

## Sequência de e-mails de conteúdo + Oferta

**Enviado: 05/10/2018**

Assunto: Os 3 erros que te impedem de desenvolver seus bíceps

Não Cometa Estes 3 Erros e Quiser Ter Bíceps Gigantes! **27/11/2018**

**Enviar para toda a base e excluir apenas compradores**

Remetente: Fernando Sardinha

<https://sardinhaevolution.com.br/biceps-gigantes/>

Olá amigo puxador de ferro, tudo bem?

Sardinha por aqui e hoje quero falar com você sobre os 3 erros que você possa estar cometendo e que estão fazendo com que você não consiga crescer e melhorar seu bíceps

A verdade é que se você aprender como evitar esses 3 erros, você vai conseguir evoluir seu bíceps muito rapidamente.

Primeiro erro a ser evitado: Excesso de carga

Para a maioria dos homens, o bíceps é questão de orgulho. Por isso muitos pegam mais do que aguentam e na maioria das vezes fazem isso apenas para aumentar o ego.

O ponto é que você acaba fazendo papel de bobo, pois isso não vai te ajudar a crescer seu bíceps, pelo contrário, poderá trazer até um rompimento ou lesão.

Ao invés de você pegar mais peso do que aguenta, você pode trabalhar de forma mais inteligente e com menos carga...

...Por exemplo, utilizando a técnica do Ponto Zero.

Essa é uma técnica que criei, onde você não precisa ficar se matando de forma desnecessária. Você aplica um pouco menos de carga, mas trabalha de forma muito mais efetiva com seu bíceps.

Assim você consegue unir o que seu corpo precisa e da maneira que ele precisa.

Segundo erro a ser evitado: Imitar o treino dos atletas avançados.

Meu amigo, esse é um erro fatal. Quantas vezes eu não vi uma pessoa começando a academia e logo no primeiro dia queria trabalhar com uma sequência de exercício que os profissionais trabalham e no outro dia estavam podres e muitas vezes acabavam nem indo treinar.

Existe uma coisa a ser ensinada aqui: A forma para treinar o corpo de um atleta profissional é totalmente diferente da forma para treinar o corpo de um amador (de uma pessoa que é nova na academia)...

...E de fato, o corpo do amador é muito mais fácil de ser mudado, já o do atleta nem tanto.

Por isso defina um modelo de treino que é melhor para você, baseado no seus objetivos.

Terceiro erro a ser evitado: Errar o Alvo

Eu não sei se você sabe disso, mas nosso bíceps possui duas “cabeças” e o que acaba acontecendo é que por não saber disso, muitas vezes acabamos focando em uma e acabamos esquecendo da outra.

Saber disso, te ajudará a crescer seu muito o seu bíceps e foi por isso que eu gravei um vídeo, onde te explico um pouco mais sobre a "Bíblia dos Bíceps"...

...Nesse vídeo você vai aprender tudo o que você precisa fazer para aplicar os Segredos do Larry Scott e assim conseguir evoluir o seu treino de bíceps.

**Botão: Clique aqui para acessar o vídeo**

<https://sardinhaevolution.com.br/desenvolvendo-os-biceps/>

Espero que você curta esse vídeo e que passe a aplicar todos esses segredos nos seus treinos.

Um grande abraço

Fernando Sardinha

---

**Enviado 05/10/2018 - noite**

Assunto: Faça isso e aumente seus bíceps

Quer Aumentar Seus Bíceps, De Verdade? **28/11**

Alguém Falou Em Bíceps? Então abra e leia... **28/11**

**Enviar para não abridores do e-mail anterior**

Assinatura: Sardinha

<https://sardinhaevolution.com.br/biceps-gigantes>

Olá meu amigo dos ferros, tudo bem?

Muitas pessoas ainda me perguntam sobre dicas e atalhos que podem seguir para crescerem os seus bíceps.

Anote isso: Não existe milagre, o que existe é treino certo + Aplicação da técnica correta = Resultado garantido.

Mas, para ficar um pouco mais fácil para você, eu separei os 3 erros que as pessoas mais cometem na hora de treinarem os seus bíceps e vou falar sobre cada um deles aqui.

Te garanto uma coisa: Só de você eliminar esses 3 erros, você já vai conseguir evoluir muito no seu treino. Isso é fato!.

