Anuncio 47 — Dieta Fixa vs Reset

Formato: Texto curto

Dieta fixa: mesmo prato, mesma restricao, mesmo resultado zero. Reset 7+7: dois ciclos, variacao estrategica, metabolismo acordado.

A diferenca? O corpo nao consegue se acostumar com o que muda. E quando ele nao se acostuma, ele responde.

900+ mulheres testaram. 97,2% viram diferenca em 30 dias.

R\$37. Garantia de 30 dias.

Headline: Dieta fixa x Reset 7+7 **CTA:** Trocar Pro Reset — R\$37

Anuncio 48 — Investimento Mensal

Formato: Texto medio

Em 1 mes voce gasta: — R\$150+ em suplementos que talvez nao precisasse — R\$200+ na academia que nao esta dando resultado — R\$80+ em marmitas congeladas genericas — R\$350+ em "jantar saudavel" nos restaurantes

Total: R\$780+/mes investidos num metodo que nao muda o espelho.

O Protocolo Corpo de Praia custa R\$37. Uma vez.

Inclui cardapios, treinos de 18 min, lista de compras inteligente (versao economica e premium), guia semana a semana.

97,2% das 900+ mulheres que seguiram viram resultado em 30 dias.

Sou Dani Moraes, nutricionista esportiva. Criei o DAE pra que o investimento em resultado fosse proporcional ao acesso — nao ao ego do mercado.

Garantia de 30 dias. Nao funcionou, devolvo os R\$37.

Headline: R\$780/mes vs R\$37 unica vez **CTA:** O Investimento Inteligente — R\$37

Anuncio 49 — Sofrimento vs Resultado

Formato: Texto curto

Modelo antigo: sofrer pra merecer resultado. Modelo DAE: resultado sem sofrimento desnecessario.

Modelo antigo: fome como virtude. Modelo DAE: comer bem como estrategia.

Modelo antigo: culpa e fracasso. Modelo DAE: flexibilidade e resultado.

900+ mulheres ja fizeram essa troca.

R\$37 pra sair do modelo antigo. Garantia de 30 dias.

Headline: Sofrimento nao e metodo. DAE e. **CTA:** Trocar de Modelo — R\$37

Anuncio 50 — 18 Min vs 1h30

Formato: Texto curto

O que voce pode fazer em 18 minutos: — Um treino completo do Protocolo Corpo de Praia — Uma marmita com as receitas express

O que voce NAO pode fazer em 18 minutos: — A sessao de 1h30 que o modelo antigo exige — O cardio de 45 min que nao muda nada

R\$37. 900+ mulheres. 97,2% em 30 dias.

Headline: 18 minutos > 1h30 no modelo errado **CTA:** Ver o Protocolo de 18 min — R\$37

Resumo

Categoria	Quantidade	Anuncios
Direto	15	1 a 15
Dor	15	16 a 30
Autoridade	10	31 a 40
Contraste	10	41 a 50
Total	50	

Formato	Quantidade
Texto longo (300-420 palavras)	16
Texto medio (160-210 palavras)	19
Texto curto (65-90 palavras)	15