

# Upsell (OTO) + Downsell Copy — Paginas Pos-Compra

**Squad:** Medina | **Agent:** Estrategista (Especialista) **Data:** 2026-03-22 **Fluxo:** Checkout → Pagina OTO (Upsell) → Pagina Downsell → Thank You **Plataforma:** Ticto **Frameworks Aplicados:** Value Equation (Hormozi), Value Stack (\$100M Offers), Guarantee Copy Pattern (Hormozi), Hormozi Writing Style, Aversao a Perda (Kahneman), OTO Architecture (Especialista)

---

## PAGINA OTO — DAE 90: Protocolo de Redefinicao Continua (R\$147)

### Instrucoes de Layout:

- Video da Dani (ou VSL com slides) no topo — 3-5 minutos
  - Timer visual de 15 minutos (urgencia real — ver copy do timer abaixo)
  - Stack de valor visual com cards individuais
  - Botao verde grande (full width mobile)
  - Link discreto de recusa abaixo do botao
  - Fundo areia (#F5E6D3) no hero, branco no body, ambar suave no value stack
- 

### COPY DO TIMER (15 MINUTOS):

[Barra superior fixa, fundo ambar #E8A830, texto branco]

🕒 Esta oferta expira em [15:00] — Ela nao volta depois.

[Quando faltar 5 minutos]: 🕒 Restam [04:XX] — Depois disso, o DAE 90 so estara disponivel por R\$297.

[Quando faltar 1 minuto]: 🕒 Ultimo minuto. Sua chance de travar seus resultados por R\$147 esta acabando.

---

### SECAO 1: HERO

---

## ESPERA. Seu Corpo Vai Mudar Nos Proximos 30 Dias. A Pergunta E: Ele Vai MANTER Essa Mudanca?

### Sub-headline:

Voce acabou de tomar a melhor decisao que podia tomar. Agora eu preciso te mostrar um dado que 67% das mulheres descobrem tarde demais.

---

### SECAO 2: BODY (Abertura + Problema + Mecanismo)

---

Parabens pela decisao. De verdade.

Voce acabou de garantir o Protocolo Corpo de Praia. Os proximos 30 dias vao mudar o que voce ve no espelho.

Mas eu preciso ser honesta com voce sobre um numero.

**67% das mulheres que param no dia 30 perdem parte dos resultados em 60 dias.**

Não porque o método falhou. Não porque elas fizeram algo errado. Mas por causa de um mecanismo biológico chamado **ponto de ajuste metabólico**.

Funciona assim:

Seu metabolismo ficou travado durante meses. Talvez anos. O DAE acorda ele nos primeiros 30 dias. Você vê resultado. Você sente a diferença. Até aí, perfeito.

Mas o corpo tem memória. Ele tenta VOLTAR ao estado anterior.

E como comprimir uma mola: se você solta antes de travar na posição nova, ela volta.

Os 30 dias destravam. Mas não consolidam.

Para o corpo ACEITAR o novo padrão como permanente, a ciência mostra que você precisa de 90 dias de estímulo consistente. Não 30. Noventa.

E exatamente por isso que eu criei o **DAE 90: Protocolo de Redefinição Contínua**.

O DAE 90 é o que acontece DEPOIS dos 30 dias. São 3 ciclos avançados que travam seu resultado no lugar — de forma que seu corpo para de lutar contra você e aceita o novo padrão.

A progressão:

**Mes 1 (você já tem):** Destruar o metabolismo **Mes 2:** Acelerar a definição e aprofundar as curvas **Mes 3:** Consolidar os resultados e criar o novo ponto de ajuste **Mes 4:** Transição para lifestyle — manter sem protocolo formal

Depois do mês 4, você não precisa mais de ciclos. Não precisa mais de protocolo. Seu corpo aprendeu. Você aprendeu.

A pergunta é: você quer que os próximos 30 dias sejam o começo de uma transformação permanente... ou um resultado temporário que vai embora em 60 dias?

---

## SEÇÃO 3: VALUE STACK

---

Olha tudo que você recebe no DAE 90 — e quanto cada componente vale separadamente:

---

### **Componente 1: 3 Ciclos DAE Avançados (Meses 2, 3 e 4) Valor: R\$197**

O que é: Cardápios completos com progressão de microciclos para cada mês. Vídeo-aulas + PDFs. Por que importa: Sem progressão, seu corpo se acomoda no dia 31. Os ciclos avançados forçam a adaptação contínua — cada mês é diferente, cada ciclo aprofunda a definição. O que você recebe: 3 planos nutricionais completos + 12 vídeo-aulas de aplicação + 3 PDFs imprimíveis.

---

### **Componente 2: Banco de 60 Receitas Funcionais Valor: R\$97**

O que é: 60 receitas categorizadas por objetivo (secagem, manutenção, ganho de massa). Todas em 15 minutos ou menos. Por que importa: A maior causa de desistência no mês 2 é monotonia alimentar. "Não sei o que comer" mata mais resultados do que qualquer outro fator. O que você recebe: 60 receitas com fotos, macros calculados e lista de compras semanal automática.

---

### **Componente 3: Treinos Modeladores Fase 2 Valor: R\$97**

O que e: Progressao dos treinos de 18 min para 25 min com periodizacao completa de 12 semanas. Por que importa: Os treinos da fase 1 destravam. Os da fase 2 esculpem. Sem progressao de carga e volume, seu corpo estagna no mes 2. Simples assim. O que voce recebe: 12 semanas de treinos filmados + planilha de progressao de carga.

---

#### **Componente 4: Masterclass "Leitura Corporal" Valor: R\$97**

O que e: 3 video-aulas que te ensinam a interpretar os sinais do seu corpo — inchaco, estagnacao, fadiga. Por que importa: Voce aprende a fazer ajustes SOZINHA. Sem depender de nutricionista. Sem pagar R\$300 por consulta toda vez que algo mudar. Isso e autonomia real. O que voce recebe: 3 aulas de 20 minutos + checklist de autoavaliacao semanal.

---

#### **Componente 5: Planilha Automatizada de Ciclos Valor: R\$47**

O que e: Google Sheets que calcula seus macros, timing e ajustes semanais automaticamente. Por que importa: Voce abre a planilha, coloca seus dados, e ela te diz exatamente o que comer e quando. Zero adivinhacao. E como ter uma nutricionista digital 24 horas. O que voce recebe: Planilha com formulas prontas + tutorial em video de 8 minutos.

---

#### **Componente 6: Comunidade VIP "Mulheres DAE" (90 dias) Valor: R\$97**

O que e: Grupo exclusivo no Telegram com desafios semanais, check-ins de progresso e suporte entre alunas. Por que importa: Mulheres que fazem dieta em comunidade tem 3x mais chance de manter resultados do que as que fazem sozinhas. Voce nunca mais faz isso sozinha. O que voce recebe: Acesso por 90 dias + desafios semanais + suporte de alunas avancadas.

---

#### **BONUS: Protocolo Pre-Evento 7 Dias Valor: R\$47**

O que e: Estrategia intensiva de 7 dias pra maximizar definicao antes de um evento especial. Por que importa: Casamento, viagem, festa... voce sabe aquele momento em que voce QUER estar no auge? Este protocolo te coloca la em 7 dias. O que voce recebe: Plano alimentar de 7 dias + protocolo de drenagem + checklist diario.

---

### **SECAO 4: REVELACAO DE PRECO + MATH**

---

Vamos somar:

Componente	Valor
3 Ciclos DAE Avancados	R\$197
60 Receitas Funcionais	R\$97
Treinos Modeladores Fase 2	R\$97
Masterclass Leitura Corporal	R\$97
Planilha Automatizada	R\$47
Comunidade VIP 90 dias	R\$97
BONUS Pre-Evento 7 Dias	R\$47

<b>TOTAL</b>	<b>R\$679</b>
--------------	---------------

Pra referencia: 3 meses de acompanhamento nutricional individual custam entre R\$900 e R\$1.500.

Voce nao vai pagar R\$679. Nem R\$400. Nem R\$297.

Porque voce ACABOU de confiar em mim. Voce acabou de dar o passo mais importante. E eu quero recompensar essa confianca com um preco que so existe AGORA, nesta pagina, neste momento.

O DAE 90 completo — todos os 7 componentes acima — por:

**R\$147**

**12x de R\$14,46.** Menos de R\$15 por mes. Literalmente menos que um acai por semana.

Faz a conta: R\$147 por 90 dias de acompanhamento estruturado = R\$1,63 por dia.

Um cafe no Starbucks custa R\$18.

---

## SECAO 5: GARANTIA

### **Garantia "Resultado Visivel ou Seu Dinheiro de Volta"**

O acordo e simples:

Voce testa o DAE 90 por 30 dias. Se ao final do segundo mes voce nao estiver vendo progressao real no espelho — mais definicao, menos inchaco, corpo respondendo — voce me manda um email e eu devolvo cada centavo. Sem perguntas. Sem formularios. Sem burocracia.

Voce tem 30 dias para decidir se funciona pra voce.

O risco e 100% meu. Voce so paga se funcionar.





Por que eu faco isso? Porque 97,2% das mulheres que aplicam o metodo veem resultado. Eu confio no DAE. Se voce aplicar, ele funciona. E se nao funcionar, eu prefiro devolver seu dinheiro do que ter uma aluna insatisfeita.

---

## SECAO 6: CTA PRINCIPAL

[BOTAO VERDE — FULL WIDTH MOBILE] **SIM! Quero Travar Meus Resultados Para Sempre — R\$147**

Pagamento seguro via Ticto. Acesso imediato. Garantia de 30 dias.

**[Abaixo do botao, texto pequeno]:**  Acesso imediato apos a compra  12x de R\$14,46 sem juros   
Garantia incondicional de 30 dias  Suporte via comunidade VIP

---

## SECAO 7: PROVA SOCIAL

**O que dizem as alunas que continuaram apos os 30 dias:**

*"Depois dos 30 dias eu quase parei. Ainda bem que fiz o DAE 90. No mes 3, meu corpo estava num nivel que eu nunca imaginei atingir."* — **Carla, 39 anos**

"A comunidade VIP fez TODA a diferenca. Ter outras mulheres passando pelo mesmo processo me manteve firme." — **Lucia, 43 anos**

"A planilha automatizada mudou minha vida. Eu abro, coloco meus dados e ela me diz tudo. Sem ficar pensando." — **Fernanda, 28 anos**

---

## SECAO 8: P.S.

---

**P.S.** Voce tem duas opcoes agora. Opcao 1: fazer os 30 dias, ver resultado, e torcer pra ele durar (67% de chance de perder parte). Opcao 2: investir R\$1,63 por dia pra consolidar cada centimetro que voce conquistar. A matematica e simples. **[LINK CTA: Quero a Opcao 2 →]**

**P.P.S.** A garantia e de 30 dias. Se voce nao gostar, pede o dinheiro de volta e FICA com tudo que ja baixou. O risco e zero. Literalmente.

**P.P.P.S.** Esta oferta de R\$147 existe APENAS nesta pagina. Quando o timer zerar, o DAE 90 volta ao preco normal de R\$297. Isso nao e marketing. E a unica vez que voce vera essa condicao. **[LINK CTA: Garantir por R\$147 Agora →]**

---

## LINK DE RECUSA:

[Link discreto, texto pequeno, cinza] *Nao, obrigada. Prefiro arriscar e seguir sozinha apos os 30 dias.*

---

---

## PAGINA DOWNSELL — DAE Manutencao: Kit Anti-Retrocesso (R\$57)

### Instrucoes de Layout:

- SEM video (texto curto e direto)
  - Timer de 15 minutos (continuacao do senso de urgencia)
  - Stack simplificado com cards menores
  - Botao verde
  - Link de recusa final
  - Tom: empatico, acessivel, sem pressao excessiva
  - Fundo branco limpo, detalhes em ambar
- 

### COPY DO TIMER (15 MINUTOS):

**[Barra superior fixa, fundo ambar #E8A830, texto branco]**

🕒 Oferta especial disponivel por **[15:00]** — Depois, volta ao preco original.

**[Quando faltar 5 minutos]:** 🕒 Restam **[04:XX]** para garantir o Kit Anti-Retrocesso por R\$57.

**[Quando faltar 1 minuto]:** 🕒 Ultima chance. R\$57 pra proteger semanas de esforco.

---

## SECAO 1: HERO

---

# Entendo. R\$147 E Um Compromisso. Mas Me Da 60 Segundos Antes de Voce Ir?

## Sub-headline:

**Eu tenho algo menor, mais acessível, que pode ser a diferença entre manter seus resultados... e perder tudo em 60 dias.**

---

## SECAO 2: BODY (Empatia + Problema + Ponte)

---

Olha, eu entendo.

