

Ads Copy Pack — Respira Mais (50 Copies de Anuncio)

Fase: 3 — Copy **Total:** 50 copies (100% Aquisicao/Frio) **Distribuicao:** 15 Direto + 15 Dor + 10 Autoridade + 10 Contraste **Pacto de Voz:** PRIMEIRA PESSOA (voz da Inaia Ayani) **Status:** COMPLETO

CATEGORIA 1 — DIRETO (15 copies)

AD-001-DIRETO-SOS-SHORT-V1

Hook: Seu coracao disparou? Faz isso: **Body:** Inspira em 3. Expira em 6. Repete 5 vezes. Pronto — a crise comecar a parar. Isso se chama proporcao 1:2 e ativa o nervo vago, o unico "cabo" que diz ao seu cerebro: "voce esta segura." Criei um sistema completo com essa base. 4 modulos + 3 presentes por R\$ 37. **CTA:** Quero aprender o metodo completo

AD-002-DIRETO-30SEG-MEDIUM-V1

Hook: 30 segundos para parar qualquer crise de ansiedade. **Body:** Parece impossivel? Neurocientistas de Harvard ja provaram que nao e. Quando voce expira por mais tempo do que inspira na proporcao 1:2, algo incrivel acontece: as amigdalas cerebrais (centro do panico) se desativam e a razao retoma o controle. Em 30 segundos. Sem remedio. Sem meditacao. Criei um sistema inteiro baseado nisso — e custa menos que uma pizza. **CTA:** Conhecer o Sistema Micro-Respiracao 1:2

AD-003-DIRETO-FARMACIA-SHORT-V1

Hook: Seu corpo ja tem a cura da ansiedade. Voce so nao sabe acessar. **Body:** Chamo de "Farmacia Interna" — serotonina, endorfina, ocitocina. Tudo la, prontinho. O estresse bloqueou o acesso. Eu ensino como desbloquear em 30 segundos. R\$ 37. **CTA:** Desbloquear minha Farmacia Interna

AD-004-DIRETO-NOITE-MEDIUM-V1

Hook: Voce dorme ou fica olhando pro teto ate 3 da manha? **Body:** Se a resposta e "olhando pro teto", preciso te contar uma coisa. Seu cerebro esta preso em modo de emergencia — as amigdalas cerebrais estao hiperativas e nao deixam voce descansar. Existe uma tecnica de 3 minutos que voce faz antes de dormir que literalmente desliga esse alarme. Chamo de higiene neural. Ensino no Modulo 2 do Respira Mais. **CTA:** Quero dormir de verdade

AD-005-DIRETO-DISCRETO-SHORT-V1

Hook: Ninguem percebe que voce esta fazendo. **Body:** A tecnica de 30 segundos funciona no transito, no banheiro do escritorio, debaixo do cobertor. Tao discreta quanto ajustar os oculos. Mas poderosa o suficiente para desligar uma crise de ansiedade. **CTA:** Conhecer a tecnica

AD-006-DIRETO-7DIAS-SHORT-V1

Hook: Em 7 dias voce pode dormir uma noite inteira. **Body:** Pela primeira vez em meses. Sem remedio. Sem cha que nao funciona. Usando o que seu proprio corpo ja produz. R\$ 37 com garantia de 7 dias. **CTA:** Comecar hoje

AD-007-DIRETO-METODO-LONG-V1

Hook: Nao e meditacao. Nao e remedio. E ciencia de 30 segundos. **Body:** Nos ultimos 15 anos, trabalhei com centenas de mulheres que tinham crises de ansiedade severas. Mulheres que acordavam de madrugada com o coracao disparado. Que choravam no banheiro do trabalho. Que gritavam com os filhos e

depois morriam de culpa. Todas tinham uma coisa em comum: ja tinham tentado de tudo e nada funcionou. Meditacao exigia 30 minutos que nao tinham. Remedios criavam dependencia. Terapia demorava meses. Entao criei algo diferente. Um sistema que funciona em 30 segundos, em qualquer lugar, sem efeitos colaterais. Baseado na mesma ciencia de Harvard e da Universidade de Wisconsin. Chamo de Sistema Micro-Respiracao 1:2. Quero que voce tenha acesso por R\$ 37. **CTA:** Saber mais sobre o metodo

AD-008-DIRETO-SIMPLES-SHORT-V1

Hook: Inspira 3. Expira 6. Crise para. **Body:** Simples assim. Baseado na proporcao 1:2 que ativa o nervo vago e desliga o panico. Ensino o sistema completo por R\$ 37. **CTA:** Quero aprender

