



PROFISSIONAL E ESTUDANTE DE EDUCAÇÃO FÍSICA

GUIA PRÁTICO *para* REDES SOCIAIS

PARA VENDER TODOS OS DIAS

PRODUZIDO POR LIVRE GESTÃO ESPORTIVA





Camila | Livre Conecta

@camila.educacaoofisica

Checklist

1. TIPOS DE PRODUTOS E SERVIÇOS
2. DEFINA SEU NICHOS E PÚBLICO-ALVO
3. DEFINA SUA PERSONA
4. CRIE SUA METODOLOGIA
5. AJUDE SUA AUDIÊNCIA
6. CRIAÇÃO DE CONTEÚDO
7. POR DENTRO DO INSTAGRAM
8. A IMPORTÂNCIA DA BIO
 - nome do perfil
 - foto do perfil
 - promessa
 - chamada para ação (CTA)
9. STORIES, DESTAQUES E FEED
10. LINHA EDITORIAL



PRODUZIDO POR LIVRE GESTÃO ESPORTIVA



Tipos e formas de escalar seus serviços e produtos pela internet, seja para vendas online ou presencial

exemplos:

Consultoria Online: entregar aulas por meio de aplicativos, vídeo-aulas individuais ou em grupo. Aulas 100% online ou de forma híbrida. Construa uma esteira de produtos.

Grupos de Desafios: rentabilizar grupos de desafios via Whatsapp, Instagram, Facebook, Youtube, dentre outras plataformas.

Grupos de Close Friends no Instagram: Criar uma conta fechada e exclusiva para atender o público que adquiriu o seu serviço/produto. Neste Instagram fechado você irá divulgar as dicas, vídeo-aulas e aulas ao vivo para este grupo.

Presencial: com a presença digital a veiculação dos seus serviços, seja, personal trainer, grupos de corrida, studios, box, será visto por um maior número de pessoas, potencializando a promoção do seu trabalho e gerando mais alunos para as aulas presenciais.

Você pode criar parcerias com nutricionistas, psicólogos, pedagogos, marcas esportivas, dentre outros.

2

Defina a sua área de atuação **NICHO**, e o **PÚBLICO** com quem você deseja se conectar através das suas publicações.

Quanto mais específico, mais fácil será a comunicação.

exemplo:

Atuação | nicho: Treinamento Funcional

Público-alvo: Mulheres, de 20 a 30 anos, solteiras, que moram com os pais.
Renda: R\$1.500 a R\$3.000
Desejam emagrecer.

Persona | Avatar: Camila, tem 23 anos, faz faculdade e trabalha, esta acima do peso e não pratica atividade física.

3

Elenque num papel:
quais desejos, sonhos,
necessidades da sua **PERSONA**

exemplo:

Desejos: emagrecer, ficar bem na roupa

Sonhos: curtir as férias na praia, se sentir bem com o seu corpo, melhorar sua autoestima.

Medos: ficar com sobrepeso e ter maiores consequências.

Dificuldades: não gosta de treinar, não tem tempo, não gosta do ambiente da academia e não tem hábitos saudáveis.

Necessidades: treinos curtos em casa.

4

Agora partindo das suas anotações, como você pode ajuda-la?

Descreva abaixo o seu **SERVIÇO** e **METODOLOGIA**

exemplo:

Método X:

- Treinamento Funcional para mulheres de 20 a 30 anos
- Consultoria online e presencial
- Treine em casa, condomínio, parques
- Treinos de 30 min. a 1 hora de acordo com o seu objetivo
- Não é necessário grandes materiais ou equipamentos
- Acompanhamento, feedbacks, planilhas, app de treino

5 Ajude a sua audiência

Os conteúdos devem ser direcionados para os sonhos, desejos, anseios, paixões, dificuldades e necessidades que sua audiência tem.

Seu produto/ serviço deve vender a transformação que a sua audiência deseja ter.

6 Crie **CONTEÚDOS** que conectam com a sua audiência.

exemplo:

Emagrecer: Emagreça através do treinamento funcional. O que é? E como?

Sonhos: Resgate o corpo dos seus sonhos em x dias.

Medos: Não Espere o verão chegar para treinar. Treine para estar bem o ano todo.

Dificuldades: Esta sem tempo para treinar? Treine em casa 30 min. através do Método X.

7

Agora que você conheceu a estratégia de venda, é a hora de desmembrar a ferramenta de vendas: o **INSTAGRAM**

CONTA PESSOAL X PROFISSIONAL:

identifique seu perfil:

1

Perfil Pessoal: uso social, família e amigos.

2

Perfil Profissional ou Comercial

procure deixar o perfil público, acesso liberado.

