FITLABTEAM



30 Day Starter *Playbook*

Guida donna

Il sistema passo-passo per costruire la tua presenza sui social partendo da zero

«Il tuo sistema operativo per iniziare a costruire la tua presenza sui social.»

SETTIMANA 1 | SETTIMANA 2 | SETTIMANA 3 | SETTIMANA 4

INDICE

Dove trovi *cosa*

PER INIZIARE

Benvenuta 3

Come usare questo playbook 4

Il metodo FITLABTEAM 5

Mostrare prima, invitare poi 7

Cosa dire sui prodotti 8

Come fare le foto 9

Le regole del gioco 10

La routine da 15-30 minuti 11

Prima di iniziare: il profilo 12

Settimana 1 · Fatti conoscere Giorni 1-7 13

Settimana 2 · Crea connessione Giorni 8-14 36

Settimana 3 · Crea curiosità Giorni 15-21 59

Settimana 4 · Trasforma l'attenzione in conversazioni Giorni 22-30 82

SEZIONI EXTRA

Weekly Review dopo i giorni 7, 14, 21 e 30 35

Non ho risultati. Cosa pubblico? 112

Cosa pubblico quando non ho idee? 116

Le Stories già pronte 119

I post già pronti 129

Messenger Playbook 149

Il tuo prossimo passo 153

I 30 GIORNI

01 Ciao, sono io 14

02 La mia mattina vera 17

03 Dieci minuti per me 20

04 Non serve sentirsi pronte 23

05 3 cose che non sapete 26

06 La mia prima settimana 29

07 Per chi lo faccio 32

08 Arrivare a sera senza fiato 37

09 La mia domenica da 15 minuti 40

10 Le volte in cui ho mollato 43

11 Il lunedì non è magico 46

12 Quello che nessuno vede 49

13 Quando la motivazione sparisce 52

14 Due settimane dopo 55

15 Perché ho iniziato con FITLABTEAM 60

16 Lavori tanto, poco tempo per te 63

17 Tre cose che ho imparato sul mangiare 66

18 Cosa pensavo del business online 69

19 Una mia giornata vera 72

20 Quando ho detto «proviamo» 75

21 21 giorni: com'è andata 78

22 Le 3 domande che mi fate 83

23 Non è per tutti 86

24 Un piccolo traguardo 89

25 Avevo paura, ho pubblicato 92

26 Neanch'io ero pronta 95

27 Il metodo dei 30 minuti 98

28 Cerco persone curiose 101

29 Cosa mi hanno insegnato 104

30 30 giorni dopo 107

BENVENUTA

Oggi fai *questo.*

Ciao, benvenuta in FITLABTEAM.

Hai appena deciso di fare una cosa che tante rimandano per anni: rimetterti al centro. Una nuova routine, gli allenamenti a casa, più tempo per prenderti cura di te, e un progetto che è tuo. Questo playbook ti accompagna nei primi 30 giorni sui social.

Forse adesso ti stai dicendo una di queste frasi:

«Non so cosa pubblicare.» *«Non ho niente da raccontare.»* *«Non ho ancora risultati.»*

«Non voglio sembrare una che vende.» *«Non so fare le foto.»* *«Non so cosa dire nelle Stories.»*

«Non so come iniziare una conversazione.» *«Non voglio fare video.»*

Va benissimo. Qui non devi diventare un'influencer e non devi inventarti niente. Devi raccontare quello che stai già vivendo: le mattine con la tua nuova routine, gli allenamenti a casa, i tuoi momenti di cura di te, le donne del gruppo che ti incoraggiano, la tua vita di tutti i giorni.

Ogni mattina apri la pagina del giorno e trovi tutto: cosa pubblicare, cosa scrivere, che foto fare (con un esempio), cosa mettere nelle Stories, quale domanda fare e con quante persone parlare.

> Non devi essere interessante.
> Devi essere interessata alla tua vita
> e imparare a raccontarla.

Una regola prima di partire: qui nessuno finge. Niente risultati inventati, niente vita finta, niente frasi da guru. Le persone si fidano di chi è vera, non di chi è perfetta.

Si parte dalla Settimana 1. Un giorno alla volta.

COME USARE QUESTO PLAYBOOK

Apri, segui, *pubblica.*

1. **Prima di tutto**
   Sistema il profilo con la checklist «Prima di iniziare» e leggi le pagine sulle foto e su cosa dire dei prodotti. Ti servono 30 minuti, una volta sola.

2. **Ragiona a settimane**
   Il percorso è diviso in 4 settimane. Pensa solo a quella in cui sei: ogni settimana ha la sua pagina di apertura con obiettivi e missioni.

3. **Ogni mattina**
   Apri la pagina del giorno: Feed, Stories, Conversazioni. Sempre in quest'ordine, sempre 3 pagine.

4. **Copia, poi rendi tuo**
   I testi sono pronti. Le parti tra [parentesi quadre] le sostituisci con la tua vita. Se una frase non ti somiglia, dilla con parole tue.

5. **Guarda l'esempio di foto**
   Ogni post e ogni Story ha una foto d'esempio, creata apposta per farti capire l'idea. La tua sarà vera, fatta a casa tua: va benissimo così.

6. **Se resti indietro**
   Non recuperare tutto. Fai la versione corta del giorno in cui sei (post + 2 Stories + 3 messaggi) e vai avanti. Meglio una settimana fatta al 70% che ferma al giorno 3.

Com'è fatta ogni giornata

Obiettivo e missione	cosa ottieni oggi (e il compito di business in settimana 1)
Feed	post pronto con foto d'esempio e come scattarla
Stories	5 Stories con esempio, testo, cosa dire, sticker
Conversazioni	5 persone da contattare e i messaggi d'esempio
Se qualcuno risponde	come continuare
Checklist	spunta e la giornata è fatta

Le parole che troverai

Hook	La prima frase. Serve a far fermare chi sta scorrendo il telefono.
Caption	Il testo che scrivi sotto la foto o il video.
CTA	La domanda o l'invito finale: rispondere, commentare, scriverti.
Feed	I post che restano sul tuo profilo.
Stories	I contenuti che spariscono dopo 24 ore. La parte più personale.
Sticker	Gli elementi interattivi delle Stories: sondaggio, domande, slider emoji, quiz.
DM	I messaggi privati su Instagram (o Messenger su Facebook).
Sponsor	La persona che ti ha fatto entrare e ti segue nel lavoro.
Onboarding	Il percorso formativo iniziale del team: da studiare nella prima settimana.

IL METODO ITALIAN FIT TEAM

Un metodo, *la tua vita dentro.*

Tutto il team usa lo stesso metodo. Ognuna lo racconta con la propria vita, le proprie parole, il proprio percorso.

1
Attenzione
FEED
Le persone ti notano.

→

2
Fiducia
STORIES
Le persone ti conoscono.

→

3
Conversazione
MESSAGGI
Le persone ti parlano.

→

4
Invito
CON PERMESSO
Chi è curiosa chiede della challenge o del lavoro.

Il Feed attira.
I post ti fanno notare da chi ancora non ti conosce.

Le Stories creano fiducia.
Fanno conoscere la persona vera e il suo percorso, giorno dopo giorno.

I messaggi aprono conversazioni.
Trasformano l'attenzione in relazioni vere.

I 5 tipi di post

Ogni giorno il playbook ti dice quale usare. Ruotano, così il profilo non è mai monotono.

Relatable
«Sono io.»
Una situazione in cui le altre si riconoscono. Una mattina caotica, una paura, la fatica di ricominciare.

Value
Problema → Soluzione → Lezione
Una cosa che hai provato tu e che può servire: come prepari la colazione, come trovi 20 minuti per allenarti.

Story
Cosa è successo → Cosa ho imparato → Perché conta
Un episodio vero della tua vita e cosa ti ha insegnato.

Opinion
«Io la penso così.»
Un tuo punto di vista sincero. Le frasi che vanno bene per tutte non restano a nessuna.

Proof / Progress
«Guarda a che punto sono.»
Progressi, abitudini nuove, dietro le quinte. Se non hai ancora risultati, mostri il percorso. Mai inventare.

Le Stories: 5 pilastri, una struttura

Lifestyle	La tua giornata vera.
Value	Una cosa utile che hai imparato.
Conversation	Una domanda che fa rispondere.
Proof	Un progresso, un dietro le quinte.
Personality	Chi sei: gusti, manie, ironia.

SHOW	Mostra un momento vero della tua giornata.
TEACH	Condividi una cosa che hai imparato.
ASK	Fai una domanda con uno sticker.

Le Stories creano fiducia più dei fatti.

Il modello L.O.R.D. per le conversazioni

Quattro argomenti per conoscere davvero una persona prima di parlare di qualsiasi altra cosa.

L

Location · Dove vive

Chiedi dove vive o da dove viene: è la domanda più semplice per rompere il ghiaccio.

O

Occupation · Lavoro

Chiedi cosa fa nella vita e come si trova, ascoltando senza giudicare.

R

Recreation · Tempo libero

Chiedi cosa le piace fare quando ha un po' di tempo per sé: passioni, sport, allenamento, hobby.

D

Dreams · Sogni e obiettivi

Quando c'è più confidenza, chiedi cosa sogna o cosa vorrebbe cambiare: è qui che capisci cosa conta davvero per la persona.

LA STRATEGIA

Mostrare prima, *invitare poi.*

I primi giorni ti fai conoscere: chi sei, la tua vita, il coraggio di metterti in gioco, il tempo che inizi a prenderti per te. Poi, un passo alla volta, racconti il tuo percorso: la routine del mattino con aloe, infuso e frullato, gli allenamenti a casa della challenge, il gruppo di donne che ti sostiene. Non stai vendendo: stai documentando la tua vita. Chi ti guarda deve pensare «brava, ti ammiro», e da lì nascono le domande.



La regola delle 5 Stories. Ogni giorno la routine o la challenge compaiono in 1-2 Stories su 5. Le altre mostrano te: la casa, il lavoro, la famiglia, i tuoi gusti, una domanda. Il prodotto vive dentro la vita, non al posto della vita.

Settimana 1
FATTI CONOSCERE

Chi sei, la tua vita, il coraggio di uscire dalla zona di comfort, il tempo che ti prendi per te. La challenge compare solo dal giorno 6, come esperienza tua. Nessun invito, nessuna vendita.

Chi ti legge deve pensare «brava, ti ammiro», non «ha iniziato a vendere».

Settimana 2
CREA CONNESSIONE

Personalità, fatiche vere, abitudini, cura di te, il gruppo. Il giorno 14 il primo invito leggero alla challenge.

Parola chiave: 21.

Settimana 3
CREA CURIOSITÀ

La tua trasformazione raccontata come processo. Nomini FITLABTEAM e racconti il tuo progetto.

Inviti alla challenge più chiari, anche il Guest Pass di 5 giorni.

Settimana 4
APRI CONVERSAZIONI

Inviti chiari alla challenge e al lavoro, domande, follow-up.

Parole chiave: 21 per la challenge, CURIOSA per il lavoro.

Mostrare

«Questa è la mia colazione da quando ho iniziato.» «Allenamento della challenge fatto, 25 minuti in salotto.» «Le ragazze del gruppo oggi mi hanno salvata.»

Vendere (da evitare)

«Anche tu devi provarlo!» «Scrivimi per il prezzo.» «Ultimi posti!» «Ti cambia la vita.» Ogni Story che chiede qualcosa senza raccontare niente.

Racconta la tua esperienza, *non promettere.*

Parla sempre in prima persona: cosa fai tu, come ti organizzi tu, come ti senti tu. Mai cosa succederà a chi ti legge. Così sei vera, sei corretta e proteggi te e il team.

Le foto con i prodotti. Mai lo shaker di plastica in foto. Se vuoi mostrare aloe, infuso o frullato, versali in un bel bicchiere di vetro alto e appoggialo vicino a una finestra, con la luce del mattino. Ancora meglio: una foto di te, con il bicchiere in mano. Le foto che vengono bene sono quelle con te dentro.

Foto prima/dopo. Solo le tue, vere, mai ritoccate, e non prima della settimana 3. Sotto ogni foto prima/dopo va sempre il disclaimer ufficiale dell'azienda, parola per parola: lo trovi nei materiali del team (se non lo hai, chiedilo alla tua sponsor prima di pubblicare). Se non te la senti, va benissimo: racconta le abitudini con una foto di oggi.

Nomi. Parla di «aloe», «infuso», «frullato», della «challenge 21 giorni» e di «FITLABTEAM». Niente prezzi nei post: i dettagli si danno in privato a chi li chiede.

✳ **Il trucco per non sbagliare.** Prima di pubblicare chiediti: «Sto raccontando cosa faccio io o sto promettendo qualcosa a lei?» Se stai promettendo, riscrivi la frase partendo da «io».

Non serve saper fotografare. *Serve la luce giusta.*

Nel playbook trovi una foto d'esempio per ogni post e ogni Story: sono immagini create apposta per farti capire l'idea, l'inquadratura e l'atmosfera. Le tue saranno vere, fatte a casa tua, con le tue cose. Ed è proprio questo che le rende belle.



La luce viene da davanti

Mettiti di fronte a una finestra, non di spalle. Di giorno, luce naturale: niente flash e niente lampadario sopra la testa.



Il telefono all'altezza degli occhi

Per un selfie tieni il braccio dritto e il telefono all'altezza degli occhi o poco sopra. Mai dal basso.



Togli tre cose dallo sfondo

Prima di scattare guarda dietro: sposta le 3 cose che distraggono (bottiglie, panni, cavi). Il resto della casa vera va benissimo.



Dall'alto per tavolo e colazione

Per colazione, quaderno o routine sali in piedi sulla sedia o alza il telefono sopra il tavolo, dritto, parallelo al piano.



Telefono appoggiato per l'allenamento

Appoggialo su una mensola o contro un libro, in verticale, a 2-3 metri. Fai partire il video e allenati: poi scegli 5 secondi.



Le Stories sempre in verticale

Telefono dritto, schermo intero. Per i video parlati tieni il viso nella parte alta e lascia spazio sotto per il testo.

Prima di pubblicare. Pulisci l'obiettivo con la maglietta, fai 3 scatti invece di 1 e scegli quello dove sei più naturale. Niente filtri pesanti: al massimo un po' di luminosità. E il prodotto, se c'è, sempre in un bicchiere di vetro, mai nello shaker di plastica.

LE REGOLE DEL GIOCO

Dieci regole, *sempre valide.*

01 Posted beats perfect.

Un post pubblicato vale più di dieci post perfetti rimasti nelle bozze.

02 Relatable beats impressive.

Le persone si avvicinano a chi assomiglia a loro, non a chi sembra irraggiungibile.

03 Mostra il tuo volto.

Almeno una Story al giorno con la tua faccia o la tua voce. Le persone si fidano delle persone.

04 Il prodotto dentro la vita.

La routine e la challenge compaiono in 1-2 Stories al giorno, in mezzo al resto. Se tutto è prodotto, il profilo diventa un catalogo.

05 Fai sempre una domanda.

Ogni giorno almeno uno sticker o una domanda. Una Story con 50 risposte vale più di 5.000 visualizzazioni in silenzio.

06 Connection before commission.

Prima la relazione. Non proponi niente a chi non conosci: fai domande, ascolta, interessati davvero.

07 Chiedi il permesso, non un impegno.

«Se vuoi ti racconto come la sto facendo io.» Mai «Allora quando inizi?».

08 Non inventare mai.

Niente risultati, testimonianze, numeri o screenshot inventati. Se non c'è ancora, racconti il percorso.

09 Niente promesse.

Racconti la tua esperienza, non la trasformi in una garanzia per le altre. Rileggi la pagina «Cosa dire sui prodotti».

10 Niente spam.

Mai lo stesso messaggio copiato a 50 persone, mai link non richiesti, mai rincorrere chi ti ha detto no.

LA ROUTINE QUOTIDIANA

Da 15 a 30 minuti. *Ogni giorno.*

Non ti serve un pomeriggio libero. Ti servono 30 minuti, anche divisi: 5 minuti con l'aloe del mattino, 10 in pausa pranzo, 15 la sera. Nei giorni pieni fai la versione corta da 15 minuti: post, 2 Stories, 3 conversazioni.

5 MIN

Engagement

Guarda le Stories e i post di 10 persone. Rispondi o commenta con frasi vere, non con emoji a caso.

5 MIN

Feed

Fai la foto (guarda l'esempio), copia la caption, personalizza le parti tra parentesi, pubblica.

5 MIN

Stories

Pubblicale durante la giornata, mentre vivi: la routine al mattino, l'allenamento quando lo fai, una domanda la sera.

10 MIN

Conversazioni

Inizia 5 conversazioni seguendo gli esempi del giorno. Rispondi a chi ha reagito alle Stories.

5 MIN

Follow-up (dal giorno 2)

Riprendi 2-3 conversazioni dei giorni prima. Segna nelle note chi ti ha risposto e di cosa avete parlato.

La costanza batte l'intensità.

Semplice batte complicato.

Fatto batte perfetto.

Pubblicato batte perfetto.

Il consiglio. Lega i social a qualcosa che fai già. Le Stories della routine le fai mentre prepari aloe e infuso, quelle dell'allenamento appena finisci. Le abitudini si appoggiano alle abitudini.

PRIMA DI INIZIARE

Sistema il tuo *profilo.*

Chi arriva sul tuo profilo deve capire in 3 secondi chi sei e perché seguirti. Non cosa vendi: chi sei e cosa stai vivendo.

- [ ] **Foto profilo chiara**

  Il tuo volto, sorridente, ben illuminato, sfondo semplice. Niente loghi, niente foto di gruppo, niente occhiali da sole.

  ESEMPIO
  Una foto fatta vicino a una finestra, dal petto in su, che guarda in camera.

- [ ] **Nome facilmente cercabile**

  Il campo Nome compare nelle ricerche. Scrivi il tuo nome e una parola sul tuo mondo.

  ESEMPIO
  Giulia | Mamma, allenamento e benessere

- [ ] **Bio semplice**

  Tre righe: chi sei, cosa stai vivendo, perché seguirti. Niente promesse, niente elenchi di titoli.

  ESEMPIO
  Mamma di 2 · Lavoro in banca 🏦
  In viaggio verso la mia versione più costante 💪
  Racconto il percorso, senza filtri ✨

- [ ] **CTA in bio**

  Una frase gentile che invita a scriverti.

  ESEMPIO
  Scrivimi se vuoi fare due chiacchiere 💬

- [ ] **Highlights (Storie in evidenza)**

  Parti con 3: Chi sono, La mia routine, La challenge. Copertine semplici, tutte dello stesso colore.

  ESEMPIO
  Chi sono · Routine · Challenge

- [ ] **Post fissati**

  Fissa in alto il post del Giorno 1 (chi sei), più avanti il post del Giorno 15 (perché hai iniziato) e quello del Giorno 21.

  ESEMPIO
  Tieni premuto il post → «Fissa sul profilo».



Da evitare in bio

«Guadagna da casa» · «Ti cambio la vita» · «Scrivimi INFO» · prezzi · elenchi di titoli e promesse.

SETTIMANA 1 DI 4 · GIORNI 1-7

Fatti conoscere

COSA FAI QUESTA SETTIMANA

- Inizi a pubblicare, anche se non ti senti pronta: è già uscire dalla zona di comfort.
- Ti fai conoscere: chi sei, le tue giornate, le tue persone.
- Racconti che ti stai prendendo più cura di te. La challenge la nomini dal giorno 6.
- Non inviti nessuno e non vendi niente: ti mostri e basta.

