

Estrutura de Produtos — Projeto Corpo de Praia (Corpo de Praia)

1. Front-End (Produto Principal — Low-Ticket)

- **Nome do Produto:** Protocolo Corpo de Praia 30 Dias
- **Subtítulo:** Sistema Redefinicao Real
- **Formato:** Mini-curso digital (video-aulas + materiais PDF)
- **Plataforma de checkout:** Ticto
- **Preço de Ancoragem:** R\$97
- **Preço de Venda (lançamento):** R\$37 (100 primeiras matriculas)
- **Preço de Venda (regular):** R\$47
- **Mecanismo Unico:** Fenomeno DAE (Dupla Ativacao Estetica)
- **Big Idea:** {A ser definida pelo Estrategista na Fase 1}
- **Garantia:** Tripla — (1) Corpo mais definido em 10 dias ou reembolso; (2) Falta de tempo = reembolso sem perguntas; (3) Sem diferenca no espelho = nao paga nada
- **Promessa Central:** Resultados visiveis no espelho em 30 dias para mulheres presas no plato

Modulos do Produto Principal

Modulo de Boas-Vindas:

- Aula 0.1: Bem-vinda a Sua Transformacao Real (apresentacao + plataforma + mentalidade)
- Aula 0.2: Diagnostico de Ponto de Partida (medidas, fotos, autoavaliacao, compromisso 30 dias)
- Aula 0.3: Suporte + Reembolso

Modulo 1: Reset Alimentar 7+7 (Estrategia Alimentar):

- Aula 1.1: A Ciencia do Reset Alimentar (microciclos adaptativos)
- Aula 1.2: Primeira Semana — Ciclo de Detox (cardapio completo, macros, timing)
- Aula 1.3: Segunda Semana — Ciclo de Aceleracao (ajustes carboidratos, energia)
- Aula 1.4: Preparacao Pratica de Refeicoes (marmitas 15 min, substituicoes)
- Aula 1.5: Finais de Semana Sem Culpa (estrategia 80/20, happy hour, compensacao)

Modulo 2: Manual Anti Nutricao (Manual Nutricional):

- Aula 2.1: Os 7 Sabotadores Ocultos (alimentos "saudaveis" que bloqueiam, inflamadores)
- Aula 2.2: Substituicoes Inteligentes (trocas praticas, lista de compras)
- Aula 2.3: Suplementacao Essencial (3 unicos suplementos, timing, dosagem feminina)
- Aula 2.4: Hidratacao e Anti Inchaco (protocolo agua, chas, estrategia pre-praia 48h)

Modulo 3: Guia Desbloqueio de Resultados:

- Aula 3.0: Semana 1 — Planilha Adaptavel (download)
- Aula 3.1: Semana 1 — Ajustes de Precisao (calibragem, troubleshooting)
- Aula 3.2: Semana 2 — Aceleracao Metabolica (sinais adaptacao, choque controlado)
- Aula 3.3: Semana 3 — Quebrando Platos Residuais (refeed, variacao intensidade)
- Aula 3.4: Semana 4 — Consolidacao e Manutencao (definicao maxima, transicao, lifestyle)
- Aula 3.5: Alem dos 30 Dias (convite para oferta de acompanhamento — gateway para upsell)

Bonus Exclusivos:

- Bonus 1: Planner Visual Corpo de Praia (tutorial, medidas, rotina visual)

- Bonus 2: Lista de Compras Inteligente (por semana, versao economica vs premium)

Materiais de Apoio (PDFs):

- Tabela de medidas e acompanhamento
- Receitas express (10 min ou menos)
- Calculadora de macros personalizada (planilha editavel)

2. Order Bump 1 (Checkout — Impulso)

- **Nome:** Treinos Modeladores Express
- **Preco:** R\$17
- **Promessa:** "Adicione treinos de 18 minutos que ativam definicao em gluteos, abdomen e pernas — sem aparelhos caros"
- **Meta de conversao:** 30-45% dos compradores

Conteudo:

- Aula 1: Fundamentos do Treino Modelador (por que 18 min > 2 horas)
- Aula 2: Semana 1 — Ativacao Base (Treino A: core/cintura, B: gluteos/pernas, C: upper body)
- Aula 3: Semana 2 — Intensificacao Estrategica (progressao, tempo sob tensao)
- Aula 4: Semanas 3-4 — Consolidacao da Definicao (circuitos hibridos, finalizadores 5 min)
- Aula 5: Treino em Casa vs Academia (adaptacoes, equipamentos minimos)

3. Order Bump 2 (Checkout — Impulso)

- **Nome:** Checklists Praticos
- **Preco:** R\$10
- **Promessa:** "Lista de compras semanal + rotina matinal de 15 minutos pra nao falhar no dia"
- **Meta de conversao:** 20-35% dos compradores

4. Upsell (OTO — One Time Offer)

- **Nome:** DAE 90 — Protocolo de Redefinicao Continua
- **Preco:** R\$147
- **Valor percebido:** R\$679 (stack completo)
- **Formato:** One Time Offer (valida apenas nesta pagina, neste momento)
- **Meta de conversao:** 15-25% dos compradores

O que inclui (7 componentes):

1. **3 Ciclos Avancados DAE** — Meses 2, 3 e 4 do metodo com progressao periodizada
2. **60 Receitas Estrategicas** — Organizadas por ciclo e objetivo metabolico
3. **Treinos Progressivos 90 Dias** — Evolucao dos treinos express com periodizacao
4. **Masterclass de Autoavaliacao** — Como a aluna avalia e ajusta seus proprios ciclos
5. **Planilha Automatizada de Macros** — Calculadora que ajusta conforme evolucao
6. **Comunidade VIP Telegram (90 dias)** — Grupo exclusivo com suporte entre alunas
7. **Bonus: Protocolo Pre-Evento** — Protocolo de 7 dias antes de praia/festa/casamento

Pitch:

"Voce acabou de garantir seus primeiros 30 dias de transformacao. Mas o que acontece no dia 31? O DAE 90 e a continuacao natural — 3 ciclos avancados que levam sua definicao ao proximo nivel, sem retrocesso. Oferta exclusiva apenas nesta pagina."

5. Downsell (Salva-Vendas)

- **Nome:** DAE Manutencao — Kit Anti-Retrocesso
- **Preço:** R\$57
- **Formato:** Versao reduzida do upsell para quem barrou no preco
- **Meta de conversao:** 10-20% das recusas do upsell

O que inclui (4 componentes):

1. **1 Ciclo de Manutencao** — Protocolo do mes 2 isolado
2. **20 Receitas de Manutencao** — Para nao voltar aos velhos habitos
3. **Checklist Semanal Anti-Regressao** — Rotina de manutencao dos resultados
4. **Guia Emergencia Pos-Feriado** — Protocolo de 48h para recuperar apos excessos

Pitch:

"Tudo bem, entendo que o investimento completo pode nao ser pra agora. Mas nao perca o que voce acabou de conquistar. O Kit Anti-Retrocesso garante que seus resultados dos 30 dias NAO desaparecam — por menos da metade do valor."