

email #1

Assunto: Meu filho novo está a caminho!

URL: <https://sardinhaevolution.com.br/ag-broad-1701-2>

URL DMG:

[https://clkdmg.site/campaign/8dad32fc-9371-471f-846e-533b4cb1ef6e?utm\\_campaign=fnl01\\_SE\\_email01](https://clkdmg.site/campaign/8dad32fc-9371-471f-846e-533b4cb1ef6e?utm_campaign=fnl01_SE_email01)

Olá amigo dos ferros, tudo ótimo?

Recentemente eu realmente fiquei surpreso com uma pesquisa que fizeram a meu respeito do que tinha acontecido comigo e dentre elas a resposta que mais foi votada foi de que eu seria pai de novo... rs

Com toda minha idade e por tudo que já passei realmente por essa eu não esperava, mas sei que muitos de vocês me consideram e me chamam de pai e também já sabem da novidade que é o meu mais novo filho chamado "SARDINHA CLASSIC"

Espero que esse evento seja incrível e que possa ajudar muito a todos nós que apreciamos esse esporte de coração...

Mas tem algo tão especial quanto isso que eu vou te entregar amanhã logo pela manhã, talvez você ainda conheça meus outros filhos que gerei com tanto carinho e com certeza esse pode te ajudar...

Então se você quer ter resultados incríveis com seu corpo no ano de 2019 e realmente começar a fazer parte do grupo de pessoas que honram o esporte que é a musculação não deixe por nada de abrir o meu email amanhã cedo.

Um grande abraço amigo dos ferros

Fernando Sardinha

Obs: Se quiser mais informações sobre o que eu estou falando agora mesmo, clique no link abaixo

[Clique aqui para ver mais!](#)

[Unsubscribe](#) | [Update your profile](#) | R. João Bim, 2420 - Jardim Paulistano, Ribeirão Preto, São Paulo 14090-340

e-mail #2

Assunto: Seu corpo novo em 8 semanas!

URL DMG:

[https://clkdmg.site/campaign/8dad32fc-9371-471f-846e-533b4cb1ef6e?utm\\_campaign=fnl01\\_SE\\_email02](https://clkdmg.site/campaign/8dad32fc-9371-471f-846e-533b4cb1ef6e?utm_campaign=fnl01_SE_email02)

Chegou a hora de você descobrir como aplicar a mais avançada e efetiva técnica de ativação muscular nos seus treinamentos.

[Clique aqui para ver mais!](#)

Como prometido ontem hoje logo cedo e cheio de disposição, venho trazer um assunto extremamente sério que vai revolucionar seus resultados em 2019.

Eu estou falando sobre um de meus filhos que criei com tanto carinho, um treinamento que teve seu período de gestação longo, teve sua preparação para o seu nascimento e esse ano completa 3 anos.

Brincadeiras a parte, faço disso porque sei o quão é especial se ter um pai, assim como muitos de vocês me chamam de pai da musculação aqui no Brasil.

Se você ainda não me conhece e está me acompanhando a pouco tempo e não sabe que eu tenho alguns treinamentos específicos na internet ao qual eu preparei com muito carinho hoje eu quero te apresentar **o mais especial de todos...**

Se você já me acompanha a mais tempo e sabe da existência desse treinamento e mesmo assim você ainda não conseguiu adquirir este é o seu grande momento.

O que eu estou falando é do meu treinamento chamado **SARDINHA EVOLUTION**

Este é um treinamento online onde eu Fernando Sardinha compartilho todos os segredos que você deve usar nos seus treinos e alimentação para Transformar Seu Corpo em Apenas 8 Semanas.

Mostrando exatamente como executar cada movimento utilizando o Sistema Ponto Zero, seus treinos nunca mais serão os mesmos!

No programa SARDINHA EVOLUTION você terá resultados rápidos, pois saberá como executar cada movimento rompendo o máximo de fibras musculares e aproveitando ao máximo seu treinamento.

Enquanto os outros levam anos para ter algum resultado, você obterá uma real transformação do seu corpo em apenas 8 semanas.