3

Cuidado ao utilizar um único perfil com teor pessoal e profissional, lembre-se que **o Instagram é o seu cartão de visitas**

Matenha **80% das suas publicações** destinadas a conteúdos profissionais e **20% para conteúdos pessoais.**

8

A IMPORTÂNCIA DA **BIO**



A **BIO** É O PRIMEIRO
CONTATO DO CLIENTE
COM VOCÊ

DESCREVA
QUAL É O SEU **SERVIÇO**,
SEUS **DIFERENCIAIS**,
E SUA **PROPOSTA**

Dicas Práticas **BIO**

NOME DE PERFIL

PROCURE USAR NOMES SIMPLES,
SEM MUITOS CARACTERES.

ISSO AJUDA NA BUSCA PELO CANAL
DE COMUNICAÇÃO

VOCÊ PODE INSERIR TAMBÉM UMA
IDENTIFICAÇÃO, COMO:

PERSONAL TRAINER
TREINADOR, ESPECIALISTA

PERSONAL KIDS
PROFESSOR E ATÉ MESMO "TIO",
PROCURE INSERIR PALAVRAS
COMO CRIANÇA OU KIDS

CORRIDA
TREINADOR, PERSONAL, ESPECIALISTA

NATAÇÃO
PERSONAL, NATAÇÃO KIDS

PILATES
INSTRUTOR, PERSONAL, ESPECIALISTA

ESTUDANTE
INSERIR UMA IDENTIFICAÇÃO COM REFERÊNCIA
AO ESPORTE, SAÚDE, FITNESS OU ATIVIDADE FÍSICA



FOTO DO PERFIL



A SUA FOTO REPRESENTA
A IMAGEM QUE VOCÊ DESEJA
PASSAR PARA O PÚBLICO

Dicas Práticas **BIO**

FOTO DE PERFIL

USE UMA FOTO PRÓXIMA,
DE PREFERÊNCIA COM O SEU ROSTO

PERSONAL TRAINER

UMA IMAGEM QUE TRANSMITA A
SUA RELAÇÃO COM A MODALIDADE

PERSONAL KIDS

UMA IMAGEM QUE TRANSMITA
ALEGRIA E EMPOLGAÇÃO

CORRIDA

UMA IMAGEM QUE TRANSMITA
A SUA RELAÇÃO COM A CORRIDA

NATAÇÃO

UMA IMAGEM QUE TRANSMITA A SUA RELAÇÃO
COM A NATAÇÃO

PILATES

UMA IMAGEM QUE TRANSMITA A SUA RELAÇÃO
COM O PILATES

ESTUDANTE

UMA IMAGEM QUE TRANSMITA EMPOLGAÇÃO
COM SUA JORNADA POR CONHECIMENTO



**DICA EXTRA: PARA PERFIL NÃO INSTITUCIONAL
PROCURE USAR A SUA IMAGEM E NÃO A SUA LOGO.**

PROMESSA - OFERTA



**DESCREVA O QUE VOCÊ OFERECE,
O QUE VOCÊ SOLUCIONA E PARA
QUEM, NO CASO SEU CLIENTE**

**SEJA ESPECÍFICO, CASO SEU
SERVIÇO SEJA PRESENCIAL
COLOQUE A LOCALIZAÇÃO**



livreconecta livreconecta

Dicas Práticas **BIO**

PARA **PERSONAL TRAINER**

SUA ESPECIALIDADE

ESPECIALISTA EM
EMAGRECIMENTO FEMININO

SEU PROGRAMA DE TREINO

**PARA QUEM? GÊNERO, IDADE,
NÍVEL DE CONDICIONAMENTO...**

INICIANTE: AJUDO VOCÊ,
MULHERES

DE X A X ANOS, A ELIMINAR
X KG EM X TEMPO.

+ DE XX ALUNOS

TRANSFORMAÇÃO

UM CORPO DOS SONHOS EM
X DIAS

ONLINE

CONSULTORIA ONLINE

CHAMADA PARA AÇÃO

TESTE GRÁTIS POR 7 DIAS

EXEMPLOS DE BIO



OBS. FAÇA USO DE EMOJIS PARA ORGANIZAR A BIO

Dicas Práticas **BIO**

PARA **PERSONAL TRAINER**

EXEMPLOS DE BIO

HIPERTROFIA NÍVEL AVANÇADO

ESPECIALISTA EM TREINOS DE
ALTA PERFORMANCE

SEU PROGRAMA DE TREINO

TE AJUDO A CONSTRUIR
MUSCULOS E TER UM SHAPE
DOS SONHOS
+ DE XX ALUNOS

TRANSFORMAÇÃO

SEJA A SUA MELHOR VERSÃO.

