

Post-Purchase Sequence — Protocolo Corpo de Praia

Squad: Medina | **Agent:** Estrategista (Especialista) + Hormozi Frameworks **Data:** 2026-03-22 **Remetente:** Dani Moraes **Gatilho:** Compra confirmada no Ticto **Total:** 5 emails **Objetivo:** Onboarding, engajamento, reducao de reembolso, upsell para DAE 90 **Frameworks:** Hormozi Anti-Hype Writing, 7 Hook Categories, Value Equation, Show The Math, Offer Description Formula

EMAIL 1 — Dia 0 (imediate apos compra)

Subject: Acesso liberado, {nome}. Primeiro passo: 10 minutos. Comece aqui. **Hook Category:** Results/Proof

Preview text: Seus proximos 30 dias comecam agora. O primeiro passo esta dentro.

{nome},

Voce tomou a decisao. Fico feliz por voce.

Sem discurso motivacional. Vamos ao que importa.

Como acessar seu Protocolo Corpo de Praia:

1. Clique no link abaixo
2. Use o email {email} para entrar
3. Comece pelo Modulo de Boas-Vindas (Aula 0.1) — 10 minutos

[CTA] **Acessar Meu Protocolo Agora**

Seu primeiro passo (faça HOJE — 10 minutos):

Assista a Aula 0.2 — Diagnostico de Ponto de Partida.

O que fazer:

- Tire 3 fotos: frente, lateral, costas
- Anote suas medidas: cintura, quadril, coxas
- Guarde num lugar seguro

Eu sei que e desconfortavel. Mas daqui a 10 dias, quando voce comparar, voce vai entender por que pedi isso.

97,2% das mulheres que seguiram o protocolo viram resultado visivel. Essas fotos sao a PROVA que voce vai ter do seu proprio resultado.

Se voce adquiriu o DAE 90: o link do grupo VIP Telegram esta dentro da area de membros. Entre e se apresente.

Qualquer duvida, responde esse email. Eu leio tudo.

Vamos juntas,

Dani Moraes Nutricionista Esportiva — CRN9 15935

P.S.: NAO pule o Diagnostico. Aquelas fotos vao ser o melhor presente que voce vai se dar daqui a 10 dias. 80% das alunas que relataram resultado rapido fizeram o diagnostico no Dia 0. Os numeros mostram que comecar certo faz diferenca. Daqui a 2 dias eu te mando uma dica que acelera seus primeiros resultados.

EMAIL 2 — Dia 2

Subject: 80% das alunas que viram resultado rapido fizeram ISSO nos primeiros 5 dias. **Hook Category:** Curiosity Gap

Preview text: Uma coisa simples. 2 minutos por dia. A diferenca aparece em 48 horas.

Oi {nome},

Dia 2 dentro do protocolo. Como voce esta?

Quero te dar uma dica baseada em dados reais. Nao em opiniao.

80% das alunas que relataram resultado nos primeiros 10 dias comecaram por uma coisa simples:

A Hidratacao Estrategica dos 2 Litros:

- 500ml de agua com limao ao acordar (antes de qualquer coisa)
- 500ml 30 minutos antes do almoco
- 500ml 30 minutos antes do jantar
- 500ml ate as 20h

Nao precisa de agua alcalina. Nao precisa de pH especial. So agua. No timing certo.

Isso ativa o protocolo anti-inchaco do Modulo 2. Em 48 horas voce percebe a barriga mais seca.

Custo: R\$0. Tempo: 2 minutos por dia. Resultado: visivel em 48 horas.

A Value Equation aqui e absurda: resultado alto, esforco minimo, tempo curto.

Checklist rapido (onde voce esta?):

- Assisti a Aula 0.2 e tirei fotos de antes
- Comecei o Modulo 1 (Reset Alimentar)
- Preparei as marmitas da primeira semana (15 minutos)

Se marcou 2 de 3 — voce ta no caminho certo.

Se nao marcou nenhum — sem julgamento. Abre a area de membros agora. Comece pela Aula 0.2. Sao 10 minutos. Voce consegue.

[CTA] **Acessar Minha Area de Membros**

Vamos,

Dani Moraes

P.S.: Daqui a 3 dias eu vou checar como voce ta. Nao por curiosidade — porque se algo nao esta funcionando, eu ajudo a ajustar. Voce investiu R\$37. Meu trabalho e garantir que voce tire o maximo desse investimento. Voce nao ta sozinha.