AD-009-DIRETO-MULHERES40-MEDIUM-V1

Hook: Mulheres depois dos 40: isso nao e "coisa da idade." **Body:** Seu coracao dispara do nada. Voce acorda 3 da manha. Sua paciencia acabou. Todo mundo fala "e a menopausa." Mas ninguem te explica O QUE FAZER. Existe uma tecnica de 30 segundos baseada em neurociencia que desliga o circuito de panico. Funciona em qualquer idade. Custa R\$ 37. E tem garantia de 7 dias. **CTA:** Descobrir a tecnica

AD-010-DIRETO-RESULTADO-SHORT-V1

Hook: Primeira noite dormindo inteira em 2 anos. **Body:** Isso e o que minhas alunas relatam na primeira semana. Um sistema de 3 minutos antes de dormir que desativa o cortisol toxico. R\$ 37 com garantia. **CTA:** Quero dormir assim

AD-011-DIRETO-GARANTIA-SHORT-V1

Hook: Se nao funcionar em 7 dias, devolvo cada centavo. **Body:** R\$ 37. 4 modulos. 3 presentes. Garantia total. Baseado em ciencia de Harvard. O unico risco e continuar com a ansiedade. **CTA:** Testar por 7 dias sem risco

AD-012-DIRETO-ACESSO-SHORT-V1

Hook: Acesso imediato. Em 5 minutos voce ja pode usar. **Body:** A Tecnica S.O.S de 30 segundos para a proxima vez que seu coracao disparar. Da proxima vez, voce vai saber o que fazer. **CTA:** Quero meu acesso agora

AD-013-DIRETO-PIZZA-SHORT-V1

Hook: Custa menos que uma pizza. **Body:** R\$ 37 por uma ferramenta que para crises de ansiedade em 30 segundos. Ou R\$ 200 por UMA sessao de terapia que demora meses. Voce escolhe. **CTA:** Escolher o Respira Mais

AD-014-DIRETO-CORPO-MEDIUM-V1

Hook: Seu corpo ja sabe parar a ansiedade. Voce so nunca aprendeu como ativar. **Body:** O nervo vago e o interruptor. A proporcao 1:2 e a chave. 30 segundos e o tempo. Criei um sistema que ensina isso de forma simples e pratica. 4 modulos + 3 presentes por R\$ 37. Sem remedio. Sem dependencia. Sem efeitos colaterais. **CTA:** Ativar meu interruptor

AD-015-DIRETO-NUNCA-SHORT-V1

Hook: Nunca mais fique sem saber o que fazer quando a crise bater. **Body:** 30 segundos. Uma tecnica. Funciona em qualquer lugar. R\$ 37 com garantia de 7 dias. **CTA:** Aprender a tecnica agora

CATEGORIA 2 — DOR (15 copies)

AD-016-DOR-CORACAO-MEDIUM-V1

Hook: 3 da manha. Coracao disparado. Suor frio. E aquele pensamento: "e se eu tiver um infarto?" **Body:** Voce nao esta tendo um infarto. Suas amigdalas cerebrais estao em hipervigilancia. E isso que gera a palpitaçao, o suor, o medo paralisante. Parece assustador, mas existe uma tecnica de 30 segundos que desativa esse circuito. Sem remedio. Sem emergencia. Usando o que seu corpo ja possui. **CTA:** Parar de ter crises de madrugada

AD-017-DOR-BANHEIRO-SHORT-V1

Hook: Quantas vezes voce ja chorou escondida no banheiro do trabalho? **Body:** Voce nao e fraca. Seu cerebro esta sobrecarregado. Existe uma tecnica de 30 segundos que ninguem percebe — e que para a crise antes que ela tome conta. **CTA:** Nunca mais chorar escondida

AD-018-DOR-FILHOS-MEDIUM-V1

Hook: "Mae, para de gritar." — Quando seus filhos falam isso, o que voce sente? **Body:** Culpa. Vergonha. Desespero. Voce sabe que nao deveria gritar. Mas o estresse acumulado explode e voce nao consegue segurar. O que voce nao sabe e que seu corpo esta intoxicado de cortisol — e existe uma forma de limpar essa intoxicacao em minutos por dia. **CTA:** Parar de explodir com quem eu amo