PRESENCIAL

LOCALIZAÇÃO
INTERLAGOS -SP

CHAMADA PARA AÇÃO

AGENDE UMA AULA
EXPERIMENTAL



Dicas Práticas **BIO**

PARA **PERSONAL TRAINER** EXEMPLOS DE BIO

CALISTENIA STREET WORKOUT
ESPECIALISTA EM TREINOS DE
CALISTENIA

SEU PROGRAMA DE TREINO
TREINE NA RUA COM O PESO
DO CORPO

TRANSFORMAÇÃO
- LUXO + RESULTADOS

ONLINE | PRESENCIAL
CONSULTORIA ONLINE
INTERLAGOS -SP

CHAMADA PARA AÇÃO
AGENDE UMA AULA GRÁTIS



Dicas Práticas **BIO**

PARA **PERSONAL KIDS**

EXEMPLOS DE BIO

SUA ESPECIALIDADE

ESPECIALISTA EM LEVAR
DIVERSÃO PARA AS CRIANÇAS

SEU PROGRAMA DE TREINO

AJUDO, SEU FILHO A SER +
SAUDÁVEL E GASTAR ENERGIA,
ATRAVÉS DO MÉTODO FUNCIONAL
KIDS

TRANSFORMAÇÃO

AQUI A BRINCADEIRA É LEVADA
A SÉRIO

PRESENCIAL

LOCALIZAÇÃO
INTERLAGOS -SP

CHAMADA PARA AÇÃO

AGENDE UMA AULA
EXPERIMENTAL



Dicas Práticas **BIO**

PARA **PERSONAL KIDS**

EXEMPLOS DE BIO

KIDS X-A- X ANOS

AJUDO SEU FILHO A
DESCUBRIR OS MOVIMENTOS
DE FORMA LÚDICA E
DIVERTIDA

SEU PROGRAMA DE TREINO

POSSIBILITANDO MOMENTOS
INCRÍVEIS ATRAVÉS DO
MÉTODO XX

TRANSFORMAÇÃO

ONDE CUIDAR DA SAÚDE É
PURA DIVERSÃO

TREINO PRESENCIAL

INTERLAGOS -SP

CHAMADA PARA AÇÃO

FAÇA UMA AULA EXPERIMENTAL



Dicas Práticas **BIO**

PARA PERFIL DE CORRIDA

SUA ESPECIALIDADE

ESPECIALISTA EM
CORRIDA DE RUA

SEU PROGRAMA DE TREINO (PARA QUEM? GÊNERO, IDADE, NÍVEL DE CONDICIONAMENTO)

INICIANTE: AJUDO VOCÊ A
LARGAR NA CORRIDA E
SAIR DO SEDENTARISMO.
+ 100 ALUNOS

TRANSFORMAÇÃO

CONQUISTE MAIS SAÚDE E
DISPOSIÇÃO.

ONLINE | PRESENCIAL

CONSULTORIA ONLINE
INTERLAGOS -SP

CHAMADA PARA AÇÃO

AGENDE UMA AULA
EXPERIMENTAL

EXEMPLOS DE BIO



Dicas Práticas **BIO**

PARA **PERFIL DE CORRIDA**

EXEMPLOS DE BIO

CORRIDA NÍVEL AVANÇADO

ESPECIALISTA EM CORRIDA
DE ALTA PERFORMANCE

SEU PROGRAMA DE TREINO

AJUDO VOCÊ A FAZER A
CORRIDA PERFEITA,

TRANSFORMAÇÃO

SEJA A SUA MELHOR VERSÃO.

ONLINE | PRESENCIAL

CONSULTORIA ONLINE
TREINE DE QUALQUER LUGAR
INTERLAGOS -SP

CHAMADA PARA AÇÃO

TESTE GRÁTIS POR 7 DIAS



livreconnecta livreconnecta

Dicas Práticas **BIO**

PARA **PERFIL DE CORRIDA**

EXEMPLOS DE BIO

CORRIDA KIDS

ESPECIALISTA EM CORRIDA
PARA CRIANÇAS

SEU PROGRAMA DE TREINO

AJUDO SEU FILHO A SE
CONECTAR COM O ESPORTE

TRANSFORMAÇÃO

CUIDAR DA SAÚDE É PURA
DIVERSÃO

REGIÃO

INTERLAGOS -SP

CHAMADA PARA AÇÃO

AGENDE UMA AULA GRÁTIS



Dicas Práticas **BIO**

PARA PERFIL DE NATAÇÃO

EXEMPLOS DE BIO

SUA ESPECIALIDADE

ESPECIALISTA EM
NATAÇÃO KIDS

SEU PROGRAMA DE TREINO

APRENDA A NADAR DE
FORMA DIVERTIDA E
SEGURA
+ 100 ALUNOS (HOJE
PEIXINHOS)