Então, se você está cansado de treinar, treinar e treinar e não ter os resultados que você espera e realmente está disposto a transformar seu corpo nas próximas 8 semanas, além de ter uma incrível transformação estética, melhorar a sua saúde e composição corporal, clique no link abaixo e conheça o meu treinamento agora:

[Clique aqui para conhecer o SARDINHA EVOLUTION!](#)

Nesse link explico de forma simples e clara exatamente o que você precisa fazer para seguir o passo a passo para se tornar um campeão e realmente aproveitar e entrar para o nosso esporte chamado musculação.

Um grande abraço amigo dos ferros

Fernando Sardinha

[Unsubscribe](#) | [Update your profile](#) | R. João Bim, 2420 - Jardim Paulistano, Ribeirão Preto, São Paulo 14090-340

e-mail #2-A

Assunto: Um dos meus filhos te espera!

[https://clkdmq.site/campaign/8dad32fc-9371-471f-846e-533b4cb1ef6e?utm\\_campaign=fnl01\\_SE\\_email02A](https://clkdmq.site/campaign/8dad32fc-9371-471f-846e-533b4cb1ef6e?utm_campaign=fnl01_SE_email02A)

Olá amigo dos ferros, tudo ótimo?

Hoje cedo eu compartilhei com você um assunto extremamente sério que vai revolucionar a sua forma de realizar seus treinos e finalmente aumentar os seus resultados com o esporte chamado musculação.

Chegou a hora de você descobrir como aplicar a mais avançada e efetiva técnica de ativação muscular nos seus treinamentos e finalmente alcançar os resultados que você espera em apenas 8 semanas.

[Clique aqui para ver mais!](#)

Como prometido ontem hoje logo cedo e cheio de disposição, eu trouxe um assunto extremamente sério que vai revolucionar seus resultados em 2019.

Eu estou falando sobre um de meus filhos que criei com tanto carinho, um treinamento que teve seu período de gestação longo, teve sua preparação para o seu nascimento e esse ano completa 3 anos.

Brincadeiras a parte, faço disso porque sei o quão é especial se ter um pai, assim como muitos de vocês me chamam de pai da musculação aqui no Brasil.

Se você ainda não me conhece e está me acompanhando a pouco tempo e não sabe que eu tenho alguns treinamentos específicos na internet ao qual eu preparei com muito carinho hoje eu quero te apresentar o mais especial de todos...

Se você já me acompanha a mais tempo e sabe da existência desse treinamento e mesmo assim você ainda não conseguiu adquirir este é o seu grande momento.

O que eu estou falando é do meu treinamento chamado SARDINHA EVOLUTION

Este é um treinamento online onde eu Fernando Sardinha compartilho todos os segredos que você deve usar nos seus treinos e alimentação para Transformar Seu Corpo em Apenas 8 Semanas.

Mostrando exatamente como executar cada movimento utilizando o Sistema Ponto Zero, seus treinos nunca mais serão os mesmos!

No programa SARDINHA EVOLUTION você terá resultados rápidos, pois saberá como executar cada movimento rompendo o máximo de fibras musculares e aproveitando ao máximo seu treinamento.

Enquanto os outros levam anos para ter algum resultado, você obterá uma real transformação do seu corpo em apenas 8 semanas.

Então, se você está cansado de treinar, treinar e treinar e não ter os resultados que você espera e realmente está disposto a transformar seu corpo nas próximas 8 semanas, além de ter uma incrível transformação estética, melhorar a sua saúde e composição corporal, clique no link abaixo e conheça o meu treinamento agora:

[Clique aqui para conhecer o SARDINHA EVOLUTION!](#)

Nesse link explico de forma simples e clara exatamente o que você precisa fazer para seguir o passo a passo para se tornar um campeão e realmente aproveitar e entrar para o nosso esporte chamado musculação.

