

Template de campanha de super oferta. Essa campanha tem foco em converter as pessoas da sua base para clientes de forma mais direta. Evite usar essa campanha direta depois uma outra campanha de vendas agressiva.

e-mail #1 - Domingo

Assunto: O que eu levei 30 anos para descobrir e agora pode ajudar você

Olá, meu amigo dos ferros, aqui é o Fernando Sardinha, e...

o que eu levei 30 anos para descobrir, agora pode ajudar você a ter novos e melhores resultados em seus treinos, independentemente da sua GENÉTICA...

Era o ano de 1989, estado de São Paulo e eu estava participando da minha primeira competição, eu tinha a convicção que independentemente do resultado eu seria um atleta profissional.

Anos antes eu via o Arnold e tinha certeza que eu queria ser como aquele cara, mas como eu era simples e de família humilde, como poderia ter tempo disponível para treinar, me alimentar, ter disciplina, foco? Esses pontos eram a minha menor preocupação ...

Tinha algo que me atrapalhava e você provavelmente já deve estar pensando o que é...

O que além de todas as coisas que eu citei acima pode realmente influenciar em uma vida de um Bodybuilder?

SIM, a FAMOSA GENÉTICA!

[imagem - <http://sardinhaevolution.com.br/wp-content/uploads/2019/01/genetica.jpg>]

A minha genética não era das melhores, chegou um momento que os meus resultados estagnaram, mesmo fazendo todos os processos que todo mundo fala que devemos fazer...

Na época e até hoje brinco com alguns amigos que se eu tivesse a genética deles meus resultados seriam rápidos e assustadores, os tornando sempre os segundos colocados...

E como eu Fernando Sardinha mesmo com a genética ruim consegui ganhar e competir em tantos campeonatos?

A grande verdade é que mesmo que você tenha grande dificuldade por causa da sua genética, existem técnicas que vão fazer você ter maiores resultados.

Assim como em outras áreas como a área financeira de nossas vidas, algumas pessoas têm muito mais facilidade para ganhar dinheiro que outras, se essa pessoa passar o seu

conhecimento para outros o resultado pode ser semelhante e às vezes até melhor, mesmo que essa pessoa não entenda nada inicialmente sobre o assunto.

O importante é você buscar a solução para o problema e no meu caso foi desenvolver técnicas que me colocariam no mesmo nível de pessoas que têm uma excelente genética.

Mas antes disso eu sempre tive uma certeza: que independentemente do que acontecesse eu seria um atleta profissional, porque o verdadeiro treinamento começa na sua mente.

Em grande parte devo ao meu pai por ter me ensinado a nunca desistir e perseverar mesmo em tempos difíceis, através dos seus ensinamentos tive determinação e força de vontade, para desenvolver minhas próprias técnicas para o meu próprio corpo.

A grande questão é que a solução para o meu problema futuramente serviria para ajudar milhares de pessoas e eu nem imaginaria isso naquela época, independente da genética é possível sim ter o corpo que você quer.

Como vocês devem saber eu venho de uma família humilde, aos 10 anos de idade eu já trabalhava lavando banheiros e limpando teclados em um loja, minha família já chegou a passar fome, mas o meu pai sempre se manteve firme independente das situações.

Naquela época nem suplementos existiam aos montes igual temos hoje no Brasil, hoje temos uma infinidade de escolhas e marcas diferentes com objetivos diferentes que facilitam ainda mais o nosso desenvolvimento como atleta.

Então pense comigo em 2 pontos:

1 - Eu não tinha dinheiro nem para alimentação e não tinha suplementos

2 - Por mais que eu fosse atrás disso ajudar minha família em casa ainda era minha maior preocupação

Poderia continuar dando alguns motivos para o qual eu pudesse desistir do meu sonho, mas no fundo sabia que isso ia desonrar mais o meu pai que tanto fez por mim...

Desistir nunca foi uma opção.

Lembro até hoje do meu primeiro dia de treino na musculação no dia 19 de junho de 1985, depois de convencer meus pais que eu tinha que ganhar mais volume corporal para continuar competindo no judô, ele finalmente cedeu aos meus pedidos...

