

PROPOSTA COMERCIAL



UM ESTILO DE VIDA



PROGRAMA VIVA LEVE



## POR QUE ME INSCREVER NO PROGRAMA VIVA LEVE?

Se você está aqui, é porque provavelmente já passou por algumas das situações abaixo:

- Já tentou várias dietas, mas sempre acaba voltando ao peso anterior ou até ganhando mais?
- Sente-se cansada, sem energia e com a autoestima abalada?
- Está frustrada (o) por não encontrar um método que realmente funcione a longo prazo?
- Tem dificuldade em conciliar a sua rotina com uma alimentação saudável e exercícios?
- Vive com inchaços, má digestão ou até problemas de saúde ligados ao peso?

Sabemos o quanto essas dores podem ser desanimadoras. Mas, e se eu lhe disser que há uma solução diferente, eficaz e sustentável? É exatamente por isso que o Programa Viva Leve foi criado: para acabar com essas frustrações e transformar a sua vida de dentro para fora.

### AS SUAS DORES, AS NOSSAS SOLUÇÕES

#### 1. "EU JÁ TENTEI TUDO E NADA FUNCIONA A LONGO PRAZO"

O Viva Leve não é mais uma dieta milagrosa. Ele é baseado em mudanças reais e sustentáveis, para que você não só perca peso, mas também aprenda a mantê-lo. Tudo é adaptado à sua realidade, garantindo que funcione para si a longo prazo.

#### 2. "NÃO CONSIGO SEGUIR UMA DIETA PORQUE É SEMPRE MUITO RESTRITIVA"

Esqueça as proibições e sacrifícios extremos. O Viva Leve ensina você a fazer escolhas inteligentes, permitindo que coma o que gosta, mas com equilíbrio. Sem culpa, sem sofrimento.

#### 3. "ESTOU CANSADA DE COMEÇAR E DESISTIR NO MEIO DO CAMINHO"

Acompanhamos você de perto, com suporte de uma equipa dedicada e estratégias para lidar com desafios. Assim, você terá motivação constante e nunca se sentirá sozinha (o) nessa jornada.

#### 4. "MINHA SAÚDE JÁ ESTÁ SENDO PREJUDICADA PELO PESO OU PELA MÁ ALIMENTAÇÃO"

O programa vai além da estética. Ele foca na sua saúde, ajudando a reduzir inflamações, melhorar a digestão, regular hormônios e até diminuir riscos de doenças crónicas, como diabetes e hipertensão.

#### 5. "NÃO TENHO TEMPO PARA COZINHAR OU ME DEDICAR A UMA ROTINA SAUDÁVEL"

Sabemos como a vida pode ser corrida. Por isso, o Viva Leve oferece soluções práticas e ajustadas à sua rotina. Comida simples, fácil e rápida, e planos que se encaixam no seu dia a dia.

## POR QUE O VIVA LEVE É DIFERENTE?

### 1. TRANSFORMAÇÃO COMPLETA

Não focamos apenas no emagrecimento, mas sim numa transformação de corpo, mente e hábitos. Você não só vai perder peso, mas vai ganhar autoestima, energia e confiança.

### 2. ACOMPANHAMENTO MULTIDISCIPLINAR

Com nutricionista, educador físico e especialista em bem-estar e coaching emocional, você terá todo o suporte necessário para superar as suas dificuldades e conquistar resultados reais.

### 3. SEM PRESSÃO, APENAS RESULTADOS REAIS

Cada passo do programa é ajustado ao seu ritmo. Não há fórmulas mágicas ou cobranças irreais. Apenas um plano personalizado que respeita você e os seus limites.

### IMAGINE COMO SERÁ A SUA VIDA COM O VIVA LEVE

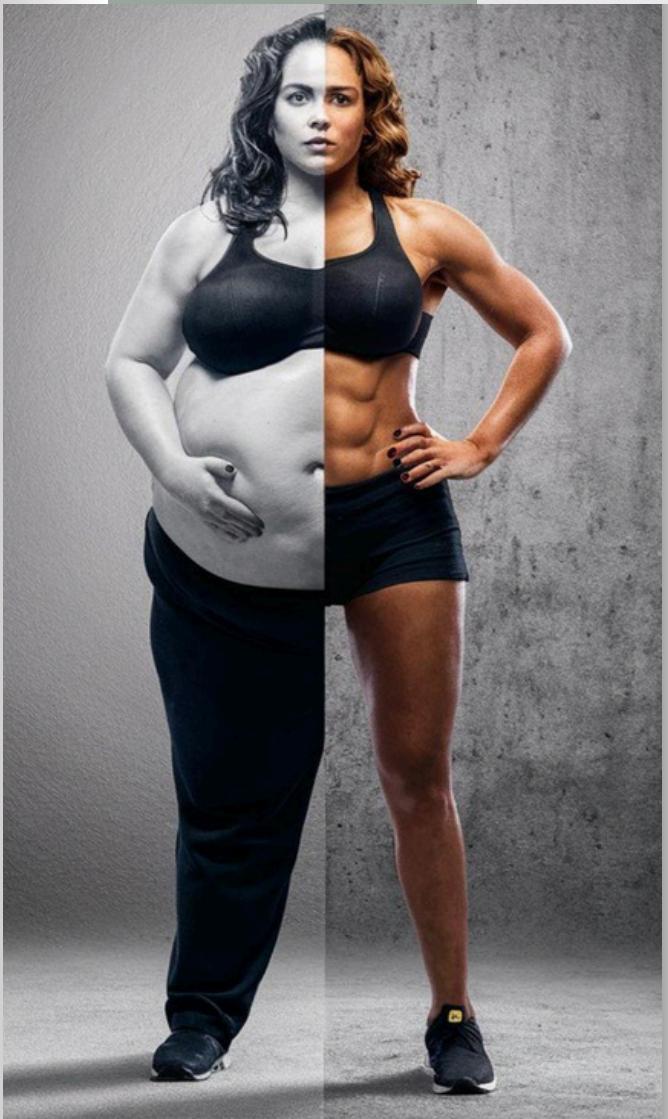
- Sentir-se confiante ao olhar no espelho, sem precisar esconder-se atrás de roupas largas.
- Ter energia de sobra para a sua família, trabalho e momentos que realmente importam.
- Conquistar uma relação saudável com a comida, sem viver no ciclo de compulsão e culpa.
- Melhorar a sua saúde, dormir melhor e dizer adeus à sensação constante de inchaço e cansaço.
- Finalmente ter controle sobre o seu corpo e viver leve, não só na balança, mas na vida.
- Escolher suas roupas e não ser escolhido (a) por elas.

### POR QUE COMEÇAR AGORA?

Você merece viver plenamente, sem carregar o peso das frustrações, da falta de energia ou da baixa autoestima. O Viva Leve é a oportunidade de mudar tudo isso — e o momento certo é agora.

Chega de adiar a sua felicidade. Faça parte do Viva Leve e comece a sua transformação hoje.

O primeiro passo é só o início de uma vida que você merece viver! 



## DESCRIÇÃO

Um programa completo voltado para homens e mulheres que desejam transformar sua saúde e estilo de vida.

## DURAÇÃO

6 meses a 1 ano

## FASES

- Ataque
- Adaptação
- Controle
- Manutenção

## BENEFÍCIOS

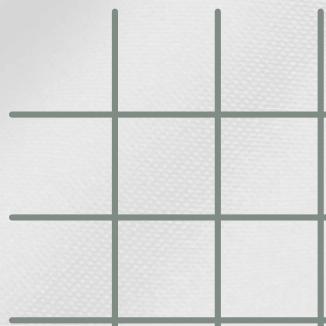
Um programa completo voltado para homens e mulheres que desejam transformar sua saúde e estilo de vida.



# PÚBLICO ALVO

Homens e mulheres de qualquer faixa etária que buscam:

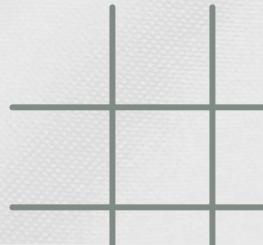
- Perda de peso
- Melhorar a saúde física e mental
- Adoção de um estilo de vida mais saudável





## DIFERENCIAIS DO PROGRAMA

- Acompanhamento Personalizado: Consultas periódicas com equipe multidisciplinar.
- Aplicativo Exclusivo: Monitoramento de atividades, acompanhamento alimentar, suporte motivacional.
- Sistema de Pontuação e Premiação: Motivação por meio de metas e recompensas.
- Suporte Integral: Nutrição, atividades físicas e coaching motivacional.



# FASES DETALHADAS



## 1<sup>a</sup> FASE

### Ataque:

- Enfoque em desinflamação e DESINTOXICAÇÃO.
- Efeito limpeza.
- Duração: 4 a 6 semanas.

**Benefício:** Desinchaço, emagrecimento rápido.  
Consultas presenciais: 3 consultas de 40 min. cada.

## 2<sup>a</sup> FASE

### Adaptação:

- Introdução de novos hábitos alimentares e comportamentais.
- Efeito preparação.
- Duração: 8 semanas.

**Benefício:** vitalização e fortalecimento imunológico.  
Consultas presenciais: 4 consultas de 40 min. cada.



Viva Leve

# FASES DETALHADAS



## 3<sup>a</sup> FASE

### Controle:

- Monitoramento dos progressos e ajustes nas rotinas.
- Efeito revitalização.
- Duração: 3 meses.

**Benefício:** Recuperação fisiológica e funcional.

Consultas presenciais: 6 consultas de 40 min. cada.

## 4<sup>a</sup> FASE

### Manutenção:

- Consolidação dos novos hábitos e prevenção de recaídas.
- Efeito durabilidade nos resultados e constância.
- Duração: 3 a 6 meses.

**Benefício:** Sustentabilidade gerenciada.

Consultas presenciais: 7 consultas de 40 min. cada.



# BENEFÍCIOS

passo a passo ilustrado



**MELHORIA NO BEM-ESTAR:**  
REDUÇÃO DE ESTRESSE E  
MELHORA NO SONO.



**RESULTADOS SUSTENTÁVEIS:**  
CONTROLE DE PESO E  
MELHORIA NA QUALIDADE DE  
VIDA.



**ACOMPANHAMENTO PRÓXIMO:**  
SUPORTE CONTÍNUO E  
PERSONALIZADO.

## BENEFÍCIOS PARA O CLIENTE:

- Resultados Sustentáveis:**  
Controle de peso e melhoria na qualidade de vida.
- Melhoria no Bem-Estar:**  
Redução de estresse e melhora no sono.
- Acompanhamento próximo:** Suporte contínuo e personalizado.



Viva Leve

# INVESTIMENTO

PLANOS DE ACOMPANHAMENTO:

1

2

3

PLANO TRIMESTRAL:

PLANO SEMESTRAL:

PLANO ANUAL:

**OPÇÕES DE PAGAMENTO:** PARCELAMENTO EM ATÉ 10X VEZES NO CARTÃO DE CRÉDITO, PAGAMENTO À VISTA COM DESCONTO.

## METODOLOGIA DE TRABALHO

- **Consultas:** Presenciais e/ou online, com periodicidade semanal/mensal.
- **Workshops e Aulas Temáticas:** Educação sobre alimentação, saúde mental e física.
- **Ferramentas de Acompanhamento:** Aplicativo com funcionalidades de monitoramento, chat para suporte e relatórios de progresso.



Viva Leve



## CONCLUSÃO

### Por que escolher o Viva Leve?

O programa Viva Leve oferece uma abordagem completa para a reeducação de hábitos, com suporte em todas as áreas essenciais da saúde. Garantimos resultados efetivos e sustentáveis, ajudando nossos clientes a viver com mais vitalidade.

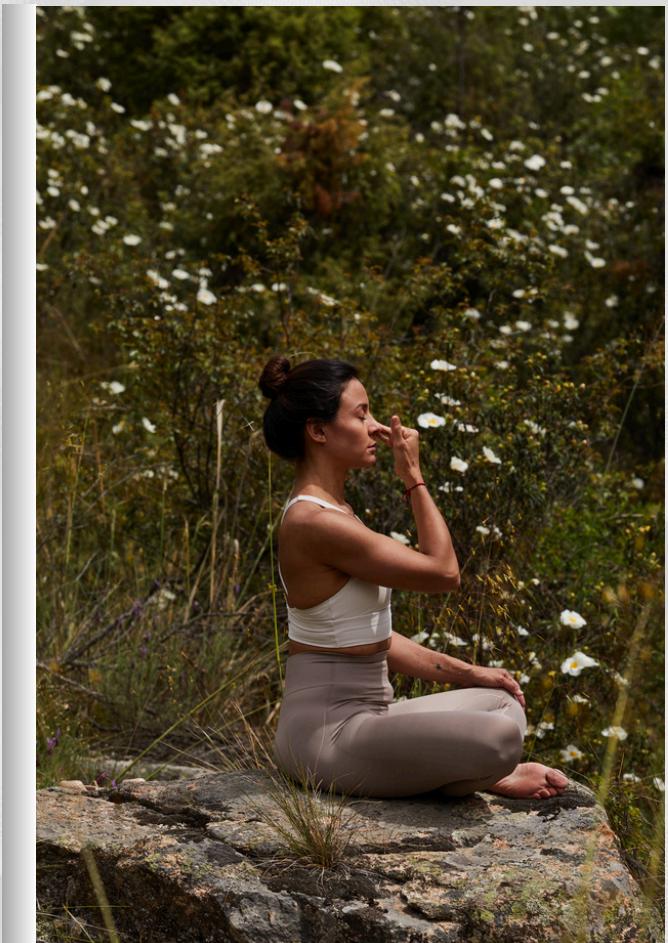


# Obrigada!

Entre em contato:

- (79) 99806-6635
- promove.saude7@gmail.com
- @promove\_saudeebeleza

*Portfólio 2024 / Aline Campos*



Viva Leve