Então, vamos lá...

Primeiro erro a ser evitado: Excesso de carga

Para a maioria dos homens, o bíceps é questão de orgulho. Por isso, muitos acabam pegando mais do que aguentam **e na maioria das vezes fazem isso apenas para aumentar o ego...**

...O ponto é que você acaba fazendo papel de bobo, pois isso não vai te ajudar a crescer seu bíceps em nada, pelo contrário, poderá trazer até um rompimento ou lesão muscular.

Ao invés de você pegar mais peso do que aguenta, você pode trabalhar de forma mais inteligente e com menos carga...

...Por exemplo, utilizando a técnica do Ponto Zero.

Essa é uma técnica que criei, onde você não precisa ficar se matando de levantar mais peso do que aguenta ou do que precisa. Você aplica um pouco menos de carga, mas trabalha de forma muito mais efetiva com seu bíceps.

Assim você consegue unir o que seu corpo precisa e da maneira que ele precisa.

Segundo erro a ser evitado: Imitar o treino dos atletas avançados.

Meu amigo, esse é um erro fatal. Quantas vezes eu não vi dezenas de pessoas começando academia e logo no primeiro dia, elas queriam trabalhar com uma sequência de exercício que os profissionais trabalham, só que no outro dia estavam podres e muitas vezes acabavam nem indo treinar.

Existe uma coisa a ser ensinada aqui: A forma para treinar o corpo de um atleta profissional é totalmente diferente da forma para treinar o corpo de um amador (de uma pessoa que é nova na academia)...

...E de fato, o corpo do amador é muito mais fácil de ser mudado, já o do atleta nem tanto.

Por isso defina um modelo de treino que é melhor para você, baseado no seus objetivos.

Terceiro erro a ser evitado: Errar o Alvo

Eu não sei se você sabe disso, mas nosso bíceps possui duas “cabeças” e o que acaba acontecendo é que por não saber disso, muitas vezes acabamos focando em uma e acabamos esquecendo da outra.

Saber disso, te ajudará a crescer muito seu bíceps...

...E foi por isso que eu gravei um vídeo completo, onde te explico um pouco mais sobre a "Bíblia dos Bíceps".

Nesse vídeo você vai aprender tudo o que você precisa fazer para aplicar os Segredos do Larry Scott e assim conseguir evoluir de uma vez por todas o seu treino de bíceps.

**Botão: Clique aqui para acessar o vídeo**

<https://sardinhaevolution.com.br/desenvolvendo-os-biceps>

Espero que você curta esse vídeo e que passe a aplicar todos esses segredos nos seus treinos.

Um grande abraço

Fernando Sardinha

---

**Enviado 06/10/2018**

Assunto: [Não Cometa Esses Erros] 3 Mitos que todo mundo acredita sobre crescimento de bíceps

[IMPORTANTE] Não cometa nenhum destes erros se quiser ter bíceps bem definidos **29/11**

**Enviar para toda a base e excluir apenas compradores**

Assinatura: Fernando Sardinha

<https://sardinhaevolution.com.br/biceps-gigantes>

Fala meu amigo, tudo bem?

Hoje eu quero desmistificar algumas coisas aqui muito importantes nesse e-mail...

...Na verdade, esse e-mail será muito esclarecedor e útil para você...

É incrível a quantidade de mensagens que eu ainda recebo de pessoas me perguntando como elas podem crescer seus bíceps...

...Na verdade elas acham que existe uma receita perfeita para isso, quando na verdade não existe.

Eu mesmo, durante um bom tempo da minha carreira sofri para melhorar meu bíceps, na verdade, ele era um dos meus pontos fracos. Mas tudo mudou quando eu comecei a me preparar para a competição que ocorreu na Itália.

Quando estava me preparando para o evento, eu precisei mudar completamente a forma de treino e de aplicação de algumas técnicas para que então eu conseguisse levar meu corpo para onde queria.

De fato, eu consegui entrar na minha melhor forma e consegui melhorar meu bíceps e tríceps aos 49 anos de idade.

Mas, por que eu estou te falando isso?

Simples, eu quero que você entenda que você só precisa aplicar o modelo correto de treino para atingir o seu objetivo principal.

O grande problema é que existem muitos mitos quando falamos de treinar bíceps e por isso eu acabei listando os 3 maiores deles aqui para você.

