

**Campanha de super palestra com sugestões para títulos para enviar para os não abridores. Por exemplo: De manhã você envia para todos e à noite seleciona apenas quem não abriu as mensagens da manhã para enviar. Isso pode aumentar em 100% a taxa de views da página em questão.**

**Email 1 - enviado 13/09/2018 - RE 19/09**

Assunto: Plano de Treino Perfeito Para Você Crescer

O Segredo Para ter Músculos Muito Bem Definidos - **05/11/2018**

Seus Músculos Estão Bem Definidos Como Você Gostaria? **(Não abridores)**

Fala meu amigo...

Eu acabei de liberar um artigo onde eu explico qual é a fórmula (quase) secreta para crescer seco...

Ou seja, o que você deve fazer para ganhar volume muscular com definição.

[Clique aqui para ler o artigo enquanto ele ainda está no ar](https://sardinhaevolution.com.br/plano-de-treinamento/)

<https://sardinhaevolution.com.br/plano-de-treinamento/>

Além disso nesse material eu vou te mostrar como você pode ter acesso a um plano de treinamentos desenvolvido por mim.

Feito para acelerar seus resultados e te tirar do efeito platô, que é aquele momento onde você treina, treina e treina, mas não vê nada mudando no seu corpo.

Nesse artigo eu vou te revelar o segredo que pode te fazer ganhar mais músculos do que o anabolizante.

Preste atenção, antes de aplicar qualquer coisa no seu corpo, aplique os conhecimentos que eu vou te passar nesse material.

Eu realmente espero que você leia isso enquanto ainda está no ar.

[Clique aqui para ler o material \(quase\) secreto...](https://sardinhaevolution.com.br/plano-de-treinamento/)

[https://sardinhaevolution.com.br/plano-de-treinamento](https://sardinhaevolution.com.br/plano-de-treinamento/)

Um grande abraço

Fernando Sardinha

**PS.:** Você já chegou na academia e ficou 5...10...15 minutos olhando pro nada tentando pensar o que ia treinar naquele dia?

É exatamente essa falta de clareza nos treinos que pode estar fazendo você estagnar nos resultados, no material de hoje eu vou te mostrar como treinar com inteligência!

[Acessar material exclusivo](#)

<https://sardinhaevolution.com.br/plano-de-treinamento>

---

**Email 2 - Enviado 14/09/2018 RE - 20/09/2018**

Assunto: Minha divisão de treinos para aumentar seus resultados

O Seu Treino Te Previne De Uma Lesão Séria? **06/11/2018**

Assunto 2: Você viu?

O Segredo Para Eliminar Qualquer Risco De Lesão No Seu Treino **06/11/2018**

Trocar nome do remetente do email para não abridores para: Fernando

<https://sardinhaevolution.com.br/plano-de-treinamento>

Fala meu querido amigo de ferro!

Deixa eu te fazer uma pergunta, você sabe qual treino vai fazer hoje?

Eu ainda vou melhor a pergunta, você sabe por que você vai fazer o seu treino de hoje?

Não ter um plano de treino focado em aumentar seus resultados é a pior coisa que pode acontecer com você caso o seu objetivo seja aumentar sua massa muscular mantendo a definição...

Foi por isso que eu escrevi um artigo onde eu vou te mostrar o plano de treinamentos ideal para você baseado no seu estilo de vida e metas...

A/B, A/B/C, A/B/C/D, A/B/C/D/E e A/B/C/D/E/F...

Você vai entender qual você deve fazer e porque!

[Clique aqui e leia a conteúdo enquanto ele ainda está no ar...](#)

<https://sardinhaevolution.com.br/plano-de-treinamento/>

Além disso nessa página eu vou te falar o que você deve fazer para usar um plano de treinamento montado por mim!

Mas você precisa agir rápido, [essa página](https://sardinhaevolution.com.br/plano-de-treinamento/) e essa oportunidade vão sair do ar muito rapidamente.

<https://sardinhaevolution.com.br/plano-de-treinamento/>

Te vejo em breve...

Um grande abraço

Fernando Sardinha

---

### Email 3 - Enviado 15/09/2018 - RE 21/09/2018

Assunto: Meu programa de treinamento por apenas 9,74...

O Melhor Programa de treinamento para você, por apenas 9,74... 07/11/2018

Assunto 2: Isto é que separa você do shape dos sonhos

Poucas Vagas Por Este Valor... Corre! **(Não abridores)**

Meu amigo, tenho algo importante para te falar e preciso da sua total atenção nas próximas linhas deste e-mail...

