

Sequências de Email — Desafio Seca 5 em 5

Estilo: Sequências Soap Opera + Open Loops

Tom: Primeira pessoa (Pacto de Voz) — empático, direto, conversacional

Total: 16 emails (3 Welcome + 5 Soap Opera + 3 Cart Abandonment + 5 Post-Purchase)

SEQUÊNCIA 1: WELCOME (3 emails)

Email W1 — Imediato após captura

Subject: Sua barriga inchada tem uma causa que ninguém te contou

Preview: (e não, não é falta de disciplina)

Oi, {NOME}.

Você acaba de dar o primeiro passo mais importante da sua jornada.

Antes de tudo, preciso te contar uma coisa que vai mudar a forma como você enxerga o seu corpo: **a sua barriga inchada não é culpa sua.**

Parece clichê? Não é. É ciência.

Estudos recentes comprovaram que o excesso de dieta restritiva + treino aeróbico ativa um processo silencioso chamado **Inflamação Crônica**. E quando o corpo está inflamado, ele retém líquido e acumula gordura abdominal como mecanismo de defesa.

Ou seja: quanto mais você se esforça do jeito errado, pior fica.

Foi por isso que criei o **Protocolo Inflamação Zero 5x5** — um método de 3 passos que ataca a causa raiz antes de tentar queimar gordura.

Mais de 10.300 mulheres já passaram por esse desafio. E a maioria vê resultado visível no espelho a partir do terceiro dia.

Amanhã vou te contar a história de uma delas — a Dona Fátima, de 62 anos — e o que aconteceu quando ela aplicou o Passo 1 pela primeira vez.

Até lá.

P.S.: O Desafio Seca 5 em 5 custa apenas **R\$ 9,90** e tem garantia de 7 dias. Ou seja: risco zero. [Clique aqui para garantir sua vaga na Turma 10](#)

Email W2 — D+1

Subject: O que aconteceu com a Dona Fátima no dia 3

Preview: 62 anos. Zero academia. E o resultado...

Oi, {NOME}.

Ontem te prometi a história da Dona Fátima. Aqui vai.

Fátima tem 62 anos. Hipertensa. Artrose no joelho. Três filhos adultos e uma frustração silenciosa de décadas com o próprio corpo.

Ela já tinha tentado de tudo. Nutricionista. Caminhada. Chá de hibisco. Low carb. Jejum intermitente. Nada funcionou.

Quando ela entrou no Desafio, confesso que até eu tinha um pé atrás. Será que o protocolo funcionaria para alguém com tantas limitações?

No Dia 1, ela seguiu a Dieta Desinflamatória Tática. Substituições simples. Alimentos de feira. Nada exótico.

No Dia 2, fez o Treino Metabólico Turbo — 15 minutos na sala de casa. Sentada na cadeira em alguns exercícios, porque o joelho não permitia mais.

No Dia 3, ela me mandou uma mensagem no grupo do WhatsApp:

"Meu marido perguntou se eu troquei o espelho do banheiro."

Fátima perdeu 4cm de circunferência abdominal em 5 dias. Sem academia. Sem passar fome. Sem forçar a articulação.

Amanhã vou te explicar exatamente por que o Passo 2 é o responsável pelo efeito que mais surpreende as alunas. É algo que desafia tudo que os personal trainers tradicionais ensinam.

Até amanhã.

P.S.: A Turma 10 está aberta agora. R\$ 9,90. Garantia de 7 dias. [Garantir minha vaga](#)

Email W3 — D+2

Subject: Por que 15 minutos em casa superam 2 horas de esteira

Preview: A ciência por trás do efeito EPOC

Oi, {NOME}.

Você provavelmente cresceu ouvindo que para emagrecer precisa "queimar calorias". Corrida. Bicicleta. Esteira. Quanto mais suor, melhor. Certo?

Errado.

O Treino Metabólico Turbo — Passo 2 do Protocolo 5x5 — dura apenas 15 minutos. Sem equipamento. Na sala da sua casa.

E o segredo é um fenômeno científico chamado **EPOC** (Excess Post-Exercise Oxygen Consumption). Em português: consumo de oxigênio pós-exercício.

Funciona assim: quando você faz circuitos metabólicos curtos e intensos (adaptados ao seu nível), o corpo continua queimando calorias por até **48 horas seguidas** depois que você para.