Um grande abraço amigo dos ferros

Fernando Sardinha

[Unsubscribe](#) | [Update your profile](#) | R. João Bim, 2420 - Jardim Paulistano, Ribeirão Preto, São Paulo 14090-340

e-mail #3

Assunto: Eu não agiria assim!

[https://clkdmq.site/campaign/8dad32fc-9371-471f-846e-533b4cb1ef6e?utm\\_campaign=fnl01\\_SE\\_email03](https://clkdmq.site/campaign/8dad32fc-9371-471f-846e-533b4cb1ef6e?utm_campaign=fnl01_SE_email03)

Olá amigo dos ferros, tudo ótimo?

Se eu te dissesse que o único fato pelo que você ainda não cresceu como gostaria está totalmente atrelado ao fato de você não treinar como deveria o que você faria?

Você saberia me dizer qual realmente é a importância de se treinar com os movimentos corretos, com variação de tempos em tempos, além de se alimentar bem?

A melhor resposta seria: **a única.**

Mais importante do que investir seu dinheiro em uma parcela de academia, seja ela qual for, o que conta e será fundamental para o seu crescimento é o seu treino e a sua alimentação.

Mas Sardinha, o que você está me falando agora não tem nada de novo, já ouvi muitas pessoas falarem isso, inclusive meu professor ou personal.

Eu concordo plenamente que você pode ter ouvido falar e não só uma vez, mas a grande verdade é que enquanto você só ouvir falar e não aplicar, seus resultados que almeja não virão.

### **Porque eu falo isso?**

Quantas pessoas passam anos e anos estudando, lendo livros, seja em faculdade ou antes disso, para passar em um vestibular e na hora da prova não conseguem passar?

A única diferença entre os que passam e o que não passam é o material que eles estudaram e o quanto eles realmente aplicaram isso, fazendo exercícios antes, criando métodos ou processos para se recordarem...

Assim também funciona conosco na hora de treinar, nós temos que ter processos, métodos que nos ensinem exatamente o que fazer, quando fazer, onde fazer e porque fazer...

Isso com certeza você não tem em nenhuma academia, isso você só vai encontrar em um lugar e felizmente por estar na minha lista VIP de e-mails você terá acesso a essa informação agora mesmo.

O que eu estou falando é do meu treinamento chamado **SARDINHA EVOLUTION**

Este é um treinamento online onde eu Fernando Sardinha compartilho todos os segredos que você deve usar nos seus treinos e alimentação para Transformar Seu Corpo em Apenas 8 Semanas.

Mostrando exatamente como executar cada movimento utilizando o Sistema Ponto Zero, seus treinos nunca mais serão os mesmos!

No programa **SARDINHA EVOLUTION** você terá resultados rápidos, pois saberá como executar cada movimento rompendo o máximo de fibras musculares e aproveitando ao máximo seu treinamento.

Enquanto os outros levam anos para ter algum resultado, você obterá uma real transformação do seu corpo em apenas 8 semanas.

Então, se você está cansado de treinar, treinar e treinar e não ter os resultados que você espera e realmente está disposto a transformar seu corpo nas próximas 8 semanas, além de ter uma incrível transformação estética, melhorar a sua saúde e composição corporal, clique no link abaixo e conheça o meu treinamento agora:

[Clique aqui para conhecer o SARDINHA EVOLUTION!](#)

Um grande abraço amigo dos ferros

Fernando Sardinha

[Unsubscribe](#) | [Update your profile](#) | R. João Bim, 2420 - Jardim Paulistano, Ribeirão Preto, São Paulo 14090-340

e-mail #3-A

Assunto: 3x8 ou 4x15? Pare com isso agora mesmo!

[https://clkdmg.site/campaign/8dad32fc-9371-471f-846e-533b4cb1ef6e?utm\\_campaign=fnl01\\_SE\\_email03A](https://clkdmg.site/campaign/8dad32fc-9371-471f-846e-533b4cb1ef6e?utm_campaign=fnl01_SE_email03A)

Uma ótima noite!

Hoje cedo compartilhei a importância de se ter um material completo com o tipo de treino mais adequado para o seu momento na musculação e talvez você não tenha visto o que enviei, mas estou aqui novamente porque isso realmente é muito importante para você...