Eu acabo de liberar algumas vagas do meu programa de treinamentos, o Treino Evolution por apenas 12 parcelas de 9,74.

[Sim, eu quero ingressar no programa por valor promocional](https://sardinhaevolution.com.br/plano-de-treinamento/)

[https://sardinhaevolution.com.br/plano-de-treinamento](https://sardinhaevolution.com.br/plano-de-treinamento/)

Eu sei, esse valor é ridículo por qualquer ângulo que você olhe, não dá pra comparar com mensalidades de academia, com suplementos... Não dá para comparar com nada!

Então uma vez que você já entendeu que desta vez o seu bolso não será uma barreira pra você ter o shape que sempre sonhou, vamos seguir em frente.

No Treino Evolution eu vou pegar você pela mão e vou te ensinar qual é a divisão de treinos que você deve fazer para acelerar o seu desenvolvimento muscular.

E eu vou além disso...

Eu vou te ensinar a respeito da Biomecânica dos Movimentos para que você tenha 100% de proveito de cada exercício, de cada movimento...

...E não para por aí, eu gravei mais de 50 vídeo aulas onde ensino quais são os 30 melhores exercícios para você fazer e ganhar músculos, eu separei tudo por grupos

musculares e expliquei quais são os principais erros que você deve evitar em cada exercício!

Os alunos do programa Treino Evolution costumam relatar que sentem como se eu fosse o treinador deles, e é realmente essa a sensação que eu quero que você tenha.

Esse programa foi criado para que você chegue na academia e saiba exatamente **o que e como treinar** para ter o melhor resultado.

Acredite se quiser, a maioria das pessoas que vem até mim falando que tem dificuldades em desenvolver determinada parte do corpo, na verdade, **estão treinando da forma errada.**

[Clique aqui e aprenda a treinar da forma correta](#)

Mas nem tudo são boas notícias...

O valor do programa vai aumentar e ele passará de 97 reais para no mínimo 197... O que ainda vai ser barato perto do que ele oferece, mas você está diante da oportunidade de entrar no programa pela metade do preço que ele será quando essa oferta encerrar.

Então meu amigo, minha recomendação é que você invista em você mesmo, invista no seu corpo e nos seus resultados.

[Clique aqui e garanta sua vaga com valor especial enquanto ainda dá tempo](#)

E se você vier comigo nesta jornada uma coisa eu posso te garantir, os resultados vão aparecer rapidamente!

Te vejo no Treino Evolution

Um grande abraço

Fernando Sardinha

---

**Email 4 - Enviado 16/09/2018 - RE 22/09/2018**

Assunto: Não compre suplementos (Leia isso...)

P + IT + QM = 70R | É isto que vai te trazer resultados reais **08/11/2018**

Assunto 2: Fórmula para crescer seco...

Esta Fórmula Fará Toda a Diferença Nos Seus Treinos **08/11/2018**

<https://sardinhaevolution.com.br/plano-de-treinamento-v2>

Meus patrocinadores vão querer me matar quando lerem esse e-mail, mas não tem problema, meu compromisso é com o seu resultado e depois com eles...

Mas o fato é que existe uma fórmula que eu aplico há mais de 30 anos e eu posso garantir que é ela que traz meus resultados.

A fórmula é:  $P + IT + QM = 70R$

O que quer dizer isso?

Simples...

Periodização + Intensidade do treino + Qualidade dos movimentos = 70% dos resultados

Isso quer dizer que se você estiver fazendo merda em qualquer um dos 3 primeiros pontos você vai estar jogando a maior parte dos seus resultados no lixo...

Então meu amigo, não adianta você comprar o suplemento mais caro de qualquer marca que for...

Não adianta recurso ergogênico que for...

Não importa a dieta...

Se você estiver cometendo erros na periodização, treinando sem intensidade ou com movimentos errados, os seus resultados não vão aparecer!

Foi pensando nisso que eu criei o Treino Evolution, um programa onde eu vou resolver para você as questões que te trarão mais resultados...

Eu vou te ensinar sobre como periodizar seu treino baseado nos resultados que você quer, afinal, se você precisa melhorar os ombros, você deve encaixar o seu treino de ombros no momento correto e por aí vai...

Eu vou te mostrar e te ensinar a treinar com a mesma intensidade dos bodybuilders, não confunda intensidade com peso, estamos falando de outra coisa aqui...

E eu vou te ensinar a dividir seu treino da forma correta...

A/B

A/B/C

A/B/C/D

A/B/C/D/E

A/B/C/D/E/F

Tudo vai depender de qual é o resultado que você quer alcançar e do seu estilo de vida, existe o treino correto para todo mundo...