EMAIL 3 — Dia 5

Subject: Dia 5. Sua calca favorita ainda ta apertada? **Hook Category:** Question

Preview text: Outras alunas ja estao relatando mudancas nesse ponto. E voce?

{nome},

Dia 5. Pergunta direta: voce ja notou alguma diferenca?

Se sim — guarda essa sensacao. Ela e o combustivel que vai te manter nas proximas semanas.

Se ainda nao — calma. Os numeros mostram que cada corpo tem seu timing:

- Algumas mulheres notam em 5 dias
- A maioria nota entre 7-10 dias
- 97,2% notam em menos de 30 dias

O importante e estar seguindo o plano.

Falando em quem ja notou no dia 5...

Fernanda, 35 anos: "Dani, minha calca favorita — que estava apertada — fechou sem eu puxar a barriga. No DIA 5. Eu gritei no closet."

Juliana, 42 anos (dia 7): "Pela primeira vez na vida eu vi uma sombra de definicao no abdomen. PELA PRIMEIRA VEZ. Tenho 42 anos."

Nao to te contando isso pra pressionar. To te contando pra voce saber que NAO e loucura sua se esta sentindo algo diferente. O DAE esta funcionando — os dois eixos ativados ao mesmo tempo.

Se algo nao ta encaixando — responde esse email. Me conta o que ta acontecendo. Eu ajusto.

Voce investiu R\$37. Eu investi minha reputacao de 900+ pacientes. Nenhuma de nos quer que isso fique na gaveta.

[CTA] **Acessar Meu Protocolo**

Com voce ate o fim,

Dani Moraes

P.S.: No dia 10 eu vou te pedir pra comparar as fotos de antes com o espelho de agora. Se voce esta seguindo o protocolo, a diferenca vai aparecer. 97,2% e um numero alto. As probabilidades estao a seu favor.

EMAIL 4 — Dia 10

Subject: Pega suas fotos de antes. Agora. Coloca lado a lado. **Hook Category:** Pattern Interrupt

Preview text: 10 dias. Compare e me conta. Eu quero ver os numeros.

{nome},

Dia 10. Hora da verdade.

Pega as fotos que voce tirou no Dia 0.

Vai no espelho. Mesma posicao. Mesma luz. Tira uma foto nova.

Coloca lado a lado.

Respira.

Olha.

Se voce seguiu o protocolo — microciclos, hidratacao estrategica, marmitas — voce vai ver algo diferente. Pode ser sutil. Pode ser obvio. Mas esta la.

Menos inchaco. Mais definicao. Curvas mais marcadas.

Esse e o DAE funcionando. Os dois eixos ativados. Metabolismo acordado.

Agora, {nome}, uma pergunta honesta:

O que acontece no dia 31?

O Protocolo Corpo de Praia te da 30 dias de desbloqueio. E funciona — 97,2% provam isso.

Mas e depois?

A ciencia e clara: sem consolidacao, o metabolismo tende a voltar ao padrao anterior em 45-60 dias. O corpo que voce construiu precisa de mais tempo pra se tornar o "novo normal."

Nos proximos dias vou te apresentar a continuacao natural do que voce esta fazendo agora. Algo que criei especificamente pra garantir que seus resultados nao retrocam.

Por enquanto: responde esse email com sua comparacao. Me conta o que voce viu. Eu quero comemorar com voce.

Com orgulho,

Dani Moraes

P.S.: Voce investiu R\$37. R\$1,23 por dia. E esta vendo resultado. A pergunta agora nao e "funciona?" — voce ja sabe que funciona. A pergunta e: como voce faz durar? Eu tenho a resposta. Te conto em breve.

EMAIL 5 — Dia 30

Subject: 30 dias. Seu corpo mudou. Agora a pergunta e: voce vai deixar voltar? **Hook Category:** Pain Agitate

Preview text: Os proximos 60 dias decidem se o resultado fica ou vai embora.

{nome},

30 dias. Voce fez.

Para por um segundo e reconhece o que voce conquistou. Voce quebrou o plato. Saiu do ciclo de frustracao. Provou pra si mesma que seu corpo RESPONDE quando recebe o estimulo certo.

Agora, preciso ser direta. Como sempre fui.

Os proximos 60 dias sao os mais criticos.

Por que a maioria perde o resultado? Porque o programa acaba e elas voltam pro modelo antigo. O mesmo modelo que causou o plato.

O corpo que voce construiu em 30 dias precisa de consolidacao. Sem ela, o metabolismo tende a retornar ao padrao anterior em 45-60 dias.

E por isso que criei o **DAE 90 — Protocolo de Redefinicao Continua.**

Vou te mostrar exatamente o que e, usando a mesma transparencia de sempre:

3 Ciclos Avancados DAE (Valor: R\$197) O que e: Meses 2, 3 e 4 com progressao periodizada — cada ciclo mais avancado que o anterior. Por que importa: E o que consolida seus resultados e impede o retrocesso metabolico. O que voce recebe: 3 planos alimentares completos com macros, substituicoes e timing.

60 Receitas Estrategicas (Valor: R\$97) O que e: Receitas organizadas por ciclo e objetivo — manutencao, aceleracao, definicao. Por que importa: Chega de repetir as mesmas marmitas. Variedade com estrategia. O que voce recebe: 60 receitas com macros calculados, organizadas por semana.

Treinos Progressivos 90 Dias (Valor: R\$147) O que e: Evolucao dos treinos de 18 minutos com periodizacao. Por que importa: Seu corpo ja adaptou aos treinos do primeiro mes. Precisa de progressao. O que voce recebe: 12 semanas de treinos com progressao, video e instrucoes.

Masterclass de Autoavaliacao (Valor: R\$97) O que e: Voce aprende a ajustar seus proprios ciclos. Sem depender de nutricionista. Por que importa: Autonomia. Voce vira dona do seu proprio metodo. O que voce recebe: Aula completa + planilha automatizada de macros.

Comunidade VIP Telegram (90 dias) (Valor: R\$97) O que e: Suporte direto + grupo com alunas na mesma fase. Por que importa: Accountability. Mulheres que participam do grupo tem 40% mais aderencia. O que voce recebe: 90 dias de acesso ao grupo com suporte.

Bonus: Protocolo Pre-Evento (Valor: R\$47) O que e: 7 dias antes de praia, festa ou casamento — ajuste de precisao. Por que importa: Aquele "extra" que faz diferenca em momentos especiais. O que voce recebe: Plano de 7 dias com alimentacao, hidratacao e treino especifico.

A conta:

Valor total se vendido separado: R\$679.

Seu preco como aluna do Protocolo Corpo de Praia: R\$147.

Isso e:

- R\$147 / 90 dias = **R\$1,63 por dia**
- Menos que UMA consulta no meu consultorio
- Cobre os proximos 90 dias de evolucao

Pra colocar em perspectiva: voce investiu R\$37 e viu seu corpo mudar em 30 dias. R\$1,23 por dia que funcionou. Agora, por R\$1,63 por dia, voce consolida esses resultados por mais 90 dias E leva a definicao pro proximo nivel.

{nome}, voce nao chegou ate aqui pra voltar pra onde estava.

[CTA] **Quero o DAE 90 — Continuar Minha Transformacao por R\$147**

Oferta exclusiva pra alunas do Protocolo Corpo de Praia. Nao esta na pagina principal. Valida por 72 horas.

Se R\$147 nao cabe agora:

Eu tenho uma opcao mais enxuta — o **Kit Anti-Retrocesso por R\$57** — que garante que voce nao perca o que conquistou. Responde esse email que eu te mando o link.

Com orgulho de voce,

Dani Moraes Nutricionista Esportiva — CRN9 15935

P.S.: A matematica e simples. R\$37 por 30 dias = R\$1,23/dia. Funcionou. Voce viu no espelho. Agora R\$147 por 90 dias = R\$1,63/dia pra consolidar e evoluir. Se o protocolo de 30 dias destravou seu corpo — imagina o que 120 dias de metodo fazem. A oferta de R\$147 expira em 72 horas. Depois disso, DAE 90 volta pro preco regular de R\$297. O risco de nao continuar e perder o que voce conquistou. O risco de continuar e R\$1,63 por dia. Voce ja sabe a resposta: [CTA]

Sequencia gerada por Estrategista (Especialista) — Projeto Corpo de Praia Frameworks: Post-Purchase Nurture (Especialista ARM), Hormozi Anti-Hype Writing, 7 Hook Categories (Results, Curiosity Gap, Question, Pattern Interrupt, Pain Agitate), Value Equation, Show The Math, Offer Description Formula (Hormozi), Upsell Sequence (Especialista) Data: 2026-03-22