

# Roteiro de Video de Vendas (VSL) para Pagina Hibrida

## — Protocolo Corpo de Praia

**Produto:** Protocolo Corpo de Praia 30 Dias **Especialista:** Dani Moraes — Nutricionista Esportiva (CRN9 15935) **Formato:** VSL para pagina hibrida (coexiste com texto) **Duracao:** Maximo 8 minutos (7 blocos com timecodes) **Nota:** Este roteiro e diferente do VSL standalone. Aqui, o viewer PODE ler o texto da pagina. O video foca em EMOCAO e CONEXAO, nao em detalhes tecnicos.

---

### BLOCO 1: HOOK (0:00 - 0:45)

**Timecode:** 0:00 a 0:45 **Objetivo:** Prender a atencao nos primeiros 10 segundos

**Instrucao de gravacao:** Dani olha diretamente para a camera, tom intimo, como se falasse com uma amiga. Fundo neutro ou consultorio. Iluminacao suave.

---

#### ROTEIRO:

Eu preciso te contar uma coisa que eu demorei anos pra admitir.

*(pausa de 2 segundos)*

Eu sou nutricionista esportiva. Tenho CRN. Estudei anos pra entender como o corpo funciona. E mesmo assim... meu corpo travou.

Treinava 5 vezes por semana. Controlava cada refeicao. Sabia a teoria inteira de cor. E o espelho? Nao mudava. Meses. O mesmo reflexo.

Se voce sabe como e essa sensacao — de fazer tudo "certo" e nao ver resultado — fica aqui. Porque o que eu descobri depois disso mudou tudo. Pra mim. E pra mais de 900 mulheres.

---

### BLOCO 2: HISTORIA (0:45 - 2:30)

**Timecode:** 0:45 a 2:30 **Objetivo:** Conectar emocionalmente — Dani e a prova viva

**Instrucao de gravacao:** Tom vulneravel. Pode usar B-roll de academia, fotos antigas (se disponiveis). Transicao para tom de descoberta.

---

#### ROTEIRO:

A pior parte nao era o espelho. Era a culpa.

Eu atendia mulheres no consultorio todos os dias. Mulheres disciplinadas. Mulheres que treinavam firme. E eu via o mesmo padrao se repetir: elas faziam absolutamente tudo "certo"... e o corpo nao respondia.

E eu pensava: como eu posso ajudar elas se eu mesma estou travada?

Entao comecei a olhar pros prontuarios de outro angulo. Nao pra o que elas faziam ERRADO — mas pra o que TODAS tinham em comum.

E o que eu encontrei me assustou.

Todas — TODAS — seguiam o mesmo modelo: restricao calorica fixa, mais cardio, mais sofrimento. E esse modelo, que funciona pra iniciantes... CAUSA o plato em quem ja treina.

O corpo se acostuma. Aprende a rotina. E decide economizar.

Não é genética. Não é falta de disciplina. É o modelo.

Quando eu entendi isso, mudei tudo. Primeiro em mim mesma. Depois nas minhas pacientes.

---

## **BLOCO 3: MECANISMO — ANGULO EMOCIONAL (2:30 - 4:00)**

**Timecode:** 2:30 a 4:00 **Objetivo:** Apresentar o DAE de forma visual e acessível (detalhes técnicos ficam no TEXTO da página)

**Instrução de gravação:** Tom confiante, gestos amplos. Pode usar analogia visual (ex: "imagina que seu corpo é um carro"). Energia sobe aqui.

---

### **ROTEIRO:**

Imagina que seu corpo é um carro com piloto automático.

Quando você faz a mesma rota todo dia — mesma dieta, mesmo treino, mesmo horário — o piloto automático assume. O carro entra em modo econômico. Gasta o mínimo.

É exatamente isso que acontece com o metabolismo.

Então o que eu fiz? Tirei o piloto automático.

Criei um sistema que muda a rota. A cada semana, o corpo recebe estímulos diferentes — na alimentação e no treino. Ele não consegue prever o que vem. E quando ele não consegue prever... ele responde.

Chamei de Fenômeno DAE — Dupla Ativação Estética. São dois eixos ativados ao mesmo tempo: microciclos alimentares e treinos curtos de força.

O resultado? 97,2% das mais de 900 mulheres que aplicaram viram diferença no espelho em menos de 30 dias.

*(pausa)*

Não em meses. Em dias.