Meu objetivo agora é fazer com que você não caia nesses mitos e que consiga de forma muito mais efetiva cresc-los em seus treinos.

Primeiro Mito: Quanto maior a carga, melhores serão os resultados.

Infelizmente ainda é muito comum ver pessoas que acreditam nisso e acabam treinando muito pesado, mais pesado até do que aguentam.

A maioria delas acha que para ficar grande é necessário levantar o maior peso possível, quando na realidade isso provavelmente vai sobrecarregar seus músculos, tendões e ligamentos, chegando até mesmo a causar lesões sérias para você.

Nesse caso, o correto é você treinar pesado, mas mantendo sempre a qualidade e amplitude do movimento, porém isso se torna inviável com uma carga inadequada.

Por isso, coloque a carga ideal para permitir fazer um movimento da forma mais qualificada.

Quando isso acontece, eu gosto de passar para a pessoa o meu método do Ponto Zero, que vai de encontro ao que acabei de falar: "Colocar uma quantidade de carga legal com o uso perfeito da aplicação"

Esse método já foi comprovado, não apenas por mim, mas por diversos bodybuilders que passaram pelo meu método, aplicaram essa técnica e tiveram resultados muito mais expressivos.

Segundo Mito: É preciso sentir queimar para crescer

Sim, é preciso sentir os músculos trabalharem, porém NÃO é preciso deixar os músculos “queimarem”.

Essa sensação de “queima” significa apenas que o músculo trabalhado está produzindo ácido láctico, que é um estimulador do anabolismo no corpo que, em excesso, vai produzir o mesmo efeito do cortisol...

...Porém não tem nada a ver com as microlesões que você pretende causar na fibra muscular, para ela se recuperar e voltar maior e mais forte.

É justamente por isso que séries muito longas de Drop set, Supersérie ou Burnout são altamente desnecessárias e muitas vezes até catabólicas.

Terceiro Mito: Quanto mais séries fizer, melhor.

Treinar muito é importante? Sim, mas fazer 17 séries para cada grupo muscular com certeza não vai te ajudar a crescer.

A verdade é que fazer muitas séries por sessão só pode te levar ao overtraining (“excesso de treino”), o que causará uma sensação de cansaço excessivo, onde acabará baixando seu sistema imunológico fazendo você catabolizar.

Portanto, num programa de treino adequado para te fazer crescer evite passar mais de 45-60 minutos por sessão.

O melhor de tudo é que eu gravei um vídeo completo, onde te ensino mais sobre a "Bíblia dos Bíceps"...

...Nesse vídeo você vai aprender tudo o que você precisa fazer para aplicar os Segredos do Larry Scott e assim conseguir evoluir o seu treino de bíceps de uma forma que nunca imaginou.

**Clique aqui para acessar o vídeo**

<https://sardinhaevolution.com.br/desenvolvendo-os-biceps>

Tenho certeza que esse conteúdo te ajudará muito a trabalhar na evolução do seus bíceps de forma muito mais efetiva e rápida.

Um grande abraço

Fernando Sardinha

**PS:** Amanhã eu te presentarei com uma oportunidade para você que está na minha lista VIP e darei um desconto de R\$150 no meu programa Bíceps Evolution...

...Um programa completo para você aprender tudo o que precisa fazer para crescer o seu bíceps de forma muito mais rápida e efetiva.

Esse programa custa R\$197, mas ele sairá apenas R\$47

Portanto, fique de olho na sua caixa de entrada, pois eu enviarei um e-mail logo cedo com essa oportunidade para você.

---

**Enviado 06/10/2018 - Noite**

Assunto: Eu realmente fico muito bravo com isso...

Isto me irrita bastante... **30/11/2018**

**Enviar para não abridores do e-mail anterior.**

Assinatura: Sardinha

<https://sardinhaevolution.com.br/biceps-gigantes>

Fala meu amigo, tudo bem?

Olha, eu fico realmente muito bravo quando as pessoas não dão valor a um trabalho bem feito...

...Falo isso, pois é incrível a quantidade de mensagens que eu ainda recebo de pessoas me perguntando como elas podem crescer seus bíceps, quando na verdade o que existe é trabalho duro com muita técnica.