LE TUE MISSIONI

- [ ] Fissa la call con la tua sponsor (giorno 1)
- [ ] Studia l'onboarding, un pezzo al giorno
- [ ] Fai la call con la sponsor entro il giorno 5
- [ ] Inizia la tua routine: aloe, infuso, frullato
- [ ] Segui gli allenamenti della challenge
- [ ] Scrivi la tua lista di contatti

I GIORNI

01	Ciao, sono io	STORY
02	La mia mattina vera	RELATABLE
03	Dieci minuti per me	VALUE
04	Non serve sentirsi pronte	OPINION
05	3 cose che non sapete	RELATABLE
06	La mia prima settimana	PROOF/PROGRESS
07	Per chi lo faccio	STORY

SE RESTI INDIETRO
non recuperare tutto: fai la versione corta del giorno in cui sei e vai avanti. L'importante è arrivare alla fine della settimana.

Chi ti guarda questa settimana deve pensare: «Brava, ha avuto il coraggio.» Il resto viene dopo.

GIORNO

01

SETTIMANA 1 · FATTI CONOSCERE

Ciao, sono io

OBIETTIVO DEL GIORNO

Rompere il ghiaccio: presentarti e dire che da oggi ti metti in gioco e racconti di più la tua vita.

MISSIONE BUSINESS DI OGGI

Scrivi oggi alla tua sponsor e fissate la call di benvenuto entro questa settimana. Poi apri l'onboarding e guarda la prima lezione.

Feed STORY

Perché questo post: Far sapere chi sei e che da oggi ti farai vedere di più. Non deve essere perfetto, deve esistere. Chi ti legge deve pensare: «brava, che coraggio».

HOOK · LA PRIMA FRASE

Ciao, sono [il tuo nome] e questo è il post che rimando da mesi.

CAPTION PRONTA DA COPIARE E ADATTARE

Ciao, sono **[il tuo nome]** e questo è il post che rimando da mesi.

Ogni volta pensavo: lo scrivo quando avrò qualcosa di interessante da dire. Poi passava un'altra settimana. Poi un altro mese.

Quindi eccomi, senza aspettare il momento perfetto.

Un po' di me: vivo a **[la tua città]**, di giorno **[cosa fai di lavoro o come passi le giornate]** e la cosa che mi rimette in pace è **[una tua passione, es. camminare la sera]**.

Qui ho sempre pubblicato pochissimo. Da oggi voglio mettermi in gioco e raccontare di più la mia vita vera: le mattine di corsa, il tempo che sto imparando a ritagliarmi per me, le cose che imparo strada facendo.

Un po' di paura c'è. La ascolto, ma non le lascio il volante.

Se mi conosci da anni, lasciami un ciao qui sotto. Mi farà davvero piacere.

CTA · LA DOMANDA FINALE

Se mi conosci da anni, lasciami un ciao qui sotto. Mi farà davvero piacere.

TESTO DA SCRIVERE SULLA FOTO

Piacere, sono [il tuo nome]

Rendilo tuo: Cambia città, lavoro e passione con i tuoi veri. Se la frase sulla paura non ti somiglia, scrivi la tua: tre dettagli sinceri bastano a renderlo solo tuo.

il_tuo_profilo



ESEMPIO DI FOTO

COSA FOTOGRAFARE

Un selfie naturale vicino a una finestra, di giorno, senza filtri pesanti. Si deve vedere bene il viso, meglio se sorridi.

COME SCATTARLA

- Mettiti di fronte alla finestra: la luce deve arrivarti in faccia, non da dietro.
- Tieni il telefono all'altezza degli occhi, fotocamera frontale, foto verticale.
- Togli dallo sfondo panni stesi e oggetti in disordine: basta una parete chiara.

Stories

SHOW → TEACH → ASK



Story 1

PERSONALITY

COSA MOSTRARE

Video selfie di 10 secondi, ovunque tu sia. Telefono all'altezza degli occhi.

TESTO DA SCRIVERE

Giorno 1. Un po' di ansia c'è, ve lo dico.

COSA DIRE

Ciao! Oggi ho deciso di farmi vedere un po' di più qui sopra. Tra poco vi spiego perché.

STICKER

Nessuno

Mostrare subito il volto: è la cosa che crea più fiducia.



Story 2

LIFESTYLE

COSA MOSTRARE

Foto del posto in cui sei adesso: il tavolo con la tua tazza, la scrivania, una panchina.

TESTO DA SCRIVERE

Il mio angolo di oggi: [dove sei].

COSA DIRE

Solo foto, nessun audio

STICKER

Sondaggio: «Caffè» / «Tè»

Far entrare le persone nella tua giornata con una domanda facilissima.



Story 3

LIFESTYLE

COSA MOSTRARE

Le tue scarpe durante una camminata, oppure un tuo piccolo momento per te.

TESTO DA SCRIVERE

Dieci minuti solo per me. Da oggi li voglio ogni giorno.

COSA DIRE

Solo foto, nessun audio

STICKER

Nessuno

Far vedere che stai iniziando a prenderti cura di te.



Story 4

VALUE

COSA MOSTRARE

Il tuo quaderno o l'agenda aperta sul tavolo.

TESTO DA SCRIVERE

Perché pubblico di più da oggi: voglio raccontare quello che sto cambiando, anche le cose piccole.

COSA DIRE

Solo foto, nessun audio

STICKER

Nessuno

Spiegare il perché in una riga, senza parlare di lavoro.



Story 5

CONVERSATION

COSA MOSTRARE

Sfondo chiaro a tinta unita.

TESTO DA SCRIVERE

Aiutatemi voi.

COSA DIRE

Solo foto, nessun audio

STICKER

Domande: «Cosa ti piacerebbe vedere qui?»

Chiedere: ogni risposta è una conversazione che parte da sola.

Conversazioni

5 CONVERSAZIONI OGGI

CHI CONTATTARE

5 persone che conosci da anni e con cui non parli da tempo: ex compagne di scuola, amiche di una volta, cugine lontane. Le trovi scorrendo i tuoi follower.

EX COMPAGNA DI SCUOLA

Ciao [nome]! Stavo guardando delle vecchie foto e mi sei venuta in mente. Come stai? Sei ancora a [città]?

AMICA CHE HA MESSO LIKE AL POST DI OGGI

Ehi [nome], grazie del like! Era un secolo che non ci sentivamo. Che combini di bello in questo periodo?

PERSONA CHE HA PUBBLICATO QUALCOSA DI RECENTE

Ho visto le foto di [viaggio, cena, evento], che belle! Com'è andata?

L.O.R.D. di oggi Oggi parti dalla L di Location, cioè dove vive. È la domanda più naturale per riprendere un contatto: «Abiti ancora a [città] o ti sei trasferita?»

Se qualcuno risponde alla Story

Ma dai, finalmente ti fai vedere!

Ahah grazie, ci ho messo un po' a trovare il coraggio. Tu Instagram lo usi più per guardare o per pubblicare?

Mi piacerebbe vedere cosa mangi durante la giornata.

Segnato, lo farò! Tu in che momento della giornata fai più fatica a mangiare bene?

Tè tutta la vita.

Squadra tè, rispetto! Lo bevi la mattina o la sera?

LA TUA COACH

Stasera non contare i like. Rispondi a tutte le persone che ti hanno scritto e controlla di aver mandato il messaggio alla sponsor. Il passo più difficile l'hai già fatto. Posted beats perfect.

CHECKLIST DI FINE GIORNATA

- [ ] Ho pubblicato il post
- [ ] Ho pubblicato le Stories
- [ ] Ho mostrato il mio volto
- [ ] Ho fatto almeno una domanda
- [ ] Ho risposto alle persone
- [ ] Ho iniziato 5 conversazioni
- [ ] Ho completato la giornata

GIORNO

02

SETTIMANA 1 · FATTI CONOSCERE

La mia mattina vera

OBIETTIVO DEL GIORNO

Farti riconoscere nella vita normale: la mattina vera, con dentro un pezzetto di tempo per te.

MISSIONE BUSINESS DI OGGI

Onboarding, prima parte: guarda le lezioni di oggi e scrivi su un foglio le 2 cose che ti sono rimaste. Se la call con la sponsor non è ancora fissata, scrivile adesso.

Feed RELATABLE

Perché questo post: Far pensare «è proprio come la mia». Chi si riconosce si ferma, commenta e torna.

HOOK · LA PRIMA FRASE

La mia mattina sui social e la mia mattina vera.

CAPTION PRONTA DA COPIARE E ADATTARE

La mia mattina sui social: sveglia all'alba, colazione perfetta, allenamento con la luce giusta.

La mia mattina vera: sveglia rimandata **[due]** volte, **[la colazione dei bimbi, il cane da portare fuori, la chat del lavoro già alle 7]** e io che cerco le chiavi.

Però da qualche giorno c'è una cosa nuova in mezzo al caos. Mi alzo **[15]** minuti prima. Un bicchiere grande alla finestra, la colazione fatta seduta, due minuti di crema davanti allo specchio.

E quando riesco, 20 minuti di allenamento sul tappetino del salotto. Oggi **[prima di uscire, dopo cena]**.

Non è una mattina da copertina. È la mia, e per la prima volta c'è dentro anche un pezzetto per me.

Com'è la tua mattina vera? Raccontamela in una parola qui sotto.

il_tuo_profilo



ESEMPIO DI FOTO

CTA · LA DOMANDA FINALE

Com'è la tua mattina vera? Raccontamela in una parola qui sotto.

TESTO DA SCRIVERE SULLA FOTO

La mia mattina vera

COSA FOTOGRAFARE

Un tuo selfie alla finestra la mattina, con una tazza o un bel bicchiere in mano e un sorriso vero. La mattina vera, ma con la luce giusta.

COME SCATTARLA

- Mettiti di fronte alla finestra: la luce deve arrivare sul viso.
- Telefono all'altezza degli occhi, braccio disteso, fotocamera frontale.
- Dietro di te un angolo in ordine: una tenda, una pianta, una parete chiara.

Rendilo tuo: Racconta il tuo caos vero: chi c'è in casa, cosa ti fa correre, qual è il tuo pezzetto di tempo per te. Più il dettaglio è preciso, più le persone si riconoscono.

Stories

SHOW → TEACH → ASK



Story 1

PERSONALITY

COSA MOSTRARE

Video selfie in cucina appena sveglia.

TESTO DA SCRIVERE

Buongiorno dal caos.

COSA DIRE

Buongiorno! Oggi vi porto nella mia mattina vera, quella che di solito non si fa vedere.

STICKER

Nessuno

Volto e sincerità fin dalla prima Story.



Story 2

LIFESTYLE

COSA MOSTRARE

La tua colazione dall'alto: bicchiere, tazza, telefono.

TESTO DA SCRIVERE

Colazione seduta. Cinque minuti, ma seduta.

COSA DIRE

Solo foto, nessun audio

STICKER

Nessuno

Mostrare la nuova abitudine come parte normale della mattina.



Story 3

LIFESTYLE

COSA MOSTRARE

Foto dal finestrino mentre esci di casa.

TESTO DA SCRIVERE

Già in ritardo di [5] minuti. Come sempre.

COSA DIRE

Solo foto, nessun audio

STICKER

Nessuno

Far vedere la vita di tutti i giorni.



Story 4

VALUE

COSA MOSTRARE

Scarpe, tappetino e bottiglia d'acqua pronti in salotto.

TESTO DA SCRIVERE

Trucco di oggi: il tappetino lo lascio steso dalla sera. Così non ho scuse.

COSA DIRE

Solo foto, nessun audio

STICKER

Nessuno

Un piccolo consiglio pratico sull'allenamento a casa.



Story 5

CONVERSATION

COSA MOSTRARE

Tazza e quaderno sul tavolo.

TESTO DA SCRIVERE

Domanda seria.

COSA DIRE

Solo foto, nessun audio

STICKER

Sondaggio: «Sveglia al primo colpo» / «Rimando sempre»

Far rispondere con un tocco, poi scrivere a chi vota.

Conversazioni

5 CONVERSAZIONI OGGI

CHI CONTATTARE

Chi ha risposto alla tua Story di ieri, chi ha commentato il post di presentazione e 2-3 persone che conosci e non senti da tempo.

PERSONA CHE HA COMMENTATO IL POST DI IERI

Grazie per il commento di ieri, mi ha fatto davvero piacere! Tu come stai in questo periodo?

PERSONA CHE HA VOTATO «RIMANDO SEMPRE»

Ahah ho visto il tuo voto, siamo in due! Tu a che ora devi essere operativa la mattina?

CONOSCENTE CHE NON SENTI DA TEMPO

Ciao [nome]! Ti ho pensata stamattina. Lavori ancora da [posto]?

L.O.R.D. di oggi Oggi usa la O di Occupation, cioè di cosa si occupa: lavoro, studio, casa, figli. Chiedilo con curiosità vera, «Che lavoro fai adesso?», e poi ascolta.

Se qualcuno risponde alla Story

Io rimando sempre, ogni giorno!

Siamo in due! Tu cosa fai appena alzata, telefono o caffè?

Ma riesci davvero ad allenarti con tutto quel caos?

Non sempre all'ora che vorrei, ma 20 minuti li trovo. Tu ti alleni o vorresti ricominciare?

LA TUA COACH

Rileggi i commenti di oggi: le parole che le persone usano per descrivere la loro mattina sono idee per i prossimi post. Segnatele sul quaderno.

CHECKLIST DI FINE GIORNATA

- [ ] Ho pubblicato il post
- [ ] Ho pubblicato le Stories
- [ ] Ho mostrato il mio volto
- [ ] Ho fatto almeno una domanda
- [ ] Ho risposto alle persone
- [ ] Ho iniziato 5 conversazioni
- [ ] Ho fatto follow-up
- [ ] Ho completato la giornata

GIORNO

03

SETTIMANA 1 · FATTI CONOSCERE

Dieci minuti per me

OBIETTIVO DEL GIORNO

Dare qualcosa di utile e farti vedere come una donna che sta imparando a prendersi cura di sé.

MISSIONE BUSINESS DI OGGI

Onboarding: completa le lezioni previste per oggi. Scrivi sul quaderno una domanda che vuoi fare alla sponsor durante la call.

Feed VALUE

Perché questo post: Un problema (la mattina è di tutti tranne che tua), una soluzione (3 piccoli gesti), una lezione (la sera prima). Un post utile si salva e si manda alle amiche.

HOOK · LA PRIMA FRASE

Per anni la mia mattina è stata di tutti, tranne che mia.

CAPTION PRONTA DA COPIARE E ADATTARE

Per anni la mia mattina è stata di tutti, tranne che mia.

[I bimbi, il lavoro, la chat che suona già alle 7]. E io sempre per ultima.

Da qualche giorno provo una cosa nuova: 10 minuti solo per me, prima che la casa si svegli. Te li racconto in 3 passaggi.

1. Un bicchiere grande appena sveglia, alla finestra, in silenzio.
2. Colazione seduta, non in piedi davanti al lavello.
3. Due minuti di skincare. Non per vanità, per dirmi «ci sono anch'io».

Il trucco vero è la sera prima: bicchiere sul piano, crema sul lavandino, vestiti sulla sedia. La mattina devo solo seguire il piano.

Non è niente di speciale. Ma arrivo alle 8 con un po' più di calma, e me ne accorgo.

Salvalo se anche tu vuoi ritagliarti 10 minuti al mattino.



ESEMPIO DI FOTO

CTA · LA DOMANDA FINALE

Salvalo se anche tu vuoi ritagliarti 10 minuti al mattino.

TESTO DA SCRIVERE SULLA FOTO

10 minuti per me, in 3 passaggi

COSA FOTOGRAFARE

Il piano della cucina la sera prima: un bicchiere vuoto, la tua crema, i vestiti da allenamento piegati sulla sedia accanto.

COME SCATTARLA

- Scatta la sera con la luce calda della cucina accesa, non il flash.
- Abbassati all'altezza del piano e inquadra solo quello che serve.
- Gira le confezioni in modo che non si leggano le etichette.

Rendilo tuo: Scegli i tuoi 3 gesti veri: può essere un caffè alla finestra, una camminata, un capitolo di libro. Conta che siano tuoi e che tu li faccia davvero.

Stories

SHOW → TEACH → ASK



Story 1

PERSONALITY

COSA MOSTRARE

Video selfie in cucina al mattino.

TESTO DA SCRIVERE

Ieri sera ho preparato tutto.

COSA DIRE

Buongiorno! Oggi vi faccio vedere cosa preparo la sera prima. Mi ha cambiato le mattine.

STICKER

Nessuno

Volto e anticipazione del tema del giorno.



Story 2

LIFESTYLE

COSA MOSTRARE

Il bicchiere della tua mattina sul piano della cucina.

TESTO DA SCRIVERE

Passaggio 1. Alla finestra, prima delle [7:15].

COSA DIRE

Solo foto, nessun audio

STICKER

Nessuno

Mostrare la nuova abitudine mentre succede, senza spiegarla.



Story 3

VALUE

COSA MOSTRARE

Quaderno con la lista della sera scritta a mano.

TESTO DA SCRIVERE

La mia lista della sera: bicchiere sul piano, crema sul lavandino, vestiti sulla sedia.

COSA DIRE

Solo foto, nessun audio

STICKER

Nessuno

Insegnare una cosa semplice che chiunque può copiare.



Story 4

LIFESTYLE

COSA MOSTRARE

Un momento con la tua famiglia o le persone di casa, senza volti.

TESTO DA SCRIVERE

[Il momento più bello della mia mattina].

COSA DIRE

Solo foto, nessun audio

STICKER

Nessuno

Ricordare che al centro c'è la vita.



Story 5

CONVERSATION

COSA MOSTRARE

Tazza e quaderno sul tavolo.

TESTO DA SCRIVERE

E tu?

COSA DIRE

Solo foto, nessun audio

STICKER

Sondaggio: «Ho un momento per me» / «Neanche un minuto»

Far votare e aprire conversazioni con chi risponde.

Conversazioni

5 CONVERSAZIONI OGGI

CHI CONTATTARE

Chi ha votato al sondaggio, chi ha reagito alla foto della mattina e 2 nuove follower di questa settimana.

PERSONA CHE HA VOTATO «NEANCHE UN MINUTO»

Ho visto il voto e ti capisco, io ero uguale fino a poco fa. Qual è il momento della giornata in cui corri di più?

NUOVA FOLLOWER

Ciao [nome], grazie di essere passata di qui! Ho visto che ti piace [qualcosa dal suo profilo], lo fai da tanto?

PERSONA CHE HA REAGITO ALLA FOTO DELLA MATTINA

Grazie della reazione! Tu hai un piccolo rito la mattina o ogni giorno è diverso?

L.O.R.D. di oggi Oggi usa la R di Recreation, cioè cosa le piace fare nel tempo libero. Guarda il suo profilo prima di scrivere: un hobby, un viaggio, uno sport. È il modo più leggero per creare connessione.

Se qualcuno risponde alla Story

Che bella idea la lista della sera!

Grazie! A me ha salvato le mattine. Tu cosa ti dimentichi sempre quando esci di corsa?

Che crema usi?

Una semplicissima! Per me conta il momento più della crema. Tu riesci a ritagliarti qualcosa solo per te?

LA TUA COACH

Un post utile lavora anche nei giorni dopo: se qualcuno lo salva, è un buon segno. Stasera prepara la tua lista della sera, così domani la vivi davvero.

CHECKLIST DI FINE GIORNATA

- [ ] Ho pubblicato il post
- [ ] Ho pubblicato le Stories
- [ ] Ho mostrato il mio volto
- [ ] Ho fatto almeno una domanda
- [ ] Ho risposto alle persone
- [ ] Ho iniziato 5 conversazioni
- [ ] Ho fatto follow-up
- [ ] Ho completato la giornata

GIORNO

04

SETTIMANA 1 · FATTI CONOSCERE

Non serve sentirsi pronte

OBIETTIVO DEL GIORNO

Dire una tua opinione vera sul coraggio di iniziare, così chi ti legge si sente capita.

MISSIONE BUSINESS DI OGGI

Onboarding: vai avanti con le lezioni. Prepara 3 domande per la call con la sponsor e scrivile sul quaderno.