A esteira queima calorias ENQUANTO você está nela. O treino metabólico queima DEPOIS.

É por isso que sou odiado por personal trainers tradicionais. Porque provo, diariamente, que 15 minutos em casa superam 2 horas de esteira. E faço isso por R\$ 9,90.

O Desafio Seca 5 em 5 inclui os vídeos completos de treino. Você dá play e eu treino com você. Zero equipamento.

[Quero começar agora — R\\$ 9,90](#)

P.S.: Garantia incondicional de 7 dias. Se não funcionar, devolvo 100% do valor. Risco zero.

SEQUÊNCIA 2: SOAP OPERA (5 emails — para leads que não compraram)

Email S01 — D+3

Subject: A mentira que te contaram sobre emagrecer

Preview: E por que seu corpo está sabotando você

Oi, {NOME}.

Vou te contar algo que ninguém tem coragem de falar.

A indústria do fitness lucra com o seu fracasso.

Quanto mais você falha tentando emagrecer, mais produtos eles vendem. Mais suplementos. Mais shakes. Mais planos de academia. Mais colagens de antes e depois que parecem utopia.

E a pior parte? Eles te culpam pelo resultado. "Você não teve disciplina." "Você comeu escondido." "Você não se esforçou o bastante."

Mentira.

A verdade é que a maioria das mulheres que seguem o protocolo errado (dieta restritiva + aeróbico em excesso) estão literalmente IMPEDINDO o próprio corpo de eliminar gordura.

Porque esse combo ativa a Inflamação Crônica. E o corpo inflamado armazena gordura ao invés de queimar.

Amanhã vou te mostrar o exato momento em que descobri isso — e por que decidi criar um método diferente de tudo que existe no mercado.

Até amanhã.

P.S.: As vagas da Turma 10 são limitadas. [Garantir minha vaga — R\\$ 9,90](#)

Email S02 — D+4

Subject: O dia em que quase desisti de tudo

Preview: Mas uma aluna mudou minha perspectiva

Oi, {NOME}.

No começo, ninguém acreditava no que eu estava propondo.

"15 minutos de treino? Isso não funciona." "Sem academia? Impossível." "R\$ 9,90? Deve ser golpe."

Eu ouvia isso todos os dias. De colegas, de profissionais, até de familiares.

Houve um dia em que quase desisti. Tinha investido meses desenvolvendo o Protocolo 5x5 e os resultados eram REAIS — mas ninguém confiava.

Até que recebi uma mensagem de uma mulher chamada Carla. Ela tinha 45 anos, estava 30 quilos acima do peso e disse apenas: *"Estou desesperada. Já tentei de tudo. Vou confiar em você."*

Carla seguiu os 5 dias. Perdeu 6cm de barriga. E me mandou uma foto chorando de felicidade.

Aquela mensagem mudou tudo. Decidi que não importava o que os outros diziam. Se o método funcionava para mulheres reais, eu ia continuar.

Hoje são 10.300 Carlas. 10.300 mulheres que confiaram, aplicaram e viram resultado.

Você pode ser a próxima.

[Quero participar do Desafio — R\\$ 9,90](#)

Email S03 — D+5

Subject: 3 erros que sabotam 90% das mulheres

Preview: O terceiro é o mais perigoso

Oi, {NOME}.

Depois de acompanhar mais de 10.300 alunas, identifiquei 3 erros que sabotam 90% das mulheres que tentam emagrecer:

Erro 1: Cortar calorias em excesso. O corpo interpreta como fome e TRAVA o metabolismo. Resultado: peso estagnado ou efeito sanfona.

Erro 2: Fazer apenas aeróbico. Corrida e esteira queimam calorias durante o exercício, mas NÃO ativam o efeito EPOC. Ou seja: você se mata por 1 hora e o corpo para de queimar quando você para.

Erro 3: Ignorar a inflamação. ESTE é o mais perigoso. Um corpo inflamado retém líquido e acumula gordura abdominal como mecanismo de proteção. Nenhuma dieta resolve se a inflamação não for tratada PRIMEIRO.

O Protocolo 5x5 foi desenhado para atacar esses 3 erros simultaneamente. Em 5 dias.

Amanhã vou te mostrar quanto realmente custa NÃO resolver isso (e a resposta vai te surpreender).

