

---

## Segmentação

### Enviar os e-mails abaixo para página com delay

Oferta com Delay » <https://sardinhaevolution.com.br/te-cmp-2/>

**Enviado: 13 Abr**

**Assunto: [CheckList] Tudo o que você deve fazer para crescer seco**

**Preview:** Ola meu amigo, eu preparei uma nova aula onde vou te explicar de forma simples e prática tudo o que você deve fazer para crescer seco

Fala meu amigo, tudo bem? Sardinha por aqui.

Eu acabei de liberar uma nova aula que eu considero ser fundamental se você está sério em relação a ter ganhos de verdade no seu corpo.

Essa aula é um verdadeiro CheckList do que você deve fazer e do que deve parar de fazer para crescer seco.

[Clique aqui para assistir a aula gratuita](#)

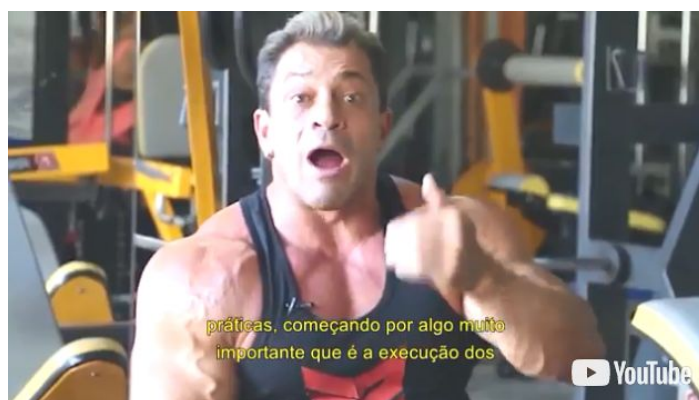
Nessa aula gratuita você vai entender:

- O processo exato da hipertrofia muscular e o que pode bloquear seus ganhos
- A regra de ouro que os grandes Bodybuilders usam para ter mais resultados (Não aplicar essa regra é a mesma coisa que dizer: Eu não quero crescer, eu não quero ganhar músculos)
- Eu vou desmistificar alguns assuntos como: "Qual carga devo usar? Quantas séries e repetições eu devo fazer? Qual o tempo de descanso ideal para hipertrofia?

Além disso eu também vou te explicar exatamente:

- Como eu ajusto a minha dieta...
- Que alimentos eu foco...
- Quantas refeições eu faço...
- Como ajustar isso pra sua realidade...

E o principal dessa aula, eu vou te explicar TUDO o que você deve saber a respeito de divisão de treinos...



...você entenderá por A mais B como e porque você deve dividir seu treino da maneira correta, e você também vai perceber que dividir o treino errado é o que pode estar te colocando num estado de platô, onde você treina e não tem ganhos, faz dieta e não seca.

[Clique aqui e assista essa aula gratuita enquanto ela ainda está no ar](#)

Bom, como você deve ter percebido, esse é um conteúdo bem completo, e ficará disponível gratuitamente por pouco tempo.

Logo minha equipe vai colocar essa aula no nosso portal de alunos (que é pago) e você perderá a chance de assistir gratuitamente.

Então é isso, [clique aqui](#) e assista a aula agora mesmo.

Um grande abraço,

Bom treino!

Fernando Sardinha

---

### **Programado 14 Abr**

**Assunto: [Gratuito] Vídeo Aula Sobre Como Ganhar Massa Muscular**

**Preview:** Você sabe exatamente o que deve fazer ou parar de fazer para ganhar músculos de verdade?

Ainda dá tempo de assistir a nova aula que eu considero ser fundamental se você está sério em relação a ter ganhos de verdade no seu corpo.

Nesta aula eu vou ser bem sincero e direto com você quanto ao que você deve fazer e o que deve parar de fazer imediatamente para ganhar massa muscular.

[Clique aqui para assistir a aula gratuita](#)

Nessa aula gratuita você vai entender:

- O processo exato da hipertrofia muscular e o que pode bloquear seus ganhos
- A regra de ouro que os grandes Bodybuilders usam para ter mais resultados (Não aplicar essa regra é a mesma coisa que dizer: Eu não quero crescer, eu não quero ganhar músculos)
- Eu vou desmistificar alguns assuntos como: “Qual carga devo usar? Quantas séries e repetições eu devo fazer? Qual o tempo de descanso ideal para hipertrofia?

Além disso eu também vou te explicar exatamente:

- Como eu ajusto a minha dieta...
- Que alimentos eu foco...
- Quantas refeições eu faço...
- Como ajustar isso pra sua realidade...

E o principal dessa aula, eu vou te explicar TUDO o que você deve saber a respeito de divisão de treinos...