Feed OPINION

Perché questo post: Un punto di vista personale crea vicinanza. Chi aspetta il momento giusto si sentirà capita, non giudicata.

HOOK · LA PRIMA FRASE

Non serve sentirsi pronte per iniziare. Lo so perché io non lo ero.

CAPTION PRONTA DA COPIARE E ADATTARE

Non serve sentirsi pronte per iniziare. Lo so perché io non lo ero.

Pronta a farmi vedere qui sopra? No. Pronta a rimettermi ad allenarmi a casa? Nemmeno. Avevo mille motivi per rimandare: **[il lavoro pieno, i bimbi, «inizio dopo le vacanze»]**.

Aspettavo di sentirmi in forma abbastanza, organizzata abbastanza, sicura abbastanza.

Quel momento non è mai arrivato. Allora ho iniziato così, non pronta.

E ho scoperto una cosa: la sicurezza non arriva prima. Arriva facendo. Il primo allenamento è stato **[goffo, fatto a metà]**, il terzo un po' meno. Il primo post mi ha fatto tremare le mani, questo un po' meno.

Non dico che sia facile. Dico che aspettare non mi ha mai portata da nessuna parte.

Tu per cosa stai aspettando di sentirti pronta? Scrivimelo, lo leggo davvero.

CTA · LA DOMANDA FINALE

Tu per cosa stai aspettando di sentirti pronta? Scrivimelo, lo leggo davvero.

TESTO DA SCRIVERE SULLA FOTO

Non ero pronta. Ho iniziato lo stesso.

Rendilo tuo: Scrivi le tue scuse vere, quelle che ti dicevi davvero. E racconta com'è stato il tuo primo allenamento o il tuo primo post, anche se è andato male: è proprio quello che avvicina.

il_tuo_profilo



ESEMPIO DI FOTO

COSA FOTOGRAFARE

Una tua foto seduta sul tappetino dopo l'allenamento, sorridente, oppure solo il tappetino arrotolato con le scarpe accanto.

COME SCATTARLA

- Appoggia il telefono su una sedia o un mobile basso, a circa un metro e mezzo, e usa il timer da 10 secondi.
- Mettiti con la finestra di lato, non alle spalle.
- Foto verticale: sposta dallo sfondo giochi, borse e panni.

Stories

SHOW → TEACH → ASK



Story 1

PERSONALITY

COSA MOSTRARE

Selfie sorridente dopo l'allenamento a casa.

TESTO DA SCRIVERE

Fatto. Non ero pronta neanche oggi.

COSA DIRE

Allenamento finito. Stamattina non ne avevo per niente voglia, e l'ho fatto lo stesso.

STICKER

Nessuno

Mostrare il volto e il percorso vero.



Story 2

VALUE

COSA MOSTRARE

Sfondo chiaro a tinta unita.

TESTO DA SCRIVERE

Non serve sentirsi pronte. Serve iniziare piccole.

COSA DIRE

Solo foto, nessun audio

STICKER

Nessuno

Ripetere il messaggio del post in una frase.



Story 3

LIFESTYLE

COSA MOSTRARE

Il tuo bicchiere sulla scrivania mentre lavori.

TESTO DA SCRIVERE

Pomeriggio di [lavoro, commissioni]. Il mio bicchiere accanto.

COSA DIRE

Solo foto, nessun audio

STICKER

Nessuno

Far vedere che la cura di te continua anche durante la giornata.



Story 4

LIFESTYLE

COSA MOSTRARE

Cielo al tramonto dalla finestra.

TESTO DA SCRIVERE

Fine giornata. Una cosa piccola fatta anche oggi.

COSA DIRE

Solo foto, nessun audio

STICKER

Nessuno

Chiudere la giornata in modo semplice e vero.



Story 5

CONVERSATION

COSA MOSTRARE

Tazza e quaderno sul tavolo.

TESTO DA SCRIVERE

Te lo chiedo davvero.

COSA DIRE

Solo foto, nessun audio

STICKER

Domande: «Cosa stai rimandando da troppo tempo?»

Raccogliere risposte personali da cui partire in DM.

Conversazioni

5 CONVERSAZIONI OGGI

CHI CONTATTARE

Chi ha risposto allo sticker domande, chi ha commentato il post di oggi e chi ha reagito al selfie dopo l'allenamento.

PERSONA CHE HA RISPOSTO «INIZIARE AD ALLENARMI»

Grazie di avermelo scritto, non è scontato. Cosa ti piacerebbe fare se avessi più tempo per te?

PERSONA CHE HA REAGITO AL SELFIE DOPO L'ALLENAMENTO

Ahah grazie! Non era il mio momento più elegante, ma era vero. Tu ti alleni o è un periodo no?

PERSONA CHE HA COMMENTATO IL POST

Il tuo commento mi ha fatto pensare. Anche tu hai rimandato qualcosa per tanto tempo?

L.O.R.D. di oggi Oggi tocca alla D di Dreams, cioè cosa desidera. Non chiederlo di colpo: arriva quando la persona ti ha già raccontato qualcosa. «E se potessi, cosa ti piacerebbe cambiare?» Poi ascolta, senza proporre niente.

Se qualcuno risponde alla Story

Io rimando da anni di rimettermi in forma.	Ti capisco tantissimo, ero uguale. Cosa ti ha frenata di più finora?
Brava, io non ce la farei mai.	Lo pensavo anch'io, giuro! Anche 20 minuti a volte mi sembrano tanti. Tu cosa ti piaceva fare prima?
Cambiare lavoro, ma ho paura.	È normalissimo avere paura. Da quanto ci stai pensando?

LA TUA COACH

Le risposte di oggi sono preziose: rispondi a tutte con una domanda, mai con un consiglio non richiesto. Poi ricontrolla le 3 domande per la sponsor.

CHECKLIST DI FINE GIORNATA

- [ ] Ho pubblicato il post
- [ ] Ho pubblicato le Stories
- [ ] Ho mostrato il mio volto
- [ ] Ho fatto almeno una domanda
- [ ] Ho risposto alle persone
- [ ] Ho iniziato 5 conversazioni
- [ ] Ho fatto follow-up
- [ ] Ho completato la giornata

GIORNO

05

SETTIMANA 1 · FATTI CONOSCERE

3 cose che non sapete

OBIETTIVO DEL GIORNO

Far conoscere la tua personalità e far sorridere chi ti legge.

MISSIONE BUSINESS DI OGGI

Oggi fai la call con la tua sponsor. Se non è oggi, scrivile e confermate giorno e ora. Porta le tue 3 domande e prendi appunti.

Feed RELATABLE

Perché questo post: Le persone seguono le persone. Tre dettagli veri ti rendono simpatica e fanno venire voglia di risponderti.

HOOK · LA PRIMA FRASE

3 cose che non sapete di me (la terza mi fa ancora ridere).

CAPTION PRONTA DA COPIARE E ADATTARE

3 cose che non sapete di me (la terza mi fa ancora ridere).

1. **[Un'abitudine buffa, es. canto in macchina a un volume imbarazzante, anche ai semafori]** .

2. **[Una cosa che ami, es. potrei mangiare pasta al pomodoro tutti i giorni e non stancarmi mai]** .

3. Fino a poco tempo fa la mia colazione era **[un caffè in piedi e mezzo biscotto rubato ai bimbi]** . Adesso preparo tutto la sera prima, faccio colazione seduta e mi tengo dieci minuti solo per me. Chi mi conosce da anni non ci crede.

Ve le racconto perché da qualche giorno mi faccio vedere di più qui sopra, e mi sono accorta che tanti di voi mi conoscono solo a metà.

Ora tocca a te: dimmi una cosa di te che non sa quasi nessuno. Prometto di non dirla in giro.



ESEMPIO DI FOTO

CTA · LA DOMANDA FINALE

Ora tocca a te: dimmi una cosa di te che non sa quasi nessuno. Prometto di non dirla in giro.

TESTO DA SCRIVERE SULLA FOTO

3 cose che non sapete di me

Rendilo tuo: Le prime due cose devono essere solo tue: un'abitudine, un gusto, una piccola mania. Più sono specifiche, più funzionano. La terza racconta com'era davvero la tua mattina prima.

COSA FOTOGRAFARE

Un carosello di 3 foto, una per ogni cosa: tu in macchina, il tuo piatto preferito, la tua colazione di oggi. Oppure una sola foto tua che ride.

COME SCATTARLA

- Per la foto in macchina: auto ferma, telefono sul cruscotto, luce del giorno davanti a te.
- Per il cibo: scatta vicino alla finestra, dall'alto o di tre quarti.
- Usa lo stesso filtro leggero, o nessuno, su tutte e tre le foto.

Stories

SHOW → TEACH → ASK



Story 1

PERSONALITY

COSA MOSTRARE

Video selfie in cucina.

TESTO DA SCRIVERE

Oggi vi racconto 3 cose di me.

COSA DIRE

Buongiorno! Oggi post un po' diverso: vi racconto tre cose che quasi nessuno sa di me.

STICKER

Nessuno

Volto e curiosità per il post.



Story 2

LIFESTYLE

COSA MOSTRARE

La tua colazione di oggi appena preparata, con frutta accanto.

TESTO DA SCRIVERE

La cosa numero 3, in versione di oggi.

COSA DIRE

Solo foto, nessun audio

STICKER

Nessuno

Collegare il post alla tua nuova mattina.



Story 3

VALUE

COSA MOSTRARE

Scarpe sul marciapiede o nel parco durante una camminata.

TESTO DA SCRIVERE

Ho capito che le cose piccole fatte ogni giorno contano più di quelle grandi fatte una volta.

COSA DIRE

Solo foto, nessun audio

STICKER

Nessuno

Una mini lezione presa dalla tua settimana.



Story 4

PERSONALITY

COSA MOSTRARE

Selfie allo specchio in abbigliamento sportivo.

TESTO DA SCRIVERE

Pronta per [l'allenamento, la call di oggi, la giornata].

COSA DIRE

Solo foto, nessun audio

STICKER

Nessuno

Mostrarti ancora, in modo leggero.



Story 5

CONVERSATION

COSA MOSTRARE

Sfondo chiaro a tinta unita.

TESTO DA SCRIVERE

Indovina: cosa non sopporto?

COSA DIRE

Solo foto, nessun audio

STICKER

Quiz: « [Il caffè freddo] » / « [Chi arriva in ritardo] » / « [Le chat di gruppo da 200 messaggi] »

Un gioco facile che fa rispondere anche le più timide.

Conversazioni

5 CONVERSAZIONI OGGI

CHI CONTATTARE

Chi ha risposto al quiz, chi ti ha raccontato una cosa sua nei commenti e chi guarda sempre le tue Stories ma non scrive mai.

PERSONA CHE HA SBAGLIATO IL QUIZ

Ahah quasi! La risposta giusta era [risposta]. E tu cosa non sopporti proprio?

PERSONA CHE GUARDA SEMPRE LE STORIES

Ciao [nome]! Vedo che passi spesso dalle mie Stories, grazie davvero. Tu come stai in questo periodo?

PERSONA CHE HA RACCONTATO UNA COSA NEI COMMENTI

Non ci posso credere che anche tu [cosa ha scritto]! Da quanto?

L.O.R.D. di oggi Oggi torna alla R di Recreation: tempo libero, passioni, cose buffe. Se ti racconta una cosa sua, chiedi di più su quella, non spostare il discorso su di te.

Se qualcuno risponde alla Story

Il caffè freddo, sicuro!

Quasi! Era [risposta giusta]. Ma il caffè freddo è comunque un crimine. Tu come lo prendi?

Anch'io canto in macchina!

Allora siamo una squadra! Qual è la canzone che ti fa alzare il volume?

LA TUA COACH

Se oggi hai fatto la call con la sponsor, rileggi gli appunti stasera e sottolinea una cosa da fare domani. Se non l'hai fatta, controlla che la data sia confermata.

CHECKLIST DI FINE GIORNATA

- [ ] Ho pubblicato il post
- [ ] Ho pubblicato le Stories
- [ ] Ho mostrato il mio volto
- [ ] Ho fatto almeno una domanda
- [ ] Ho risposto alle persone
- [ ] Ho iniziato 5 conversazioni
- [ ] Ho fatto follow-up
- [ ] Ho completato la giornata

GIORNO

06

SETTIMANA 1 · FATTI CONOSCERE

La mia prima settimana

OBIETTIVO DEL GIORNO

Raccontare per la prima volta il percorso dei 21 giorni come esperienza tua, senza numeri e senza confronti.

MISSIONE BUSINESS DI OGGI

Finisci la parte di onboarding di questa settimana. Poi scrivi la tua lista di contatti: almeno [30] nomi di persone che conosci, senza decidere chi sì e chi no.

Feed

PROOF/PROGRESS

Perché questo post: Non hai ancora risultati da mostrare e va benissimo. Mostri il processo: cosa hai fatto, cosa hai imparato, cosa è stato difficile.

HOOK · LA PRIMA FRASE

C'è una cosa che non vi avevo ancora raccontato.

CAPTION PRONTA DA COPIARE E ADATTARE

C'è una cosa che non vi avevo ancora raccontato.

Da [qualche giorno] sto facendo una challenge di 21 giorni: allenamenti brevi a casa, una nuova routine del mattino e un gruppo di donne che si scrive ogni giorno. Volevo prima capire se ce la facevo.

Cosa ho fatto: [5] allenamenti su [6], quasi sempre in salotto, uno [alle 22 con la luce bassa]. Quasi tutte le mattine aloe, infuso e il frullato a colazione.

Cosa ho imparato:
· se preparo tutto la sera prima, la mattina fila
· 20 minuti fatti contano più di un'ora rimandata
· scrivere «fatto!» nel gruppo mi dà la spinta per il giorno dopo

Niente numeri, niente prima e dopo. Solo una promessa a me stessa che sto mantenendo.

Tu cosa mantieni meglio: le abitudini piccole o i cambi grandi? Dimmelo nei commenti.

CTA · LA DOMANDA FINALE

Tu cosa mantieni meglio: le abitudini piccole o i cambi grandi? Dimmelo nei commenti.

TESTO DA SCRIVERE SULLA FOTO

Prima settimana: fatta

Rendilo tuo: Scrivi i tuoi allenamenti veri, anche se sono 2 su 6, e cambia [qualche giorno] con il punto in cui sei tu. Racconta il giorno più difficile con un dettaglio preciso: è la parte che le persone ricordano.



ESEMPIO DI FOTO

COSA FOTOGRAFARE

Il tuo quaderno o calendario con i giorni spuntati a penna, accanto al bicchiere di infuso o alle scarpe da allenamento.

COME SCATTARLA

- Appoggia il quaderno sul tavolo vicino alla finestra e scatta dall'alto.
- Inquadra solo quaderno e bicchiere: niente altro intorno.
- Scrivi le spunte con una penna scura, così si vedono bene anche sul telefono.

Stories

SHOW → TEACH → ASK



Story 1

PERSONALITY

COSA MOSTRARE

Video selfie in cucina.

TESTO DA SCRIVERE

Oggi vi racconto una cosa.

COSA DIRE

Da qualche giorno sto facendo una challenge di 21 giorni. Oggi vi racconto com'è andata la prima settimana, quella vera.

STICKER

Nessuno

Volto e onestà sul percorso.



Story 2

PROOF

COSA MOSTRARE

Il telefono in mano con la chat del gruppo, schermo sfocato.

TESTO DA SCRIVERE

Il gruppo alle 7 di mattina. Senza di loro avrei saltato almeno [2] allenamenti.

COSA DIRE

Solo foto, nessun audio

STICKER

Nessuno

Mostrare la community come parte del percorso.



Story 3

VALUE

COSA MOSTRARE

Quaderno con la lista scritta a mano.

TESTO DA SCRIVERE

3 cose imparate in 7 giorni: preparo la sera, meglio 20 minuti che zero, chiedo aiuto al gruppo.

COSA DIRE

Solo foto, nessun audio

STICKER

Nessuno

Dare valore partendo dalla tua esperienza.



Story 4

LIFESTYLE

COSA MOSTRARE

Divano di sera con coperta e tazza.

TESTO DA SCRIVERE

E adesso: maschera viso, divano e [serie tv del momento].

COSA DIRE

Solo foto, nessun audio

STICKER

Nessuno

Ricordare che la vita non è solo percorso.



Story 5

CONVERSATION

COSA MOSTRARE

Tazza e quaderno sul tavolo.

TESTO DA SCRIVERE

Curiosità mia.

COSA DIRE

Solo foto, nessun audio

STICKER

Sondaggio: «Abitudini piccole» / «Cambi grandi»

Far votare e scrivere a chi risponde.

Conversazioni

5 CONVERSAZIONI OGGI

CHI CONTATTARE

Chi ha votato al sondaggio, chi ha reagito alla chat del gruppo e chi ti segue da poco e ha messo like a più post questa settimana.

PERSONA CHE HA VOTATO «CAMBI GRANDI»

Interessante! Io con i cambi grandi mollavo sempre dopo pochi giorni. Tu qual è l'ultimo cambio grande che hai fatto?

PERSONA CHE HA REAGITO ALLA CHAT DEL GRUPPO

Grazie! Il gruppo per me fa una differenza enorme. Tu preferisci fare le cose da sola o in compagnia?

NUOVA FOLLOWER CHE METTE LIKE

Ciao [nome]! Ho visto che passi spesso di qui, mi fa piacere. Di dove sei?

L.O.R.D. di oggi Oggi usa di nuovo la O di Occupation: se ti racconta che non ha mai tempo, chiedi com'è la sua giornata tipo. Capire la sua vita viene prima di qualsiasi altra cosa.

Se qualcuno risponde alla Story

Che challenge è?

Un percorso di 21 giorni con allenamenti a casa e un gruppo che si sostiene. Per ora vi racconto com'è per me, giorno per giorno. Tu ti stai allenando in questo periodo?

Come fai a farti seguire da un gruppo? Io mi vergognerei.

Anch'io all'inizio! Poi ho visto che eravamo tutte nella stessa situazione. Tu di solito ti alleni da sola?

LA TUA COACH

Non confrontare la tua prima settimana con quella di nessun'altra. Domani fai il punto con la sponsor e porta la tua lista di contatti: anche se ti sembra corta, va bene così.

CHECKLIST DI FINE GIORNATA

- [ ] Ho pubblicato il post
- [ ] Ho pubblicato le Stories
- [ ] Ho mostrato il mio volto
- [ ] Ho fatto almeno una domanda
- [ ] Ho risposto alle persone
- [ ] Ho iniziato 5 conversazioni
- [ ] Ho fatto follow-up
- [ ] Ho completato la giornata

GIORNO

07

SETTIMANA 1 · FATTI CONOSCERE

Per chi lo faccio

OBIETTIVO DEL GIORNO

Chiudere la prima settimana fuori dalla zona di comfort e raccontare il motivo vero, quello che crea legame.

MISSIONE BUSINESS DI OGGI

Fai il punto con la tua sponsor: com'è andata la settimana, cosa hai imparato dall'onboarding, quali sono i tuoi obiettivi per la settimana 2. Bastano 15 minuti al telefono.

Feed STORY

Perché questo post: Cosa è successo, cosa ho capito, perché conta. Il motivo vero fa avvicinare le persone più di qualsiasi consiglio.

HOOK · LA PRIMA FRASE

Una settimana fa mi tremavano le mani a pubblicare un post.

CAPTION PRONTA DA COPIARE E ADATTARE

Una settimana fa mi tremavano le mani a pubblicare un post.

In questi sette giorni sono uscita dalla mia zona di comfort più volte che nell'ultimo anno: mi sono fatta vedere in video, ho raccontato le mie mattine vere, mi sono allenata anche quando non ne avevo voglia.

E qualcuno mi ha chiesto: «Ma chi te lo fa fare?»