TRANSFORMAÇÃO

SEU FILHO SAUDÁVEL E
INDEPENDENTE

REGIÃO

INTERLAGOS -SP

CHAMADA PARA AÇÃO

AGENDE UMA AULA
EXPERIMENTAL



Dicas Práticas **BIO**

PARA PERFIL DE NATAÇÃO EXEMPLOS DE BIO

NATAÇÃO ADULTO

ESPECIALISTA EM
NATAÇÃO PARA ADULTOS

SEU PROGRAMA DE TREINO

AJUDO VOCÊ A NADAR DE
FORMA SIMPLES E
DESCOMPLICADA

TRANSFORMAÇÃO

MERGULHE NESTA
INCRÍVEL EXPERIÊNCIA

REGIÃO

INTERLAGOS -SP

CHAMADA PARA AÇÃO

AGENDE UMA AULA GRÁTIS



Dicas Práticas **BIO**

PARA PERFIL DE NATAÇÃO EXEMPLOS DE BIO

NATAÇÃO ÁGUAS ABERTAS
ESPECIALISTA EM NATAÇÃO
ÁGUAS ABERTAS

SEU PROGRAMA DE TREINO
DO INICIANTE AO
AVANÇADO

TRANSFORMAÇÃO
MERGULHE DE CABEÇA
NESSA EXPERIÊNCIA.
SE DESAFIE!

REGIÃO
INTERLAGOS -SP

CHAMADA PARA AÇÃO
AGENDE UMA AULA GRÁTIS



Dicas Práticas **BIO**

PARA PERFIL DE PILATES

EXEMPLOS DE BIO

SUA ESPECIALIDADE

ESPECIALISTA EM PILATES

SEU PROGRAMA DE

TREINO (PARA QUEM?

**GÊNERO, IDADE, NÍVEL DE
CONDICIONAMENTO)**

AJUDO MULHERES 50+
A CONQUISTAR MAIS
SAÚDE ATRAVÉS DO
MOVIMENTO.

TRANSFORMAÇÃO

TENHA O CORPO DE 50
COM O VIGOR DE 30

ONLINE

CONSULTORIA ONLINE

CHAMADA PARA AÇÃO

AGENDE UMA AULA
EXPERIMENTAL



Dicas Práticas **BIO**

PARA **PERFIL DE PILATES**

EXEMPLOS DE BIO

PILATES ATLÉTICO

ESPECIALISTA EM PILATES
ATLÉTICO

SEU PROGRAMA DE TREINO

AJUDO MULHERES, X A X
ANOS, A ELIMINAR X KG,
ATRAVÉS DO MÉTODO X.

TRANSFORMAÇÃO

SEJA A SUA MELHOR VERSÃO.

ONLINE | PRESENCIAL

CONSULTORIA ONLINE
TREINE DE QUALQUER LUGAR
INTERLAGOS -SP

CHAMADA PARA AÇÃO

TESTE GRÁTIS POR 7 DIAS



livreconnecta livreconnecta

Dicas Práticas **BIO**

PARA **PERFIL DE PILATES**

EXEMPLOS DE BIO

PILATES KIDS

ESPECIALISTA EM PILATES
PARA CRIANÇAS

SEU PROGRAMA DE TREINO

AJUDO SEU FILHO A
CRESCER COM SAÚDE
TREINANDO.

TRANSFORMAÇÃO

POSTURA É PARA A VIDA,
É NA INFÂNCIA QUE SE
CONSTRÓI BONS HÁBITOS.

REGIÃO

INTERLAGOS -SP

CHAMADA PARA AÇÃO

AGENDE UMA AULA GRÁTIS



Dicas Práticas **BIO**

PARA PERFIL DE ESTUDANTE

SUA FUTURA FORMAÇÃO

- FUTURO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA
- PERSONAL EM CONSTRUÇÃO
- EDUCAÇÃO FÍSICA 5/8 (SEMESTRE)

CONTRIBUIÇÃO COM O CANAL

AJUDO VOCÊ A TER HÁBITOS SAUDÁVEIS, ATRAVÉS DAS DICAS DO DIÁRIO DA SAÚDE.

TRANSFORMAÇÃO

SEJA 1% MELHOR A CADA DIA

FRASE MOTIVACIONAL

DIVIDIR CONHECIMENTO NÃO É APENAS ENSINAR E SIM INSPIRAR NOVAS AÇÕES
(CAMILA DA LIVRE CONECTA)

CHAMADA PARA AÇÃO

- CASO TENHA DIVULGAÇÃO
- DE E-BOOK
- PARCERIAS
- DENTRE OUTROS

EXEMPLOS DE BIO



OBS. ESTUDANTE NÃO PODE APLICAR AULAS OU PASSAR ORIENTAÇÃO DE TREINO. MAS PODE SIM, TER SUA PRESENÇA DIGITAL E CONTRIBUIR COM MUITAS INFORMAÇÕES.