E como se não bastasse eu vou te mostrar no detalhe como fazer cada um dos exercícios que vou te indicar, e não vai ser com fotinho não...

Aqui o negócio é profissional, eu gravei mais de 50 vídeos onde eu vou te explicar EXATAMENTE a Biomecânica dos Movimentos para que você tenha 100% de proveito de cada exercício, de cada movimento.

Acho que agora você já entendeu o poder do Treino Evolution, se você está realmente sério em relação a aumentar sua performance e seus resultados a minha recomendação é que você clique no link abaixo e dê o próximo passo agora mesmo...

[Clique aqui para treinar com o Treino Evolution](#)

E tem mais uma coisa importante...

O valor do Treino Evolution vai DOBRAR assim que essa oferta encerrar, então se você está deixando para depois, pare!

Pois o valor vai realmente aumentar.

É isso meu amigo, nos vemos em breve!

Um grande abraço

Sardinha

---

Email 5 (Segunda feira manhã) - **Enviado 17/09 - RE 23/09/2018**

Assunto: [Última Chance] Meu plano de treinos por 9,74...  
[Última Chance] Seu plano de treinos DEFINITIVO por 9,74...  
<https://sardinhaevolution.com.br/plano-de-treinamento>  
<https://sardinhaevolution.com.br/plano-de-treinamento-v2>

Caro amigo,

Essa é um daqueles e-mails importantes que não devem ser ignorados.

As inscrições para o Treino Evolution com valor promocional vão se encerrar hoje às 23h59...

Eu tenho recebido directos, mensagens no face, emails de tudo quanto é quanto para segurar o valor promocional por mais tempo.

E quero que você entenda que eu fiz de tudo!

Mas eu não tomo esse tipo de decisão sozinho e existe uma equipe de especialistas que me ajudam com os cursos online e eles bateram o pé dizendo que por esse valor tão baixo não tinha como...

Eram para as vagas terem se encerrado ontem mesmo, mas eu consegui jogar a data limite para hoje à noite.

Então meu amigo, se você estava enrolando para ingressar a minha sugestão é que você faça isso agora pois a página com valor promocional sairá do ar às 23h59 de hoje.

Clique aqui para garantir seu acesso

Lembrando que o valor do curso vai no mínimo DOBRAR, então recomendo que você garanta sua vaga antes disso...

Eu estarei te esperando!

Um grande abraço

Fernando Sardinha

---

Email 6 (Segunda feira a tarde) - **Enviado 17/09/2018 RE 24/09/2018**

Assunto: Enc: Sobre a nossa conversa

Importante: Colocar remetente como: Fernando

<https://sardinhaevolution.com.br/plano-de-treinamento-v2>

Fala amigo de ferro, esse é um e-mail bem rápido...

Eu ainda não vi seu nome entre os alunos do Treino Evolution e estou preocupado...

Você não quer ter resultados ou você não gosta de dinheiro? rs...

O valor promocional vai ficar no ar apenas até hoje a noite e você deveria ingressar antes disso, afinal, se entrar amanhã vai pagar o dobro do valor!

Eu falei que esse e-mail ia ser rápido, se você ainda está com dúvidas do que vai encontrar no programa clica no link abaixo e veja tudo sobre o curso...

Mas lembre-se, valor promocional somente até hoje.

[Clique aqui para conhecer o programa e garantir sua vaga](#)

Grande abraço

Fernando Sardinha

---

Email 7

Assunto: Restam 3 horas... Você vem? - **Enviado 17/09/2018**

Essa é a última chamada para você ingressar no programa Treino Evolution com valor promocional...

[Clique aqui para garantir a sua vaga](#)

Esse é um programa onde vamos trabalhar em cima do que realmente traz resultados, sem conversa fiada, sem mimimi...

Vamos trabalhar nos 3 pilares mais importantes:

Periodização

Intensidade do treino

Qualidade dos movimentos

Eu vou te falar qual é a divisão de treinos corretas para você...

Eu vou te mostrar como treinar com a intensidade correta...

E eu vou te ensinar sobre cada movimento de cada exercício com mais de 50 vídeo aulas...

É um programa top de linha por um valor muito acessível.

Mas isso vai mudar!

O programa continuará sendo ótimo, mas vamos aumentar o valor à partir das 23h59!

Então a minha recomendação é que você ingresse agora!

[Clique aqui e garanta sua vaga](#)



Um abraço meu amigo, nos vemos lá tempo!

Fernando Sardinha

Essa é a última chamada para você ingressar no programa Treino Evolution com valor promocional de 97 reais...

[Clique aqui para garantir a sua vaga](#)

---