Lo faccio per **[mia figlia, mio figlio, la mia famiglia]**, che **[mi guarda e copia tutto quello che faccio]**.

Lo faccio per la ragazza di qualche anno fa, che iniziava sempre il lunedì e mollava il giovedì.

E lo faccio per me, adesso: per arrivare a sera e sapere che una cosa per me l'ho fatta, anche nei giorni pieni.

Niente di eroico. Solo un motivo che, nei giorni no, mi ricorda perché ho iniziato.

Tu per chi lo fai? Scrivimelo, le leggo tutte.

CTA · LA DOMANDA FINALE

Tu per chi lo fai? Scrivimelo, le leggo tutte.

TESTO DA SCRIVERE SULLA FOTO

Per chi lo faccio

Rendilo tuo: Il motivo deve essere il tuo, anche semplice: te stessa, una persona, una versione di te da ritrovare. Basta che sia vero.

il_tuo_profilo



ESEMPIO DI FOTO

COSA FOTOGRAFARE

Una foto con la persona per cui lo fai, anche di spalle: mani intrecciate o una passeggiata insieme. Se lo fai per te, una tua foto in un posto che ami.

COME SCATTARLA

- Bambini sempre di spalle o solo le mani.
- All'aperto o vicino a una finestra, niente flash.
- Verticale: un momento vissuto, non in posa.

Stories

SHOW → TEACH → ASK



Story 1

LIFESTYLE

COSA MOSTRARE

Un momento con la tua famiglia o le persone che ami, senza volti.

TESTO DA SCRIVERE

[Un momento con loro].

COSA DIRE

Solo foto, nessun audio

STICKER

Nessuno

Mostrare il motivo prima di raccontarlo.



Story 2

PERSONALITY

COSA MOSTRARE

Video selfie in cucina.

TESTO DA SCRIVERE

Una settimana fuori dalla mia zona di comfort.

COSA DIRE

Una settimana fa non avrei mai fatto un video così. Oggi vi racconto per chi lo faccio, è nel post.

STICKER

Nessuno

Volto, orgoglio sincero e collegamento al post.



Story 3

LIFESTYLE

COSA MOSTRARE

Aloe e infuso sul piano della cucina.

TESTO DA SCRIVERE

Anche oggi, solo con più calma.

COSA DIRE

Solo foto, nessun audio

STICKER

Nessuno

Mostrare che la routine continua anche nel weekend.



Story 4

VALUE

COSA MOSTRARE

Cielo al tramonto dalla finestra.

TESTO DA SCRIVERE

Il motivo conta più della motivazione. La motivazione va e viene, il motivo resta.

COSA DIRE

Solo foto, nessun audio

STICKER

Nessuno

Lasciare una frase che resta.



Story 5

CONVERSATION

COSA MOSTRARE

Sfondo chiaro a tinta unita.

TESTO DA SCRIVERE

Te lo chiedo con il cuore.

COSA DIRE

Solo foto, nessun audio

STICKER

Domande: «Tu per chi lo fai?»

Raccogliere risposte personali e iniziare conversazioni vere.

Conversazioni

5 CONVERSAZIONI OGGI

CHI CONTATTARE

Chi ha risposto allo sticker domande, chi ha commentato il post e chi ti ha scritto durante la settimana e non hai ancora ricontattato.

PERSONA CHE HA RISPOSTO «PER I MIEI FIGLI»

Che bella risposta, mi ha emozionata. Quanti anni hanno i tuoi bimbi?

PERSONA CHE HA SCRITTO «PER ME STESSA»

La risposta più bella secondo me. Cosa ti stai regalando in questo periodo?

PERSONA CON CUI AVEVI PARLATO IN SETTIMANA

Ciao [nome]! Ripensavo a quello che mi avevi raccontato su [argomento]. Com'è andata poi?

L.O.R.D. di oggi Oggi la D di Dreams arriva da sola: chi ti dice per chi lo fa ti sta raccontando cosa desidera. Ascolta, fai una domanda in più e ringrazia. Niente proposte, solo connessione.

Se qualcuno risponde alla Story

Brava, ti ammiro. Io non avrei il coraggio.

Grazie, davvero! Neanch'io pensavo di averlo, l'ho trovato facendo. Tu c'è una cosa che vorresti fare da tanto?

Per mia madre, che non si è mai presa cura di sé.

Che motivo bello e profondo. Grazie di avermelo detto. Lei come sta adesso?

Non lo so, forse per nessuno.

Anche questa è una risposta sincera, grazie. Magari il primo motivo puoi essere tu. Com'è stata la tua settimana?

LA TUA COACH

Prima settimana finita: hai pubblicato, ti sei mostrata, hai parlato con persone vere. Dopo la call con la sponsor fai la Weekly Review e scegli un solo obiettivo per la settimana 2.

CHECKLIST DI FINE GIORNATA

- [ ] Ho pubblicato il post
- [ ] Ho pubblicato le Stories
- [ ] Ho mostrato il mio volto
- [ ] Ho fatto almeno una domanda
- [ ] Ho risposto alle persone
- [ ] Ho iniziato 5 conversazioni
- [ ] Ho fatto follow-up
- [ ] Ho completato la giornata

WEEKLY REVIEW · GIORNI 1-7

Fine della prima settimana

Cinque minuti, una penna, niente grafici. Rileggi la settimana e rispondi con sincerità. Poi raccontala alla tua sponsor: è il momento migliore per sentirvi.

Cosa ha funzionato?

Quale post ha ricevuto più interazioni?

Quale Story ha generato più risposte?

Quale argomento ha creato più conversazioni?

Quale contenuto mi ha fatto sentire più me stessa?

Cosa posso migliorare?

Dove ho pubblicato troppo poco?

Dove ho avuto paura di espormi?

Ho mostrato abbastanza la mia vita, oltre alla routine?

Ho fatto abbastanza domande?

Ho iniziato abbastanza conversazioni?

La cosa che faccio diversamente la prossima settimana

Se hai saltato dei giorni non è un fallimento, è un'informazione. Scrivi cosa ti ha fermata e prepara una soluzione semplice: orario fisso, foto fatte in anticipo, caption salvate nelle note.

SETTIMANA 2 DI 4 · GIORNI 8-14

Crea connessione

COSA FAI QUESTA SETTIMANA

- Mostri più personalità: gusti, ironia, opinioni.
- Racconti le fatiche vere e le abitudini che stai cambiando.
- Fai entrare il gruppo e la community nelle Stories.
- Il giorno 14 fai il primo invito leggero alla challenge.

LE TUE MISSIONI

- [ ] Continua routine e allenamenti della challenge
- [ ] Ogni giorno almeno uno sticker
- [ ] Rispondi a tutte le reazioni alle Stories
- [ ] Primo invito leggero alla challenge (parola chiave 21)
- [ ] Aggiorna la sponsor su come sta andando

I GIORNI

08	Arrivare a sera senza fiato	RELATABLE
09	La mia domenica da 15 minuti	VALUE
10	Le volte in cui ho mollato	STORY
11	Il lunedì non è magico	OPINION
12	Quello che nessuno vede	RELATABLE
13	Quando la motivazione sparisce	VALUE
14	Due settimane dopo	PROOF/PROGRESS

SE RESTI INDIETRO
non recuperare tutto: fai la versione corta del giorno in cui sei e vai avanti. L'importante è arrivare alla fine della settimana.

Le persone non seguono i contenuti. Seguono le persone. Questa settimana fai conoscere chi sei.

GIORNO

08

SETTIMANA 2 · CREA CONNESSIONE

Arrivare a sera senza fiato

OBIETTIVO DEL GIORNO

Far dire a chi ti legge «capita anche a me» raccontando una giornata piena in cui l'allenamento della challenge è entrato lo stesso.

Feed RELATABLE

Perché questo post: Raccontare una giornata vera e stancante in cui hai trovato comunque 20-30 minuti per l'allenamento. Chi vive giornate così si riconosce, commenta e ti scrive.

HOOK · LA PRIMA FRASE

Alle [21:15] ho steso il tappetino in salotto. Non perché ne avessi voglia.

CAPTION PRONTA DA COPIARE E ADATTARE

Alle **[21:15]** ho steso il tappetino in salotto. Non perché ne avessi voglia.

La giornata è stata questa: **[sveglia alle 6:30]**, aloe e infuso in piedi in cucina, frullato bevuto mentre cercavo le chiavi, **[lavoro fino alle 18]**, **[spesa al volo]**, cena, piatti.

A un certo punto ho pensato: oggi salto. Tanto nessuno se ne accorge.

Poi mi sono ricordata che non era vero. Me ne sarei accorta io.

Così ho fatto l'allenamento della challenge. **[25]** minuti, a casa, con il telefono appoggiato al divano e il gruppo che aveva già scritto «fatto!» una dopo l'altra.

Non è stato il mio allenamento migliore. Però è stato fatto. Poi doccia, la mia crema della sera, e a letto con un pensiero bello in testa.

Non te lo racconto per dirti che sono brava. Te lo racconto perché so che anche tu hai giornate così.

A che ora finisce davvero la tua giornata?

il_tuo_profilo



ESEMPIO DI FOTO

CTA · LA DOMANDA FINALE

A che ora finisce davvero la tua giornata?

TESTO DA SCRIVERE SULLA FOTO

Ore 21:15. Fatto lo stesso.

COSA FOTOGRAFARE

Il tappetino steso in salotto la sera, con scarpe e bottiglia d'acqua accanto e la casa com'è davvero. In alternativa un selfie subito dopo l'allenamento, stanca ma contenta.

COME SCATTARLA

- Appoggia il telefono su una sedia, all'altezza delle ginocchia, in verticale.
- Accendi una lampada calda e spegni la luce del soffitto se è troppo forte.
- Non mettere in ordine: togli solo quello che non vuoi far vedere (bollette, panni stesi).

Rendilo tuo: Metti i tuoi orari veri e le cose che hai fatto oggi. Se l'allenamento l'hai fatto all'alba o in pausa pranzo, racconta quello: conta la giornata piena, non l'orario.

Stories

SHOW → TEACH → ASK



Story 1

LIFESTYLE

COSA MOSTRARE

Aloe e infuso sul piano della cucina, presto, con la luce del mattino.

TESTO DA SCRIVERE

Ore [6:40]. Prima di tutto il resto.

COSA DIRE

Solo foto, nessun audio

STICKER

Nessuno

Far vedere che la routine c'è anche nelle giornate piene.



Story 2

LIFESTYLE

COSA MOSTRARE

Il finestrino dell'auto o del treno mentre torni a casa.

TESTO DA SCRIVERE

Rientro alle [18:40]. Testa piena, gambe stanche.

COSA DIRE

Solo foto, nessun audio

STICKER

Nessuno

Mostrare la giornata vera, quella che vivono anche le persone che ti guardano.



Story 3

PERSONALITY

COSA MOSTRARE

Video selfie subito dopo l'allenamento, viso acceso dopo l'allenamento.

TESTO DA SCRIVERE

Stavo per saltarlo.

COSA DIRE

Giornata infinita. Ero sul punto di saltare l'allenamento, poi ho visto il gruppo e l'ho fatto. [25] minuti e adesso sto meglio di prima.

STICKER

Nessuno

Farti vedere in faccia, stanca e vera: le persone si fidano di chi vedono.



Story 4

VALUE

COSA MOSTRARE

Il quaderno con scritto a mano il tuo trucco.

TESTO DA SCRIVERE

Il mio trucco per le sere no: stendo il tappetino prima di cena. Quando lo vedo lì, dire di no è più difficile.

COSA DIRE

Solo foto, nessun audio

STICKER

Nessuno

Dare un'idea semplice che chiunque può provare domani.



Story 5

CONVERSATION

COSA MOSTRARE

Tazza e quaderno sul tavolo, sfondo semplice.

TESTO DA SCRIVERE

La tua giornata finisce...

COSA DIRE

Solo foto, nessun audio

STICKER

Sondaggio: «Prima delle 21» / «Dopo le 22»

Far partecipare con un tocco e avere un motivo naturale per scrivere a chi vota.

Conversazioni

5 CONVERSAZIONI OGGI

CHI CONTATTARE

5 donne che hanno reagito alle Stories della routine o dell'allenamento, oppure che hanno giornate piene come le tue (lavoro, figli, turni) e commentano spesso.

A CHI HA VOTATO «DOPO LE 22» AL SONDAGGIO

Ciao [nome]! Ho visto che anche tu chiudi tardi la giornata 😅 Cosa ti tiene sveglia fino a quell'ora, lavoro o casa?

A CHI HA REAGITO ALLA STORY DELL'ALLENAMENTO

Grazie per la reazione [nome]! Stasera ero davvero a un passo dal divano. Tu riesci a ritagliarti un momento per muoverti o è un'impresa?

A UNA MAMMA CHE COMMENTA SPESSO

Ciao [nome], ti vedo sempre tra i commenti e non ti ho mai scritto davvero. Come fai con [i bimbi] e il lavoro? Io sto ancora imparando 😄

L.O.R.D. di oggi Oggi parti dalla O di Occupation, cioè il lavoro e le giornate: «Che lavoro fai? Ti prende tanto tempo?». Ascolta e fai una seconda domanda su quello che ti racconta, senza parlare di te.

Se qualcuno risponde alla Story

Io dopo le 22 non sono più una persona.

Ti capisco benissimo 😂 Qual è il momento della giornata in cui ti senti più stanca?

Brava, io non ce l'avrei fatta.

Grazie! Giuro che ero a un passo dal saltarlo. Tu in questo periodo riesci a muoverti un po'?

LA TUA COACH

Prima di dormire guarda chi ha votato e scrivi ad almeno due persone partendo dalla loro risposta. Non devi chiudere niente: una conversazione aperta oggi si riprende domani.

CHECKLIST DI FINE GIORNATA

- [ ] Ho pubblicato il post
- [ ] Ho pubblicato le Stories
- [ ] Ho mostrato il mio volto
- [ ] Ho fatto almeno una domanda
- [ ] Ho risposto alle persone
- [ ] Ho iniziato 5 conversazioni
- [ ] Ho fatto follow-up
- [ ] Ho completato la giornata

GIORNO

09

SETTIMANA 2 · CREA CONNESSIONE

La mia domenica da 15 minuti

OBIETTIVO DEL GIORNO

Dare un aiuto pratico e salvabile: come organizzi allenamenti e colazioni della settimana in 15 minuti.

Feed VALUE

Perché questo post: Un problema (la settimana ti travolge), una soluzione (15 minuti la domenica), una lezione. Un post utile viene salvato e condiviso.

HOOK · LA PRIMA FRASE

La domenica sera mi siedo 15 minuti con un quaderno. Mi salvano la settimana.

CAPTION PRONTA DA COPIARE E ADATTARE

La domenica sera mi siedo 15 minuti con un quaderno. Mi salvano la settimana.

Prima decidevo tutto la mattina stessa. E la mattina stessa vinceva sempre il «domani».

Adesso faccio così:

1. Allenamenti della challenge in calendario. Non «quando ho tempo», ma giorno e ora: **[martedì alle 7, giovedì in pausa pranzo, sabato mattina]**.

2. Colazioni. Controllo di avere tutto per il frullato e compro la frutta per la settimana. Aloe e infuso stanno sul piano della cucina, così non devo neanche pensarci.

3. Il piano B. Guardo la settimana e scelgo già il giorno che sarà un caos. Quel giorno faccio la versione corta dell'allenamento, senza sensi di colpa.

Non lo faccio per essere perfetta. Lo faccio per decidere una volta sola, invece che ogni mattina.

Salvalo e domenica prova anche tu. Poi dimmi com'è andata.

CTA · LA DOMANDA FINALE

Salvalo e domenica prova anche tu. Poi dimmi com'è andata.

TESTO DA SCRIVERE SULLA FOTO

15 minuti di domenica = una settimana più tranquilla

Rendilo tuo: Scrivi i tuoi giorni e orari veri degli allenamenti e la frutta che compri davvero. Se la domenica non funziona per te, usa il giorno che preferisci.

il_tuo_profilo



ESEMPIO DI FOTO

COSA FOTOGRAFARE

Il tuo quaderno aperto sul tavolo con la settimana scritta a mano, una penna e una tazza accanto. Va benissimo anche la tua calligrafia storta.

COME SCATTARLA

- Mettiti vicino a una finestra, con la luce che arriva di lato.
- Scatta dall'alto, telefono parallelo al tavolo, foto quadrata o verticale.
- Lascia sul tavolo solo quaderno, penna e tazza.

Stories

SHOW → TEACH → ASK



Story 1

LIFESTYLE

COSA MOSTRARE

Il quaderno con la lista della settimana scritta a mano.

TESTO DA SCRIVERE

Domenica sera. 15 minuti, quaderno e penna.

COSA DIRE

Solo foto, nessun audio

STICKER

Nessuno

Mostrare un momento vero della tua organizzazione.



Story 2

LIFESTYLE

COSA MOSTRARE

Il frullato del mattino con la frutta comprata per la settimana accanto.

TESTO DA SCRIVERE

Frutta per la settimana: [banane e frutti di bosco]. Così la colazione è pronta in 2 minuti.

COSA DIRE

Solo foto, nessun audio

STICKER

Nessuno

Far vedere la routine dentro la vita, senza spiegare il prodotto.



Story 3

PERSONALITY

COSA MOSTRARE

Video selfie in cucina, parli in camera.

TESTO DA SCRIVERE

Verità del giorno

COSA DIRE

Vi dico la verità: le settimane in cui salto questi 15 minuti sono le stesse in cui salto gli allenamenti. Non è un caso.

STICKER

Nessuno

Mostrare il volto e una piccola verità su di te.



Story 4

VALUE

COSA MOSTRARE

Tazza e quaderno, sfondo semplice per il testo.

TESTO DA SCRIVERE

I miei 3 passaggi: 1. allenamenti con giorno e ora · 2. colazioni pronte · 3. piano B per il giorno caos.

COSA DIRE

Solo foto, nessun audio

STICKER

Nessuno

Insegnare il metodo in modo che si possa fare uno screenshot.



Story 5

CONVERSATION

COSA MOSTRARE

Parete chiara, solo testo.

TESTO DA SCRIVERE

Qual è il giorno più difficile della tua settimana?

COSA DIRE

Solo foto, nessun audio

STICKER

Domanda: «Il mio giorno più difficile è...»

Raccogliere risposte vere da cui far partire conversazioni.

Conversazioni

5 CONVERSAZIONI OGGI

CHI CONTATTARE

5 persone che hanno risposto agli sticker sulla routine in questi giorni, oppure che seguono profili di allenamento o organizzazione come te.

A CHI HA RISPOSTO ALLO STICKER CON IL SUO GIORNO DIFFICILE

Ciao [nome], [il mercoledì] anche per me è tremendo! Cosa lo rende così pesante da te?

A CHI HA SALVATO O CONDIVISO IL POST (LO VEDI DALLE NOTIFICHE O DAI MESSAGGI)

Ehi [nome], ho visto che hai condiviso il post della domenica, grazie! Tu sei una che organizza o una che improvvisa? 😄

A CHI SEGUE PROFILI DI ALLENAMENTO

Ciao [nome]! Ho visto che anche tu ti alleni, che cosa fai di bello? Io sto facendo allenamenti brevi a casa e sto scoprendo un mondo.

L.O.R.D. di oggi Oggi usa la R di Recreation, cioè il tempo libero: «E nel weekend riesci a staccare? Cosa ti piace fare?». È una domanda leggera che fa parlare volentieri.

Se qualcuno risponde alla Story

Il lunedì, senza dubbio.

Il lunedì è un classico 😅 Cosa ti pesa di più, il lavoro o la ripartenza dopo il weekend?

Bella idea, provo domenica!

Che bello! Dimmi poi com'è andata, sono curiosa. Tu già usi un'agenda o vai a memoria?