Eu mesmo, durante um bom tempo da minha carreira, sofri para melhorar meu bíceps, na verdade, ele era um dos meus pontos fracos. Mas tudo mudou quando eu comecei a me preparar para a competição que ocorreu na Itália.

Quando estava me preparando para o evento, eu precisei mudar completamente a forma de treino e de aplicação de algumas técnicas para que então eu conseguisse levar meu corpo para onde queria.

De fato eu consegui entrar na minha melhor forma e consegui melhorar meu bíceps e tríceps aos 49 anos de idade.

Mas, por que eu estou te falando isso?

Simples, eu quero que você entenda que você só precisa aplicar o modelo correto de treino para atingir o seu objetivo principal.

O grande problema é que existem muitos mitos quando falamos de treinar bíceps e por isso eu acabei listando os 3 maiores deles aqui para você.

Meu objetivo agora é fazer com que você não caia nesses mitos e que consiga de forma muito mais efetiva e rápida crescer seus bíceps.

Primeiro Mito: Quanto maior a carga, melhores serão os resultados.

Infelizmente ainda é muito comum ver pessoas que acreditam nisso e acabam treinando muito pesado, mais pesado até do que aguentam.

A maioria delas acha que para ficar grande é necessário levantar o maior peso possível, quando na realidade isso provavelmente vai sobrecarregar seus músculos, tendões e ligamentos, chegando até mesmo a causar lesões sérias para você.

Nesse caso, o correto é você treinar pesado, mas mantendo sempre a qualidade e amplitude do movimento, porém isso se torna inviável com uma carga inadequada.

Por isso, coloque a carga ideal para permitir fazer um movimento da forma mais qualificada.

Quando isso acontece, eu gosto de passar para a pessoa o meu método do Ponto Zero, que vai de encontro ao que acabei de falar: "Colocar uma quantidade de carga legal com o uso perfeito da aplicação"

Esse método já foi comprovado, não apenas por mim, mas por diversos bodybuilders que passaram pelo meu método, aplicaram essa técnica e tiveram resultados muito mais expressivos.

Segundo Mito: É preciso sentir queimar para crescer

Sim, é preciso sentir os músculos trabalharem, porém NÃO é preciso deixar os músculos "queimarem".

Essa sensação de "queima" significa apenas que o músculo trabalhado está produzindo ácido láctico, que é um estimulador do anabolismo no corpo que, em excesso, vai produzir o mesmo efeito do cortisol...

...Porém não tem nada a ver com as microlesões que você pretende causar na fibra muscular, para ela se recuperar e voltar maior e mais forte.

É justamente por isso que séries muito longas de Drop set, Supersérie ou Burnout são altamente desnecessárias e muitas vezes até catabólicas.

Terceiro Mito: Quanto mais séries fizer, melhor.

Treinar muito é importante? Sim, mas fazer 17 séries para cada grupo muscular com certeza não vai te ajudar a crescer.



.A verdade é que fazer muitas séries por sessão só pode te levar ao overtraining ("excesso de treino"), o que causará uma sensação de cansaço excessivo, onde acabará baixando seu sistema imunológico fazendo você catabolizar.

Portanto, num programa de treino adequado para te fazer crescer evite passar mais de 45-60 minutos por sessão.

O melhor de tudo é que eu gravei um vídeo completo, onde te ensino mais sobre a "Bíblia dos Bíceps"...

...Nesse vídeo você vai aprender tudo o que você precisa fazer para aplicar os Segredos do Larry Scott e assim conseguir evoluir o seu treino de bíceps de uma forma que nunca imaginou.

**Clique aqui para acessar o vídeo**

<https://sardinhaevolution.com.br/desenvolvendo-os-biceps>

Tenho certeza que esse conteúdo te ajudará muito a trabalhar na evolução do seus bíceps de forma muito mais efetiva.

Um grande abraço

Fernando Sardinha

---

**Enviado em 07/10/2018**

Assunto: [Vagas Abertas] Bíceps Evolution com R\$150 de desconto... **01/12/2018**

**Enviar para não abridores do e-mail anterior.**

Assinatura: Fernando Sardinha

**Colocar Contador para a meia noite do dia seguinte**

<https://sardinhaevolution.com.br/biceps-gigantes>

Olá, meu amigo dos ferros, tudo bem ?