Dicas Práticas **BIO**

PARA **PERFIL DE ESTUDANTE**

EXEMPLOS DE BIO

DICAS KIDS

BRINCAR PARA SE CONECTAR,
BRINCADEIRAS NUTELLA E RAIZ

CONTRIBUIÇÃO COM O CANAL

POSSIBILITANDO UM UNIVERSO
DE INFORMAÇÃO PARA TER
UMA INFÂNCIA FELIZ

TRANSFORMAÇÃO

ONDE CUIDAR DA SAÚDE É
PURA DIVERSÃO

CHAMADA PARA AÇÃO

CASO TENHA UM PRODUTO
OU PARCERIA



OBS. ESTUDANTE NÃO PODE
APLICAR AULAS OU PASSAR
ORIENTAÇÃO DE TREINO.
MAS PODE SIM, TER SUA
PRESENÇA DIGITAL E
CONTRIBUIR COM MUITAS
INFORMAÇÕES.

Dicas Práticas **BIO**

PARA PERFIL DE ESTUDANTE

EXEMPLOS DE BIO

CORRIDA

AQUI CADA KM IMPORTA

CONTRIBUIÇÃO COM O CANAL

AJUDO VOCÊ A SE
CONECTAR COM A CORRIDA

TRANSFORMAÇÃO

CUIDAR DA SAÚDE É
ESSENCIAL

CHAMADA PARA AÇÃO

CASO TENHA UM PRODUTO
OU PARCERIA



OBS. ESTUDANTE NÃO PODE
APLICAR AULAS OU PASSAR
ORIENTAÇÃO DE TREINO.
MAS PODE SIM, TER SUA
PRESENÇA DIGITAL E
CONTRIBUIR COM MUITAS
INFORMAÇÕES.

CHAMADA PARA AÇÃO (CTA)



**CHAME O CLIENTE PARA A AÇÃO,
SEJA PARA ENTRAR EM CONTATO
POR WHATS, PÁGINA DE VENDA,
EBOOK, GRUPO TELEGRAM,...**

NÃO ESQUEÇA DE COLOCAR O LINK!

Dicas Práticas **BIO**

INSIRA UM LINK COM O SEU CONTATO OU DIRECIONE PARA SUA LANDING PAGE OU PÁGINA DE VENDA.

FACILITE A COMUNICAÇÃO ENTRE VOCÊ E O CLIENTE.

SUGESTÕES DE LINKS:

WHATSAPP

LINKTREE

DENTRE OUTROS

LINK DA BIO





STORIES, DESTAQUES E FEED, O QUE SÃO?



OS **STORIES** SÃO AS
PÚBLICAÇÕES DE FOTOS E
VIDEOS RÁPIDOS, QUE
SAEM DO AR APÓS 24H

AQUI É INTERESSANTE POSTAR
SUA ROTINA, OS BASTIDORES,
REALIZAR ENQUETES,
CAIXINHAS DE PERGUNTAS.

Dicas Práticas

STORIES

USE OS STORIES COM FREQUÊNCIA, MOSTRE SUA ROTINA, ABRA A CAIXINHA DE PERGUNTAS, FAÇA ENQUETES.

GERE ENGAJAMENTO POR MEIO DOS STORIES.

OS STORIES É UMA FERRAMENTA IMPORTANTE QUE AJUDA NA DECISÃO DE COMPRA DOS SEUS SEGUIDORES.



DESTAQUES DEIXA SEU PERFIL MAIS COMPLETO E ATRAENTE



AQUI VOCÊ PODE CONTAR QUEM É VOCÊ, O QUE VOCÊ FAZ, DEPOIMENTOS DE QUEM UTILIZA SEUS SERVIÇOS, SEUS HOBBIES. **CRIE UMA CAPA PARA CADA DESTAQUE.**

Dicas Práticas

PARA DESTAQUES

A PRIMEIRA COISA QUE O SEGUIDOR FAZ AO ENTRAR NO SEU PERFIL É VER SUA FOTO, SUA BIO E EM SEGUIDA SEUS DESTAQUES.

ALIMENTE SEUS DESTAQUES, OS 4 MAIS IMPORTANTES DEVEM ESTAR EM EVIDÊNCIA, SUGESTÕES:

- MINHA HISTÓRIA
- O MÉTODO
- RESULTADOS
- DICAS
- DESAFIOS IG PRIVADO
- CONSULTORIA
- TREINOS

DESTAQUES



Dicas Práticas

PARA PERFIL DE ESTUDANTE

A PRIMEIRA COISA QUE O SEGUIDOR FAZ AO ENTRAR NO SEU PERFIL É VER SUA FOTO, SUA BIO E EM SEGUIDA SEUS DESTAQUES.