Io non riesco mai a organizzarmi.

Neanch'io ci riuscivo, giuro. Comincia da una cosa sola: in che momento della settimana avresti 15 minuti?

LA TUA COACH

Rispondi a ogni risposta dello sticker con una domanda, non con un consiglio. Domenica fai davvero i tuoi 15 minuti: il prossimo contenuto nasce da lì.

CHECKLIST DI FINE GIORNATA

- [ ] Ho pubblicato il post
- [ ] Ho pubblicato le Stories
- [ ] Ho mostrato il mio volto
- [ ] Ho fatto almeno una domanda
- [ ] Ho risposto alle persone
- [ ] Ho iniziato 5 conversazioni
- [ ] Ho fatto follow-up
- [ ] Ho completato la giornata

GIORNO

10

SETTIMANA 2 · CREA CONNESSIONE

Le volte in cui ho mollato

OBIETTIVO DEL GIORNO

Raccontare con sincerità i tentativi passati e far capire cosa è diverso adesso: il gruppo.

Feed STORY

Perché questo post: Una storia vera: cosa è successo, cosa ho imparato, perché conta. Chi ha mollato tante volte si sente capita e non giudicata.

HOOK · LA PRIMA FRASE

Ho mollato più cose di quante ne abbia finite. Oggi ve lo racconto.

CAPTION PRONTA DA COPIARE E ADATTARE

Ho mollato più cose di quante ne abbia finite. Oggi ve lo racconto.

[La palestra pagata per un anno e usata per tre settimane.] [La dieta iniziata il lunedì e finita il giovedì.] [L'app di allenamento scaricata e mai aperta.]

Ogni volta pensavo che mi mancasse la forza di volontà. Che le altre ce la facevano e io no.

In queste settimane ho capito una cosa diversa. Ogni volta ero da sola. Nessuno sapeva se mi ero allenata o no. Nessuno mi chiedeva «com'è andata?».

Con la challenge di FITLABTEAM è diverso. La mattina nel gruppo arriva il primo «fatto!». Poi un altro. Se una scrive «oggi non ce la faccio», dopo due minuti ci sono cinque risposte. Le coach ci sono.

Non sono diventata più forte. Semplicemente, non sono più sola.

Tu cosa hai mollato più volte? Qui nessuno giudica.

CTA · LA DOMANDA FINALE

Tu cosa hai mollato più volte? Qui nessuno giudica.

TESTO DA SCRIVERE SULLA FOTO

Non mi mancava la forza di volontà.

Rendilo tuo: Usa i tuoi tentativi veri, anche uno solo. Se non vuoi raccontarli tutti, scegli quello che ti fa sorridere di più oggi.



ESEMPIO DI FOTO

COSA FOTOGRAFARE

Un tuo selfie vero e sereno, oppure lo schermo del telefono con la chat del gruppo sfocata (mai leggibile) tenuto in mano.

COME SCATTARLA

- Per il selfie: mettiti davanti a una finestra, la luce deve arrivarti in faccia.
- Tieni il telefono all'altezza degli occhi, non dal basso.
- Se fotografi la chat, sfoca lo schermo o tienilo lontano: nomi e messaggi non devono leggersi.

Stories



Story 1

PERSONALITY

COSA MOSTRARE

Video selfie in cucina, parli in camera.

TESTO DA SCRIVERE

Una cosa un po' imbarazzante

COSA DIRE

Oggi vi racconto quante volte ho mollato. Spoiler: tante. E cosa sta cambiando adesso.

STICKER

Nessuno

Aprire la giornata con il volto e creare curiosità per il post.



Story 2

LIFESTYLE

COSA MOSTRARE

Il telefono in mano con la chat del gruppo della challenge, schermo sfocato.

TESTO DA SCRIVERE

Il gruppo alle [7 di mattina]. Ecco perché sono ancora qui.

COSA DIRE

Solo foto, nessun audio

STICKER

Nessuno

Far vedere la community senza spiegarla.



Story 3

PROOF

COSA MOSTRARE

Tu sul tappetino in salotto durante l'allenamento, anche solo un video di 5 secondi.

TESTO DA SCRIVERE

[Giorno X della challenge]. Fatto anche oggi, insieme alle altre.

COSA DIRE

Solo foto, nessun audio

STICKER

Nessuno

Mostrare il percorso in corso, senza numeri.



Story 4

VALUE

COSA MOSTRARE

Parete chiara, solo testo.

TESTO DA SCRIVERE

Cosa ho capito: non mi mancava la forza di volontà. Mi mancava qualcuno con cui farlo.

COSA DIRE

Solo foto, nessun audio

STICKER

Nessuno

Lasciare una frase in cui chi guarda si riconosce.



Story 5

CONVERSATION

COSA MOSTRARE

Tazza e quaderno, sfondo semplice.

TESTO DA SCRIVERE

E tu come ti trovi meglio?

COSA DIRE

Solo foto, nessun audio

STICKER

Sondaggio: «Da sola» / «In compagnia»

Far rispondere con un tocco e scoprire chi cerca compagnia.

Conversazioni

5 CONVERSAZIONI OGGI

CHI CONTATTARE

5 persone che hanno commentato o reagito al post di oggi, più chi ha votato «In compagnia» al sondaggio.

A CHI HA COMMENTATO RACCONTANDO COSA HA MOLLATO

Grazie per avermelo scritto [nome], non è scontato. Cosa ti piaceva di più di [quella cosa], quando la facevi?

A CHI HA VOTATO «IN COMPAGNIA»

Ciao [nome]! Anche tu del team «in compagnia» 😄 C'è stato un periodo in cui facevi qualcosa con un'amica o un gruppo?

A CHI HA REAGITO ALLA STORY DEL GRUPPO

Ehi [nome], ho visto la tua reazione! Sì, quel gruppo mi tiene in piedi in questi giorni. Tu hai qualcuno che ti sprona quando non hai voglia?

L.O.R.D. di oggi Oggi resta sulla D di Dreams, cioè i desideri, ma in piccolo: «C'è una cosa che ti piacerebbe ricominciare a fare per te?». Ascolta senza proporre niente.

Se qualcuno risponde alla Story

Io ho mollato la palestra almeno cinque volte.

Allora siamo in due 😂 Cosa ti faceva mollare di solito, il tempo o la voglia?

Da sola non ce la faccio mai.

Neanch'io, l'ho scoperto adesso. Cosa ti piacerebbe fare se avessi qualcuno con cui farlo?

LA TUA COACH

Oggi racconta la challenge, non proporla. Se qualcuna chiede, rispondi con semplicità e chiedi cosa l'ha incuriosita.

CHECKLIST DI FINE GIORNATA

- [ ] Ho pubblicato il post
- [ ] Ho pubblicato le Stories
- [ ] Ho mostrato il mio volto
- [ ] Ho fatto almeno una domanda
- [ ] Ho risposto alle persone
- [ ] Ho iniziato 5 conversazioni
- [ ] Ho fatto follow-up
- [ ] Ho completato la giornata

GIORNO

11

SETTIMANA 2 · CREA CONNESSIONE

Il lunedì non è magico

OBIETTIVO DEL GIORNO

Dire una tua opinione chiara: smettere di aspettare il momento giusto e iniziare da una cosa piccola.

Feed OPINION

Perché questo post: Un'opinione personale crea conversazione: qualcuna sarà d'accordo, qualcuna no, e tutte e due ti scriveranno.

HOOK · LA PRIMA FRASE

Il lunedì non è magico. È solo il giorno dopo la domenica.

CAPTION PRONTA DA COPIARE E ADATTARE

Il lunedì non è magico. È solo il giorno dopo la domenica.

Per anni ho iniziato tutto di lunedì. La dieta, la palestra, l'acqua, il «da adesso basta». Se il martedì andava storto, aspettavo il lunedì dopo. E quello dopo ancora.

La verità è che aspettavo di sentirmi pronta. E pronta non mi sono sentita mai.

La challenge l'ho iniziata [in un giorno qualunque], con la casa in disordine e mille dubbi. La prima colazione seduta al posto del [cornetto al bar]. Il primo allenamento da [20] minuti invece di zero.

Non dico che sia facile. Dico che aspettare non mi ha mai aiutata.

Il momento giusto non arriva. Arriva un giorno normale in cui fai una cosa piccola. Poi la rifai il giorno dopo.

Tu sei del team «inizio lunedì»? Dimmelo nei commenti, senza vergogna.

CTA · LA DOMANDA FINALE

Tu sei del team «inizio lunedì»? Dimmelo nei commenti, senza vergogna.

TESTO DA SCRIVERE SULLA FOTO

Il lunedì non è magico.

Rendilo tuo: Racconta in che giorno hai iniziato davvero e cosa hai cambiato per primo. Se tu sei una da lunedì e ti funziona, dillo: un'opinione onesta vale più di una perfetta.

il_tuo_profilo



ESEMPIO DI FOTO

COSA FOTOGRAFARE

Un tuo selfie in un giorno feriale qualunque, pronta per uscire: sulla porta di casa o davanti a una finestra, con la luce del giorno.

COME SCATTARLA

- Fotocamera frontale, telefono all'altezza degli occhi.
- Luce davanti a te: porta aperta, finestra o fuori sul pianerottolo.
- Verticale, lascia un po' di spazio sopra per il testo.

Stories

SHOW → TEACH → ASK



Story 1

PERSONALITY

COSA MOSTRARE

Video selfie in cucina, parli in camera.

TESTO DA SCRIVERE

Confessione

COSA DIRE

Confessione: io ho un quaderno pieno di «da lunedì». Oggi vi dico perché ho smesso di aspettarlo.

STICKER

Nessuno

Mostrare il volto e una piccola verità che fa sorridere.



Story 2

LIFESTYLE

COSA MOSTRARE

La colazione dall'alto: frullato, tazza, telefono.

TESTO DA SCRIVERE

[Giovedì] qualunque. Colazione come sempre.

COSA DIRE

Solo foto, nessun audio

STICKER

Nessuno

Far vedere la routine in un giorno normale, non speciale.



Story 3

VALUE

COSA MOSTRARE

Il quaderno con una frase scritta a mano.

TESTO DA SCRIVERE

Come smetto di aspettare il lunedì: 1 cosa piccola, oggi. Non 10 cose da domani.

COSA DIRE

Solo foto, nessun audio

STICKER

Nessuno

Dare una regola semplice da ricordare.



Story 4

LIFESTYLE

COSA MOSTRARE

Le tue scarpe sul marciapiede o al parco.

TESTO DA SCRIVERE

La mia cosa piccola di oggi: [15 minuti a piedi invece della macchina].

COSA DIRE

Solo foto, nessun audio

STICKER

Nessuno

Mostrare l'opinione messa in pratica nella vita vera.



Story 5

CONVERSATION

COSA MOSTRARE

Tazza e quaderno, sfondo semplice.

TESTO DA SCRIVERE

Sei del team «inizio lunedì»?

COSA DIRE

Solo foto, nessun audio

STICKER

Sondaggio: «Sì, colpevole» / «No, inizio oggi»

Creare partecipazione leggera e capire chi sta rimandando qualcosa.

Conversazioni

5 CONVERSAZIONI OGGI

CHI CONTATTARE

5 persone tra chi ha votato «Sì, colpevole», chi ha commentato il post e chi ha interessi simili ai tuoi (allenamento, mamme, lavoro).

A CHI HA VOTATO «SÌ, COLPEVOLE»

Ahah [nome], benvenuta nel club 😂 C'è una cosa in particolare che stai rimandando a lunedì in questo periodo?

A CHI NON È D'ACCORDO NEI COMMENTI

Ciao [nome], mi è piaciuto il tuo commento, mi hai fatto pensare! Per te il lunedì funziona davvero? Raccontami come fai.

A UNA PERSONA CON INTERESSI SIMILI CHE NON SENTI DA TEMPO

Ciao [nome]! È da un po' che non ci sentiamo, ho visto [la tua foto al parco] e mi sei venuta in mente. Come stai?

L.O.R.D. di oggi Oggi usa la L di Location, cioè dove vive e come vive: «Sei sempre a [città]? Com'è lì in questo periodo?». Da lì nascono domande sulla sua quotidianità.

Se qualcuno risponde alla Story

Sì colpevole, la dieta la inizio sempre lunedì.

Ahah ti capisco! Se dovessi scegliere una sola cosa piccola da fare oggi, quale sarebbe?

Io ho iniziato oggi a bere più acqua!

Ma che bello! Come ti stai organizzando, bottiglia sulla scrivania o promemoria sul telefono?

LA TUA COACH

Rispondi ai commenti che non sono d'accordo con gentilezza e curiosità: sono spesso le conversazioni più belle. Ricorda a te stessa che anche oggi è un giorno qualunque, e va bene così.

CHECKLIST DI FINE GIORNATA

- [ ] Ho pubblicato il post
- [ ] Ho pubblicato le Stories
- [ ] Ho mostrato il mio volto
- [ ] Ho fatto almeno una domanda
- [ ] Ho risposto alle persone
- [ ] Ho iniziato 5 conversazioni
- [ ] Ho fatto follow-up
- [ ] Ho completato la giornata

GIORNO

12

SETTIMANA 2 · CREA CONNESSIONE

Quello che nessuno vede

OBIETTIVO DEL GIORNO

Mostrare le piccole abitudini invisibili del cambiamento e lasciare, solo nelle Stories, il primo invito leggero alla challenge.

Feed RELATABLE

Perché questo post: Far riconoscere chi sta provando a cambiare abitudini nelle cose piccole che nessuno nota. Il post non invita a niente: crea vicinanza.

HOOK · LA PRIMA FRASE

Le cose che faccio adesso e che nessuno vede.

CAPTION PRONTA DA COPIARE E ADATTARE

Le cose che faccio adesso e che nessuno vede.

Preparo la sera le cose per la colazione, così la mattina non ci penso.

Porto la bottiglia di infuso al lavoro e la riempio **[due volte]**.

Dico «no, grazie» alla **[brioche in ufficio]** e nessuno se ne accorge.

Faccio l'allenamento **[alle 6:45]**, con la casa ancora al buio.

Mi sistemo i capelli e metto un filo di mascara anche quando lavoro da casa e non mi vede nessuno.

Scrivo «fatto» nel gruppo anche quando l'allenamento è venuto storto.

Sono cose piccole. Da fuori non si vedono. Nessuno mi fa i complimenti per la colazione pronta la sera.

Però io le vedo. E piano piano mi stanno cambiando le giornate.

Se anche tu stai cambiando qualcosa in silenzio, sappi che conta. Anche se non lo vede nessuno.

Qual è la cosa piccola che fai tu e che nessuno vede?

il_tuo_profilo



ESEMPIO DI FOTO

COSA FOTOGRAFARE

La tua bottiglia di vetro con l'infuso sulla scrivania, accanto al computer e a un quaderno, con la luce del giorno. Oppure tu alla scrivania che sorridi.

CTA · LA DOMANDA FINALE

Qual è la cosa piccola che fai tu e che nessuno vede?

TESTO DA SCRIVERE SULLA FOTO

Nessuno lo vede. Io sì.

COME SCATTARLA

- Scrivania vicino alla finestra, luce di giorno di lato.
- Togli cavi, fogli e tazze sporche: lascia computer, quaderno e bottiglia.
- Scatta all'altezza del piano, in verticale, fotocamera posteriore.

Rendilo tuo: Scrivi le tue abitudini invisibili vere, anche solo tre. Se non porti l'infuso al lavoro, togli quella riga e metti le tue.

Stories

SHOW → TEACH → ASK



Story 1

LIFESTYLE

COSA MOSTRARE

Il frullato del mattino, con la frutta accanto.

TESTO DA SCRIVERE

Lo shaker l'ho preparato ieri sera. La me di stamattina ringrazia.

COSA DIRE

Solo foto, nessun audio

STICKER

Nessuno

Far vedere la routine come una cosa normale della giornata.



Story 2

LIFESTYLE

COSA MOSTRARE

Il pranzo portato da casa sulla scrivania dell'ufficio.

TESTO DA SCRIVERE

Pranzo portato da casa. Nessuno lo nota, ma io sì.

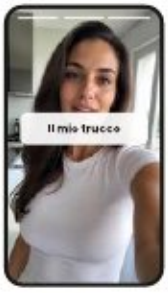
COSA DIRE

Solo foto, nessun audio

STICKER

Nessuno

Mostrare la tua vita fuori casa e un'altra abitudine invisibile.



Story 3

VALUE

COSA MOSTRARE

Video selfie in cucina, parli in camera.

TESTO DA SCRIVERE

Il mio trucco

COSA DIRE

Il trucco che mi sta aiutando di più: preparo la sera tutto quello che posso. Così la mattina non devo decidere niente.

STICKER

Nessuno

Insegnare una cosa semplice mostrando il volto.



Story 4

CONVERSATION

COSA MOSTRARE

Tazza e quaderno, sfondo semplice.

TESTO DA SCRIVERE

Qual è la tua abitudine invisibile?

COSA DIRE

Solo foto, nessun audio

STICKER

Domanda: «La mia abitudine che nessuno vede è...»

Far raccontare chi guarda e aprire conversazioni.



Story 5

CONVERSATION

COSA MOSTRARE

Parete chiara, solo testo.

TESTO DA SCRIVERE

Ogni tanto qualcuna mi chiede della challenge che sto facendo. La prossima parte [data di inizio della prossima challenge]. Se vuoi provarla con me, scrivimi 21 e ti racconto come funziona. Senza impegno.

COSA DIRE

Solo foto, nessun audio

STICKER

Nessuno

Primo invito leggero: chi è curiosa sa come chiedere, chi non lo è non si sente spinta.

Conversazioni

5 CONVERSAZIONI OGGI

CHI CONTATTARE

5 persone tra chi risponde allo sticker sulle abitudini, chi reagisce alle Stories della routine e chi ti scrive 21.

A CHI HA RISPOSTO ALLO STICKER CON LA SUA ABITUDINE

Che bella questa [nome]! Da quanto tempo la fai? E come ti sei accorta che ti faceva bene?

A CHI HA REAGITO ALLA STORY DEL PRANZO IN UFFICIO

Ciao [nome]! Anche tu del team pranzo portato da casa? Cosa ti prepari di solito, che mi servono idee 😄

A CHI TI SCRIVE 21

Che bello che mi hai scritto! Prima di raccontarti tutto: cosa ti ha incuriosita della challenge?

L.O.R.D. di oggi Con chi scrive 21 parti dalla D di Dreams, cioè cosa desidera: «Cosa ti piacerebbe cambiare nelle tue giornate?». Ascolta prima di spiegare. I dettagli (percorso, prodotti, come partecipare) si danno solo dopo, in DM, quando te li chiede.

Se qualcuno risponde alla Story

21

Ciao [nome], grazie per avermi scritto! Ti racconto volentieri. Prima dimmi: cosa ti ha fatto venire voglia di saperne di più?

Io bevo un bicchiere d'acqua appena sveglia, sempre.

Che bella abitudine! È stata facile da prendere o all'inizio te ne dimenticavi?

Anche io preparo tutto la sera, mi salva.

Vero? Cambia proprio la mattina. Cosa prepari di solito?

LA TUA COACH

Se arriva qualche 21, rispondi entro la giornata con calma e con una domanda. Se non arriva nessuno, va benissimo: oggi hai solo aperto una porta.

CHECKLIST DI FINE GIORNATA

- [ ] Ho pubblicato il post
- [ ] Ho pubblicato le Stories
- [ ] Ho mostrato il mio volto
- [ ] Ho fatto almeno una domanda
- [ ] Ho risposto alle persone
- [ ] Ho iniziato 5 conversazioni
- [ ] Ho fatto follow-up
- [ ] Ho completato la giornata

GIORNO

13

SETTIMANA 2 · CREA CONNESSIONE

Quando la motivazione sparisce

OBIETTIVO DEL GIORNO

Dare 3 aiuti concreti per i giorni senza voglia e ricordare con leggerezza la parola 21.