Só não sabia que seria um caminho sem volta e meu interesse pela musculação iria aumentar depois daquele dia, depois dos meus primeiros treinos cada vez mais eu queria estar lá, cada vez mais e mais...

Ao ponto de começar a estudar musculação por meio de revistas e livros e com 6 meses eu já tinha feito 3 cursos específicos, meu esforço foi notado e fui contratado na academia como instrutor de musculação. BINGO!

[imagem -

<http://sardinhaevolution.com.br/wp-content/uploads/2019/01/Sardinha-Sincero1.jpg>]

Agora realmente era um caminho sem volta e meu interesse só aumentava a cada vez mais, aprofundei meus estudos em medicina esportiva, bioquímica, biomecânica aplicada, nutrição avançada com os melhores nutricionistas do Brasil dentre outros cursos.

Nesse ponto eu já sabia que minha maior dor chamada GENÉTICA foi minha maior motivação a querer saber mais e mais...

Sem dor Sem GANHO

Talvez o fato de eu não ter a genética que gostaria tenha me motivado a fazer muito além do que era realmente necessário para os demais.

E não muito diferente são nossos treinos na academia, afinal quando você vai treinar seu principal objetivo é o de romper fibras musculares, o próprio nome já diz, rompimento!

Rompimento causa dor e somente depois desse rompimento que há um crescimento em sua recomposição celular, o grande fato que quero deixar aqui é que não existe ganho sem dor, não na academia.

Não existe crescimento sem conhecer o que nos impede de dar o próximo passo e se você quer saber como vencer a barreira da GENÉTICA, buscando entender se irá sofrer mais por conta disso ou não, amanhã vou entregar um material especial sobre isso.

Não se trata de sentir dor a mais que os demais, se trata de sentir dor da maneira certa e no momento certo, alcançando assim o seu crescimento completo.

Talvez você tenha escutado falar do FAMOSO PONTO ZERO que eu desenvolvi ao longo dos meus 30 anos.

Não foi a toa como pode perceber que eu criei essa técnica, foi porque eu queria sentir essa dor somente nos momentos certos e ter o maior rendimento possível em pouco tempo, não tendo que aumentar os pesos do meu treino danificando ainda mais meu corpo.

Infelizmente muitas pessoas não entendem que sentir dor é crescimento e que além disso correm o risco de sofrer lesões, muitas vezes essas lesões podem ser sanadas e muitas vezes as pessoas podem nem voltar a treinar.

Isso é muito sério!

Não é sentir dor de se machucar é sentir a dor que eu chamo a DOR DO CRESCIMENTO.

Espero que tenha gostado desse assunto, pois eu espero que não aconteça com você que me acompanha o que está acontecendo com muitas pessoas que querem alcançar grandes resultados em seus treinos e acabam se lesionando.

Em parte grande responsabilidade disso são as informações soltas hoje pela internet sem ser de um especialista no assunto, treinos variados, sem o menor embasamento técnico, com cargas elevadas e que literalmente não irão ajudar ninguém.

Por isso também peço que passe a frente o que você leu hoje e amanhã se prepare para realmente entender o como é possível ter o corpo que desejam independente da sua genética, não se esqueça de comentar e conferir a sua caixa de entradas amanhã com a continuidade deste assunto.

Se hoje eu te ajudei de alguma forma, por favor, me responda este e-mail com o seu comentário.

Forte abraço,

Fernando Sardinha

e-mail #2 - Segunda-feira

Assunto: Você Quer Ganhar Massa Muscular Definitivamente?

Preview: Este é o meu convite para você crescer seco e queimar gordura todo dia.

Olá, meu amigo dos ferros, aqui é o Fernando Sardinha.

Se você é um amante da musculação e está focado no objetivo de ganhar massa muscular, queimar gordura e ficar muito bem definido, o meu programa completo SARDINHA EVOLUTION é para você.

[BOTÃO - SIM! QUERO GANHAR MASSA MUSCULAR E FICAR DEFINIDO O ANO TODO]

<https://dmg.sardinhaevolution.com.br/campaign/8edbc11a-84ad-4f35-8014-b3b074504558>

Se ao invés de ficar grande e seco, você tem estes pensamentos:

- E se a minha genética for ruim?
- Será que esse programa serve pra mim, mesmo sendo Ectomorfo, Mesomorfo ou Endomorfo?
- E se eu treinar, treinar, treinar e não tiver o resultado que espero?
- Talvez não seja este o melhor momento.

Então eu garanto à você que o programa que te aguarda no botão acima é diferente de tudo que você já viu ou ouviu falar até este momento em termos de ativação muscular.

Forte abraço,

Fernando Sardinha

P.S: Esse é o meu convite para você ter em mãos o segredo da ativação muscular que tenho aplicado nos meus treinos, que me levaram a conquistar até este momento 140 troféus, 138 competições, 130 medalhas e 108 títulos.

Atenção: Esse convite tem data e hora marcada para encerrar.

Portanto, se você clicar no botão acima ou no link abaixo e aparecer uma página com lista de espera é porque seu convite expirou.

Quero Abrir Meu Convite e Ter Acesso Ao Programa SARDINHA EVOLUTION →

e-mail #3 - Terça-feira

Assunto: O que muitos gostariam de saber há anos e ainda não sabem...

Olá, meu amigo dos ferros, aqui é o Fernando Sardinha.

Hoje vou revelar a você exatamente o que muitos gostariam de saber há anos e ainda não sabem...

Como fatores primordiais que impedem muitas pessoas de avançar em seus resultados, como a GENÉTICA, pode realmente ser vencida através do método certo...

Hoje eu vou revelar como funciona o método de treinamento capaz de tirar você da dependência de fatores externos como a GENÉTICA e colocar o poder das ações e ganhos totalmente em suas mãos.

Antes de revelar o funcionamento desse método de treinamento, quero dizer que se você é uma pessoa que está procurando o caminho mais fácil, esse e-mail definitivamente não é para você, esse e-mail é para quem busca a glória por meio de um trabalho pesado e por meio das melhores técnicas forjar o melhor físico, independente de fatores externos.

Em outras palavras, este conteúdo é para VOCÊ que assim como eu vê soluções onde a maioria vê problemas, para VOCÊ que a desistência nunca foi uma opção, é para VOCÊ que o jogo só acaba quando VOCÊ vence, é para VOCÊ que enxerga que o caminho dificultoso e dias difíceis são apenas dias para construção de caráter, essa lição é para VOCÊ que entende o verdadeiro significado da expressão sem dor sem ganho.

Eu quero que VOCÊ entenda amigo dos ferros, que VOCÊ é a chave e solução para qualquer tipo de problema em sua vida...

O caminho cheio de dificuldades cria os verdadeiros campeões e um problema é apenas uma questão que você ainda não respondeu, quando você responder essa questão você estará capacitado para o próximo nível.

Seja a melhor versão de você mesmo...

[imagem - <http://sardinhaevolution.com.br/wp-content/uploads/2019/01/sardinha-nabba.jpg>]

Quando eu estava trilhando esse caminho eu percebi que não adianta você trabalhar duro se não trabalhar de forma inteligente. Com essa forma de pensar eu sempre buscava melhorar algum movimento ou técnica para ter um melhor aproveitamento.

Só porque é bom, não quer dizer que não pode melhorar.

Com essa mentalidade eu desenvolvi o famoso ponto zero, um método de treinamento inteligente que aumenta a sua capacidade neuromuscular e diminui consideravelmente os riscos de lesões.

Esse sistema foi fundamental para mim, pois eu adaptava meus treinos para proporcionar uma excelente condição física o ano inteiro e em qualquer parte do mundo e o melhor: risco de lesões reduzidos.

E para explicar como ele funciona, vou explicar os 3 conceitos de contração muscular isométrica e contração muscular isotônica excêntrica e concêntrica.

1 - A contração isométrica

Esse tipo de contração ocorre quando o músculo se contrai, produzindo força sem mudar seu comprimento. Refere-se a ação muscular durante a qual não ocorre nenhuma alteração no comprimento total do músculo.

[imagem:

<http://sardinhaevolution.com.br/wp-content/uploads/2019/01/contracao-isometrica.jpg>]

De forma simples a contração isométrica é quando você mantém o músculo tensionado. Por exemplo, quando você segura um peso é uma contração isométrica pois existe uma tensão muscular sem a movimentação da articulação.

2 - A contração isotônica concêntrica

Um encurtamento do músculo durante a contração é chamado uma contração concêntrica.

[imagem: <http://sardinhaevolution.com.br/wp-content/uploads/2019/01/concentrica.jpg>]

Nas contrações concêntricas a origem e a inserção se aproximam, produzindo a aceleração de segmentos do corpo, ou seja, acelera o movimento.

3 - A contração isotônica excêntrica

A contração excêntrica é aquela onde ocorre um alongamento das fibras musculares durante a contração, afastando origem e inserção, é uma contrária a contração concêntrica, funciona como se fosse um freio do nosso corpo.

[imagem: <http://sardinhaevolution.com.br/wp-content/uploads/2019/01/excentrica.jpg>]

Os exercícios excêntricos promovem uma maior capacidade de fortalecimento muscular e consomem menos energia para sua realização que os concêntricos, apesar de poderem produzir mais dor.

MODUS OPERANDI DO PONTO ZERO

Amigo dos ferros, chegamos ao momento que vou revelar o segredo por trás do ponto zero...

Foi comprovado cientificamente que 22% de rompimento muscular é conseguido na parte excêntrica, e é exatamente onde está o segredo do ponto zero.

O movimento excêntrico gasta menos energia, pensando nisso resolvi unir o movimento isométrico na parte excêntrica do movimento, pois nessa parte que acontece um maior rompimento muscular e por isso o ponto zero leva você para outro nível, além de estar no movimento excêntrico você utiliza a contração isométrica para ter um resultado ainda maior.

[imagem: <http://sardinhaevolution.com.br/wp-content/uploads/2019/01/larry-scott.jpg>]

O que proporciona resultados rápidos e satisfatórios como você nunca viu antes, claro que vai ser necessário um trabalho duro, afinal músculos não caem do céu.

O ponto zero além de ser um sistema de treinamento que diminui consideravelmente o risco de lesões, vai proporcionar um ganho considerável de massa muscular, pois a sua base é onde há um maior rompimento de tecido muscular.

BODYBUILDER OU POWERLIFTER

Muitas pessoas tem como premissa que para ter um corpo definido e alcançar ganhos ela tem que aumentar cada vez mais e mais a carga. Elas conseguem pegar bastante peso, mas os resultados não são os esperados, pois ela está sendo um powerlifter e não um bodybuilder.

Bodybuilder em tradução livre seria construtor de corpo, ou seja você foca em construir o seu corpo e não em aumentar a carga, o ponto zero encaixa perfeitamente nessa função de construir o corpo.

Para você ter excelentes resultados sua capacidade neuromuscular ou consciência muscular tem que ser ótima, com o ponto zero você aprende a ter esse controle e isolar ao máximo o músculo que quer treinar, como resultado vai ter um aumento da musculatura e uma maior definição.

Consequências da sobrecarga

Como consequência muitos atletas tiveram as suas carreiras encerradas ou bastante prejudicadas pelo aumento excessivo de carga, o exercício responsável por isso é um dos mais conhecidos de todos os tempos, o supino reto.

Optando pelo princípio de sobrecarga no supino, o peitoral não suportava a carga e o pior acontecia: uma lesão. Essa lesão mesmo fazendo cirurgia a musculatura não volta ao

normal, por isso pode finalizar a carreira dos bodybuilders ou deixar você um bom tempo de cama e sem treinar.

[imagem: <http://sardinhaevolution.com.br/wp-content/uploads/2019/01/gordao.jpg>]

Amigo dos ferros, não estou querendo colocar medo em vocês em relação ao supino, continuem fazendo da maneira que achar melhor, mas eu tenho 48 anos de idade e 32 de carreira, se meu modo de pensar fosse que sempre eu teria que estar aumentando o peso no supino reto, provavelmente teria lesionado esse músculo e finalizado a minha carreira precocemente.

Não gosto nem de imaginar essa possibilidade.

Sua oportunidade de mudança

Graças a minha experiência e estudos eu desenvolvi o sistema PONTO ZERO que me possibilitou a chegar no ápice da minha musculatura e manter esse resultado o ano inteiro, treinando pesado e livre de lesões.

Pensando em você desenvolvi também uma plataforma de treinamentos online chamada Sardinha Evolution, onde mostro exatamente o passo a passo de como você pode aplicar o PONTO ZERO em todo o seu treinamento.

Além de mostrar como o ponto zero é aplicado, você terá acesso a uma infinidade de conteúdo tais como:

- Módulos exclusivos para treino de Peito, Costas, Ombro, Tríceps, Bíceps e Pernas.
- Como aplicar e porque o princípio de isotensão é fundamental para sua evolução.
- O verdadeiro conceito sobre montar um treino de hipertrofia.

E muito, muito mais conteúdo...

E o melhor disso tudo, é que você vai investir o valor de 1 trident por dia, isso mesmo. Por apenas R\$1,66 por dia,

Como assim Sardinha?

Vamos lá, o valor do treinamento SARDINHA EVOLUTION hoje é R\$497,00, você pode fazer em até 10x, ou seja, R\$49,70.

Logo, R\$49,70 durante os 30 dias do mês, darão exatos R\$1,66 por dia...

1 Trident por dia...

Você vai ter acesso a maior e mais completa plataforma de treinos do Brasil, faça a comparação e com certeza esse é um valor que cabe no seu bolso assim como um trident, eu prefiro ter um físico invejável do que mascar chicletes.

Amigo dos ferros não há desculpas, chegou a hora de você ter o personal trainer que você merece na palma da sua mão e poder acessar quando quiser, por um preço desses e uma qualidade de 32 anos de profissão, acho que o preço está mais do que justo. O que está esperando?

[botão: QUERO ACESSO LIBERADO AO SARDINHA EVOLUTION]

Nos vemos lá dentro!

Forte abraço,

Fernando Sardinha

P.S. Mesmo sendo um conteúdo completo com todos os exercícios detalhados, um verdadeiro passo a passo que você pode seguir para transformar o seu corpo em 8 semanas, eu quero que você tenha total tranquilidade com esse programa.

Mesmo sendo um investimento mínimo de apenas 1 Trident por dia, eu vou devolver 100% do seu valor investido em até 7 dias caso você não esteja satisfeito com esse programa definitivo.

Basta enviar um email nesse período para minha equipe com seu pedido de reembolso e tudo estará resolvido para sua satisfação garantida.

e-mail #4 - Quarta-feira

Assunto: Disponível: Minha Consultoria VIP Para Você

Preview: Aproveite este presente (somente até sexta)

Este é o vídeo onde você vai descobrir como aplicar a mais avançada e efetiva técnica de ativação muscular nos seus treinamentos, e transformar o seu corpo numa máquina de músculos.

[botão - Clique aqui para assistir agora mesmo]

<https://dmg.sardinhaevolution.com.br/campaign/8f1d3b5c-178f-469a-a232-4863c1cdaa27>

Nesta vídeo aula te mostro a eficácia do Sistema Ponto Zero e provo por A + B por que esta é a forma mais rápida e segura para você crescer rápido, seco e o mais importante, sem lesões.

Ah...e sem precisar aumentar a carga que você já pega hoje.

Você irá descobrir de onde veio e por que eu criei o Sistema Ponto Zero

O que você vai aprender ao se inscrever no programa completo:

O programa Sardinha Evolution é o resultado dos mais de 30 anos de experiência no mundo da musculação.

Dentro desse programa, eu vou compartilhar 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!

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

SEGREDOS DA NUTRIÇÃO: Nesse módulo, eu vou te ensinar absolutamente tudo que você precisa saber sobre alimentação. Esqueça o famoso frango com batata doce. Você vai aprender como transformar seu corpo comendo de tudo, e sem passar fome. Aprenda ainda táticas avançadas para ganhar peso e secar rápido, usadas por atletas e fisiculturistas que precisam de resultados extremos.

DIVISÕES MUSCULARES: Nesse módulo seu corpo será praticamente dissecado, e você saberá que exercícios deve utilizar para trabalhar cada parte dele. O que mais vemos na academia são pessoas fazendo exercícios de forma incorreta, e por isso, não obtém os resultados que desejam. Isso nunca mais acontecerá com você, garantindo que você obtenha resultados em cada sessão de treino que fizer.

O SISTEMA PONTO ZERO: Nesse módulo você aprenderá tudo sobre o sistema mais efetivo de choque muscular. O sistema ponto zero. Com ele, você trabalhará seus músculos como nunca em cada sessão de treinamento, e é exatamente por isso que conseguirá

transformar seu corpo completamente, ganhando músculos e queimando gordura, em apenas 8 semanas.

O SISTEMA PONTO ZERO NA PRÁTICA: Nesse módulo você verá demonstrações práticas de como executar cada exercício utilizando o sistema ponto zero, garantindo que você aplique tudo de forma correta e com total segurança. Você ficará chocada ao sentir seus músculos trabalhando em cada treinamento.

AERÓBICO EVOLUTION: Nesse módulo, eu vou te ensinar tudo que você precisa saber sobre exercícios aeróbios, mostrando como incluí-los em sua rotina para queimar gordura sem perder músculos no processo.

8 SEMANAS DE EVOLUÇÃO: Nesse módulo, você terá um programa de treinamento completo de 8 semanas, utilizando o sistema ponto zero na prática. Você irá para a academia sabendo que músculos vai trabalhar no dia, e o principal, a forma certa de trabalhá-los. Após 8 semanas aplicando esse treinamento, você terá uma profunda transformação no seu físico, ganhando músculos, e queimando gordura, atingindo a tão sonhada definição muscular. E o melhor de tudo é que você encontrará o programa certo para você, iniciante, intermediário, ou avançado! Não importa em que estágio você esteja. Você terá a evolução que procura após as 8 semanas!

MATERIAL SUPER COMPLETO: O programa Sardinha Evolution contém 132 vídeos, 709 minutos de gravação, e dezenas de materiais em PDF para te auxiliar na busca dos seu corpo dos sonhos! Você não encontrará um material tão completo e rico em informações em nenhum outro lugar!

CERTIFICADO SARDINHA EVOLUTION: Após o término do programa, você poderá receber o seu certificado de participação.

[Clique aqui para garantir sua vaga com 50% OFF...](#)

E tem mais, se inscrevendo ainda HOJE você vai ganhar 6 bônus exclusivos!

Bônus 1 - A VERDADE NUA E CRUA SOBRE ESTEROIDES ANABOLIZANTES

Bônus 2 - GUIA DE POSES

Bônus 3 - RECEITAS ANABÓLICAS

Bônus 4 - COMIDA VS SUPLEMENTOS

Bônus 5 - A MINHA VERDADE

Bônus 6 - MEU TREINO PERSONALIZADO

+ BÔNUS EXTRA!

Você receberá uma consultoria através do meu GRUPO VIP no Facebook.

O que terá nesse grupo:

- Workshops Semanais
- Perguntas e Respostas
- Conteúdos Exclusivos
- Interação com todos os alunos

Enfim, esse grupo é um dos maiores ativos do meu curso, afinal lá é que se forma uma verdadeira comunidade do ferro, eu participo ativamente desse grupo e minha missão é trazer ainda mais conteúdo de qualidade para os membros VIP.

Além da minha presença ativa eu vou trazer convidados de nome para fazerem lives exclusivas para os meus alunos.

Mas para ter acesso ao valor promocional e todos os bônus exclusivos você precisa se inscrever ainda HOJE...

...Não deixe para amanhã o que você pode fazer hoje, deixar de procrastinar é o primeiro fator para você ter um shape de respeito!

[Clica aqui agora mesmo para garantir a sua vaga com valor promocional + bônus](#)

Espero te ver na lista dos alunos!

Um grande abraço

Fernando Sardinha

e-mail #5 - Quinta-feira

Assunto: É isto Que Vai Levar o Seu Shape Para o Próximo Nível

[TIMER]

As inscrições para o programa que vai levar o seu shape para o próximo nível, SARDINHA EVOLUTION, com o valor especial + BÔNUS EXCLUSIVO fecham amanhã, **sexta-feira às 23h59**.

No SARDINHA EVOLUTION, você irá descobrir finalmente o caminho certo e seguro para transformar o seu corpo nas próximas 8 semanas.

Independente se você:

- Acredite que só é possível crescer seco se enchendo de bomba;.
- Tenha pavor de estagnar e não conseguir evoluir além de onde está nos seus treinos;.
- Tenha pessoas no seu círculo de amigos e familiar dizendo pra você nunca vai conseguir chegar no shape dos seus sonhos.
- Se anime ao começar a treinar e desista depois de um certo tempo por causa do efeito platô.
- Pense que somente bodybuilders profissionais têm uma boa genética para ganhar massa muscular.
- Diga para si mesmo que não tem tempo para se dedicar aos treinos, pois você tem filhos, um segundo trabalho e ainda está correndo contra o tempo com outras tarefas e tenha muitas distrações no seu dia a dia.

E até mesmo caso você **secretamente se sabote** por acreditar (lá no fundo) que não consegue sair do estágio em que está.

Ao final do programa, você terá dominado todos os assuntos abaixo e será impossível seu shape não melhorar com esse arsenal de conhecimento:

SEGREDOS DA NUTRIÇÃO: Nesse módulo, eu vou te ensinar absolutamente tudo que você precisa saber sobre alimentação. Esqueça o famoso frango com batata doce. Você vai aprender como transformar seu corpo comendo de tudo, e sem passar fome. Aprenda ainda táticas avançadas para ganhar peso e secar rápido, usadas por atletas e fisiculturistas que precisam de resultados extremos.

DIVISÕES MUSCULARES: Nesse módulo seu corpo será praticamente dissecado, e você saberá que exercícios deve utilizar para trabalhar cada parte dele. O que mais vemos na academia são pessoas fazendo exercícios de forma incorreta, e por isso, não obtém os resultados que desejam. Isso nunca mais acontecerá com você, garantindo que você obtenha resultados em cada sessão de treino que fizer.

O SISTEMA PONTO ZERO: Nesse módulo você aprenderá tudo sobre o sistema mais efetivo de choque muscular. O sistema ponto zero. Com ele, você trabalhará seus músculos como nunca em cada sessão de treinamento, e é exatamente por isso que conseguirá transformar seu corpo completamente, ganhando músculos e queimando gordura, em apenas 8 semanas.

O SISTEMA PONTO ZERO NA PRÁTICA: Nesse módulo você verá demonstrações práticas de como executar cada exercício utilizando o sistema ponto zero, garantindo que você aplique tudo de forma correta e com total segurança. Você ficará chocada ao sentir seus músculos trabalhando em cada treinamento.

AERÓBICO EVOLUTION: Nesse módulo, eu vou te ensinar tudo que você precisa saber sobre exercícios aeróbios, mostrando como incluí-los em sua rotina para queimar gordura sem perder músculos no processo.

Como você pode ver, esse é um programa diferente de tudo o que você já viu sobre ativação muscular e biomecânica aplicada

Garanta Sua Vaga Agora no Sardinha Evolution →

Forte Abraço,

Fernando Sardinha

P.S. Mesmo sendo um programa completo com TUDO o que você precisa para ganhar massa muscular, queimar gordura e conquistar o shape dos seus sonhos nas próximas 8 semanas

E ser um investimento de **apenas 10x R\$ 49,70...**

Eu quero deixar essa decisão ainda mais fácil para você.

Se você por algum motivo não gostar do programa, não se adaptar ou não tiver os resultados desejados, eu vou **devolver 100%** do seu valor investido em até 7 dias.

Basta enviar um email nesse período para minha equipe com seu pedido de reembolso e tudo estará resolvido para sua **satisfação garantida**.

Quero Transformar o Meu Corpo Nas Próximas 8 Semanas →

<TIMER>

e-mail #6 - Sexta-feira (manhã)

Assunto: [FECHA HOJE] Sardinha Evolution

Preview: Você vai perder o seu acesso?

[TIMER]

Em breve fecharemos a porta do SARDINHA EVOLUTION. (fechamos em breve às 23h59)

Diferente de tudo o que você já viu, esse é o programa completo para você ganhar massa muscular de forma efetiva, queimar gordura e transformar completamente o seu corpo nas próximas 8 semanas.

Quero Minha Vaga No Programa Sardinha Evolution (Fecha Hoje) →

<https://dmg.sardinhaevolution.com.br/checkout/8f1d3c33-efb1-43f1-a233-a190066a004b>

Esse programa está com um valor e bônus especial somente hoje.

Às 23h59 de hoje fecharemos a porta e não sabemos quando iremos abrir uma nova turma para ele.

Porém, uma coisa é certa, você irá pagar quase o dobro para aguardar uma nova chance de participar.

E ainda hoje você também poderá levar um presente extra, disponível apenas para aqueles que estão em meus programas de alto nível, investindo, no mínimo, 7500 reais para participar.

Esse presente é o meu GRUPO VIP no Facebook para você falar diretamente comigo e tirar todas as suas dúvidas sobre o seu treino e sua alimentação.

Forte Abraço,

Fernando Sardinha

P.S. Mesmo sendo um programa completo com TUDO o que você precisa para ganhar massa muscular, queimar gordura e conquistar o shape dos seus sonhos nas próximas 8 semanas

E ser um investimento de apenas 10x R\$ 49,70...

Eu quero deixar essa decisão ainda mais fácil para você.

Se você por algum motivo não gostar do programa, não se adaptar ou não tiver os resultados desejados, eu vou devolver 100% do seu valor investido em até 7 dias.

Basta enviar um email nesse período para minha equipe com seu pedido de reembolso e tudo estará resolvido para sua satisfação garantida.

Quero Transformar o Meu Corpo Nas Próximas 8 Semanas →

< TIMER >

e-mail #6 - Sexta-feira (noite)

Assunto: [ÚLTIMA CHAMADA] Sardinha Evolution

Preview: Você vai perder sua vaga?

[TIMER]

Essa é sua última chamada para o programa SARDINHA EVOLUTION. (fechamos em breve às 23h59)

Conheça o programa completo para transformar o seu corpo definitivamente e ficar sempre bem na foto.

Quero Entrar No Programa Sardinha Evolution (Última Chamada) →

E nunca mais ouça que você “não está tão grande assim”

Ficar grande e seco, é possível sim!

Acredite nos seus sonhos.

Forte Abraço,

Fernando Sardinha

P.S. Mesmo sendo um programa completo com TUDO o que você precisa para ganhar massa muscular, queimar gordura e conquistar o shape dos seus sonhos nas próximas 8 semanas

E ser um investimento de apenas 10x R\$ 49,70...

Eu quero deixar essa decisão ainda mais fácil para você.

Se você por algum motivo não gostar do programa, não se adaptar ou não tiver os resultados desejados, eu vou devolver 100% do seu valor investido em até 7 dias.

Basta enviar um email nesse período para minha equipe com seu pedido de reembolso e tudo estará resolvido para sua satisfação garantida.

Quero Transformar o Meu Corpo Nas Próximas 8 Semanas →

< TIMER >