...você entenderá por A mais B como e porque você deve dividir seu treino da maneira correta, e você também vai perceber que dividir o treino errado é o que pode estar te colocando num estado de platô, onde você treina e não tem ganhos, faz dieta e não seca.

[Clique aqui e assista essa aula gratuita enquanto ela ainda está no ar](#)

Bom, como você deve ter percebido, esse é um conteúdo bem completo, e ficará disponível gratuitamente por pouco tempo.

Logo minha equipe vai colocar essa aula no nosso portal de alunos (que é pago) e você perderá a chance de assistir gratuitamente.

Então é isso, [clique aqui](#) e assista a aula agora mesmo.

Um grande abraço,

Bom treino!

Fernando Sardinha

---

**Programado 15 Abr**

**Assunto: Último dia para assistir o vídeo (minha aula gratuita)**

**Preview:** Hoje é o último dia para assistir ao vídeo gratuito

Fala meu amigo, tudo bem? Sardinha por aqui.

Hoje é o último dia para assistir a minha aula completa enquanto ela ainda está gratuita, enquanto ela ainda é 100% FREE...



Daqui uns dias ela vai para o nosso portal pago e você terá que pagar R\$19,90 para assistir, ou seja meu amigo, vale mais a pena assistir agora, certo?

[Clique aqui para assistir a aula gratuita](#)

Nessa aula gratuita você vai entender:

- O processo exato da hipertrofia muscular e o que pode bloquear seus ganhos
- A regra de ouro que os grandes Bodybuilders usam para ter mais resultados (Não aplicar essa regra é a mesma coisa que dizer: Eu não quero crescer, eu não quero ganhar músculos)
- Eu vou desmistificar alguns assuntos como: "Qual carga devo usar? Quantas séries e repetições eu devo fazer? Qual o tempo de descanso ideal para hipertrofia?

Além disso eu também vou te explicar exatamente:

- Como eu ajusto a minha dieta...
- Que alimentos eu foco...
- Quantas refeições eu faço...
- Como ajustar isso pra sua realidade...

E o principal dessa aula, eu vou te explicar TUDO o que você deve saber a respeito de divisão de treinos...

...você entenderá por A mais B como e porque você deve dividir seu treino da maneira correta, e você também vai perceber que dividir o treino errado é o que pode estar te colocando num estado de platô, onde você treina e não tem ganhos, faz dieta e não seca.

[Clique aqui e assista essa aula gratuita enquanto ela ainda está no ar](#)

Bom, como você deve ter percebido, esse é um conteúdo bem completo, e ficará disponível gratuitamente por pouco tempo.

Logo minha equipe vai colocar essa aula no nosso portal de alunos (que é pago) e você perderá a chance de assistir gratuitamente.

Então é isso, [clique aqui](#) e assista a aula agora mesmo.

Um grande abraço,

Bom treino!

Fernando Sardinha

---

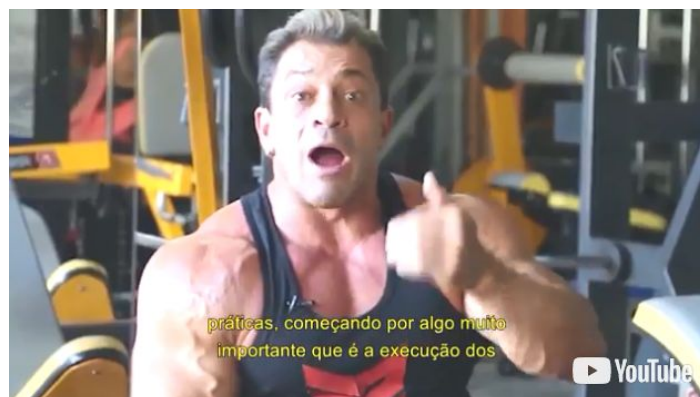
### **Programado 16 Abr**

Assunto: **[Plano de Treinos] Monte o melhor treino para você**

Preview: Siga esse plano de treinos e passe a ter resultados reais

Se você realmente quer ter resultados, ganhar massa muscular, ficar com um corpo atlético, ou seja, musculoso e ao mesmo tempo seco...

...Tem algumas coisas que você DEVE fazer, uma delas, é treinar da maneira correta.



Nesse novo vídeo você terá a oportunidade de entender exatamente quais são as técnicas de treino que eu uso no meu dia a dia, e que considero as melhores...

[Clique aqui para aprender a montar seu treino](#)

Além disso, no final deste vídeo você vai ter a oportunidade de se inscrever em um dos melhores programas de treinos do mundo por apenas R\$97...

...Sim, você não leu errado.