ALIMENTE SEUS DESTAQUES, OS 4 MAIS IMPORTANTES DEVEM ESTAR EM EVIDÊNCIA, SUGESTÕES:

- O DIÁRIO DA CAMILA (SUA HISTÓRIA)
- DICAS
- MINHA JORNADA (ESTUDOS E CURSOS)
- MEUS TREINOS

DESTAQUES



FEED

CONTEÚDO QUE VOCÊ PRODUZ



**CRIE CONTEÚDOS RELEVANTES
POR MEIO DE VIDEOS, POSTS,
FOTOS, REELS. O FEED SERÁ A
SUA VITRINE, PORTANTO DEIXE-
O BONITO E CRIE UMA
IDENTIDADE VISUAL**

Dicas Práticas

PARA **FEED**

TENHA CONSTÂNCIA NAS POSTAGENS, GERE CONTEÚDO DE VALOR, TRAGA DICAS, ENSINE SUA AUDIÊNCIA POR MEIO DE CONTEÚDOS DIVERTIDOS, INTERATIVOS, HISTÓRIAS CURIOSIDADES, TENDÊNCIAS, AULAS, DICAS DE EXERCÍCIOS E MUITO MAIS.



Dicas Práticas **FEED**

PARA **PERSONAL TRAINER**

SUGESTÕES DE CONTEÚDOS:

5 DICAS PARA CONTINUAR
TREINANDO NO INVERNO

TREINOS INFALÍVEIS PARA
COMEÇAR A GANHAR MASSA
MUSCULAR MAIS RÁPIDO

MITOS E VERDADES SOBRE
HIPERTROFIA

COMO ALUNOS INICIANTES TÊM
CONSEGUIDO AUMENTAR A
SUA PERFORMANCE EM POUCO
TEMPO

3 SEGREDOS PARA DESPERTAR
O DESEJO DE TREINAR

FEED



OBS. FAÇA AS DEVIDAS ADAPTAÇÕES PARA A SUA MODALIDADE

Dicas Práticas **FEED**

PARA **PERSONAL KIDS**

SUGESTÕES DE CONTEÚDOS:

5 DICAS PARA O SEU FILHO SER
UMA CRIANÇA ATIVA

FÉRIAS, NÃO ESQUEÇA DE:
(CITE 3 DICAS PARA QUE A CRIANÇA
SE MANTENHA EM MOVIMENTO NAS
FÉRIAS)

DESCUBRA O SEGREDO DO
EXERCÍCIO PARA TER UM
CRESCIMENTO SAUDÁVEL

DICAS INFALÍVEIS PARA SEU FILHO
GASTAR ENERGIA E DORMIR BEM

MITOS E VERDADES O FUNCIONAL
KIDS

COMO CRIANÇAS TEM
AUMENTADO A CONCENTRAÇÃO
COM A ATIVIDADE X

FUNCIONAL KIDS NÃO É
SÓ DIVERSÃO, DESPERTA A
AUTOCONFIANÇA E INDEPENDÊNCIA

FEED



Dicas Práticas **FEED**

PARA **PERFIL DE CORRIDA**

SUGESTÕES DE CONTEÚDOS:

5 DICAS PARA CONTINUAR
CORRENDO NO INVERNO

VAI COMEÇAR A CORRER? NÃO
FAÇA ISSO. (CITE 3 RISCOS E
DICAS DE SEGURANÇA)

DESCUBRA O SEGREDO DO USAIN
BOLT (CONCENTRAÇÃO)

OS 10 GRANDES MITOS SOBRE A
CORRIDA

DICAS INFALÍVEIS PARA
COMEÇAR A CORRER MAIS
RÁPIDO

MITOS E VERDADES SOBRE A
CORRIDA

COMO CORREDORES INICIANTES
TÊM CONSEGUIDO AUMENTAR A
SUA PERFORMANCE EM POUCO
TEMPO

FEED



Dicas Práticas **FEED**

PARA **PERFIL DE NATACÃO**

SUGESTÕES DE CONTEÚDOS:

5 DICAS PARA CONTINUAR
NADANDO NO INVERNO

ASMA? A NATACÃO PODE SER
A SOLUÇÃO

NATACÃO KIDS: SEU CONDOMÍNIO
TEM PISCINA? NÃO FAÇA ISSO.
(CITE 3 RISCOS E DICAS DE
SEGURANÇA PARA OS PAIS)

DESCUBRA O SEGREDO DO
MICHAEL PHELPS (MINDSET)

OS 10 GRANDES MITOS SOBRE A
NATACÃO

DICAS INFALÍVEIS PARA COMEÇAR
A NADAR (BORBOLETA)

MITOS E VERDADES SOBRE A
NATACÃO (OMBROS LARGOS)

NATACÃO INFANTIL NÃO É
SÓ DIVERSÃO, É SEGURANÇA E
INDEPENDÊNCIA

FEED



Dicas Práticas **FEED**

PARA **PERFIL DE PILATES**

SUGESTÕES DE CONTEÚDOS:

5 DICAS PARA CONTINUAR
TREINANDO NO INVERNO

DESEJA MELHORAR SUA
POSTURA? NÃO FAÇA ISSO.
(CITE 3 RISCOS E 3 DICAS)

DESCUBRA O SEGREDO PARA
DORMIR MELHOR

OS 5 GRANDES MITOS SOBRE O
PILATES

NÃO FAÇO PILATES, ACHO
MUITO PARADO (QUEBRE AS
OBJEÇÕES)