Esse e-mail é bem rápido, apenas para te falar que eu estou abrindo algumas vagas especiais para meu programa Bíceps Evolution com um desconto de R\$150...

...Mas, essa oferta ficará no ar por apenas algumas horas ou enquanto durarem as vagas, por isso você precisa tomar uma atitude agora mesmo.

**Clique aqui para garantir sua vaga**

<https://sardinhaevolution.com.br/desenvolvendo-os-biceps>

Nesse programa, você vai aprender na prática a treinar de forma mais eficiente, executando cada movimento com o máximo de eficácia, onde te levará a conseguir resultados simplesmente fantásticos.

A verdade é que você terá mais resultado com menos carga.

Lembre-se de que esse é um programa 100% prático, com informações extremamente atualizadas e sem dúvida o que você irá encontrar aqui é que há de mais atualizado no mundo da musculação.

**Botão: Garanta sua vaga com R\$150 OFF clicando aqui**

Para te ajudar a dar esse primeiro passo, eu resolvi disponibilizar um valor especial..

...Eu separei um desconto de R\$150 no seu programa, ou seja, ele é vendido por R\$197, mas hoje ele sairá para você por R\$47.

Mas, para garantir uma dessas vagas com valor especial, você precisa tomar uma decisão agora mesmo, pois quando esse contador chegar no zero, essa página sairá do ar e você terá perdido a grande chance de garantir uma das vagas com desconto.

Espero que você não deixe essa oportunidade passar.

Um abraço

Fernando Sardinha

**PS.:** As vagas para o meu programa Bíceps Evolution estão oficialmente abertas e com elas eu trouxe uma condição muito especial...

...Se você tomar a decisão de entrar ainda hoje para o programa, você terá acesso a um desconto de R\$150, pagando apenas R\$47 no seu programa.

Mas, essas vagas não ficarão no ar por muito tempo e por isso você precisa agir o quanto antes.

**Clique aqui para garantir uma das vagas em aberto**

---

**Enviado 07/10/2018 - Noite**

Assunto: De R\$197 por R\$47 **01/12/2018**

Enviar para não abridores do e-mail anterior.

Colocar Contador para a meia noite do dia seguinte

Assinatura: Fernando Sardinha

<https://sardinhaevolution.com.br/biceps-gigantes>

Olá meu amigo, tudo bem ?

Esse e-mail é bem rápido, apenas para te falar que hoje de manhã eu abri algumas vagas para o Bíceps Evolution com um desconto de R\$150...

...Porém, as vagas estão se encerrando muito rapidamente e não sei por mais quanto tempo elas ficarão no ar.

**Botão: Clique aqui para garantir sua vaga com desconto**

Nesse programa, você vai aprender na prática a treinar de uma forma mais eficiente, executando cada movimento com o máximo de eficácia, onde te levará a conseguir resultados simplesmente fantásticos.

A verdade é que você terá mais resultado com menos carga.

Lembre-se de que esse é um programa 100% prático, com informações extremamente atualizadas e sem dúvida o que você irá encontrar aqui é que há de mais atualizado no mundo da musculação.

**Clique aqui e garanta sua vaga com R\$150 OFF**

Para te ajudar a dar esse primeiro passo, eu resolvi disponibilizar um valor especial..

...Eu separei um desconto de R\$150 no seu programa, ou seja, ele é vendido por R\$197, mas hoje ele sairá para você por R\$47.

Mas, para garantir uma dessas vagas com valor especial, você precisa tomar sua melhor decisão agora mesmo, pois quando esse contador chegar no zero, essa página sairá do ar e você terá perdido a grande chance de garantir uma das vagas com desconto.

Espero que você não deixe essa oportunidade passar.

Um abraço

Fernando Sardinha

---

**Enviado - 08/10/2018**

Assunto: Bíceps Evolution por menos de 1,60 **02/12/2018**

**Enviar para a base toda menos os compradores.**

**Colocar Contador para a meia noite**

Assinatura: Fernando Sardinha

<https://sardinhaevolution.com.br/biceps-gigantes>

Olá meu amigo, tudo bem ?

Esse e-mail é bem rápido, apenas para te falar que as vagas para o meu programa Bíceps Evolution estão chegando ao fim e você tem apenas algumas horas para tomar sua decisão.