P.S.: R\$ 9,90 com garantia de 7 dias. [Começar agora](#)

Email S04 — D+6

Subject: Quanto custa NÃO resolver o inchaço?

Preview: Faça as contas comigo

Oi, {NOME}.

Vamos fazer uma conta rápida:

- Academia: ~R\$ 150/mês = R\$ 1.800/ano
- Nutricionista: ~R\$ 300/consulta x 4 = R\$ 1.200/ano
- Suplementos: ~R\$ 100/mês = R\$ 1.200/ano
- Roupas que não servem mais: ?
- Autoestima perdida: inestimável

Total conservador: R\$ 4.200/ano.

E se nada disso funcionou até agora... você está pagando R\$ 4.200 por ano para continuar com a mesma barriga.

O Desafio Seca 5 em 5 custa **R\$ 9,90**. Pagamento único. Acesso imediato. Garantia de 7 dias.

Eu não consigo tornar mais fácil do que isso. A decisão é sua.

[Quero eliminar meu inchaço por R\\$ 9,90](#)

P.S.: Amanhã envio o último email desta série. E com ele, uma pergunta que vai definir os próximos 6 meses da sua vida.

Email S05 — D+7

Subject: Daqui a 6 meses, onde você vai estar?

Preview: Existem apenas 2 caminhos

Oi, {NOME}.

Este é o último email que vou te enviar sobre o Desafio.

Vou ser direto: existem apenas 2 caminhos a partir de agora.

Caminho 1: Você fecha este email, volta para a rotina, continua tentando dietas que não funcionam, pagando academia sem resultado, evitando o espelho e as fotos de corpo inteiro.

Caminho 2: Você investe R\$ 9,90 — menos que um café com pão de queijo — e segue o Protocolo 5x5 por 5 dias. Se não funcionar, pede o dinheiro de volta. Se funcionar, seu corpo começa a desinchar naturalmente e você volta a vestir o que quiser.

O risco do Caminho 1 é continuar exatamente como está.

O risco do Caminho 2 é zero. Literalmente.

A Turma 10 está aberta agora. Eu te espero dentro do Desafio.

[Quero participar agora — R\\$ 9,90](#)

Te espero do outro lado.

P.S.: Garantia incondicional de 7 dias. Se em 7 dias o inchaço não diminuir, devolvo 100% do valor. Sem perguntas.

SEQUÊNCIA 3: CART ABANDONMENT (3 emails)

Email CA1 — 30 minutos após abandono

Subject: Esqueceu algo?

Preview: Seu acesso ao Desafio está reservado por 24h

Oi, {NOME}.

Percebi que você começou a se inscrever no Desafio Seca 5 em 5, mas não finalizou.

Pode ter sido o Wi-Fi. Pode ter sido o celular. Pode ter sido a vida.

De qualquer forma, quero te lembrar: **sua vaga na Turma 10 está reservada por 24 horas.**

R\$ 9,90. Pagamento único. Acesso imediato. Garantia de 7 dias.

[Finalizar minha inscrição agora](#)

Até mais.

Email CA2 — 6 horas após abandono

Subject: Posso ser honesto com você?

Preview: Isso vai doer, mas precisa ser dito

Oi, {NOME}.

Posso ser honesto?

Eu sei o que está passando pela sua cabeça agora. Já vi isso em milhares de mulheres antes de você:

"Será que funciona mesmo?"

"Depois eu vejo..."

"Semana que vem eu começo..."

Quer saber a verdade? **"Semana que vem" é a maior mentira que a procrastinação inventou.** E a inflamação crônica no seu corpo não vai esperar você decidir.

Mais de 10.300 mulheres já passaram por esse Desafio. A maioria delas também teve dúvidas. Mas as que agiram viram resultado em 3 a 5 dias.

São R\$ 9,90. Menos que um cafezinho. E se não funcionar, devolvo tudo. Risco zero.

[Quero começar AGORA](#)

P.S.: Sua reserva expira em algumas horas.

Email CA3 — 23 horas após abandono

Subject: Última chamada: sua vaga expira em 1 hora

Preview: Depois disso, o preço volta ao normal

{NOME},

Sua reserva no Desafio Seca 5 em 5 expira em 1 hora.

Não vou repetir tudo. Você já sabe:

- R\$ 9,90 (pagamento único)
- 5 dias para ver resultado
- Garantia de 7 dias
- Zero risco

Ou você age agora, ou volta para a estaca zero amanhã.

