



## DOCUMENTO OFICIAL

Parabéns por ter tomado a decisão de iniciar o seu processo de transformação ao lado da Maíra, durante 12 dias, na **Missão Entra na Calça**.

Nosso time está empenhado em te entregar o melhor conteúdo possível e materiais incríveis que vão te ajudar na Missão.

Neste documento oficial, consta tudo que precisa ser feito antes da Missão começar. É muito importante você seguir todos os passos e marcar as tarefas como concluídas conforme for finalizando.

**Vamos firmar este compromisso?**

São Paulo, \_\_ de Julho de 2024.

*Maíra Cardi Nigro*

Maíra Cardi Nigro

Sua assinatura

Logo após a sua inscrição na Missão, seu primeiro passo é seguir o perfil **@missaoentranacalca** no Instagram. Lembrando que ele só ficará aberto até o dia **26/07 às 23h59**. Depois será fechado e cobrado um valor para poder entrar.

Todas as missões estarão no perfil **@missaoentranacalca** e vão ser liberadas nos próximos dias. É muito importante você assistir tudo que está lá para não perder nenhuma informação da Missão, assim como nossos conteúdos, materiais e lives que serão enviados.

Veja o passo a passo abaixo para seguir, favoritar e ativar todas as notificações do perfil, para garantir que será avisada quando tiver uma nova postagem com os passos seguintes da missão.



Além disso, recomendamos que você convide uma amiga, familiar ou colega de trabalho para participar da Missão junto com você. Quando você se compromete com alguém ou faz um compromisso público, as chances de finalizar o desafio com os resultados esperados são ainda maiores. A efetividade aumenta, por isso, a Missão acaba se tornando ainda mais poderosa.

Outra dica importante é você baixar e imprimir este documento para ter em mãos o seu compromisso. Assim, poderá preencher, fazer marcações e colocar a sua assinatura e data do dia em que adquiriu o documento.

1

## SAIBA TUDO SOBRE A MISSÃO - COMECE POR AQUI



Se você está aqui neste documento, é porque provavelmente veio pelo primeiro vídeo fixado no perfil. Mas, se por algum motivo você ainda não assistiu, **veja o vídeo “Comece por aqui”** para receber as boas-vindas da Maíra e ver algumas informações importantes.



Após assistir ao vídeo, marque essa tarefa como concluída.

2

## CONHEÇA SUA MENTORA



### Você já conhece tudo sobre a Maíra Cardi Nigro?

Sua mentora da Missão Entra na Calça preparou um vídeo incrível contando a sua história e o que fez para poder chegar aqui e te ajudar no seu processo de transformação em 12 dias.

Em um processo de emagrecimento, sua mentora vai te dar todos os conselhos, ajuda e direcionamento para atingir o seu objetivo. E para você sentir confiança de que a Maíra realmente pode te ajudar a te transformar e ter resultados incríveis durante 12 dias, você precisa conhecer a mentora que será a sua melhor aliada e amiga durante a Missão.



Após assistir ao vídeo, marque essa tarefa como concluída.

3

### OVERVIEW GERAL

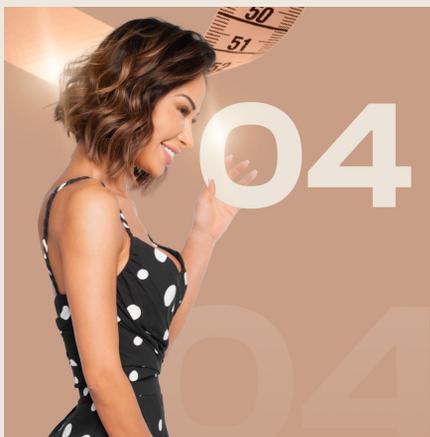


**Este vídeo é um dos mais importantes**, pois resumimos nele os 12 dias da Missão, contendo tudo que você precisa saber sobre as lives, materiais, sugestão de cardápios e muito mais.

Após assistir ao vídeo, marque essa tarefa como concluída.

4

### SENHAS DIÁRIAS



Para melhorar ainda mais a sua experiência durante os 12 dias da Missão Entra na Calça, preparamos uma forma de você participar de sorteios e ganhar prêmios incríveis através das senhas. **Você já sabe como funcionam as senhas?**

Para saber como recebê-las e para que servem, a Maíra preparou um vídeo explicando todos os detalhes e você também precisa assistir.

Após assistir ao vídeo, marque essa tarefa como concluída.

