

Welcome Sequence — Protocolo Corpo de Praia

Squad: Medina | **Agent:** Estrategista (Especialista) + Hormozi Frameworks **Data:** 2026-03-22 **Remetente:** Dani Moraes **Gatilho:** Captura de lead (opt-in) **Total:** 3 emails **Frameworks:** Hormozi Anti-Hype Writing, 7 Hook Categories, Value Equation, Show The Math

EMAIL 1 — Dia 0 (imediatamente apos opt-in)

Subject: {nome}, 97,2% viram resultado em 30 dias. Posso te mostrar como? **Hook Category:** Results/Proof

Preview text: 900+ mulheres. Mesmo perfil que o seu. Os numeros nao mentem.

Oi {nome},

Dani Moraes aqui. Nutricionista esportiva, CRN9 15935.

Vou direto ao ponto.

Voce provavelmente esta aqui porque treina, come "bem", faz o que deveria fazer — e o espelho nao muda. Acertei?

Eu sei porque ja atendi mais de 900 mulheres com esse exato problema. E 97,2% delas viram mudanca visivel em menos de 30 dias quando trocaram o metodo.

Nao mais esforco. Metodo diferente.

Mas antes de te mostrar qualquer coisa, quero que voce faça algo pratico. Agora. Nos proximos 5 minutos.

Sua Quick Win de hoje:

Pega 500ml de agua. Adiciona suco de meio limao e uma pitada de gengibre em po. Toma em jejum amanha de manha.

Parece simples demais? E simples. Mas esse gesto ativa o primeiro passo do protocolo anti-inchaco que eu uso com minhas pacientes. Em 48 horas voce percebe a diferenca na barriga.

Sem misticismo. Sem pseudociencia. So fisiologia basica funcionando.

Nos proximos dias eu vou te mandar mais coisas assim — praticas, com numeros, sem terrorismo nutricional.

Amanha eu vou te mostrar o erro que 9 em cada 10 mulheres disciplinadas cometem toda semana. E que esta travando o corpo delas ha meses.

Voce vai se reconhecer. Tenho quase certeza.

Te vejo amanha,

Dani Moraes Nutricionista Esportiva — CRN9 15935

P.S.: A dica do limao com gengibre custa menos de R\$2. Se funciona pra 48 horas, imagina o que um protocolo completo de 30 dias faz. R\$1,23 por dia. Mas isso fica pra depois. Por enquanto, faz a dica e me conta o resultado.

EMAIL 2 — Dia 1 (20h)

Subject: PARE de fazer mais cardio. Esta piorando. **Hook Category:** Contrarian

Preview text: O modelo que voce segue ha meses esta CAUSANDO o plato. Nao resolvendo.

{nome},

Eu te prometi que ia falar sobre o maior erro de mulheres disciplinadas.

Aqui vai: **elas fazem MAIS do mesmo achando que vai dar resultado diferente.**

Mais cardio. Mais restricao. Mais horas na academia. Mais culpa quando comem algo "fora do plano."

Os numeros mostram o que acontece:

Mulher treina 5x por semana, come 1.400 kcal, faz 40 min de esteira. Resultado em 30 dias? Zero. Ou pior — inchaco, cansaco, frustacao.

Sabe por que?

Seu corpo APRENDE o padrao. Ele se adapta. Entra em modo de conservacao. E para de responder.

E como gritar com alguem que ja ficou surda. Gritar mais alto nao resolve.

Eu vi isso acontecer com centenas de pacientes. Mulheres que faziam tudo "certo" — e o corpo simplesmente travava.

O modelo nao era neutro. O modelo CAUSAVA a trava.

Eu chamo isso de Plato Invisivel. Voce nao sabe que esta nele porque esta fazendo tudo que "deveria" fazer. Mas seu metabolismo esta dormindo.

A boa noticia: tem como acordar ele. E nao e com mais sofrimento.

Daqui a dois dias eu vou te mostrar o que 900+ mulheres fizeram de DIFERENTE. E como os resultados apareceram no espelho em menos de 30 dias.

Pergunta honesta: nos ultimos 3 meses, voce mudou ALGUMA coisa na sua rotina? Ou esta repetindo o mesmo padrao?

Se a resposta te incomodou — bom sinal. Significa que voce ta pronta pro que vem a seguir.

Ate breve,

Dani Moraes

P.S.: Fez a dica do limao com gengibre? Se fez, responde esse email. Se sentiu diferenca na barriga em 48 horas, multiplica isso por 30 dias. Sao 900+ mulheres que fizeram exatamente isso — e os resultados estao nos numeros, nao nas promessas.

EMAIL 3 — Dia 3 (20h)

Subject: "Em 12 dias meu marido percebeu antes de mim" **Hook Category:** Story

Preview text: Renata, 38 anos. 4 anos de treino. Zero resultado. Ate mudar UMA coisa.

{nome},

Renata. 38 anos. Treinava ha 4 anos. Dieta certinha. Disciplinada.

Corpo? Travado.

Ela chegou no meu consultório com a mesma frase que eu já ouvi centenas de vezes: "Dani, eu faço tudo certo. O que tem de errado comigo?"

Nada de errado com ela. O problema era o método.

Quando a Renata aplicou o protocolo — sem mais cardio infinito, sem mais restrição — o corpo respondeu em 12 dias. O marido percebeu a diferença antes dela.

Ela me mandou mensagem chorando. De alívio. Porque pela primeira vez em 4 anos, o espelho mostrou algo diferente.

A Renata não é caso isolado. São os números:

- 900+ mulheres aplicaram o método
- 97,2% viram mudança visível em menos de 30 dias
- Redução média de 2-5 cm em cintura, quadril e glúteos
- Marmitas de 15 minutos. Treinos de 18 minutos. 33 minutos por dia no total.

Eu reuni tudo isso num protocolo passo a passo, semana por semana.

Se você quer ver se faz sentido pra você:

[CTA] **Conhecer o Protocolo Corpo de Praia**

Sem compromisso. Só pra você ver os números e decidir.

Com carinho,

Dani Moraes Nutricionista Esportiva — CRN9 15935

P.S.: A conta é simples. O protocolo custa R\$37. São 30 dias. Isso dá R\$1,23 por dia. Uma aula de spinning custa R\$40-60 e não muda seu corpo. Uma consulta com nutricionista custa R\$200-500 por sessão. R\$37 pelo mesmo método que destravou 97,2% das mulheres que aplicaram. E se não funcionar, você tem garantia de 30 dias — dinheiro de volta, sem perguntas. O risco é meu, não seu. O link tá ali em cima.

Sequência gerada por Estrategista (Especialista) — Projeto Corpo de Praia Frameworks: Hormozi Anti-Hype Writing, 7 Hook Categories (Results, Contrarian, Story), Value Equation, Show The Math, Welcome Sequence (Especialista) Data: 2026-03-22