AD-019-DOR-INSONIA-LONG-V1

Hook: Faz quanto tempo que voce nao dorme uma noite inteira? **Body:** Meses? Anos? Voce vai pra cama exausta. Deita. Fecha os olhos. E a cabeca comeca: contas, filhos, trabalho, mae, marido, saude. Roda e roda. Quando voce olha o relógio, ja sao 3h. Tenta voltar a dormir — nao consegue. 5h30 o despertador toca e voce levanta pior do que deitou. Toma cafe. Depois outro. Depois mais um. E as 14h a energia acabou. E o ciclo se repete. Todo. Santo. Dia. Nao precisa ser assim. Existe uma rotina de 3 minutos antes de dormir que desativa o cortisol e prepara seu cerebro para o sono. Minhas alunas chamam de "botao de desligar a cabeca." **CTA:** Desligar a cabeca antes de dormir

AD-020-DOR-CANSACO-SHORT-V1

Hook: Cansaco que nao passa. Mesmo dormindo (quando consegue). **Body:** Nao e falta de vitamina. E cortisol toxico acumulado. Seu corpo precisa de um reset — e ele ja tem o botao. So falta apertar. **CTA:** Fazer o reset

AD-021-DOR-INVISIVEL-MEDIUM-V1

Hook: Ninguem ve. Ninguem percebe. Ninguem pergunta "como VOCE esta?" **Body:** Voce cuida de todo mundo. Mae. Esposa. Funcionaria. Filha. Amiga. E quando e hora de cuidar de voce? Ninguem esta la. Voce e invisivel. Eu vejo voce. E criei algo para voce. 30 segundos de autocuidado real — nao frase bonita de Instagram. **CTA:** 30 segundos so pra mim

AD-022-DOR-PAVIO-SHORT-V1

Hook: "Pavio curto" nao e personalidade. E cortisol toxico. **Body:** Voce nao e uma pessoa irritada. Voce e uma mulher com o sistema nervoso sobrecarregado. Existe diferenca — e existe solucao. **CTA:** Entender o que esta acontecendo comigo

AD-023-DOR-MALUCA-MEDIUM-V1

Hook: "Sera que estou ficando maluca?" **Body:** Nao. Voce nao esta. O que voce sente tem nome: hipervigilancia das amigdalas cerebrais. E resultado da combinacao menopausa + estresse cronico. Neurocientistas ja mapearam isso. E ja sabem como reverter. Em 30 segundos. **CTA:** Saber que nao estou maluca

AD-024-DOR-MAQUINA-SHORT-V1

Hook: Se seu corpo fosse um carro, voce estaria no vermelho ha meses. **Body:** Motor superaquecido. Sem oleo. Sem freio. E ainda assim voce dirige. Todo dia. Seu corpo precisa de manutencao — e ela leva 3 minutos por dia. **CTA:** Fazer a revisao do meu corpo

AD-025-DOR-MARIDO-MEDIUM-V1

Hook: "Ele acha que e frescura." **Body:** Seu marido nao entende porque nunca sentiu o coracao disparar sem motivo. Nunca tremeu numa reuniao. Nunca chorou sem saber por que. Voce nao precisa que ele entenda pra comecar a cuidar de voce. Comece em silencio. Quando ele perceber que voce esta dormindo melhor, mais calma, mais presente — ele vai perguntar o que mudou. **CTA:** Comecar em silencio

AD-026-DOR-MENOPAUSA-SHORT-V1

Hook: Menopausa nao e doenca. Mas o que ela faz com seu sistema nervoso pode destruir sua qualidade de vida. **Body:** Ondas de calor, insônia, ansiedade, irritabilidade. A boa noticia: seu cerebro pode ser reprogramado em qualquer idade. R\$ 37. **CTA:** Reprogramar meu cerebro

AD-027-DOR-SOZINHA-MEDIUM-V1

Hook: Cercada de gente. Sozinha por dentro. **Body:** Voce cuida da mae. Dos filhos. Do marido. Do chefe. Dos colegas. E a noite, quando todo mundo dorme, voce fica ali. Sozinha com seus pensamentos. Ninguem sabe o que voce sente. Eu sei. E criei uma ferramenta pra esse momento exato — o momento em que voce esta sozinha e o desespero bate. **CTA:** Para os momentos que ninguem ve

AD-028-DOR-FINGIR-SHORT-V1

Hook: Voce esta cansada de fingir que esta tudo bem? **Body:** Porque nao precisa mais. Existe uma forma de REALMENTE ficar bem — em 30 segundos por vez. Sem fingir. Sem mascarar. De verdade. **CTA:** Ficar bem de verdade