PILATES É PARA VOCÊ QUE
XXX

FEED



Dicas Práticas **FEED**

PARA **PERFIL DE ESTUDANTE**

SUGESTÕES DE CONTEÚDOS:

5 DICAS PARA SER ATIVO

DESCUBRA O SEGREDO DO EXERCÍCIO X PARA MANTER O PESO IDEAL

MITOS E VERDADES SOBRE X EXERCÍCIO

OS BENEFÍCIOS DE X ATIVIDADE, PARA X IDADE

DICAS INFALÍVEIS PARA SEU FILHO GASTAR ENERGIA E DORMIR BEM

COMO AS PESSOAS TEM CONSEGUIDO AUMENTAR A CONCENTRAÇÃO COM A ATIVIDADE X

FUNCIONAL KIDS NÃO É SÓ DIVERSÃO, DESPERTA A AUTOCONFIANÇA E INDEPENDÊNCIA



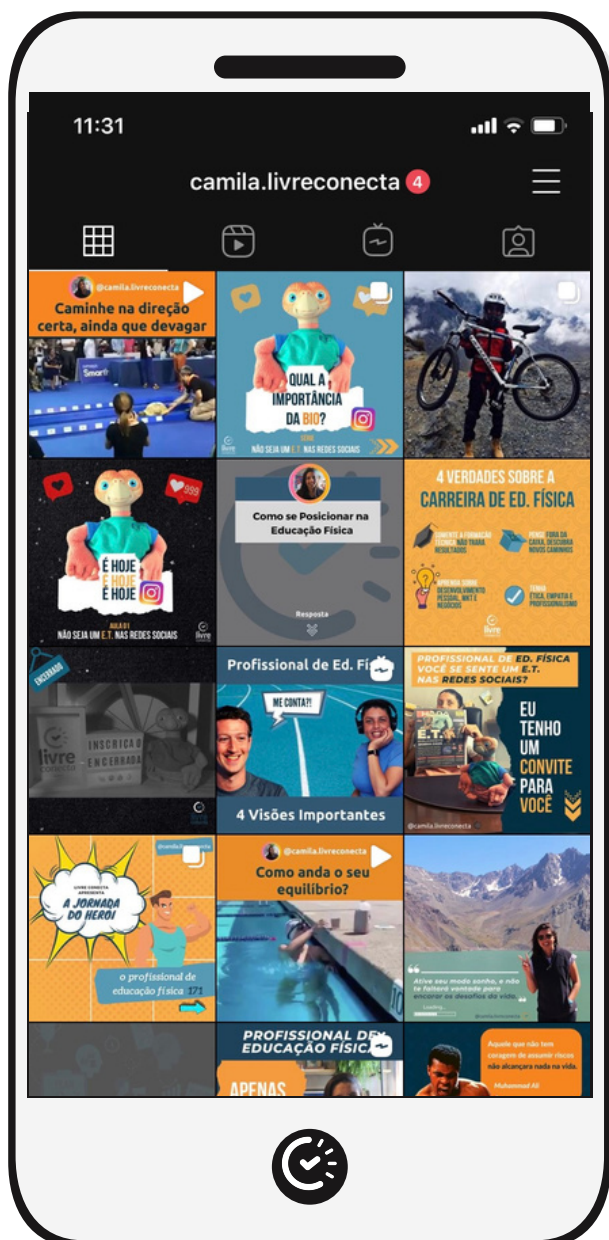
OBS. ESTUDANTE NÃO PODE APLICAR AULAS OU PASSAR ORIENTAÇÃO DE TREINO.

10 COMO CONSTRUIR SUA LINHA EDITORIAL



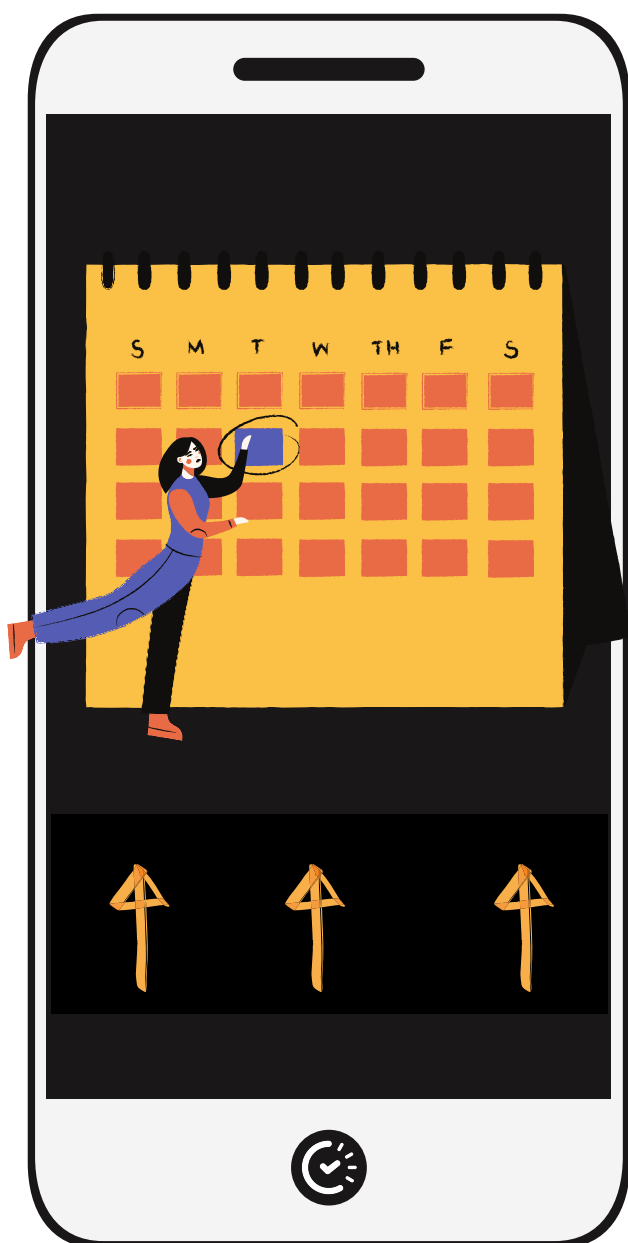
1º ANÁLISE DE MERCADO
VERIFIQUE AS CARACTERÍSTICAS
DO SEU CAMPO DE ATUAÇÃO

2º PERSONA/NICHO/AVATAR
QUEM É?
QUAIS SUAS DORES E
ASPIRAÇÕES?



3º IDENTIDADE VISUAL
CRIE SUA PRÓPRIA
IDENTIDADE: USE AS
MESMAS CORES, FONTE E
LINGUAGEM

4º SEGMENTAÇÃO DE
CONTEÚDO
CRIE CONTEÚDO
DIRECIONADO PARA
SUA PERSONA



**5º SEJA CRIATIVO
E AUTÊNTICO**

**6º CRIE UM CRONOGRAMA
DE CONTÉUDO**



**7º SEJA CONSTANTE
ROTINA E HORÁRIOS**

**8º FAÇA USO DO COPYWRITING
BOA ESCRITA, HISTÓRIA E
GATILHOS MENTAIS**

QUAIS SÃO OS TIPOS DE CONTEÚDOS?



POST | CARROSSEL
VISUAL, IMAGENS COM
TEXTOS CURTOS E LONGOS

VÍDEOS
TRAZ AUTENTICIDADE,
CREDIBILIDADE E
IDENTIFICAÇÃO

QUAIS SÃO OS TIPOS DE CONTEÚDOS?



LIVE
CONEXÃO E
ENGAJAMENTO COM SUA
AUDIÊNCIA

REELS
DESCONTRAÇÃO E MAIOR
ALCANCE DE PESSOAS

Quer ter acesso ao **MÉTODO** que irá
fazer você largar nas redes sociais e
LUCRAR COM O INSTAGRAM



CHEGOU A SUA VEZ!
SE INSCREVA NO
CURSO: A LARGADA

TENHA ACESSO AS ESTRATÉGIAS DE
COMO BOMBAR O SEU INSTAGRAM,
LOTAR A SUA AGENDA E FATURAR
ACIMA DE R\$5 MIL REAIS POR MÊS.

[clique aqui](#)



QUEM SERÁ SUA MENTORA?

Camila da **Livre Conecta**,

Formada em Educação Física, Pós Graduada em Fisiologia do Exercício, além de curso de especialização em demais área. como: Marketing e Vendas.

Ao longo dos seus 13 anos de experiência na área foca em desenvolver habilidades, técnicas e competências para se aprimorar em sua verdadeira paixão: ensinar e a desenvolver pessoas.

Hoje, atua como Consultora de Treinamento e Desenvolvimento e ajuda milhares de Estudantes e Profissionais de Educação Física através do Canal Livre Conecta, a desvendar o mundo digital.

São mais de 3.000 mil profissionais conectados que já adquiriram os cursos e materiais da Livre Conecta e estão garantindo sua presença no digital e obtendo resultados positivos.

Coloca toda a sua energia em ajudar os profissionais a encontrarem sua voz e sua paixão para viverem da Educação Física com lucratividade, valorização e liberdade.

Siga nossos canais **clikando** no link abaixo



#livre**conecta**





Camila | Livre Conecta

@camila.educacaoofisica

GOSTOU DAS DICAS?

SE CONECTE NO
INSTAGRAM



[clique aqui](#)



ENTRE PARA O NOSSO
GRUPO EXCLUSIVO DO
TELEGRAM



[clique aqui](#)