[Clique aqui para ver mais!](#)

Aliás costumo dizer que você não pode ser assim...

Assim como?

Infelizmente atualmente muitas das pessoas que treinam não conhecem o real motivo e o impacto que um treino pode causar em seus resultados...

Nós vivemos hoje na era da informação onde é sim de fácil acesso pesquisar e encontrar o que quer na internet, mas será mesmo que de fato o que você encontrou é verdadeiro?

Se até os profissionais que estudam durante anos em suas faculdades, estudam anatomia, movimentos antagonistas e uma infinidade de coisas da biomecânica.

Como é possível que os mesmos cheguem na academia e passem treinos com 3x8 para crescer ou 4x15 para definir, não!

Tudo vai variar dependendo do biotipo da pessoa que está treinando, da quantidade de vezes que ela treinará na semana, do seu objetivo em principal e muito mais...

Por isso eu digo que nem você e nem ninguém pode ser assim, de encontrar qualquer tipo de informação e levar isso a sério, o aconselhável é que vocês sigam pessoas que já possuem uma boa experiência ou realmente sejam especialistas no que fazem...

Se quiser mais informações sobre como você pode parar de receber informações fúteis e finalmente encontrar seu porto seguro onde você terá o passo a passo do que você precisa fazer para transformar seu corpo em apenas 8 semanas, clique no link abaixo

[Clique aqui para ver mais!](#)



Nesse link explico de forma clara e simples o treinamento que eu desenvolvi com muita, muita determinação para ajudar o maior número de pessoas que gostam do esporte chamado musculação e passam anos sem conseguir uma evolução efetiva.

Nesse treinamento você vai aprender uma divisão especial dos modelos de treinos que são possíveis de acordo com seus horários, com seu objetivo, com a sua alimentação e muito, muito mais...

Além de mostrar como executar com perfeição todos os movimentos que os campeões fizeram para ter os melhores resultados em questão de obtenção de volume e definição.

***Se você realmente quer ter o seu melhor shape em 2019 eu aconselho você a clicar em qualquer link desse email e finalmente mudar o jogo***

Um grande abraço amigo dos ferros

Fernando Sardinha

[Unsubscribe](#) | [Update your profile](#) | R. João Bim, 2420 - Jardim Paulistano, Ribeirão Preto, São Paulo 14090-340

e-mail #4

Assunto: Seu shape dos sonhos no próximo carnaval!

[https://clkdmg.site/campaign/8dad32fc-9371-471f-846e-533b4cb1ef6e?utm\\_campaign=fnl01\\_SE\\_email04](https://clkdmg.site/campaign/8dad32fc-9371-471f-846e-533b4cb1ef6e?utm_campaign=fnl01_SE_email04)

Olá amigo dos ferros!

Eu quero realmente te impactar neste domingo!

Dar aquele chacoalhão que todo mundo uma hora precisa tomar!

Eu estou aqui pra te dizer que...



Seria ótimo se você colocasse seu shape em forma até o carnaval não é mesmo?

Seria incrível se te contassem o real segredo do que especificamente os fisiculturistas fazem para sempre estarem em boa forma, será que é o treino? Será que é a alimentação? será que é o descanso?

Eu estou aqui pra te dizer que é um conjunto de tudo isso **e mais um pouco...**

O que seria esse mais um pouco? Esse mais um pouco pode ser chamado também de O SEGREDO.

Isso mesmo amigo dos ferros, EU Sardinha tenho certeza que muito do que nós fisiculturistas fica completamente em oculto enquanto muitos de vocês sofrem por outro lado...

Por isso mesmo, eu criei um treinamento que foi capaz de fazer com que eu conquistei tudo que tenho hoje.

**132 troféus, 128 medalhas, 135 competições** a sua disposição.

Você deixaria essa oportunidade passar ou a aproveitaria com todas as suas forças?

Essa oportunidade chegou!!