AD-029-DOR-CULPA-MEDIUM-V1

Hook: A pior parte nao e a crise. E a culpa depois. **Body:** Voce grita com seu filho. Depois abraça ele chorando. Promete que nao vai acontecer de novo. Mas acontece. Porque nao e falta de amor — e cortisol toxico acumulado. Quando voce limpa esse lixo do corpo, a paciencia VOLTA. Naturalmente. **CTA:** Limpar o cortisol toxico

AD-030-DOR-MEDO-SHORT-V1

Hook: Medo de que um dia voce nao consiga esconder. **Body:** Na frente dos filhos. Na frente do chefe. Na frente de todo mundo. Imagine saber que, quando o medo bater, voce tem 30 segundos para parar tudo. Esse poder existe. **CTA:** Ter o poder de parar

CATEGORIA 3 — AUTORIDADE (10 copies)

AD-031-AUT-HARVARD-SHORT-V1

Hook: Neurocientistas de Harvard ja sabiam. Mas ninguem te contou. **Body:** A proporcao 1:2 de expiracao ativa o nervo vago e desliga o panico em segundos. Ciencia comprovada. Eu transformei em um metodo pratico de R\$ 37. **CTA:** Acessar a ciencia

AD-032-AUT-15ANOS-MEDIUM-V1

Hook: 15 anos trabalhando com mulheres que achavam que nao tinha solucao. **Body:** Vi centenas chegarem chorando, tremendo, achando que estavam enlouquecendo. Vi essas MESMAS mulheres, semanas depois, dormindo bem, calmas no trabalho, pacientes com os filhos. Nao foi milagre. Foi ciencia aplicada. Chamo de Sistema Micro-Respiracao 1:2. **CTA:** Ver como funciona

AD-033-AUT-GOLEMAN-SHORT-V1

Hook: Daniel Goleman provou. Richard Davidson confirmou em laboratorio. **Body:** Praticas respiratorias na proporcao 1:2 alteram PERMANENTEMENTE a estrutura cerebral. Nao e estado temporario — e mudanca real. Eu ensino como. **CTA:** Aprender com base cientifica

AD-034-AUT-NERVO-MEDIUM-V1

Hook: Voce tem um "botao de desligar" o panico. Chama-se nervo vago. **Body:** E o maior nervo craniano do corpo humano. Conecta seus orgaos diretamente ao cerebro. Quando voce o ativa com a proporcao 1:2, ele envia uma mensagem instantanea: "estamos seguros, desligem o alarme." E as amigdalas cerebrais obedecem. Em 30 segundos. Eu ensino como acionar esse botao em qualquer situacao. **CTA:** Aprender a acionar meu nervo vago

AD-035-AUT-NAOEMED-SHORT-V1

Hook: Nao sou medica. Nao receito remedios. Ensino voce a usar o que ja esta dentro de voce. **Body:** Sou especialista em saude e bem-estar ha 15 anos. Meu metodo e baseado em neurociencia aplicada — nao em achismo. R\$ 37 com garantia. **CTA:** Conhecer o metodo

AD-036-AUT-ALTERED-MEDIUM-V1

Hook: "Altered Traits" — o livro que prova que respiracao muda o cerebro permanentemente. **Body:** O pesquisador Richard Davidson gastou decadas provando isso em laboratorio. Praticas respiratorias nao geram apenas "relaxamento" — elas RECONSTROEM caminhos neurais. E o que os cientistas chamam de neuroplasticidade. E a base do meu metodo. **CTA:** Usar a neuroplasticidade a meu favor

AD-037-AUT-CENTENAS-SHORT-V1

Hook: Centenas de mulheres ja usam. Os resultados comecam em 24 horas. **Body:** Nao e promessa vaga. E ciencia aplicada em 30 segundos. R\$ 37. Garantia de 7 dias. **CTA:** Comecar em 24 horas

AD-038-AUT-ESPECIALISTA-SHORT-V1

Hook: Especialista em controle do stress e bem-estar ha mais de 15 anos. **Body:** Minha missao: que toda mulher saiba desligar a ansiedade usando o proprio corpo. Criei um sistema por R\$ 37 para que preco nao seja desculpa. **CTA:** Acessar o sistema

AD-039-AUT-POLIVAGAL-MEDIUM-V1

Hook: A Teoria Polivagal explica por que seu corpo reage assim. E o que fazer. **Body:** Stephen Porges mapeou como o nervo vago regula todo o seu sistema nervoso. Quando ele esta desregulado, seu corpo

vive em modo de emergencia 24h. O Reset Neural Rapido restaura esse equilibrio em 30 segundos. Sem remedio. Sem meditacao. **CTA:** Restaurar meu equilibrio