---

## **BLOCO 4: PROVA SOCIAL (4:00 - 5:15)**

**Timecode:** 4:00 a 5:15 **Objetivo:** Mostrar que funciona para OUTRAS mulheres (não só pra Dani)

**Instrução de gravação:** Pode mostrar prints de depoimentos na tela (WhatsApp, Instagram), ou ler em voz alta com emoção. Tom orgulhoso.

---

### **ROTEIRO:**

Não sou só eu dizendo. Deixa eu te mostrar.

*(mostra print ou lê)*

Renata, 38 anos: "Em 12 dias meu marido notou antes de mim."

Juliana, 42: "Pela primeira vez vi definição no abdômen. E continuei comendo pizza no sábado."

Patrícia, 44: "Achei que era minha genética. Era o método errado esse tempo todo."

Sao 900+ historias parecidas. Mulheres reais. Com trabalho, filhos, correria. Nao modelos. Nao influencers.  
Mulheres que estavam no mesmo ponto que voce esta agora.

---

## **BLOCO 5: OFERTA — RESUMO VISUAL (5:15 - 6:30)**

**Timecode:** 5:15 a 6:30 **Objetivo:** Apresentar o que ela recebe (resumo — detalhes completos no TEXTO)

**Instrucao de gravacao:** Tom entusiasmado mas genuino. Pode contar nos dedos. Energia alta.

---

### **ROTEIRO:**

Coloquei tudo isso num protocolo chamado Corpo de Praia.

Sao 3 modulos:

*(conta nos dedos)*

Primeiro: o Reset Alimentar 7+7 — cardapios completos pra duas semanas, com os dois ciclos que confundem o metabolismo.

Segundo: o Manual Anti Nutricao — os 7 alimentos "saudaveis" que podem estar te travando. E o que comer no lugar.

Terceiro: o Guia Desbloqueio — semana a semana, exatamente o que fazer. Sem adivinhar.

Alem dos bonus: treinos de 18 minutos, planner visual e lista de compras semanal.

Tudo por R\$37.

*(pausa)*

Sim. Trinta e sete reais.

Uma consulta individual comigo custa entre R\$300 e R\$500. O Protocolo Corpo de Praia e o mesmo metodo — em formato digital, acessivel pra milhares de mulheres.

---

## **BLOCO 6: GARANTIA (6:30 - 7:15)**

**Timecode:** 6:30 a 7:15 **Objetivo:** Eliminar o risco da decisao

**Instrucao de gravacao:** Tom firme, olho no olho. Seriedade aqui.

---

### **ROTEIRO:**

E olha: eu sei que voce ja investiu em coisas que nao funcionaram. Por isso faco uma aposta com voce.

Siga o protocolo por 30 dias. Se voce nao perceber diferenca no espelho — eu devolvo R\$37 inteirinhos. Sem pergunta. Sem formulario. Sem drama.

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

Eu posso fazer essa aposta porque 97,2% das mulheres que seguiram viram resultado. A matematica esta do meu lado.

---

## BLOCO 7: CTA — URGENCIA EMOCIONAL (7:15 - 8:00)

**Timecode:** 7:15 a 8:00 **Objetivo:** Fechar com emocao e direcionar pra acao

**Instrucao de gravacao:** Tom emocional, proximo. Como se falasse diretamente com UMA mulher. Voz mais baixa.

---

### ROTEIRO:

Olha, eu sei o que e se olhar no espelho e nao gostar do que ve. Eu vivi isso.

Eu tambem sei o que e do outro lado. O dia em que eu coloquei uma roupa que tinha desistido de usar — e ela ficou diferente. Nao perfeita. Diferente. Melhor.

Esse dia muda tudo.

E ta aqui embaixo, logo abaixo do video, o botao pra voce dar o primeiro passo. R\$37. Garantia de 30 dias.

As 100 vagas de lancamento sao reais. E eu nao sei quantas ainda estao abertas.

Se voce chegou ate aqui, voce ja sabe que precisa de algo diferente. O protocolo e esse algo.

Clica no botao. Eu te vejo la dentro.

---

### Resumo Tecnico

Bloco	Timecode	Duracao	Foco
1. Hook	0:00-0:45	45s	Prender atencao + identificacao
2. Historia	0:45-2:30	1:45	Conexao emocional (origin story)
3. Mecanismo	2:30-4:00	1:30	DAE via analogia visual
4. Prova Social	4:00-5:15	1:15	Depoimentos reais
5. Oferta	5:15-6:30	1:15	Resumo do que recebe + preco
6. Garantia	6:30-7:15	45s	Eliminar risco
7. CTA	7:15-8:00	45s	Urgencia emocional + acao
<b>Total</b>		<b>8:00</b>	