Eu acabei separando algumas vagas desse programa por um valor muito especial, menos de R\$1,60 por dia e é justamente por isso que essa página sairá do ar ainda hoje, pois as vagas estão se encerrando muito rapidamente...

...Por isso, você precisa clicar em qualquer link desse e-mail para garantir uma das vagas com valor especial.

**Clique aqui para entrar para o programa pelo valor especial**

Honestamente, eu até me envolvi em uma discussão com meus patrocinadores por causa desse valor...

...Só que eu acabei fazendo tudo isso para te ajudar, pois não quero que o preço seja um empecilho para você...

...Por isso estou te mandando esse e-mail agora, pois essa oportunidade está prestes a sair do ar e eu vi que você ainda não garantiu sua vaga. Vai realmente perder essa oportunidade?

**Botão: Clique aqui para garantir sua vaga no programa**

Nesse programa, você vai aprender na prática a treinar de uma forma mais eficiente, executando cada movimento com o máximo de eficácia, onde te levará a conseguir resultados simplesmente fantásticos.

A verdade é que você terá mais resultado com menos carga.

Lembre-se de que esse é um programa 100% prático, com informações extremamente atualizadas e sem dúvida o que você irá encontrar aqui é que há de mais atualizado no mundo da musculação.

O fato é que esse treinamento irá te colocar em um grupo seleto de profissionais com o corpo transformado pelo método do Sardinha Evolution.

Honestamente, nós acabamos colocando esse programa por um valor muito baixo e eu não sei quando faremos isso novamente...

...Portanto essa poderá ser a sua última chance de ver esse programa completo por um valor tão baixo.

**Clique aqui para garantir sua vaga enquanto ainda dá tempo**

Um abraço

Fernando Sardinha.

---

**Enviado 08/10/2018 Noite**

Assunto: Sua pré-reserva foi efetuada com sucesso...

**Enviar para a base toda menos os compradores.**

**Colocar Contador para a meia noite do dia seguinte**

Assinatura: Fernando Sardinha

<https://sardinhaevolution.com.br/biceps-gigantes>

Olá meu amigo, tudo bem ?

Faltam menos de 5 horas para essa página com valor especial sair do ar e eu ainda não vi seu nome na minha lista de alunos...

...O fato é que eu acabei fazendo uma pré-reserva em seu nome para uma dessas vagas.

Mas calma, não será cobrado nada por isso, essa pré-reserva só garante que você ainda consiga uma das vagas até a meia noite de hoje.

**Clique aqui para entrar para o programa pelo valor especial**

Tem uma coisa que preciso te confessar: Hoje eu acabei até me envolvendo em uma discussão com meus patrocinadores por causa desse valor...

...Só que eu acabei fazendo tudo isso para te ajudar, pois não quero que o preço seja um empecilho para você...

...Por isso estou te mandando esse e-mail agora, pois essa oportunidade está prestes a sair do ar e eu vi que você ainda não garantiu sua vaga. Vai realmente perder essa oportunidade?

**Botão: Clique aqui para garantir sua vaga no programa**

Nesse programa, você vai aprender na prática a treinar de uma forma mais eficiente, executando cada movimento com o máximo de eficácia, onde te levará a conseguir resultados simplesmente fantásticos.

z

A verdade é que você terá mais resultado com menos carga.

Lembre-se de que esse é um programa 100% prático, com informações extremamente atualizadas e sem dúvida o que você irá encontrar aqui é que há de mais atualizado no mundo da musculação.

O fato é que esse treinamento irá te colocar em um grupo seletivo de profissionais com o corpo transformado pelo método do Sardinha Evolution.

Honestamente, nós acabamos colocando esse programa por um valor muito baixo e eu não sei quando faremos isso novamente...

...Portanto essa poderá ser a sua última chance de ver esse programa completo por um valor tão baixo.

**Clique aqui para garantir sua vaga enquanto ainda dá tempo**

Um abraço

Fernando Sardinha.

PS.: Essa é sua última chance de entrar para meu programa completo por um valor tão baixo...

...Quando esse contador chegar no zero, essa página sairá do ar e você terá perdido sua grande oportunidade.

Portanto clique em qualquer link desse e-mail para efetivar sua matrícula.

**Aqui tem um link alternativo para você efetuar sua matrícula**