Eu disse: Um dos melhores programas de treino do mundo, e acredite, eu não sou suspeito para falar, eu digo isso não porque é o “meu” plano de treinos e sim porque ele é 100% baseado em estudos que comprovam a sua eficácia.

Nos meus 30 anos de carreira eu inventei pouco e estudei muito, eu considero que a minha maior especialidade não é puxar ferro (e olha que sou bom nisso), eu considero que a minha maior habilidade é ver o que dá certo e replicar, ver o que está errado e arrumar ou até excluir da minha vida.

Fazendo isso eu consegui chegar nos melhores métodos de treino.

E sim, eu disse: Apenas R\$97, esse é um novo programa e é um valor que eu e minha equipe achamos que seria ideal para o lançamento, ou seja, é algo que vai acontecer por tempo muito limitado.

Se você perder a fase de lançamento vai ter que desembolsar R\$297 para ingressar no programa.

Clique aqui para economizar R\$200

Eu espero que você não deixe essa oportunidade passar.

Te vejo no vídeo e espero te ver no programa!

Um grande abraço

Fernando Sardinha

---

## Oferta

**Enviar os e-mails abaixo para página com Oferta visível**

Oferta Aberta » <https://sardinhaevolution.com.br/te-cmp-2-1/>

**Programado 17 Abr**

**Assunto: Eu vou montar um treino para você agora...**

**Preview: Ei amigo, eu vou montar um treino especial para você...**

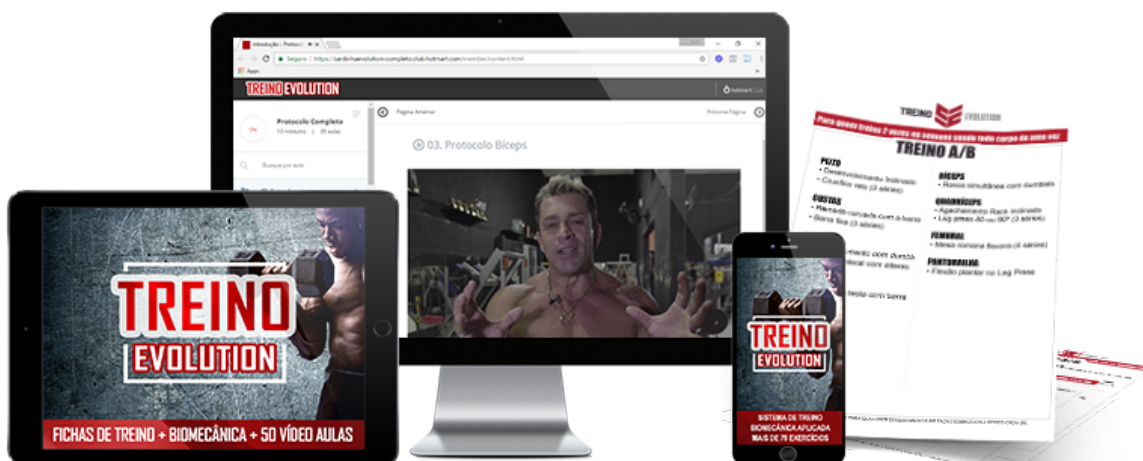
Se tem uma coisa que eu realmente estou cansado é de ver pessoa treinando errado, meu Deus, isso chega a me dar calafrio.

Eu já disse e vou repetir, para você ter resultados de verdade a regra é: 70% treino e 30% dieta, descanso e outras coisinhas a mais.

Mas se você faz besteira no 70% você está jogando seus resultados NO LIXO.

Foi vendo e pensando nisso que eu criei o programa Treino Evolution, para que você possa ter meu direcionamento na hora de montar seu treino, na verdade eu vou montar para você.

Clique aqui para entrar no programa **Treino Evolution**



Nesse novo programa você terá a oportunidade de entender exatamente quais são as técnicas de treino que eu uso no meu dia a dia, e que considero as melhores...

Clique aqui para aprender a montar seu treino

Ao final deste vídeo você vai ter a oportunidade de se inscrever em um dos melhores programas de treinos do mundo por apenas R\$97...

...Sim, você não leu errado.

Eu disse: Um dos melhores programas de treino do mundo, e acredite, eu não sou suspeito para falar, eu digo isso não porque é o “meu” plano de treinos e sim porque ele é 100% baseado em estudos que comprovam a sua eficácia.

Nos meus 30 anos de carreira eu inventei pouco e estudei muito, eu considero que a minha maior especialidade não é puxar ferro (e olha que sou bom nisso), eu considero que a minha maior habilidade é ver o que dá certo e replicar, ver o que está errado e arrumar ou até excluir da minha vida.

