

Soap Opera Sequence — Protocolo Corpo de Praia

Squad: Medina | **Agent:** Estrategista (Especialista) + Hormozi Frameworks **Data:** 2026-03-22 **Remetente:** Dani Moraes **Gatilho:** NAO-compradores vindos de ads (captura via lead magnet ou pre-sell page) **Total:** 5 emails **Frameworks:** Soap Opera Sequence (Especialista) + Hormozi Anti-Hype Writing, 7 Hook Categories, Value Equation, Show The Math, Guarantee as Selling Point

EMAIL 1 — Dia 4: O Padrao

Subject: 5x por semana. Mesma frase. Mesmas mulheres. Mesmo corpo travado. **Hook Category:** Pattern Interrupt

Preview text: Eu ouvia isso no consultorio toda semana. Toda. Santa. Semana.

{nome},

Eu preciso te contar algo que me incomodou por 3 anos.

Todo dia, no meu consultorio, sentava uma mulher na minha frente. Disciplinada. Marmita no ponto. Treino no dia. Calorias contadas.

E toda vez, a mesma frase:

"Dani, eu faco TUDO certo. Mas meu corpo nao muda."

No comeco eu achei que era caso isolado.

Nao era.

Era a segunda paciente da semana. A terceira. A quinta. 5x por semana eu ouvia a mesma coisa. De mulheres diferentes. Com o mesmo perfil.

30 a 45 anos. Dedicadas. Esforccadas. Comprometidas.

E todas com o corpo travado.

Eu fazia o que qualquer nutricionista faria: ajustava macros, trocava o plano, cortava calorias.

30 dias depois? Nada. Ou pior.

E eu comecei a me perguntar algo desconfortavel: sera que EU estou errando? Sera que o problema nao e a paciente... e o metodo que EU estou usando?

Essa pergunta ficou na minha cabeca por meses.

Ate que um dia, revisando dezenas de prontuarios de pacientes travadas, eu vi um padrao que me fez questionar tudo que aprendi na faculdade de nutricao.

Amanha eu te conto o que eu vi. E por que mudou minha carreira inteira.

Ate la,

Dani Moraes

P.S.: Se voce ja se pegou pensando "sera que o problema sou eu?" — presta atencao no email de amanha. Porque eu vou te mostrar com numeros que o problema nunca foi voce. Foi o modelo. E a diferenca entre os dois muda tudo.

EMAIL 2 — Dia 5: O Ponto de Ruptura

Subject: Eu era a nutricionista que CAUSAVA o plato das minhas pacientes. **Hook Category:** Contrarian

Preview text: Isso e a coisa mais dificil que eu ja aditi publicamente.

{nome},

Ontem te contei sobre a frase que eu ouvia 5x por semana. Hoje preciso te contar o que descobri nos prontuarios.

O padrao era claro. Assustadoramente claro.

Todas as mulheres travadas faziam a MESMA coisa: dieta fixa com restricao progressiva + cardio longo e repetitivo. Ha meses. Algumas ha anos.

E todas tinham o metabolismo em modo de conservacao. O corpo tinha aprendido o padrao. Se adaptado. Parado de responder.

Mas a parte que me destruiu nao foi essa.

A parte que me destruiu foi perceber que EU estava prescrevendo exatamente isso. EU estava mandando elas fazerem o que travava o corpo.

Nao por ma fe. Por formacao. Por protocolo. Por tudo que a ciencia convencional ensina.

Mais restricao. Mais cardio. Mais sofrimento.

E eu estava causando o plato.

Vou te dar os numeros pra voce entender a escala:

- Dezenas de pacientes com o MESMO padrao
- Todas seguindo protocolos "corretos" de nutricao
- Zero resultado em 30, 60, 90 dias
- Todas frustradas. Todas achando que o problema era com elas.

Eu sentei na minha mesa naquele dia e chorei. Nao de frustacao. De culpa.

Eu sabia o que estava errado. Mas nao sabia o que colocar no lugar.

Ate que uma paciente disse 5 palavras que mudaram tudo. Simples. Obvias. Mas que acenderam uma luz que eu nao podia mais ignorar.

Depois de amanha eu te conto o que ela disse — e a descoberta que veio em seguida.

Com honestidade,

Dani Moraes

P.S.: Sabe o que e mais doido? Eu — a nutricionista que sabia tudo sobre nutricao — tambem estava travada. Meu proprio corpo nao respondia. Eu vivia o mesmo problema que minhas pacientes. Essa e a parte mais vulneravel da minha historia. E e por isso que os numeros importam mais que as promessas. Te conto mais na proxima.

