

Banco de Linguagem do Avatar — Protocolo Corpo de Praia

Produto: Protocolo Corpo de Praia 30 Dias **Avatar:** Camila — A Guerreira do Plato (mulheres 25-55, foco 40+)

Expressoes Reais do Publico

Frustracao com resultados

- "Me mato na academia e nao muda nada"
- "Faco tudo certo e meu corpo nao responde"
- "Ja tentei de TUDO"
- "Meu corpo decidiu me ignorar"
- "To no mesmo peso ha meses"
- "Travo no mesmo ponto sempre"
- "Parece que meu corpo tem um limite"
- "Quanto mais eu me esforco, menos funciona"

Alimentacao e dieta

- "Passo a semana comendo certinho e desando na sexta"
- "Fico com fome toda hora"
- "Nao sei mais o que comer"
- "Comi um chocolate e ja me senti culpada"
- "Toda segunda eu comeco de novo"
- "Terrorismo nutricional"
- "Contei tanta caloria que fiquei maluca"
- "Minha nutricionista e boa mas nao resolve"

Treino e exercicio

- "Faco 1 hora de esteira e nada muda"
- "Meu personal nao entende minha frustracao"
- "Nao tenho tempo pra ficar 2 horas na academia"
- "Treino todo dia e ninguem nota"
- "Ja tentei funcional, pilates, crossfit, corrida..."
- "Coloquei shape de forca mas nao perdi barriga"

Corpo e autoestima

- "Nao me sinto confortavel de biquini"
- "Evito tirar foto de corpo inteiro"
- "Meu marido diz que to bonita mas eu nao me vejo assim"
- "Quero me sentir gostosa de novo"
- "Quero colocar aquela calca de novo"
- "Me sinto inchada o tempo todo"
- "Pareco mais velha do que sou"
- "Quero curvas, nao ser magra"
- "Quero definicao, especialmente no abdomen"

Mecanismos de defesa

- "Acho que e minha genetica"
- "Depois dos 40 e assim mesmo"
- "Meu metabolismo e muito lento"
- "Deve ser hormonal"
- "Ja gastei muito dinheiro com isso"
- "Vai ser mais uma coisa que nao funciona"

Verbos de acao (o que elas querem)

- Destruar, desbloquear, definir, tonificar, secar
- Ver resultado, mudar o espelho, encaixar na roupa
- Sair do plato, quebrar a barreira, virar a chave

Expressoes de desejo

- "Quero um corpo de praia sem vergonha"
- "Quero me olhar no espelho e gostar do que vejo"
- "Quero que minhas amigas perguntem o que eu fiz"
- "Quero chegar no verao diferente esse ano"
- "Quero me sentir segura com qualquer roupa"

Jargoes do Nicho (que o publico usa)

Jargao	Significado
Plato	Estagnacao de resultados
Shape	O estado visual do corpo
Definido/trincado	Musculatura visivel, pouca gordura
Secar	Reduzir gordura corporal
Bucho/pneuzinho	Gordura abdominal (jargao informal)
Marmita	Refeicao preparada em casa
Tchau bracinho	Desejo de perder flacidez nos bracos
Bumbum na nuca	Gluteos tonificados e empinados
Bombar	Ter resultados rapidos
Desandar	Perder controle da dieta
Efeito sanfona	Perder e ganhar peso repetidamente

Tom de Comunicacao

Usar: Linguagem direta, de mulher pra mulher. Empatica mas firme. Palavras simples. **Evitar:** Termos excessivamente tecnicos, linguagem masculinizada, tom de coach motivacional generico. **Referencia:** "Uma amiga nutricionista falando com voce no WhatsApp"