Fazendo isso eu consegui chegar nos melhores métodos de treino.

E sim, eu disse: Apenas R\$97, esse é um novo programa e é um valor que eu e minha equipe achamos que seria ideal para o lançamento, ou seja, é algo que vai acontecer por tempo muito limitado.

Se você perder a fase de lançamento vai ter que desembolsar R\$297 para ingressar no programa.

Clique aqui para economizar R\$200

Eu espero que você não deixe essa oportunidade passar.

Te vejo no vídeo e espero te ver no programa!

Um grande abraço

Fernando Sardinha

---

**Programado 18 Abr**

**Assunto: [Última Chamada] De R\$297 por apenas R\$97...**

**Preview:** Voce precisa agir rápido, estamos encerrando as vagas com valor especial...

Hoje é o último dia, essa é a última chamada.



Agora vamos separar os homens dos meninos, você é do tipo que deixa as melhores oportunidades passarem ou do tipo que toma atitude e aproveita que chamo de “momentum”...?

O fato é que o melhor programa de treinos do ano foi lançado com um valor ridículo, muito baixo mesmo, e você ainda não entrou.

Se você está sério em relação a ganhar massa muscular, ficar com o corpo dos seus sonhos e se sentir bem com você mesmo esse é seu próximo passo ideal.

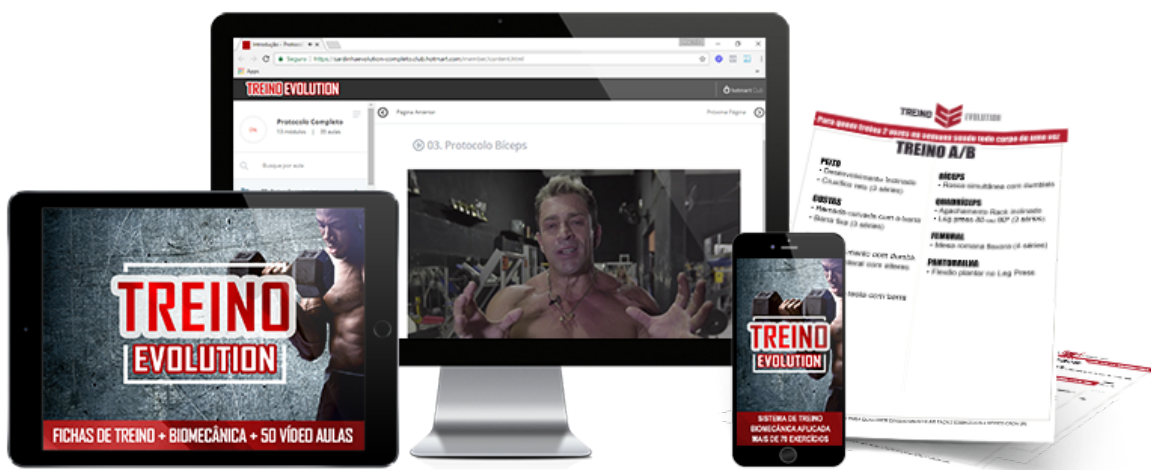
Clique aqui para ingressar no programa com desconto especial

Não adianta nada você gastar R\$100, R\$200, R\$300 em whey, glutamina, bcaa e não saber como treinar.

Na verdade pode até tomar a bomba que for, se não souber o que fazer com o ferro na hora do “vamo vê” você não vai ter resultados.

Minha recomendação é, antes de gastar o seu \$ com o próximo suplemento, invista em educação, invista em você.

Se você tomar a decisão de ingressar no programa Treino Evolution ainda HOJE, você vai investir apenas R\$97...



Clique aqui para entrar no programa de R\$297 por apenas R\$97

A não ser que você tenha um coach ou um personal, saber treinar não é opcional, você precisa saber exatamente o que, como e quando fazer na academia.

Foi pensando em você, que está sério que eu criei esse programa completo onde eu explico TUDO sobre como você deve montar seus treinos, como executar cada exercício e mais...

...Ainda vou te dar a minha sugestão e indicação de treino baseado no seu estilo de vida, baseado na quantidade de vezes por semana que você vai pra academia.

Como eu disse, esse é um programa muito completo, deu um super trabalho para criar, gravar e colocar no ar.

E R\$97 é um valor simplesmente ridículo, estamos fazendo isso apenas porque é lançamento, certo?

Então é simples, se você deixar para amanhã vai ter literalmente queimado R\$200, pois hoje à 00h vamos colocar o programa no valor certo de R\$297...

Então é isso.

Clique aqui e economize R\$200 agora mesmo

Um grande abraço meu amigo.

Fernando Sardinha