EMAIL 3 — Dia 7: A Descoberta

Subject: "E se o contrario funcionar?" — 5 palavras que mudaram 900 vidas. **Hook Category:** Curiosity Gap

Preview text: Eu testei em mim mesma primeiro. Em 10 dias, meu corpo mudou pela primeira vez em anos.

{nome},

No ultimo email te contei que uma paciente disse algo que acendeu uma luz.

As 5 palavras: "E se o contrario funcionar?"

Ela nao era cientista. Era uma mulher frustrada que fez uma pergunta inocente.

Mas aquela pergunta me perseguiu por semanas.

E se o CONTRARIO do que a gente faz... funcionar?

Se restringir trava... e se alternar destravar? Se cardio longo adormece... e se forca curta acordar? Se previsibilidade paralisa... e se imprevisibilidade ativar?

Eu reuni minha equipe tecnica. Comecamos a testar sistematicamente.

E foi assim que nasceu o Fenomeno DAE — Dupla Ativacao Estetica.

Dois eixos ativados ao mesmo tempo:

Eixo 1: Muda como voce come. Nao MENOS — DIFERENTE. Microciclos de 7+7 dias que criam imprevisibilidade metabolica. Seu corpo nao consegue prever o que vem. E forçado a acessar reservas que protegia ha anos.

Eixo 2: Muda como voce treina. Nao MAIS — MELHOR. 18 minutos de forca estrategica. No lugar de 2 horas de esteira que amplificam a estagnacao.

Quando os dois eixos ligam juntos, o metabolismo acorda.

Mas antes de testar em qualquer paciente, precisava testar em alguem que eu conhecia bem.

Eu testei em mim mesma.

{nome}, em 10 dias eu vi meu corpo mudar pela primeira vez em anos. Definicao aparecendo. Inchaco sumindo. Curvas no lugar.

Eu — a nutricionista que sabia tudo e nao conseguia destravar o proprio corpo — finalmente vi resultado no espelho.

Mas um resultado nao e dado. Precisava saber se funcionava com OUTRAS mulheres.

No proximo email eu te mostro os numeros. E eles me assustaram.

Com esperanca,

Dani Moraes

P.S.: Eu sei o que voce pode estar pensando. "Mais um metodo milagroso." Eu pensaria a mesma coisa. Mas eu nao estou te pedindo pra acreditar em mim. Estou te pedindo pra esperar o proximo email e ver os numeros. 900+ mulheres. 97,2%. Numeros nao mentem. Ai voce decide. Justo?

EMAIL 4 — Dia 9: A Prova

Subject: 900 mulheres. 97,2% de resultado. Eu chorei quando vi esse numero. **Hook Category:**

Results/Proof

Preview text: Os numeros sao reais. E eu tenho algo pra te mostrar.

{nome},

Depois que o DAE funcionou comigo, apliquei nas pacientes. Uma por uma.

A primeira voltou em 10 dias. Definicao abdominal visivel. Peso na balanca? Quase igual. Corpo no espelho? Completamente diferente.

A segunda. A terceira. A decima. A centesima.

Ate que parei pra contar.

Os numeros:

- 900+ mulheres aplicaram o protocolo
- 97,2% relataram mudancas visiveis em menos de 30 dias
- Reducao media de 2-5 cm em cintura, quadril e gluteos
- 80% relatam aumento de energia na segunda semana
- Marmitas de 15 minutos. Treinos de 18 minutos.

Quando vi 97,2%, chorei. Serio.

Porque cada uma dessas mulheres era uma "Dani" — presa no plato, fazendo tudo "certo", sem resultado. E finalmente vendo o corpo mudar.

Alguns exemplos:

Renata, 38 anos. Treinou 4 anos sem mudanca. Em 12 dias o marido percebeu a diferenca antes dela.

Juliana, 42 anos. Achou a vida inteira que nao "nasceu pra ter abdomen." Em 3 semanas viu definicao pela primeira vez.

Patricia, 44 anos. Trocou TODAS as calccas em 30 dias.

Eu sabia que isso nao podia ficar restrito ao consultorio a R\$300-500 por sessao. Tinha que chegar a milhares de mulheres, nao dezenas.

Entao criei algo que nunca pensei que faria...

Amanha eu te conto. E vou te dar acesso ao mesmo metodo que destravou essas 900+ mulheres. Por um valor que vai te surpreender quando voce fizer a conta.

Fique de olho no email de amanha de manha. E o mais importante que vou te mandar.

Com gratidao,

Dani Moraes

[CTA] **Se voce nao quer esperar, clique aqui pra conhecer agora**

P.S.: Vou te adiantar uma coisa: o valor e R\$37. Divide por 30 dias = R\$1,23 por dia. Menos que um cafe. E com garantia tripla — se nao funcionar, dinheiro de volta. O risco e meu, nao seu. Amanha eu te explico tudo. Mas se voce ja quer ver, o link ta ali em cima.

EMAIL 5 — Dia 11: A Porta

Subject: R\$37. 30 dias. Garantia tripla. A matematica fala por si. **Hook Category:** Pain Agitate

Preview text: Ou voce ve resultado no espelho, ou voce nao paga nada. Simples assim.

{nome},

Eu te disse que ia te mostrar algo que nunca compartilhei publicamente.

[INSERIR LINK PARA TSL — onde o antes/depois aparece no climax]

Nesse link voce vai ver minha foto de antes e depois. A nutricionista que sabia tudo sobre nutricao — e estava presa no plato.

Eu sei que e vulneravel. Mas eu preciso que voce veja. Porque se funcionou pra MIM — imagina o que faz por voce?

Esse e o Protocolo Corpo de Praia. O mesmo metodo que destravou meu corpo e o corpo de mais de 900 mulheres.

Vou te mostrar exatamente o que voce recebe:

- **Reset Alimentar 7+7** — Microciclos que acordam seu metabolismo (Valor: R\$47)
- **Manual Anti Nutricao** — Os 7 sabotadores ocultos e o que colocar no lugar (Valor: R\$37)
- **Guia Semana a Semana** — O que fazer no dia 1, 7, 14 e 30. Zero adivinhacao (Valor: R\$47)
- **Bonus:** Planner Visual + Lista de Compras Inteligente (Valor: R\$29)
- Marmitas de 15 minutos. Treinos de 18 minutos. 33 minutos por dia no total.

Valor total se vendido separado: R\$160.

Seu preco: R\$37.

A matematica:

- $R\$37 / 30 \text{ dias} = \mathbf{R\$1,23 \text{ por dia}}$
- Uma aula de spinning: R\$40-60. Nao muda seu corpo.
- Um pote de whey: R\$80-120. Nao resolve o plato.
- Uma consulta com nutricionista: R\$200-500. Uma sessao.

Garantia tripla — o risco e 100% meu:

1. **Espelho de 10 Dias** — Se nao perceber diferenca no espelho em 10 dias seguindo o protocolo, dinheiro de volta.
2. **Falta de Tempo** — Se marmitas de 15 min e treinos de 18 min nao couberem na sua rotina, dinheiro de volta.
3. **30 Dias Total** — Por qualquer motivo, nos primeiros 30 dias, dinheiro de volta. Sem perguntas.

Ou voce ve resultado, ou voce nao paga nada.

Eu posso fazer isso porque 97,2% das mulheres que aplicaram viram resultado. Estou apostando nas mesmas probabilidades a seu favor.

[CTA] **Quero Meu Corpo de Praia em 30 Dias — Por Apenas R\$37**

Sao 100 vagas nesse preco de lancamento. Quando acabar, volta pra R\$97.

{nome}, eu passei 5 emails te mostrando numeros, historia e prova. Agora a decisao e sua.

Daqui a 30 dias voce pode estar olhando no espelho e vendo um corpo diferente. Ou pode estar exatamente onde esta agora.

A diferenca entre os dois e R\$1,23 por dia. Com risco zero.

[CTA] **Garantir Minha Vaga — R\$37 Com Risco Zero**

Com firmeza e carinho,

Dani Moraes Nutricionista Esportiva — CRN9 15935

P.S.: Esse e meu ultimo email sobre isso. Releia a garantia. Releia os numeros. 900+ mulheres. 97,2%. R\$1,23 por dia. Garantia tripla. Se depois de tudo isso voce ainda esta na duvida — o unico risco real e ficar onde esta. Fazendo mais do mesmo. Esperando resultado diferente. Voce ja sabe que nao funciona assim. O link e esse: [CTA]

Sequencia gerada por Estrategista (Especialista) — Projeto Corpo de Praia Frameworks: Soap Opera Sequence (Especialista), Epiphany Bridge (Especialista), Hormozi Anti-Hype Writing, 7 Hook Categories (Pattern Interrupt, Contrarian, Curiosity Gap, Results, Pain Agitate), Value Equation, Show The Math, Guarantee as Selling Point Data: 2026-03-22