Feed VALUE

Perché questo post: Un problema che tutte conoscono (la voglia che sparisce) e tre soluzioni vere che stai usando. Un post così viene salvato.

HOOK · LA PRIMA FRASE

[Mercoledì] alle 7 di mattina la motivazione è sparita. Ecco cosa mi ha salvata.

CAPTION PRONTA DA COPIARE E ADATTARE

[Mercoledì] alle 7 di mattina la motivazione è sparita. Ecco cosa mi ha salvata.

Non un discorso motivazionale. Tre cose molto pratiche.

1. La routine già pronta. Aloe e infuso sul piano della cucina, frullato preparato la sera. Non ho dovuto decidere niente: ho solo seguito quello che c'era.

2. L'allenamento corto. Quando non ho voglia faccio la versione breve della challenge. [15] minuti fatti contano più di 30 minuti rimandati.

3. Il gruppo. Ho scritto «oggi zero voglia». Dopo due minuti un'altra ha risposto «anche io, facciamolo insieme». E l'abbiamo fatto.

La motivazione va e viene. Le cose che ho preparato restano.

Tu cosa fai quando la voglia sparisce? Scrivimelo, ci rubiamo le idee.



ESEMPIO DI FOTO

CTA · LA DOMANDA FINALE

Tu cosa fai quando la voglia sparisce? Scrivimelo, ci rubiamo le idee.

TESTO DA SCRIVERE SULLA FOTO

Zero voglia. Fatto lo stesso.

COSA FOTOGRAFARE

Le scarpe da allenamento accanto al tappetino arrotolato, con la luce del mattino. Oppure un selfie con la faccia da «zero voglia» prima di iniziare.

Rendilo tuo: Racconta il tuo giorno senza voglia vero e cosa ti ha aiutata davvero. Se una delle tre cose per te non vale, sostituiscila con la tua.

COME SCATTARLA

- Metti scarpe e tappetino vicino a una finestra, la luce deve arrivare da un lato.
- Abbassati: telefono a 30-40 centimetri da terra, in verticale.
- Sullo sfondo lascia un pezzo di casa vera (divano, porta), senza oggetti in primo piano.

Stories

SHOW → TEACH → ASK



Story 1

PERSONALITY

COSA MOSTRARE

Video selfie in cucina, parli in camera, anche spettinata.

TESTO DA SCRIVERE

Stamattina così

COSA DIRE

Stamattina zero voglia, ve lo dico. Vi faccio vedere cosa ho fatto lo stesso.

STICKER

Nessuno

Mostrare il volto in un momento vero, non perfetto.



Story 2

LIFESTYLE

COSA MOSTRARE

Aloe e infuso sul piano della cucina.

TESTO DA SCRIVERE

Passo 1: era già tutto pronto. Non ho dovuto decidere niente.

COSA DIRE

Solo foto, nessun audio

STICKER

Nessuno

Far vedere la routine come aiuto concreto, senza promesse.



Story 3

PROOF

COSA MOSTRARE

Scarpe, tappetino e bottiglia d'acqua pronti.

TESTO DA SCRIVERE

Passo 2: versione corta. [15] minuti. Fatto.

COSA DIRE

Solo foto, nessun audio

STICKER

Nessuno

Mostrare l'allenamento fatto anche senza voglia.



Story 4

VALUE

COSA MOSTRARE

Il telefono in mano con la chat del gruppo, schermo sfocato.

TESTO DA SCRIVERE

Passo 3: ho scritto nel gruppo «oggi zero voglia». Mi hanno risposto in un attimo. E tu cosa fai quando la voglia sparisce?

COSA DIRE

Solo foto, nessun audio

STICKER

Domanda: «Quando non ho voglia io...»

Insegnare il terzo passo e far rispondere chi guarda.



Story 5

CONVERSATION

COSA MOSTRARE

Parete chiara, solo testo.

TESTO DA SCRIVERE

Se ieri ti sei persa la Story: per sapere della prossima challenge la parola è 21. Con calma, quando vuoi.

COSA DIRE

Solo foto, nessun audio

STICKER

Nessuno

Ricordare l'invito in modo leggero, senza insistere.

Conversazioni

5 CONVERSAZIONI OGGI

CHI CONTATTARE

5 persone tra chi risponde allo sticker, chi ha commentato i post della settimana e chi ieri ha scritto 21 ma non hai ancora seguito bene.

A CHI HA RISPOSTO ALLO STICKER CON IL SUO TRUCCO

Questa me la segno [nome]! Ti funziona sempre o ci sono giorni in cui non basta neanche quella?

A CHI HA COMMENTATO PIÙ VOLTE QUESTA SETTIMANA

Ciao [nome], ti ritrovo sempre nei commenti e mi fa davvero piacere. Tu in questo periodo stai lavorando su qualche abitudine?

A CHI IERI HA SCRITTO 21

Ciao [nome], come va oggi? Ieri mi avevi detto che [ti piacerebbe allenarti con più costanza]. Posso raccontarti come funziona la challenge, o preferisci pensarci ancora un po'?

L.O.R.D. di oggi Oggi usa la O di Occupation: chi ha poca voglia spesso ha giornate pesanti. «Il lavoro in questo periodo come va? Ti lascia un po' di spazio per te?». Ascolta e rispondi a quello che dice, non con la challenge.

Se qualcuno risponde alla Story

Io quando non ho voglia non faccio niente e poi mi sento in colpa.

Ti capisco, mi succedeva sempre. Secondo te quale sarebbe la versione più piccola possibile da fare in quei giorni?

Bello il gruppo, come funziona?

È il gruppo della challenge che sto facendo! Se vuoi ti racconto meglio in privato. Prima dimmi: tu in questo periodo ti stai allenando?

LA TUA COACH

Chi ti chiede della challenge merita una risposta calma e una domanda su di lei, non un elenco di informazioni. Se dice «ci penso», rispondi «certo, quando vuoi» e lascia la porta aperta.

CHECKLIST DI FINE GIORNATA

- [ ] Ho pubblicato il post
- [ ] Ho pubblicato le Stories
- [ ] Ho mostrato il mio volto
- [ ] Ho fatto almeno una domanda
- [ ] Ho risposto alle persone
- [ ] Ho iniziato 5 conversazioni
- [ ] Ho fatto follow-up
- [ ] Ho completato la giornata

GIORNO

14

SETTIMANA 2 · CREA CONNESSIONE

Due settimane dopo

OBIETTIVO DEL GIORNO

Raccontare cosa è cambiato nelle tue abitudini in due settimane e lasciare un primo invito morbido alla prossima challenge.

Feed PROOF/PROGRESS

Perché questo post: Mostrare il processo, non un risultato: abitudini, costanza, gruppo. Niente numeri, niente prima/dopo. In fondo un invito leggero per chi è curiosa.

HOOK · LA PRIMA FRASE

Due settimane fa [il frullato a colazione non mi sembrava roba per me]. Oggi è la mia colazione.

CAPTION PRONTA DA COPIARE E ADATTARE

Due settimane fa **[il frullato a colazione non mi sembrava roba per me]** . Oggi è la mia colazione.

Cosa è cambiato in queste due settimane, nelle abitudini:

Faccio colazione tutti i giorni, anche quando sono di corsa.

Aloe e infuso sono il mio inizio della giornata. **[L'infuso ha preso il posto del secondo caffè.]**

Gli allenamenti della challenge sono in calendario. Non li ho fatti tutti, ma molti più di quanti ne avrei fatti da sola.

Preparo le cose la sera. E nel gruppo scrivo anche quando è andata storta.

Cosa non è cambiato: sono sempre io, con le giornate piene e la casa in disordine.

In tante mi avete scritto per sapere della challenge. La prossima parte **[data di inizio della prossima challenge]** .

Se ti piace solo seguirmi da qui, va benissimo così.

Se invece vuoi provarla con me, scrivimi 21.

CTA · LA DOMANDA FINALE

Se invece vuoi provarla con me, scrivimi 21.

TESTO DA SCRIVERE SULLA FOTO

Due settimane. Ancora qui.

il_tuo_profilo



ESEMPIO DI FOTO

COSA FOTOGRAFARE

Un tuo selfie sorridente dopo l'allenamento, seduta sul tappetino vicino alla finestra. Nessuna foto prima/dopo.

COME SCATTARLA

- Siediti sul tappetino di fronte alla finestra, luce sul viso.
- Fotocamera frontale, telefono all'altezza degli occhi.
- Una foto sola, vera, senza filtri forti.

Rendilo tuo: Scrivi solo i cambiamenti di abitudine che sono veri per te. Se la data della prossima challenge non la sai ancora, chiedila alla tua sponsor prima di pubblicare.

Stories

SHOW → TEACH → ASK



Story 1

LIFESTYLE

COSA MOSTRARE

La colazione dall'alto: frullato, tazza, telefono.

TESTO DA SCRIVERE

Due settimane di colazioni così. Non me lo sarei mai detto.

COSA DIRE

Solo foto, nessun audio

STICKER

Nessuno

Mostrare la routine diventata normale.



Story 2

PERSONALITY

COSA MOSTRARE

Video selfie subito dopo l'allenamento, viso acceso dopo l'allenamento.

TESTO DA SCRIVERE

[Giorno X della challenge]

COSA DIRE

Due settimane fa avevo paura di non arrivare neanche al terzo giorno. Oggi sono ancora qui, sudata e contenta.

STICKER

Nessuno

Farti vedere in faccia mentre racconti il percorso.



Story 3

VALUE

COSA MOSTRARE

Il quaderno con la lista scritta a mano.

TESTO DA SCRIVERE

Cosa è cambiato in 2 settimane: colazione tutti i giorni · allenamenti in calendario · tutto pronto la sera · un gruppo che mi aspetta.

COSA DIRE

Solo foto, nessun audio

STICKER

Nessuno

Riassumere il processo in un'immagine da screenshot.



Story 4

CONVERSATION

COSA MOSTRARE

Tazza e quaderno, sfondo semplice.

TESTO DA SCRIVERE

Quale abitudine vorresti cambiare tu?

COSA DIRE

Solo foto, nessun audio

STICKER

Domanda: «Vorrei riuscire a...»

Far parlare chi guarda dei suoi desideri, prima di qualsiasi invito.



Story 5

CONVERSATION

COSA MOSTRARE

Parete chiara, solo testo.

TESTO DA SCRIVERE

La prossima challenge parte [data di inizio della prossima challenge]. Se vuoi provarla con me, scrivimi 21. Ti racconto tutto con calma.

COSA DIRE

Solo foto, nessun audio

STICKER

Nessuno

Invito morbido e chiaro, senza fretta e senza pressione.

Conversazioni

5 CONVERSAZIONI OGGI

CHI CONTATTARE

5 persone tra chi scrive 21, chi risponde allo sticker «Vorrei riuscire a...» e chi nelle due settimane ha reagito spesso alla tua routine.

A CHI HA RISPOSTO ALLO STICKER CON UN DESIDERIO

Ciao [nome], mi è piaciuta la tua risposta! Cosa ti ha fermata finora, secondo te?

A CHI HA REAGITO SPESSO ALLA ROUTINE MA NON TI HA MAI CHIESTO NIENTE

Ehi [nome], ti vedo sempre nelle reazioni alle colazioni 😄 Tu come fai colazione di solito?

A CHI TEMPO FA TI AVEVA CHIESTO DELLA CHALLENGE

Ciao [nome], qualche giorno fa mi avevi chiesto della challenge. Ti scrivo solo perché la prossima parte [data di inizio della prossima challenge]. Vuoi che ti racconti come funziona o preferisci di no? Vanno bene tutte e due.

L.O.R.D. di oggi Oggi chiudi la settimana con la D di Dreams: «Se tra un mese potessi dire di aver cambiato una cosa, quale sarebbe?». Poi chiedi il permesso prima di parlare della challenge: «Ti farebbe piacere sapere come la sto vivendo io?».

Se qualcuno risponde alla Story

21

Ciao [nome], che bello! Ti racconto tutto volentieri. Prima dimmi: cosa ti piacerebbe ottenere da queste 3 settimane?

Brava! Io non riuscirei mai a fare colazione.

Lo pensavo anche io! Cosa ti blocca di più la mattina, il tempo o la fame che non c'è?

Mi piacerebbe ma non ho tempo.

Ti capisco, è stato il mio primo dubbio. Quanto tempo hai di solito per te in una giornata normale?

LA TUA COACH

Fai il ripasso della settimana con la tua sponsor e raccontale quante persone ti hanno scritto 21. Se qualcuna dice no, ringraziala e continua a parlarle come prima.

CHECKLIST DI FINE GIORNATA

- [ ] Ho pubblicato il post
- [ ] Ho pubblicato le Stories
- [ ] Ho mostrato il mio volto
- [ ] Ho fatto almeno una domanda
- [ ] Ho risposto alle persone
- [ ] Ho iniziato 5 conversazioni
- [ ] Ho fatto follow-up
- [ ] Ho completato la giornata

Fine della seconda settimana

Cinque minuti, una penna, niente grafici. Rileggi la settimana e rispondi con sincerità. Poi raccontala alla tua sponsor: è il momento migliore per sentirvi.

Cosa ha funzionato?

Quale post ha ricevuto più interazioni?

Quale Story ha generato più risposte?

Quale argomento ha creato più conversazioni?

Quale contenuto mi ha fatto sentire più me stessa?

Cosa posso migliorare?

Dove ho pubblicato troppo poco?

Dove ho avuto paura di espormi?

Ho mostrato abbastanza la mia vita, oltre alla routine?

Ho fatto abbastanza domande?

Ho iniziato abbastanza conversazioni?

La cosa che faccio diversamente la prossima settimana

Se hai saltato dei giorni non è un fallimento, è un'informazione. Scrivi cosa ti ha fermata e prepara una soluzione semplice: orario fisso, foto fatte in anticipo, caption salvate nelle note.

SETTIMANA 3 DI 4 · GIORNI 15-21

Crea curiosità

COSA FAI QUESTA SETTIMANA

- Racconti cosa sta cambiando in te, come processo.
- Nomini FITLABTEAM e il tuo progetto, con onestà.
- Parli dei problemi che conosci: tempo, energia, voglia di rimettersi in forma.
- Inviti più chiari alla challenge e al Guest Pass di 5 giorni.

LE TUE MISSIONI

- [ ] Pubblica il post del giorno 15 e fissalo sul profilo
- [ ] Racconta la fine della tua challenge (giorno 21)
- [ ] Prepara le tue foto di oggi (e il prima, se vuoi)
- [ ] Rispondi in DM a chi chiede della challenge
- [ ] Ripassa con la sponsor le conversazioni aperte

I GIORNI

15	Perché ho iniziato con FITLABTEAM	STORY
16	Lavori tanto, poco tempo per te	RELATABLE
17	Tre cose che ho imparato sul mangiare	VALUE
18	Cosa pensavo del business online	OPINION
19	Una mia giornata vera	PROOF/PROGRESS
20	Quando ho detto «proviamo»	STORY
21	21 giorni: com'è andata	PROOF/PROGRESS

SE RESTI INDIETRO
non recuperare tutto: fai la versione corta del giorno in cui sei e vai avanti. L'importante è arrivare alla fine della settimana.

Non devi convincere nessuno. Devi solo smettere di nasconderti. Chi si riconosce si farà avanti.

GIORNO

15

SETTIMANA 3 · CREA CURIOSITÀ

Perché ho iniziato con FITLABTEAM

OBIETTIVO DEL GIORNO

Dire per la prima volta che con FITLABTEAM hai iniziato anche un lavoro, con onestà, raccontando il perché prima del cosa.

Feed STORY

Perché questo post: Oggi dici per la prima volta che oltre al percorso hai iniziato anche un progetto. Racconti cosa è successo e perché conta per te. Niente spiegazioni tecniche: chi è curiosa te lo chiederà.

HOOK · LA PRIMA FRASE

Vi ho fatto vedere le mie mattine, gli allenamenti, il gruppo. Oggi vi racconto il resto.

CAPTION PRONTA DA COPIARE E ADATTARE

Vi ho fatto vedere le mie mattine, gli allenamenti, il gruppo. Oggi vi racconto il resto.

Qualche settimana fa ero in un periodo in cui **[com'eri: sempre di corsa, stanca la sera, con la sensazione di mettermi sempre all'ultimo posto]**. Ho iniziato la challenge di 21 giorni con FITLABTEAM per un motivo semplice: volevo prendermi cura di me con costanza.

Poi ho scoperto che dietro a quel gruppo c'è anche un lavoro. FITLABTEAM è un team che ha costruito un business online nel benessere. E ho deciso di provarci anch'io, accanto a **[il tuo lavoro / la tua famiglia]**.

Perché? Perché quello che stavo vivendo mi faceva bene. E volevo qualcosa di mio, da costruire con calma.

Sono all'inizio. Studio, sbaglio, mi organizzo. Ve lo racconterò così com'è, senza filtri.

E tu, c'è qualcosa che hai iniziato (o vorresti iniziare) solo per te?

CTA · LA DOMANDA FINALE

E tu, c'è qualcosa che hai iniziato (o vorresti iniziare) solo per te?

TESTO DA SCRIVERE SULLA FOTO

Perché ho iniziato

Rendilo tuo: Racconta il TUO periodo prima di iniziare e i tuoi motivi veri. Se il lavoro l'hai scoperto in un altro modo (te ne ha parlato la sponsor, un'amica), scrivi com'è andata davvero.

il_tuo_profilo



ESEMPIO DI FOTO

COSA FOTOGRAFARE

Tu in un momento normale di lavoro sul progetto: seduta al tavolo con telefono e quaderno, il bicchiere di infuso accanto.

COME SCATTARLA

- Siediti vicino a una finestra, con la luce che ti arriva di lato sul viso.
- Appoggia il telefono su una pila di libri all'altezza del petto e usa il timer da 3 secondi.
- Togli dal tavolo piatti e disordine: lascia solo quaderno, telefono e bicchiere.

Stories

SHOW → TEACH → ASK



Story 1

PERSONALITY

COSA MOSTRARE

Video selfie in cucina mentre prepari aloe e infuso.

TESTO DA SCRIVERE

Oggi vi racconto una cosa nuova

COSA DIRE

Buongiorno! Oggi pubblico un post a cui tengo. Vi racconto una parte del mio percorso che non vi ho ancora detto.

STICKER

Nessuno

Metterci la faccia e creare attesa per il post.



Story 2

LIFESTYLE

COSA MOSTRARE

Foto di aloe e infuso sul piano della cucina.

TESTO DA SCRIVERE

[giorno X della challenge]. La mattina parte sempre da qui.

COSA DIRE

Solo foto, nessun audio

STICKER

Nessuno

Far vedere che il percorso resta al centro.



Story 3

VALUE

COSA MOSTRARE

Foto del tavolo o della scrivania dove lavori al progetto la sera.

TESTO DA SCRIVERE

Il progetto vive qui, di solito dopo cena. Ho capito una cosa: non serve tanto tempo, serve un tempo fisso. Il mio è [la mezz'ora dopo cena].

COSA DIRE

Solo foto, nessun audio

STICKER

Nessuno

Mostrare il lavoro accanto alla vita normale e dare un consiglio utile a tutte.



Story 4

CONVERSATION

COSA MOSTRARE

Foto di tazza e quaderno sul tavolo.

TESTO DA SCRIVERE

Domanda sincera 👇

COSA DIRE

Solo foto, nessun audio

STICKER

Sondaggio: «Hai mai pensato di fare qualcosa di tuo?» / «Sì, spesso» / «Non ancora»

Capire chi ha lo stesso desiderio che avevi tu.



Story 5

CONVERSATION

COSA MOSTRARE

Condividi il post di oggi (aeroplanino sotto il post, poi «Aggiungi alla storia»).

