

Roteiro VSL — Desafio Seca 5 em 5 (Turma 10)

Formato: Video Sales Letter (Jon Benson 5-Step Formula)

Duração estimada: 6:30 (max 8 min)

Estilo visual: Slides animados + B-Roll + inserts de prova social

Voz: Primeira pessoa (especialista)

BLOCO 1 — HOOK + PATTERN INTERRUPT (0:00 – 0:45)

[SLIDE: Tela preta com texto branco animado — uma frase por vez]

Instrução de gravação: Voz firme, ritmo acelerado. Cada frase aparece sincronizada com a narração. Sem música nos primeiros 15s.

Você já percebeu que a sua barriga não desincha?

Que por mais dieta que faça, o espelho continua mostrando a mesma coisa?

Que a culpa não é sua... mas todo mundo age como se fosse?

[SLIDE: Texto amarelo sobre fundo escuro]

Se você acorda toda manhã com a barriga inchada, já cortou carboidrato, já tentou jejum, já fez aeróbico de manhã cedo... e NADA mudou...

Então nos próximos 6 minutos eu vou te mostrar o que está realmente travando o seu corpo.

E como mais de 10.300 mulheres eliminaram até 5cm de barriga em apenas 5 dias. Sem dieta radical. Sem academia.

BLOCO 2 — IDENTIFICAÇÃO + DOR (0:45 – 2:00)

[SLIDE: Lista de sintomas — cada item aparece com ícone vermelho]

Instrução de gravação: Tom empático, velocidade moderada. Pausas entre cada item para o espectador se identificar.

Deixa eu te perguntar uma coisa...

- Você acorda com a barriga inchada e o estômago alto?*
- Sente cansaço extremo e sonolência à tarde?*
- Já cortou carboidrato e não perdeu nada?*
- Evita fotos de corpo inteiro e roupas justas?*
- Sente que o metabolismo travou completamente?*
- Tem vergonha de olhar no espelho ao se trocar?*

Se você marcou 2 ou mais... o problema NÃO é falta de disciplina.

[SLIDE: Texto destaque — fundo azul escuro, palavra-chave em amarelo]

O problema é algo que poucos profissionais de saúde falam abertamente.

Estudos recentes comprovaram: o excesso de treino aeróbico combinado com dieta restritiva ativa o modo de sobrevivência do corpo. Isso gera algo chamado Inflamação Crônica — que literalmente TRAVA a queima de gordura.

Ou seja: quanto mais você se esforça do jeito errado, mais o seu corpo retém líquido e acumula gordura na barriga.

BLOCO 3 — REFRAIME + MECANISMO ÚNICO (2:00 – 3:30)

[SLIDE: "A culpa NÃO é sua." em letras grandes. Transição para diagrama simples do Protocolo]

Instrução de gravação: Mudança de tom — de empático para assertivo/confiante. Este é o momento de virada.

A culpa NÃO é sua. É da Inflamação Crônica.

Seu corpo está inflamado e retendo líquido para se proteger. Quando você desinflama, o inchaço desaparece naturalmente — sem esforço descomunal.

Por isso criei o Protocolo Inflamação Zero 5x5.

São apenas 3 passos simples que qualquer mulher pode aplicar em casa:

[SLIDE: Passo 1 com ícone 3D]

Passo 1 — Dieta Desinflamatória Tática. Substituições simples com alimentos de feira que varrem as toxinas celulares. Desinche visível já nos primeiros 3 dias.

[SLIDE: Passo 2 com ícone 3D]

Passo 2 — Treino Metabólico Turbo. 15 minutos na sala da sua casa. Ativa a queima calórica por até 48 horas seguidas. Sem academia, sem equipamento.

[SLIDE: Passo 3 com ícone 3D]

Passo 3 — Drenagem Cardiovascular Linfática. Exercício leve e direcionado que expulsa a retenção hídrica, sem impacto articular. Ideal para mulheres acima de 40 anos.