AD-040-AUT-METODO-SHORT-V1

Hook: Metodo proprio. Base cientifica. Resultado em 30 segundos. **Body:** Sistema Micro-Respiracao 1:2. 4 modulos. 3 presentes. R\$ 37. Garantia total. **CTA:** Conhecer o metodo

CATEGORIA 4 — CONTRASTE (10 copies)

AD-041-CONT-TERAPIA-MEDIUM-V1

Hook: R\$ 200 por sessao de terapia. R\$ 37 pelo sistema completo. **Body:** Terapia ajuda — mas demora meses, exige deslocamento e cabe em poucas agendas. O Respira Mais funciona em 30 segundos, no celular, em qualquer lugar. Nao substitui terapia — mas resolve o que a terapia nao resolve na hora da crise. **CTA:** Resolver na hora da crise

AD-042-CONT-REMEDIO-MEDIUM-V1

Hook: Remedios mascaram. Isso desliga. **Body:** Ansioliticos diminuem os sintomas por horas — e criam dependencia. O Reset Neural Rapido desativa a CAUSA em 30 segundos — e quanto mais voce usa, menos precisa. Sem efeitos colaterais. Sem tolerancia. **CTA:** Desligar a causa

AD-043-CONT-MEDITACAO-SHORT-V1

Hook: Meditacao: 30 minutos de silencio. Micro-Respiracao 1:2: 30 segundos em qualquer lugar. **Body:** Se voce ja tentou meditar e nao conseguiu, nao e sua culpa. Voce nao tem 30 minutos. Voce precisa de 30 segundos. E de algo que funcione DURANTE a crise. **CTA:** 30 segundos em vez de 30 minutos

AD-044-CONT-CHA-SHORT-V1

Hook: Cha calmante: 20 min de efeito placebo. Micro-Respiracao: 30 seg de ciencia. **Body:** Camomila nao desativa amigdalas cerebrais. A proporcao 1:2 desativa. R\$ 37. **CTA:** Trocar o cha pela ciencia

AD-045-CONT-VINHO-MEDIUM-V1

Hook: Vinho toda noite "pra relaxar" — e a ansiedade cada vez pior de manha. **Body:** O alcool ate relaxa no momento. Mas piora o cortisol no dia seguinte. E ainda engorda, causa dor de cabeça e vicia. Imagine trocar o vinho por uma tecnica de 3 minutos que te relaxa DE VERDADE — sem ressaca, sem culpa, sem calorias. **CTA:** Relaxar sem efeitos colaterais

AD-046-CONT-APP-SHORT-V1

Hook: Apps de meditacao: 90% das pessoas desistem em 3 dias. Por que? **Body:** Porque exigem tempo e silencio que voce nao tem. O Respira Mais funciona em 30 segundos, no meio do caos. E por isso que funciona. **CTA:** O metodo que voce NAO vai abandonar

AD-047-CONT-1500-SHORT-V1

Hook: R\$ 1.500/mes em consultas e remedios. Ou R\$ 37 — uma vez. **Body:** A escolha e sua. Mas os resultados comecam em 24 horas. E tem garantia de 7 dias. **CTA:** Economizar R\$ 1.463

AD-048-CONT-TEMPO-MEDIUM-V1

Hook: "Nao tenho tempo." Tem 30 segundos? Entao tem tempo. **Body:** Se voce tem tempo de checar o WhatsApp (e tem), tem tempo de parar uma crise de ansiedade. O Sistema Micro-Respiracao 1:2 funciona em 30 segundos. Menos que ler essa frase em voz alta. **CTA:** 30 segundos que mudam tudo

AD-049-CONT-ANTES-MEDIUM-V1

Hook: Antes: coracao disparando, mao tremendo, desespero. Depois: 30 segundos e a calma voltou. **Body:** Nao e exagero. E o que acontece quando voce desativa as amigdalas cerebrais via nervo vago. A ciencia ja provou. Eu transformei em metodo. Voce so precisa aprender. R\$ 37. **CTA:** Quero o "depois"

AD-050-CONT-INVESTIR-SHORT-V1

Hook: Voce investe R\$ 37 em si mesma ou continua gastando R\$ 200 por sessao de terapia? **Body:** Os dois funcionam. Mas um funciona em 30 segundos e o outro em meses. E um tem garantia de 7 dias. **CTA:** Investir R\$ 37 em mim