TESTO DA SCRIVERE

Ho scritto tutto qui. Se hai una domanda, chiedimi pure.

COSA DIRE

Solo foto, nessun audio

STICKER

Domande: «Cosa vorresti sapere del mio percorso?»

Portare persone al post e dare uno spazio sicuro per le domande.

Conversazioni

5 CONVERSAZIONI OGGI

CHI CONTATTARE

Chi ha votato «Sì, spesso», chi ha commentato o messo like al post e 1-2 persone che negli ultimi giorni ti hanno detto di non avere mai tempo per sé.

A CHI HA VOTATO «SÌ, SPESSO»

Ciao [nome]! Ho visto il tuo «sì, spesso» 😊 Mi hai incuriosita. Cosa ti piacerebbe fare, se avessi il tempo?

A CHI HA COMMENTATO IL POST

Grazie per aver letto, [nome]. Non è stato facile scriverlo! Tu come stai in questo periodo, riesci a ritagliarti un po' di spazio per te?

A CHI TI AVEVA DETTO DI ESSERE SEMPRE STANCA

Ehi [nome], ripensavo a quando mi dicevi [quello che ti aveva raccontato]. Come va adesso? Qualche settimana fa ero messa proprio come te.

L.O.R.D. di oggi Oggi lavora sulla D di Dreams, i sogni. Esempio: «Se avessi due ore libere in più a settimana, cosa ci faresti?» Ascolta e basta: non parlare ancora del tuo lavoro.

Se qualcuno risponde alla Story

Ma quindi cosa fai di preciso?

Faccio parte di FITLABTEAM: abbiamo un business online nel benessere. Sono all'inizio e sto imparando. Te lo chiedi per curiosità o ci stai pensando anche tu? Così ti racconto la parte giusta 😊

Anch'io vorrei qualcosa di mio, ma non so da dove partire.

Ti capisco, ero esattamente lì. Quando dici «qualcosa di mio», cosa ti immagini?

Che bello, sono contenta per te!

Grazie davvero, non era scontato pubblicarlo! Tu cosa stai portando avanti in questo periodo?

LA TUA COACH

Se qualcuno ti chiede del lavoro, rispondi in due righe e fai una domanda su di lei. Segna i nomi di chi ha votato «Sì, spesso»: li riprenderai con calma nei prossimi giorni.

CHECKLIST DI FINE GIORNATA

- [ ] Ho pubblicato il post
- [ ] Ho pubblicato le Stories
- [ ] Ho mostrato il mio volto
- [ ] Ho fatto almeno una domanda
- [ ] Ho risposto alle persone
- [ ] Ho iniziato 5 conversazioni
- [ ] Ho fatto follow-up
- [ ] Ho completato la giornata

GIORNO

16

SETTIMANA 3 · CREA CURIOSITÀ

Lavori tanto, poco tempo per te

OBIETTIVO DEL GIORNO

Parlare a chi non trova mai tempo per sé e far vedere che anche 20-30 minuti al giorno contano.

Feed RELATABLE

Perché questo post: Chi lavora tanto si riconosce subito. Non dai soluzioni miracolose: racconti come stai facendo tu, con la routine del mattino e gli allenamenti della challenge.

HOOK · LA PRIMA FRASE

Sveglia, lavoro, spesa, cena, divano. E il tempo per te dov'è finito?

CAPTION PRONTA DA COPIARE E ADATTARE

Sveglia, lavoro, spesa, cena, divano. E il tempo per te dov'è finito?

Per anni la mia giornata è stata così. Pensavo a tutto: **[il lavoro, la casa, i figli, i genitori]**. Io venivo dopo. Sempre dopo.

[Da quando sono diventata mamma] le mie abitudini erano sparite. Adesso me ne sto ricreando una, un pezzo alla volta.

Non mi servivano più ore. Mi serviva un pezzetto di giornata solo mio.

Con la challenge l'ho trovato in due momenti. La mattina, con la mia routine: aloe, infuso e il frullato a colazione, pronti in cinque minuti. E alle **[orario]** l'allenamento: 20-30 minuti in salotto, con il gruppo che mi aspetta in chat.

Non è tanto. Ma è mio, ed è tutti i giorni.

Se ti senti sempre l'ultima della lista, ti capisco.

Tu quanto tempo hai avuto per te oggi? Dimmelo nei commenti, anche se la risposta è «zero».

CTA · LA DOMANDA FINALE

Tu quanto tempo hai avuto per te oggi? Dimmelo nei commenti, anche se la risposta è «zero».

TESTO DA SCRIVERE SULLA FOTO

Il mio tempo: 30 minuti al giorno

Rendilo tuo: Scrivi le TUE voci della giornata e l'orario vero in cui ti alleni. Se il tuo momento è la sera tardi, racconta quello.

il_tuo_profilo



ESEMPIO DI FOTO

COSA FOTOGRAFARE

Tu seduta sul tappetino in salotto subito dopo l'allenamento, con intorno la vita vera: il cesto dei panni, i giochi, la borsa del lavoro.

COME SCATTARLA

- Appoggia il telefono a terra contro un mobile, in verticale, a circa 2 metri da te.
- Girati verso la finestra: la luce deve arrivarti in faccia, non da dietro.
- Non sistemare tutto: un po' di vita vera nello sfondo rende la foto più tua.

Stories

SHOW → TEACH → ASK



Story 1

LIFESTYLE

COSA MOSTRARE

Il frullato della colazione appena fatto, con la frutta accanto.

TESTO DA SCRIVERE

Colazione pronta in 5 minuti. Il mio primo momento per me.

COSA DIRE

Solo foto, nessun audio

STICKER

Nessuno

Mostrare la routine dentro una mattina normale.



Story 2

PERSONALITY

COSA MOSTRARE

Video di pochi secondi dal finestrino mentre vai al lavoro o a fare commissioni.

TESTO DA SCRIVERE

E poi parte tutto il resto 🙃

COSA DIRE

Ecco, da qui in poi la giornata non è più mia. Fino a stasera.

STICKER

Nessuno

Far riconoscere chi ha giornate piene.



Story 3

PROOF

COSA MOSTRARE

Tu sul tappetino durante l'allenamento della challenge.

TESTO DA SCRIVERE

[orario]. 25 minuti, il gruppo era già lì. Se vuoi provarla con me, scrivimi 21.

COSA DIRE

Solo foto, nessun audio

STICKER

Nessuno

Mostrare l'allenamento come appuntamento fisso e invitare con leggerezza.



Story 4

VALUE

COSA MOSTRARE

Video selfie dopo l'allenamento, viso acceso dopo l'allenamento.

TESTO DA SCRIVERE

Il trucco che mi salva

COSA DIRE

Per me la svolta è stata decidere l'orario la sera prima. Se non lo decido, non succede.

STICKER

Nessuno

Insegnare una cosa semplice e metterci la faccia.



Story 5

CONVERSATION

COSA MOSTRARE

Foto di tazza e quaderno sul tavolo.

TESTO DA SCRIVERE

Domanda sincera 👇

COSA DIRE

Solo foto, nessun audio

STICKER

Sondaggio: «Quanto tempo hai per te ogni giorno?» / «Meno di 15 minuti» / «Più di mezz'ora»

Trovare chi sente di non avere tempo per sé.

Conversazioni

5 CONVERSAZIONI OGGI

CHI CONTATTARE

Chi ha votato «Meno di 15 minuti», chi ha commentato il post, chi ti ha scritto 21 e mamme o colleghe che reagiscono spesso alle tue Stories.

A CHI HA VOTATO «MENO DI 15 MINUTI»

Ciao [nome]! Ho visto il tuo voto, ti capisco benissimo 😅 Cos'è che ti porta via più tempo in questo periodo?

A CHI HA COMMENTATO «ZERO»

[nome], il tuo «zero» mi ha fatto sorridere e un po' pensare. Se domani avessi mezz'ora libera, cosa ci faresti?

A CHI TI HA SCRITTO 21

Ciao [nome]! Che bello che mi hai scritto 😊 Prima di raccontarti come funziona: cosa ti ha fatto venire voglia di provarla?

L.O.R.D. di oggi Oggi la O di Occupation, il lavoro. Esempio: «Che orari fai? Riesci a staccare la sera?» Ti serve per capire la sua giornata, non per proporle qualcosa.

Se qualcuno risponde alla Story

Io zero, tra lavoro e bambini non respiro.

Ti capisco tantissimo. Qual è il momento della giornata in cui sei un po' più libera, anche solo dieci minuti?

Ma 25 minuti bastano?

Per me la differenza l'ha fatta farlo tutti i giorni, più che quanto dura. Tu che tipo di allenamento faresti volentieri?

LA TUA COACH

Chi ti scrive 21 va seguita con calma: prima ascolti, poi spieghi. Se non sai rispondere a una domanda sulla challenge, chiedi alla tua sponsor e rispondi dopo.

CHECKLIST DI FINE GIORNATA

- [ ] Ho pubblicato il post
- [ ] Ho pubblicato le Stories
- [ ] Ho mostrato il mio volto
- [ ] Ho fatto almeno una domanda
- [ ] Ho risposto alle persone
- [ ] Ho iniziato 5 conversazioni
- [ ] Ho fatto follow-up
- [ ] Ho completato la giornata

GIORNO

17

SETTIMANA 3 · CREA CURIOSITÀ

Tre cose che ho imparato sul mangiare

OBIETTIVO DEL GIORNO

Dare tre spunti utili su colazione, acqua e organizzazione, raccontati come esperienza personale e senza promesse.

Feed VALUE

Perché questo post: Un post da salvare: problema, soluzione, lezione. Parli solo delle tue abitudini. Nessuna promessa sul corpo o sulla salute.

HOOK · LA PRIMA FRASE

Pensavo che mangiare meglio volesse dire rinunciare a tutto. In queste settimane ho capito altro.

CAPTION PRONTA DA COPIARE E ADATTARE

Pensavo che mangiare meglio volesse dire rinunciare a tutto. In queste settimane ho capito altro.

1. La colazione decide la mattina.
Prima **[saltavo la colazione / prendevo un cornetto al bar]**. Ora faccio colazione seduta, sempre alla stessa ora. E arrivo a pranzo senza assaltare il frigo.

2. L'acqua va tenuta a vista.
Se la bottiglia non è sulla scrivania, io non bevo. Durante il giorno alterno acqua e infuso, e il bicchiere resta lì accanto al computer.

3. L'organizzazione batte la forza di volontà.
La sera preparo la frutta, l'acqua e **[il pranzo del giorno dopo]**. La mattina non devo decidere niente.

Non sono una nutrizionista e non ti dico cosa mangiare. Ti racconto cosa sta funzionando per me.

Salvalo se vuoi provarci anche tu. Quale delle tre è la più difficile per te?

CTA · LA DOMANDA FINALE

Salvalo se vuoi provarci anche tu. Quale delle tre è la più difficile per te?

TESTO DA SCRIVERE SULLA FOTO

3 cose che ho imparato

Rendilo tuo: Cambia le tre abitudini con quelle che stai facendo davvero. Se una non ti appartiene, toglila e metti la tua.

il_tuo_profilo



ESEMPIO DI FOTO

COSA FOTOGRAFARE

Il pranzo preparato in un contenitore di vetro e una ciotola di frutta colorata sul tavolo, vicino alla finestra. Pochi oggetti, luce di giorno.

COME SCATTARLA

- Scatta di giorno, sul tavolo più vicino alla finestra.
- Dall'alto, telefono dritto e parallelo al piano.
- Solo 3 oggetti: il pranzo, la frutta, una bottiglia di vetro. Tutto il resto fuori.

Stories

SHOW → TEACH → ASK



Story 1

LIFESTYLE

COSA MOSTRARE

La colazione vista dall'alto: frullato, tazza, telefono.

TESTO DA SCRIVERE

Colazione di oggi: frullato [gusto] e [frutta]. Sempre alla stessa ora.

COSA DIRE

Solo foto, nessun audio

STICKER

Nessuno

Mostrare la routine in modo semplice.



Story 2

LIFESTYLE

COSA MOSTRARE

Il pranzo nel contenitore sulla scrivania del lavoro.

TESTO DA SCRIVERE

Preparato ieri sera. Oggi niente panino al volo.

COSA DIRE

Solo foto, nessun audio

STICKER

Nessuno

Far vedere l'organizzazione nella vita vera.



Story 3

VALUE

COSA MOSTRARE

Video selfie in cucina la sera mentre prepari le cose per domani.

TESTO DA SCRIVERE

Il mio trucco della sera

COSA DIRE

La sera preparo shaker, frutta e pranzo. Cinque minuti, e la mattina non devo pensare a niente.

STICKER

Nessuno

Insegnare un'abitudine semplice e metterci la faccia.



Story 4

PERSONALITY

COSA MOSTRARE

Foto di tazza e quaderno sul tavolo.

TESTO DA SCRIVERE

Indovina 😄

COSA DIRE

Solo foto, nessun audio

STICKER

Quiz: «Qual è stata l'abitudine più difficile per me?» / «Colazione» / «Acqua» / «Organizzarmi la sera»

Far giocare e creare interazione leggera.



Story 5

CONVERSATION

COSA MOSTRARE

Sfondo chiaro a tinta unita.

TESTO DA SCRIVERE

Ora dimmelo tu 👇

COSA DIRE

Solo foto, nessun audio

STICKER

Domande: «Cosa ti mette più in difficoltà quando provi a mangiare meglio?»

Scoprire il problema vero delle persone.

Conversazioni

5 CONVERSAZIONI OGGI

CHI CONTATTARE

Chi ha risposto al box domande o al quiz, chi ha salvato o commentato il post e chi nei giorni scorsi ti ha chiesto della colazione.

A CHI HA RISPOSTO AL BOX DOMANDE

Ciao [nome]! Hai scritto «[la sua risposta]». Ti capisco, per me era uguale. Ti succede più la mattina o la sera?

A CHI HA COMMENTATO «LA COLAZIONE»

[nome], anch'io la saltavo sempre! Adesso com'è la tua mattina tipo?

A CHI CHIEDE DEL FRULLATO

Ciao [nome]! Sì, fa parte della mia routine del mattino, dentro il percorso della challenge con FITLABTEAM. Ti interessa più per la colazione o per l'idea di fare la challenge? Così ti racconto la parte giusta.

L.O.R.D. di oggi Oggi la R di Recreation, il tempo libero. Esempio: «E nel weekend com'è, riesci a staccare o è peggio?» Ascolta come vive le sue giornate: lì capisci cosa le serve davvero.

Se qualcuno risponde alla Story

Io la mattina non riesco a mangiare niente.

Anche a me succedeva! Tu di solito cosa prendi, solo un caffè?

Ma il frullato lo prepari tu?

Sì, ogni mattina, ci metto due minuti. Fa parte del percorso della challenge. Vuoi che ti racconti com'è organizzata la mia colazione?

LA TUA COACH

Oggi parli di abitudini, non di risultati. Se qualcuno ti chiede «ma serve a [risultato fisico]?», racconta la tua esperienza e non promettere niente. Nel dubbio, rileggi la pagina Cosa dire sui prodotti.

CHECKLIST DI FINE GIORNATA

- [ ] Ho pubblicato il post
- [ ] Ho pubblicato le Stories
- [ ] Ho mostrato il mio volto
- [ ] Ho fatto almeno una domanda
- [ ] Ho risposto alle persone
- [ ] Ho iniziato 5 conversazioni
- [ ] Ho fatto follow-up
- [ ] Ho completato la giornata

GIORNO

18

SETTIMANA 3 · CREA CURIOSITÀ

Cosa pensavo del business online

OBIETTIVO DEL GIORNO

Dire apertamente che lavori nel business online, raccontando con onestà i dubbi di prima e cosa vedi oggi.

Feed OPINION

Perché questo post: Un'opinione sincera crea fiducia. Non devi convincere nessuno: racconti cosa pensavi, cosa hai visto e cosa pensi adesso. Chi ha gli stessi dubbi si sentirà rispettata.

HOOK · LA PRIMA FRASE

Se qualche mese fa mi aveste detto che avrei lavorato nel business online, avrei riso.

CAPTION PRONTA DA COPIARE E ADATTARE

Se qualche mese fa mi aveste detto che avrei lavorato nel business online, avrei riso.

Lo ammetto: pensavo fosse roba da messaggi insistenti e da amiche che ricompaiono solo per venderti qualcosa. **[Se ti è successo davvero, raccontalo in una riga.]**

Poi ho conosciuto FITLABTEAM e ho visto una cosa diversa. Persone che prima di tutto vivono il percorso che raccontano. Un gruppo di donne che si allena insieme. Una sponsor che mi segue e mi dice «con calma».

Cosa penso oggi? Che il business online è un lavoro vero. Si fa parlando con le persone, studiando, con costanza. Non è facile e non è per tutte. E non deve mai diventare insistente.

Io lo faccio a modo mio: racconto la mia vita e parlo con chi ha voglia di parlare.

E tu cosa ne pensi? Dimmelo sinceramente, anche se non sei d'accordo.

il_tuo_profilo



ESEMPIO DI FOTO

COSA FOTOGRAFARE

Un tuo primo piano semplice e sereno, seduta al tavolo con la tazza in mano.

COME SCATTARLA

- Mettiti di fronte alla finestra, così il viso è illuminato in modo uniforme.
- Tieni il telefono all'altezza degli occhi, mai dal basso.
- Sfondo semplice: una parete o una mensola, niente panni stesi.

CTA · LA DOMANDA FINALE

E tu cosa ne pensi? Dimmelo sinceramente, anche se non sei d'accordo.

TESTO DA SCRIVERE SULLA FOTO

Cosa pensavo. Cosa penso.

Rendilo tuo: Scrivi i TUOI pregiudizi veri e cosa ti ha fatto cambiare idea. Se hai ancora qualche dubbio, puoi dirlo: è onesto e le persone lo apprezzano.

Stories

SHOW → TEACH → ASK



Story 1

PERSONALITY

COSA MOSTRARE

Video selfie in cucina al mattino.

TESTO DA SCRIVERE

Oggi un'opinione sincera

COSA DIRE

Oggi vi racconto una cosa che pensavo qualche mese fa e che adesso vedo in modo diverso. Trovate tutto nel post.

STICKER

Nessuno

Metterci la faccia e portare al post.



Story 2

LIFESTYLE

COSA MOSTRARE

Scarpe, tappetino e bottiglia d'acqua pronti per l'allenamento.

TESTO DA SCRIVERE

Prima di tutto, allenamento. [giorno X della challenge].

COSA DIRE

Solo foto, nessun audio

STICKER

Nessuno

Ricordare che il percorso viene prima del lavoro.



Story 3

PROOF

COSA MOSTRARE

Foto da dietro le spalle della formazione del team o della call con la sponsor.

TESTO DA SCRIVERE

La sera c'è formazione con il team. Sì, qui si studia 📚

COSA DIRE

Solo foto, nessun audio

STICKER

Nessuno

Mostrare il lavoro vero, fatto di formazione e persone.



Story 4

VALUE

COSA MOSTRARE

Sfondo chiaro a tinta unita.

TESTO DA SCRIVERE

Tre cose che ho capito:
1. Si parla con le persone, non si insegue nessuno.
2. Prima si vive il percorso, poi lo si racconta.
3. Serve costanza, come per l'allenamento.

COSA DIRE

Solo foto, nessun audio

STICKER

Nessuno

Spiegare come lo vivi tu, senza difenderti e senza convincere.



Story 5

CONVERSATION

COSA MOSTRARE

Foto di tazza e quaderno sul tavolo.

TESTO DA SCRIVERE

Rispondi sinceramente, non mi offendo 😄

COSA DIRE

Solo foto, nessun audio

STICKER

Sondaggio: «Cosa pensi del business online?» / «Ho dei dubbi» / «Mi incuriosisce»

Capire chi ha dubbi e chi è curiosa.