5

## CRONOGRAMA DA MISSÃO



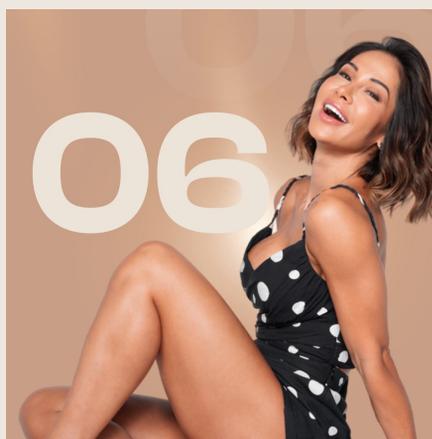
Para você conseguir se organizar durante todos os dias da Missão, nós preparamos um material lindo, em formato de calendário, **para você ter em mãos o cronograma completo da Missão Entra na Calça**. Para saber como acessar esse material, gravamos um vídeo que você precisa assistir.

Nele, você verá informações detalhadas sobre tudo que terá em cada dia da Missão e como se planejar para absorver todos os conteúdos e participar das aulas diárias.

Após assistir ao vídeo, marque essa tarefa como concluída.

6

## LISTA DE COMPRAS E SUGESTÃO DE CARDÁPIO



Não tem como passar por um processo de transformação sem repensar a sua alimentação, certo? Por isso, preparamos uma **sugestão de cardápio deliciosa**, com comidas gostosas, para você poder se alimentar 5 vezes ao dia durante a Missão.

Além disso, preparamos a sua **lista de compras para os 12 dias**, com alimentos fáceis e baratos de encontrar. Você precisa assistir ao vídeo que preparamos para entender como tudo vai funcionar.

Após assistir ao vídeo, marque essa tarefa como concluída.

7

## HISTÓRIA DA MISSÃO

Se você é seguidora antiga da Maíra, deve saber que ela ficou alguns meses fora das redes sociais. Durante esse tempo, ela planejou o retorno dos seus treinamentos e decidiu apressar as coisas quando viu que, ultimamente, **muitas mulheres estão optando por tratamentos radicais para emagrecer**, utilizando remédios fortíssimos e até realizando cirurgias superinvasivas para perder peso.



Pensando em poder ajudar essas mulheres a conhecer uma forma muito mais saudável, rápida e gostosa de perder peso, Maíra decidiu criar a Missão Entra na Calça. Ela conta muito mais sobre essa história no vídeo que deixamos para você assistir lá no perfil.

Após assistir ao vídeo, marque essa tarefa como concluída.

8

## OBJETIVOS E EXPECTATIVAS



**Você quer saber quantos quilos vai eliminar durante a Missão?** E, principalmente, quem a Maíra espera ter ao seu lado para se transformar? Criamos um vídeo para alinharmos objetivos e expectativas para os próximos dias.

Após assistir ao vídeo, marque essa tarefa como concluída.

9

## INTERATIVIDADE E ENGAJAMENTO



Neste vídeo, preparamos dicas para você se manter ativa durante a Missão, mostrar que se importa com seus resultados e realmente busca se transformar. Com isso, **suas chances de receber os prêmios são ainda maiores.**

Após assistir ao vídeo, marque essa tarefa como concluída.

10

## COMO ACESSAR O CANAL DO TELEGRAM



Nós queremos que você fale com a gente e todas as outras participantes da Missão. Por isso, criamos um canal do Telegram para concentrarmos nossa comunicação diária. Vamos conversar, enviar fotos, dicas, tirar dúvidas e trocar experiências. Neste vídeo, mostramos como você faz para acessar o canal do Telegram.

**Entre no canal para que você consiga fazer parte das nossas conversas digitando o código que a Maíra mostra no vídeo.**

Após assistir ao vídeo, marque essa tarefa como concluída.

11

## SUPOORTE



**Onde tiro dúvidas? Com quem eu falo da sua equipe para me ajudar?** Nós teremos 2 formatos de comunicação para tirar dúvidas durante a Missão Entra na Calça. Neste vídeo, a Maíra explica como você faz para falar com a nossa equipe, por isso, é crucial que você assista e entenda como tudo vai funcionar.

Após assistir ao vídeo, marque essa tarefa como concluída.

12

## COMO ACESSAR O CANAL DO TELEGRAM



Agora, chegou a hora de te ouvir! Queremos saber quem é você, qual é a sua história, o que você busca na Missão e como podemos te ajudar no seu processo de transformação de forma mais assertiva ainda. A Maíra preparou um vídeo lindo para você.

**Queremos te conhecer!** Siga o passo a passo mostrado no vídeo para podermos te conhecer. Queremos ler o seu comentário.

Após assistir ao vídeo, marque essa tarefa como concluída.