BLOCO 4 — PROVA SOCIAL (3:30 – 4:30)

[INSERIR: Grid de antes/depois com animação de entrada — fotos reais de alunas]

Instrução de gravação: Tom de orgulho/celebração. B-roll de prints de WhatsApp com resultados. Cada resultado aparece por 3-4 segundos.

Mais de 10.300 mulheres já passaram pelo Desafio.

A Juliana perdeu 5cm em 5 dias. A Marcela, 8cm sem pisar na academia. A Dona Fátima, 62 anos, provou que idade não é desculpa.

Esses não são casos isolados. São resultados reais de mulheres comuns que seguiram o protocolo à risca.

A maioria nota diferença visível no espelho já no terceiro dia.

[SLIDE: Badge "10.300+ alunas transformadas" centralizado]

BLOCO 5 — OFERTA + VALUE STACK (4:30 – 5:45)

[SLIDE: Stack visual com cada item aparecendo + preço riscado]

Instrução de gravação: Tom crescente de empolgação. Cada item entra com efeito sonoro sutil. Ritmo acelerado.

Veja tudo o que você vai receber no Desafio Seca 5 em 5:

Primeiro: O Guia Oficial do Desafio com o cronograma completo dos 5 dias. Valor real: R\$ 47.

Segundo: O Cardápio Desinflamatório Prático com receitas simples de feira. Valor: R\$ 37.

Terceiro: Os Treinos Metabólicos Turbo em vídeo. Você dá play e eu treino com você. Valor: R\$ 67.

Quarto: Acesso ao Grupo VIP no WhatsApp com suporte diário e motivação coletiva. Valor: R\$ 97.

No total, tudo deveria custar R\$ 248,00.

Mas hoje, como esta é a Turma 10 — uma edição especial — você tem acesso ao método completo, com todos os bônus, por um pagamento único de...

[SLIDE: Preço grande "R\$ 9,90" em amarelo dourado sobre fundo escuro. Efeito de zoom in.]

Apenas R\$ 9,90. Uma única vez. Via PIX ou cartão.

BLOCO 6 — GARANTIA + REVERSÃO DE RISCO (5:45 – 6:15)

[SLIDE: Selo de garantia animado — escudo com "7 DIAS"]

Instrução de gravação: Tom calmo e seguro. Transmitir confiança total.

E para você não ter nenhuma desculpa...

O risco é todo meu. Você tem 7 dias de garantia incondicional.

Aplique o protocolo. Se em 7 dias o inchaço não diminuir, devolvo 100% do seu dinheiro. Sem perguntas. Conforme o Artigo 49 do CDC.

Você não tem absolutamente nada a perder. Mas tem até 5 centímetros de barriga para ganhar.

BLOCO 7 — CTA + URGÊNCIA (6:15 – 6:30)

[SLIDE: Botão verde 3D pulsando + countdown timer + texto "Vagas Limitadas"]

Instrução de gravação: Tom urgente e direto. Finalizar com energia alta.

As vagas para a Turma 10 são limitadas. O grupo do WhatsApp tem limite de participantes.

Clica no botão abaixo agora. R\$ 9,90. Acesso imediato no seu e-mail. Em 2 minutos você já vai estar dentro.

Porque daqui a 6 meses, você pode estar no mesmo lugar — ou pode ter eliminado o inchaço, voltado a vestir o que quiser, e reconquistado a confiança que a inflamação crônica roubou de você.

A decisão é sua. Mas o preço... é R\$ 9,90.

Te espero dentro do Desafio.

NOTAS DE PRODUÇÃO

Item	Especificação
Resolução	1080x1920 (vertical) ou 1920x1080 (horizontal)
Fonte slides	Inter Bold (títulos), Inter Regular (corpo)
Paleta	Navy (#1C2A3A), Cyan (#5BC0DE), Gold (#E8D44D), Green CTA (#2ecc71)
Música	Inspiracional sutil, crescendo no Bloco 5-7. Sem música no Hook (Bloco 1).
Tempo total	~6:30 (dentro do limite de 8 min)
B-Roll	Fotos de resultado, prints WhatsApp, mockups dos materiais
CTA overlay	Botão fixo no canto inferior a partir do Bloco 5