[Finalizar inscrição — R\\$ 9,90](#)

SEQUÊNCIA 4: POST-PURCHASE (5 emails)

Email PP1 — Imediato após compra

Subject: Bem-vinda ao Desafio! Seus acessos estão aqui

Preview: Leia este email antes de começar

Oi, {NOME}!

Parabéns pela decisão. Você acabou de dar o passo mais importante.

Aqui estão seus acessos:

- Guia Oficial do Desafio 5 em 5: [LINK]
- Cardápio Desinflamatório: [LINK]
- Treinos Metabólicos em Vídeo: [LINK]
- Grupo VIP do WhatsApp: [LINK_GRUPO]

Antes de começar, faça isso AGORA:

1. Entre no grupo do WhatsApp (é lá que dou suporte diário)
2. Tire uma foto da sua barriga (frente + lateral) — essa foto vai ser o seu "antes"
3. Meça sua circunferência abdominal com uma fita métrica
4. Anote os números e guarde

Amanhã de manhã você começa o Dia 1. Vou te enviar um lembrete.

Nos vemos dentro do grupo!

Email PP2 — D+1 manhã

Subject: Dia 1 começa AGORA

Preview: Café da manhã desinflamatório + treino de 15 min

Bom dia, {NOME}!

Hoje é o Dia 1 do Desafio. Vamos começar forte.

Seu roteiro de hoje:

1. Siga o Café da Manhã Desinflamatório (página 3 do Cardápio)
2. Assista o Vídeo de Treino do Dia 1 (15 minutos)
3. Beba pelo menos 2 litros de água ao longo do dia
4. Poste no grupo do WhatsApp: "Dia 1 feito"

Lembre-se: o desinche começa a partir do Dia 2 ou 3. Então NÃO se pese hoje. Confie no processo.

Te vejo no grupo!

Email PP3 — D+3

Subject: Dia 3: hora de medir!

Preview: Muitas alunas já sentem diferença hoje

Oi, {NOME}!

Chegou o Dia 3. Este é o dia em que a maioria das alunas percebe a primeira diferença.

Faça isso agora:

1. Meça sua circunferência abdominal (mesmo ponto do Dia 1)
2. Compare com a medida inicial
3. Tire uma foto (mesmo ângulo do Dia 1)
4. Poste no grupo: "Dia 3 — [X]cm de diferença"

Não se preocupe se a diferença ainda for pequena. O corpo leva 3 a 5 dias para responder completamente. Mas se você seguiu o protocolo, algo já deve ter mudado.

Continue firme. Faltam apenas 2 dias.

Email PP4 — D+5

Subject: Dia 5: RESULTADO FINAL

Preview: Meça, compare e celebre!

{NOME}, parabéns. Você sobreviveu aos 5 dias.

Agora é hora da verdade:

1. Meça sua circunferência abdominal pela última vez
2. Compare com a medida do Dia 1
3. Coloque as fotos lado a lado
4. Poste no grupo com a hashtag #Resultado5em5

A média das alunas é -5cm. Algumas chegam a -8cm. O seu resultado depende do seu ponto de partida, mas se você seguiu o protocolo, a mudança está aí.

Próximo passo: Amanhã vou te enviar uma proposta especial para continuar a jornada com o programa completo. Fique de olho.

Email PP5 — D+6 (Upsell)

Subject: O Desafio foi só o começo...

Preview: O programa completo por uma condição exclusiva

Oi, {NOME}!

Se você chegou até aqui, já provou que o Protocolo funciona. Você eliminou centímetros, desinflou e sentiu a diferença no espelho.

Mas 5 dias é apenas o primeiro passo de uma transformação completa.

Por isso criei o **Programa Completo Arquiteto do Corpo** — 1 ano de acesso a treinos, cardápios e suporte com tudo que você precisa para transformar o corpo de verdade.

Como você já é aluna do Desafio, tenho uma condição exclusiva:

De R\$ 197,00 por apenas R\$ 47,00 (pagamento único — acesso vitalício).

Essa oferta é válida por 48 horas e exclusiva para quem completou o Desafio.

[Quero continuar minha transformação — R\\$ 47,00](#)

P.S.: Lembre-se: o Desafio atacou a inflamação. O Programa Completo transforma o corpo inteiro. Juntos, eles são imbatíveis.