Eu estou falando do meu treinamento chamado SARDINHA EVOLUTION, o único treinamento capaz de fazer você conseguir o shape dos seus sonhos em apenas 8 semanas...

Mostrando exatamente como executar cada movimento utilizando o **Sistema Ponto Zero**, seus treinos nunca mais serão os mesmos!

Confira tudo que você vai receber assim que se inscrever no programa agora:

- Segredos da nutrição
- Divisões musculares
- Sistema Ponto Zero - Conceito
- Sistema Ponto Zero - Na PRÁTICA
- Aeróbico Evolution
- 8 Semanas de evolução
- PDF inclusos de treinos

E muito, muito mais...

Ou seja, adquirindo seu treinamento hoje, ainda dará tempo de colocar seu shape até o carnaval!

Essa é a última oportunidade para você realmente mudar a forma como você treina na academia e finalmente colocar seu shape em forma no ano de 2019 e começar a ter resultados excelentes de uma vez por todas.

[Clique aqui para participar do programa!](#)

Um grande abraço

Fernando Sardinha

e-mail #4-A

Assunto: Vai me contrariar desta vez?

[https://clkdmg.site/campaign/8dad32fc-9371-471f-846e-533b4cb1ef6e?utm\\_campaign=fnl01\\_SE\\_email04A](https://clkdmg.site/campaign/8dad32fc-9371-471f-846e-533b4cb1ef6e?utm_campaign=fnl01_SE_email04A)



Eu quero realmente te impactar neste domingo!

**Quando este cronômetro zerar você perderá a oportunidade de finalmente colocar seu shape em dia em 2019.**

Mas eu não estou aqui para te dizer que você não vai conseguir, pelo contrário eu estou aqui pra te dizer que...

**2019 será o ano que você irá colocar**



**o melhor shape da sua vida.**

Seria ótimo se você colocasse seu shape em forma até o carnaval não é mesmo?

Seria incrível se te contassem o real segredo do que especificamente os fisiculturistas fazem para sempre estarem em boa forma, será que é o treino? Será que é a alimentação? será que é o descanso?

Eu estou aqui pra te dizer que é um conjunto de tudo isso **e mais um pouco...**

O que seria esse mais um pouco? Esse mais um pouco pode ser chamado também de O SEGREDO.

Isso mesmo amigo dos ferros, EU Sardinha tenho certeza que muito do que nós fisiculturistas fica completamente em oculto enquanto muitos de vocês sofrem por outro lado...

Por isso mesmo, eu criei um treinamento que foi capaz de fazer com que eu conquistei tudo que tenho hoje.

**132 troféus, 128 medalhas, 135 competições** a sua disposição.

Você deixaria essa oportunidade passar ou a aproveitaria com todas as suas forças?

Essa oportunidade chegou!!

Eu estou falando do meu treinamento chamado SARDINHA EVOLUTION, o único treinamento capaz de fazer você conseguir o shape dos seus sonhos em apenas 8 semanas...

Mostrando exatamente como executar cada movimento utilizando o **Sistema Ponto Zero**, seus treinos nunca mais serão os mesmos!

Confira tudo que você vai receber assim que se inscrever no programa agora:

- Segredos da nutrição
- Divisões musculares
- Sistema Ponto Zero - Conceito
- Sistema Ponto Zero - Na PRÁTICA
- Aeróbico Evolution
- 8 Semanas de evolução
- PDF inclusos de treinos

E muito, muito mais...

Ou seja, adquirindo seu treinamento hoje, ainda dará tempo de colocar seu shape até o carnaval!

Essa é a última oportunidade para você realmente mudar a forma como você treina na academia e finalmente colocar seu shape em forma no ano de 2019 e começar a ter resultados excelentes de uma vez por todas.

[Clique aqui para participar do programa!](#)

Um grande abraço

Fernando Sardinha

[Unsubscribe](#) | [Update your profile](#) | R. João Bim, 2420 - Jardim Paulistano, Ribeirão Preto, São Paulo 14090-340

e-mail #5

Assunto: