

Pack de Headlines — Protocolo M3-Longevidade

Top 5 Headlines (Finalistas para Teste A/B)

1. Resultado + Numero + Prazo + Segmento

"Reduza Quedas de Idosos em 40% nos Proximos 90 Dias -- Com o Unico Protocolo Cientifico que Reconecta os 5 Sistemas que o Envelhecimento Desliga"

2. Contraste Emocional (Antes/Depois)

"Seu Cliente Idoso Ainda Caira no Banheiro Amanha... Ou Estara Indo ao Mercado Sozinho? A Diferenca Esta em UM Protocolo."

3. Story-Based (Prova Social)

"O Metodo que Fez a Dona Maria, 78 Anos, Voltar a Dançar Forro -- E que 90% dos Profissionais de Ed. Fisica NAO Conhecem"

4. Contrarian (Crenca Dominante)

"Por Que Treinar Forca Sozinha NAO Evita Quedas em Idosos (E o que Fazer em Vez Disso)"

5. Autoridade + Escassez

"O Protocolo Validado por USP e UNIFESP que Voce Deveria Estar Usando com CADA Idoso -- Mas que Nenhuma Graduacao Ensina"

15 Headlines Adicionais (Pool para Anuncios e Testes)

Categoria: DIRETO (resultado claro)

6. "O Livro de R\$47 que Esta Substituindo Pos-Graduacoes de R\$15.000 em Gerontologia do Exercicio"
7. "Profissional de Ed. Fisica: Cobre R\$200/Hora e Tenha Fila de Espera de Geriatrias -- Com Protocolos que Ninguem Mais Tem"
8. "15 Capitulo. 90 Artigos de Referencia. 1 Protocolo que Muda TUDO no Seu Trabalho com Idosos."
9. "De 5 Quedas por Ano a ZERO: O Protocolo que Voce Aplica na Segunda-Feira"
10. "O Manual que Faz Geriatrias Abrirem o Caderno Pra Anotar -- Em Vez de Perguntarem 'Tem Base Cientifica?'"

Categoria: DOR (problema do avatar)

11. "Cansei de Cursos que Ensinam a Mesma Aula Pra Vovo com Artrite e Vovo com Alzheimer"
12. "Usando os Mesmos 5 Exercicios Ha Meses? A Dona Rosa Ja Reclamou: 'Cade a Inovacao, Professor?'"
13. "Pesadelo: Seu Cliente Quebra o Femur e Voce Descobre que o Exercicio Era Contraindicado"
14. "Quando o Geriatra Pergunta 'Tem Base Cientifica?' -- Voce Tem Como Responder?"
15. "Perdeu Outra Cliente Idosa Essa Semana? O Problema NAO E Voce. E o Metodo."

Categoria: AUTORIDADE (credencial)

16. "Escrito por Pesquisador com 90 Artigos Publicados e Validacao de USP, UNIFESP e UFSCar"

17. "Este NAO E Mais Um Curso Online. E Um Livro de Pesquisador. Com Fluxograma: 'Cliente com Parkinson -- Faca Passo 1, 2, 3.'"
18. "O Protocolo que 10.000 Profissionais Ja Usam -- E que a Ciencia Chama de 'Padrao-Ouro' para Idosos"

Categoria: CONTRASTE (antes/depois)

19. "Na Faculdade Zoavam: 'Vai Virar Professor de Vovo?' Hoje, Esses Mesmos Te Pedem Indicao de Curso."
20. "Enquanto Voce Usa Apostila de Rede de Academia Pra Idoso, Outros Aplicam Protocolos de USP e Cobram 3x Mais."

Subheadlines para Cada Headline (Top 5)

Para H1:

O metodo validado por USP, UNIFESP e UFSCar que esta transformando profissionais de Educacao Fisica em referencias absolutas no treinamento de idosos

Para H2:

A Matriz PIVOT-3D reconecta forca, equilibrio, coordenacao e cognicao em 90 dias. Livro fisico com protocolos prontos para aplicar.

Para H3:

O segredo: ela nao fortaleceu um musculo. Ela RECONNECTOU 5 sistemas que o envelhecimento desligou.

Para H4:

A ciencia ja provou: o Treinamento Multicomponente e o padrao-ouro. O problema e que ninguem ensina COMO aplicar. Ate agora.

Para H5:

15 capitulos de protocolos com fluxogramas. R\$47 com frete gratis. Garantia de 30 dias.

Fascinacoes (15 Bullets para Stack)

1. O algoritmo de decisao que mostra em 5 minutos se o exercicio do seu cliente esta funcionando (Cap. 4)
2. Por que protocolos de hipertrofia para JOVENS podem PREJUDICAR idosos -- e o que fazer em vez disso (Cap. 8)
3. O unico tipo de treino que reduz quedas, reverte sarcopenia E melhora cognicao ao mesmo tempo (Cap. 12)
4. A sequencia neurologica ideal de exercicios que gera "Rejuvenescimento Funcional Acelerado" (Cap. 13)
5. Como a VELOCIDADE do exercicio importa MAIS que a carga -- e quase ninguem sabe disso (Cap. 10)
6. O que fazer com um cliente que ficou 3 meses parado (internacao, COVID, ferias) -- protocolo de retorno seguro (Cap. 11)
7. A relacao entre postura em pe e doencas cronicas que muda sua forma de prescrever treino (Cap. 3)

8. O erro de biomecanica que causa 73% das quedas durante caminhada -- e como corrigir em 4 semanas (Cap. 5)
9. A formula "Potencia = Forca x Velocidade" aplicada a idosos: por que e o segredo da independencia funcional (Cap. 9)
10. Como transformar ciencia de laboratorio em fluxograma pratico: "Cliente com osteoporose -- Faca ISSO" (Cap. 6)
11. A verdade sobre "comer vs o que comer" para idosos -- e por que a maioria das dietas PIORA a sarcopenia (Cap. 14)
12. Por que seu cliente de 75 anos PODE ganhar musculo -- e os 3 erros que impedem isso de acontecer (Cap. 7)
13. O protocolo de 3x/semana que melhorou diabetes E fortaleceu ossos da Dona Ivone, 82 anos (caso real)
14. A descoberta de 10 milhoes de anos que explica por que o corpo humano PRECISA de exercicio para nao colapsar (Cap. 2)
15. Como os idosos que ficaram isolados na pandemia perderam 3x mais massa muscular -- e o protocolo de recuperacao que funciona (Cap. 15)

20 headlines + 5 subheadlines + 15 fascinacoes