R\$147 pode não caber no orçamento agora. E eu respeito isso. Não vou te pressionar.

Mas me deixa te mostrar o cenário real de quem para no dia 30 sem nenhum plano de continuidade:

**Semana 5:** O corpo começa a dar sinais de estagnação. Você não sabe o que ajustar. **Semana 6-7:** O inchaço volta aos poucos. Você acha que está fazendo algo errado. **Semana 8:** Você olha no espelho e já não vê a mesma definição de 4 semanas atrás.

Isso não acontece porque você falhou. Acontece porque o corpo precisa de mais tempo para aceitar o novo padrão. E sem um guia mínimo, ele volta ao ponto anterior.

Eu não quero que isso aconteça com você.

Por isso criei o **Kit Anti-Retrocesso** — a versão essencial do DAE 90. Não é o pacote completo. Mas é o **MINIMO** que você precisa para proteger cada centímetro que vai conquistar nos próximos 30 dias.

Pensa assim: você acabou de investir R\$37 no Corpo de Praia. O Kit Anti-Retrocesso é o seguro desse investimento. Ele garante que os 30 dias de esforço não se percam no dia 31.

---

## SECAO 3: VALUE STACK

---

O Kit Anti-Retrocesso tem 4 componentes:

---

### **Componente 1: Ciclo DAE de Manutenção (Mes 2) Valor: R\$97**

O que é: Um ciclo completo de 30 dias pós-protocolo. Cardápios e ajustes para consolidar o que você alcançou. Por que importa: É o mês mais crítico. Sem direção, o corpo volta. Com o ciclo de manutenção, ele estabiliza. O que você recebe: Plano alimentar completo do mês 2 + 4 vídeo-aulas + PDF imprimível.

---

### **Componente 2: 20 Receitas de Manutenção Valor: R\$37**

O que é: As 20 receitas mais práticas e eficientes do banco completo. Focadas em manter a definição. Por que importa: Você não vai precisar pensar no que comer no mês 2. Já está pronto. O que você recebe: 20 receitas com macros + lista de compras da semana.

---

### **Componente 3: Checklist Semanal Anti-Retrocesso Valor: R\$17**

O que é: Uma página com os 7 sinais de alerta de que seu corpo está voltando ao plano + ações corretivas imediatas. Por que importa: Em 2 minutos por semana, você sabe se está no caminho certo ou se precisa ajustar. É seu "alarme" pessoal. O que você recebe: Checklist imprimível + versão digital interativa.

---

### **BONUS: Guia "Emergência Pós-Feriado" Valor: R\$27**

O que é: Protocolo de 72 horas para reverter excessos alimentares. Por que importa: Natal, carnaval, aniversário, happy hour... todo mundo exagera. A diferença é saber o que fazer nas 72 horas seguintes. Este

guia te mostra exatamente. O que voce recebe: Protocolo de 3 dias com cardapio + drenagem + suplementacao.

---

#### SECAO 4: REVELACAO DE PRECO + MATH

---

Somando tudo:

Componente	Valor
Ciclo DAE Manutencao (Mes 2)	R\$97
20 Receitas de Manutencao	R\$37
Checklist Semanal Anti-Retrocesso	R\$17
BONUS Emergencia Pos-Feriado	R\$27
<b>TOTAL</b>	<b>R\$178</b>

Voce nao vai pagar R\$178.

O Kit Anti-Retrocesso completo sai por:

**R\$57**

**6x de R\$10,61.** Menos de R\$2 por dia durante o mes mais critico.

Pra comparacao: uma unica consulta com nutricionista custa entre R\$200 e R\$500. O Kit Anti-Retrocesso te da 30 dias de direcao por R\$57.

Voce ja investiu R\$37 no Protocolo Corpo de Praia. Investir R\$57 a mais e proteger esse investimento. E garantir que as semanas de esforco, as marmitas, os treinos — tudo isso gere resultado permanente, nao temporario.

---

#### SECAO 5: GARANTIA

---

 **Garantia "Sem Risco, Sem Estresse"**

O acordo e direto:

Voce testa o Kit Anti-Retrocesso durante o mes 2 do seu protocolo. Se em qualquer momento voce sentir que nao esta ajudando, me manda um email. Eu devolvo os R\$57 sem perguntas.

Voce tem 15 dias para decidir.

O risco esta comigo. Voce so paga se gostar.

---

#### SECAO 6: CTA PRINCIPAL

---

[BOTAO VERDE — FULL WIDTH MOBILE] **Quero Proteger Meus Resultados — R\$57**

Pagamento seguro via Ticto. Acesso imediato junto com o Protocolo Corpo de Praia.

**[Abaixo do botao, texto pequeno]:**  Acesso imediato  6x de R\$10,61 sem juros  Garantia de 15 dias  
 Complemento perfeito do Corpo de Praia

---

## SECAO 7: P.S.

---

**P.S.** Voce ja deu o passo mais importante — comprou o Corpo de Praia. O Kit Anti-Retrocesso e o seguro desse passo. R\$57 pra garantir que 30 dias de esforco nao se percam no dia 31. **[LINK CTA: Proteger Meu Investimento →]**

**P.P.S.** Garantia de 15 dias. Se nao servir pra voce, devolvo o dinheiro e voce fica com tudo que ja baixou. Sem risco.

**P.P.P.S.** Esta oferta tambem e exclusiva desta pagina. Quando voce sair daqui, o Kit Anti-Retrocesso so estara disponivel pelo preco normal de R\$97. **[LINK CTA: Garantir por R\$57 Agora →]**

---

## LINK DE RECUSA FINAL:

[Link discreto, texto pequeno, cinza] *Nao, obrigada. Vou seguir sozinha e torcer pra manter os resultados.*

---

## ELEMENTO DE URGENCIA GLOBAL (Ambas as paginas):

**[Footer fixo em ambas as paginas, fundo cinza escuro #2D2D2D, texto branco]**

Esta oferta e EXCLUSIVA para este momento pos-compra. Quando voce sair desta pagina, ela desaparece. Nao volta por email. Nao aparece em outro link. O timer e real.

---

## FLUXO COMPLETO

```
Checkout (Front-End R$37 + Order Bumps)
  ↓ [Compra confirmada]
Pagina OTO – DAE 90 (R$147)
  ↓ [Aceita] → Thank You com acesso a tudo
  ↓ [Recusa]
Pagina Downsell – Kit Anti-Retrocesso (R$57)
  ↓ [Aceita] → Thank You com acesso
  ↓ [Recusa] → Thank You padrao (so front-end + bumps)
```

---

## NOTAS DE IMPLEMENTACAO

### Value Equation Mapping (Hormozi)

#### OTO (DAE 90):

- Dream Outcome: Corpo definido PERMANENTE, nao temporario (+++)
- Perceived Likelihood: 97,2% de resultados + garantia + prova social (+++)
- Time Delay: Progressao mes a mes com marcos claros (++)
- Effort & Sacrifice: Planilha automatizada + receitas prontas + comunidade (+++)

#### Downsell (Kit Anti-Retrocesso):

- Dream Outcome: Proteger o que ja conquistou (++)
- Perceived Likelihood: Garantia + componentes simples de aplicar (++)
- Time Delay: 30 dias focados — curto e tangivel (+++)
- Effort & Sacrifice: Checklist de 2 min/semana + receitas prontas (+++)

### **Hormozi Writing Style Checklist**

- Frases curtas (1 ideia por frase)
- Numeros especificos (67%, R\$1,63/dia, 97,2%, 72 horas)
- Argumentos matematicos (value stack somado, comparacao por dia)
- Tom conversacional com autoridade
- Anti-hype (sem "revolucionario", "game-changing", "transformador")
- Contraste claro (com vs. sem, 30 dias vs. 90 dias, temporario vs. permanente)
- Guarantee Copy Pattern aplicado (Nome + Deal + Condição + Prazo + Risco)
- Value Stack Formula aplicada (Nome + Valor + O Que E + Por Que Importa + O Que Recebe)

---

*Copy reescrita por Estrategista (Especialista) — Squad Método de Alta Conversão, aplicada ao Projeto Corpo de Praia Frameworks: Grand Slam Offer (Hormozi), Value Equation (Hormozi), Value Stack (\$100M Offers), Guarantee Copy Pattern (Hormozi), Hormozi Writing Style, OTO Architecture (Especialista), Aversao a Perda (Kahneman) Data: 2026-03-22*