Conversazioni

5 CONVERSAZIONI OGGI

CHI CONTATTARE

Chi ha votato «Ho dei dubbi» o «Mi incuriosisce», chi ha commentato il post e chi ti aveva già chiesto «ma che lavoro fai?».

A CHI HA VOTATO «HO DEI DUBBI»

Ciao [nome]! Grazie per la sincerità 😊 Qual è il dubbio più grande? Te lo chiedo per capire, non per convincerti.

A CHI HA VOTATO «MI INCURIOSISCE»

Ciao [nome]! Ho visto che ti incuriosisce. Cosa ti ha incuriosita di più? Se vuoi ti racconto come lo sto vivendo io.

A CHI NEI COMMENTI NON È D'ACCORDO

Ciao [nome], grazie per aver scritto quello che pensi. Ti capisco, la pensavo come te. Ti è capitata qualche brutta esperienza?

L.O.R.D. di oggi Oggi riprendi la O di Occupation: a chi è curiosa chiedi «Tu adesso che lavoro fai? Ti piace?». Se non le interessa andare oltre, va benissimo: la relazione viene prima.

Se qualcuno risponde alla Story

Ma alla fine non è vendere?

Domanda giusta! C'è anche la vendita, sì, e lo dico chiaramente. Per me però è soprattutto seguire le persone nel loro percorso. Tu cosa ti immaginavi?

Anch'io la pensavo così, poi ho cambiato idea.

Ah davvero? Cosa ti ha fatto cambiare idea?

Ci ho provato anni fa, non fa per me.

Grazie per avermelo detto. Com'era andata? Mi interessa davvero.

LA TUA COACH

Se qualcuno vuole sapere di più sul lavoro, chiedi il permesso prima di spiegare: «Posso raccontarti come funziona per me?». Messaggi brevi, e se la conversazione va avanti coinvolgi la tua sponsor.

CHECKLIST DI FINE GIORNATA

- [ ] Ho pubblicato il post
- [ ] Ho pubblicato le Stories
- [ ] Ho mostrato il mio volto
- [ ] Ho fatto almeno una domanda
- [ ] Ho risposto alle persone
- [ ] Ho iniziato 5 conversazioni
- [ ] Ho fatto follow-up
- [ ] Ho completato la giornata

GIORNO

19

SETTIMANA 3 · CREA CURIOSITÀ

Una mia giornata vera

OBIETTIVO DEL GIORNO

Far vedere come stanno insieme routine, allenamento, lavoro sul progetto e vita normale in una giornata qualsiasi.

Feed PROOF/PROGRESS

Perché questo post: Mostri il processo, non il risultato. Chi legge capisce che il progetto si costruisce a piccoli pezzi, dentro una vita piena.

HOOK · LA PRIMA FRASE

Cosa faccio davvero quando dico «lavoro al mio progetto»? Ecco una mia giornata.

CAPTION PRONTA DA COPIARE E ADATTARE

Cosa faccio davvero quando dico «lavoro al mio progetto»? Ecco una mia giornata.

[7:00] Aloe e infuso, poi colazione con il frullato. Telefono lontano per dieci minuti.

[8:30] **[Il tuo lavoro / i bambini a scuola / l'ufficio]**. Il bicchiere di infuso viene con me.

[13:00] Pranzo preparato la sera prima.

[18:30] Allenamento della challenge, 25 minuti in salotto. Poi due messaggi nel gruppo.

[21:30] Mezz'ora per il progetto: rispondo ai messaggi, studio un pezzo di formazione, preparo il post di domani.

Non è una giornata perfetta. Alcuni giorni salto qualcosa e riparto il giorno dopo. Ma per la prima volta riesco a stare dietro a me stessa e a un progetto nello stesso tempo.

Quale parte della mia giornata assomiglia di più alla tua? Scrivimelo qui sotto.

il_tuo_profilo



ESEMPIO DI FOTO

COSA FOTOGRAFARE

Un carosello di 4-5 foto scattate durante la giornata, in ordine di orario: i bicchieri del mattino, il lavoro, il tappetino, la scrivania la sera.

CTA · LA DOMANDA FINALE

Quale parte della mia giornata assomiglia di più alla tua? Scrivimelo qui sotto.

TESTO DA SCRIVERE SULLA FOTO

Una mia giornata vera

COME SCATTARLA

- Scatta durante la giornata senza preparare niente: verticale, fotocamera posteriore.
- Avvicinati al soggetto e cerca sempre la luce di una finestra.
- La sera scegli le 4-5 foto migliori e pubblicale come carosello, in ordine di orario.

Rendilo tuo: Metti i tuoi orari veri. Se il tuo momento per il progetto è la pausa pranzo o il mattino presto, scrivi quello.

Stories

SHOW → TEACH → ASK



Story 1

LIFESTYLE

COSA MOSTRARE

Aloe e infuso sul piano della cucina.

TESTO DA SCRIVERE

[7:00] Si parte. Oggi vi porto con me tutto il giorno.

COSA DIRE

Solo foto, nessun audio

STICKER

Nessuno

Aprire la giornata con la routine.



Story 2

PERSONALITY

COSA MOSTRARE

Il tragitto per il lavoro o per le commissioni.

TESTO DA SCRIVERE

[8:30] Questa parte non è glamour 😄

COSA DIRE

Solo foto, nessun audio

STICKER

Nessuno

Mostrare la vita normale, senza filtri.



Story 3

PROOF

COSA MOSTRARE

Selfie video dopo l'allenamento della challenge.

TESTO DA SCRIVERE

[18:30] Fatto anche oggi ✔️

COSA DIRE

Allenamento fatto anche oggi. Stanca ma contenta. E adesso, cena.

STICKER

Nessuno

Metterci la faccia e mostrare la costanza.



Story 4

VALUE

COSA MOSTRARE

La scrivania la sera con lampada, telefono e appunti.

TESTO DA SCRIVERE

[21:30] Mezz'ora per il progetto. La mia regola: timer sul telefono, quando suona chiudo.

COSA DIRE

Solo foto, nessun audio

STICKER

Nessuno

Insegnare un trucco per far stare il lavoro in poco tempo.



Story 5

CONVERSATION

COSA MOSTRARE

Il divano di sera con coperta e tazza, dopo la tua skincare.

TESTO DA SCRIVERE

[22:15] Crema viso, coperta e dieci minuti solo miei. Ora tocca a te 👇

COSA DIRE

Solo foto, nessun audio

STICKER

Domande: «Cosa ti incuriosisce della mia giornata?»

Raccogliere domande sulla routine, sulla challenge o sul lavoro.

Conversazioni

5 CONVERSAZIONI OGGI

CHI CONTATTARE

Chi ha risposto al box domande, chi ha commentato il carosello e chi nelle ultime settimane ti ha detto di volersi rimettere in forma o di volere qualcosa di suo.

A CHI HA FATTO UNA DOMANDA NEL BOX

> Ciao [nome]! Grazie per la domanda 😊 [risposta in due righe]. Tu invece com'è la tua giornata tipo?

A CHI DICE CHE LA TUA GIORNATA SOMIGLIA ALLA SUA

> [nome], allora siamo in due! Tu riesci a ritagliarti un momento per te o la giornata ti mangia tutto?

A CHI AVEVA DETTO DI VOLERSI RIMETTERE IN FORMA

> Ehi [nome], qualche giorno fa mi dicevi che volevi ricominciare ad allenarti. Come va? La prossima challenge parte a inizio [mese]: ti farebbe piacere sapere com'è organizzata?

L.O.R.D. di oggi Oggi metti insieme L e O: «Dove lavori? Quanto ci metti ad arrivare?». Capire com'è fatta la sua giornata ti dice se la challenge o il progetto potrebbero starci dentro, senza forzare niente.

Se qualcuno risponde alla Story

Ma come fai a fare tutto?

> Non faccio tutto! Alcuni giorni salto qualcosa. Per me la chiave sono gli orari fissi. Tu quale parte della giornata vorresti sistemare?

Cos'è che studi la sera?

> La formazione del mio team, FITLABTEAM: come usare i social, come parlare con le persone. Sono all'inizio! Ti incuriosisce per te o era una domanda così?

LA TUA COACH

Le Stories di oggi sono il tuo diario: pubblicale durante la giornata, non tutte la sera. Rispondi a chi ti scrive entro poche ore.

CHECKLIST DI FINE GIORNATA

- [ ] Ho pubblicato il post
- [ ] Ho pubblicato le Stories
- [ ] Ho mostrato il mio volto
- [ ] Ho fatto almeno una domanda
- [ ] Ho risposto alle persone
- [ ] Ho iniziato 5 conversazioni
- [ ] Ho fatto follow-up
- [ ] Ho completato la giornata

GIORNO

20

SETTIMANA 3 · CREA CURIOSITÀ

Quando ho detto «proviamo»

OBIETTIVO DEL GIORNO

Raccontare come hai deciso di iniziare e far capire che nessuno ti ha convinta: qualcuno ti ha ascoltata.

Feed STORY

Perché questo post: Chi è curiosa ha paura di essere «tirata dentro». Raccontare la tua conversazione vera fa capire che con te si può parlare senza pressione.

HOOK · LA PRIMA FRASE

Nessuno mi ha convinta. Qualcuno mi ha fatto una domanda.

CAPTION PRONTA DA COPIARE E ADATTARE

Nessuno mi ha convinta. Qualcuno mi ha fatto una domanda.

Era **[quando: una sera dopo l'allenamento]**. Stavo scrivendo con **[nome della sponsor]** della challenge e a un certo punto mi ha chiesto: «**[la domanda vera, per esempio: E tu, cosa vorresti per te quest'anno?]**».

Mi sono bloccata. Non ci pensavo da tanto.

Abbiamo parlato più di me che del lavoro. Poi mi ha raccontato come funziona per lei, senza promettermi niente. Alla fine mi ha detto: «Pensaci con calma. Se non fa per te, va bene lo stesso.»

È stato proprio quel «va bene lo stesso» a farmi dire: proviamo.

Oggi, quando parlo con qualcuno, cerco di fare come lei. Prima ascolto. Poi, se c'è curiosità, racconto.

Ti è mai capitato che una domanda semplice ti cambiasse la giornata? Raccontamelo.

CTA · LA DOMANDA FINALE

Ti è mai capitato che una domanda semplice ti cambiasse la giornata? Raccontamelo.

TESTO DA SCRIVERE SULLA FOTO

La domanda che mi ha fatto dire «proviamo»

Rendilo tuo: Racconta la tua conversazione vera, con la domanda vera. Se è andata in un altro modo (te l'ha proposto un'amica, l'hai chiesto tu), scrivi quello. Prima di nominare la sponsor, chiedile se è d'accordo.



ESEMPIO DI FOTO

COSA FOTOGRAFARE

Una foto tua con la sponsor, se vi siete viste e lei è d'accordo. In alternativa, tu sul divano con il telefono in mano.

COME SCATTARLA

- Se siete insieme, usate il timer o chiedete a qualcuno, vicino a una finestra.
- Se sei sola, appoggia il telefono sul bracciolo e inquadrati di tre quarti con il telefono in mano.
- Se è sera, accendi una lampada vicino a te: evita la luce del soffitto.

Stories

SHOW → TEACH → ASK



Story 1

PERSONALITY

COSA MOSTRARE

Video selfie in cucina.

TESTO DA SCRIVERE

Oggi vi racconto come è iniziato

COSA DIRE

Oggi vi racconto il momento esatto in cui ho deciso di provare. Spoiler: nessuno mi ha convinta.

STICKER

Nessuno

Metterci la faccia e creare curiosità per il post.



Story 2

LIFESTYLE

COSA MOSTRARE

Le tue mani con il telefono e la chat del gruppo della challenge, schermo sfocato.

TESTO DA SCRIVERE

È iniziato tutto da qui: la chat della challenge 💬

COSA DIRE

Solo foto, nessun audio

STICKER

Nessuno

Mostrare la community da cui è partito tutto.



Story 3

PROOF

COSA MOSTRARE

La call con la sponsor vista da dietro le spalle.

TESTO DA SCRIVERE

Ancora oggi ci sentiamo ogni [giorno]. Mi segue passo passo.

COSA DIRE

Solo foto, nessun audio

STICKER

Nessuno

Far vedere che non sei sola e che c'è chi ti accompagna.



Story 4

VALUE

COSA MOSTRARE

Il cielo dalla finestra.

TESTO DA SCRIVERE

Cosa ho imparato da lei: prima si ascolta, poi si racconta. E solo se l'altra persona è curiosa.

COSA DIRE

Solo foto, nessun audio

STICKER

Nessuno

Insegnare il modo in cui parli con le persone.



Story 5

CONVERSATION

COSA MOSTRARE

Foto di tazza e quaderno sul tavolo.

TESTO DA SCRIVERE

Domanda per te 👇 E se sei curiosa del mio lavoro, scrivimi pure: rispondo volentieri, senza insistere 😊

COSA DIRE

Solo foto, nessun audio

STICKER

Sondaggio: «Hai mai rimandato qualcosa per paura di sbagliare?» / «Sì, spesso» / «No, mi butto»

Trovare chi rimanda e lasciare una porta aperta a chi è curiosa.

Conversazioni

5 CONVERSAZIONI OGGI

CHI CONTATTARE

Chi ha votato «Sì, spesso», chi ha commentato il post con la sua storia e chi in questi giorni ha mostrato curiosità per il tuo lavoro o per la challenge.

A CHI HA VOTATO «SÌ, SPESSO»

Ciao [nome]! Ho visto il tuo voto, ti capisco 😊 C'è una cosa in particolare che stai rimandando?

A CHI ERA CURIOSA DEL TUO LAVORO

Ciao [nome]! Qualche giorno fa mi avevi chiesto del mio lavoro. Ti farebbe piacere sapere com'è andata per me? Se non è il momento, nessun problema.

A CHI AVEVA CHIESTO DELLA CHALLENGE

Ciao [nome]! La prossima challenge parte a inizio [mese]. Se vuoi provare prima di decidere, c'è un Guest Pass gratuito di 5 giorni su Telegram. Ti mando le informazioni?

L.O.R.D. di oggi Oggi fai come ha fatto la tua sponsor: una domanda sulla D di Dreams e poi ascolti. Esempio: «E tu, cosa vorresti per te quest'anno?»

Se qualcuno risponde alla Story

Anche a me è successo con una persona!

Che bello! Chi era e cosa ti ha chiesto?

Io ho sempre paura che mi vogliano vendere qualcosa.

Ti capisco, ce l'avevo anch'io. Per questo ti racconto le cose solo se me lo chiedi tu 😊 Ti è capitata qualche brutta esperienza?

LA TUA COACH

Rileggi le conversazioni della settimana e segna chi ti ha chiesto del lavoro o della challenge. Domani chiudi la settimana con l'invito alla prossima challenge.

CHECKLIST DI FINE GIORNATA

- [ ] Ho pubblicato il post
- [ ] Ho pubblicato le Stories
- [ ] Ho mostrato il mio volto
- [ ] Ho fatto almeno una domanda
- [ ] Ho risposto alle persone
- [ ] Ho iniziato 5 conversazioni
- [ ] Ho fatto follow-up
- [ ] Ho completato la giornata

GIORNO

21

SETTIMANA 3 · CREA CURIOSITÀ

21 giorni: com'è andata

OBIETTIVO DEL GIORNO

Raccontare la tua challenge come un processo, con verità, e invitare chi vuole a provare la prossima.

Feed PROOF/PROGRESS

Perché questo post: Chiudi il cerchio: racconti cosa è cambiato nelle abitudini e come ti senti, comprese le difficoltà. Alla fine un invito chiaro e tranquillo alla prossima challenge.

HOOK · LA PRIMA FRASE

21 giorni fa ho iniziato senza sentirmi pronta. Vi racconto com'è andata davvero.

CAPTION PRONTA DA COPIARE E ADATTARE

21 giorni fa ho iniziato senza sentirmi pronta. Vi racconto com'è andata davvero.

I primi giorni sono stati i più difficili: **[la cosa più difficile, per esempio alzarmi 15 minuti prima]**. Un giorno ho saltato l'allenamento e il giorno dopo ho ricominciato.

Cosa è cambiato:
la mattina ha una routine (aloe, infuso, frullato a colazione)
mi alleno **[quante volte]** a settimana, a casa, con il gruppo
[un cambiamento vero che senti tu: mi sento più organizzata / sono più costante]

Non è finito niente. È l'inizio di un modo diverso di trattarmi.

La cosa più bella è stato il gruppo: donne che non conoscevo e che ogni giorno mi scrivevano «dai, ce la fai».

La prossima challenge parte a inizio **[mese]**. Se vuoi farla con me, scrivimi 21. Se prima vuoi provare, chiedimi il Guest Pass gratuito di 5 giorni.

il_tuo_profilo



ESEMPIO DI FOTO

CTA · LA DOMANDA FINALE

La prossima challenge parte a inizio [mese]. Se vuoi farla con me, scrivimi 21. Se prima vuoi provare, chiedimi il Guest Pass gratuito di 5 giorni.

TESTO DA SCRIVERE SULLA FOTO

21 giorni. Il processo, non la perfezione.

COSA FOTOGRAFARE

Due strade. A: prima/dopo, solo se vero, non ritoccato, con il disclaimer obbligatorio. B: una foto di oggi dopo l'allenamento e il racconto delle abitudini.

COME SCATTARLA

- Prima/dopo: stessa posizione, luce e angolo di casa, nessun filtro.
- Foto di oggi: finestra davanti, timer da 3 secondi.
- Scegli la foto in cui ti riconosci, non quella perfetta.

Rendilo tuo: Scrivi solo cambiamenti veri, nelle abitudini e in come ti senti. Niente numeri. Se la tua challenge non è ancora finita, scrivi « **[giorno X della challenge]** » e racconta fin dove sei arrivata.

Stories

SHOW → TEACH → ASK



Story 1

PERSONALITY

COSA MOSTRARE

Selfie video dopo l'allenamento di oggi.

TESTO DA SCRIVERE

Oggi si chiude il cerchio

COSA DIRE

Oggi vi racconto com'è andata la mia challenge. Sinceramente, nel bene e nel male.

STICKER

Nessuno

Metterci la faccia e portare al post.



Story 2

LIFESTYLE

COSA MOSTRARE

Aloe e infuso sul piano della cucina.

TESTO DA SCRIVERE

La routine che 21 giorni fa non avevo. Oggi è la mia mattina.

COSA DIRE

Solo foto, nessun audio

STICKER

Nessuno

Mostrare la nuova abitudine come parte della vita.



Story 3

PROOF

COSA MOSTRARE

Una lista scritta a mano con le abitudini cambiate.

TESTO DA SCRIVERE

Cosa è cambiato: [3 abitudini vere].

COSA DIRE

Solo foto, nessun audio

STICKER

Nessuno

Mostrare il processo con cose concrete, senza numeri.



Story 4

VALUE

COSA MOSTRARE

Le tue mani con il telefono e la chat del gruppo, schermo sfocato.

TESTO DA SCRIVERE

Cosa ho capito: da sola avrei mollato al giorno [X]. Il gruppo fa la differenza.

COSA DIRE

Solo foto, nessun audio

STICKER

Nessuno

Far capire il valore della community.



Story 5

CONVERSATION

COSA MOSTRARE

Sfondo chiaro a tinta unita.

TESTO DA SCRIVERE

La prossima challenge parte a inizio [mese]. Vuoi provare prima? Chiedimi il Guest Pass di 5 giorni.

COSA DIRE

Solo foto, nessun audio

STICKER

Domande: «Vuoi farla con me? Scrivimi 21»

Invitare in modo chiaro, senza pressione.

Conversazioni

5 CONVERSAZIONI OGGI

CHI CONTATTARE

Chi ti ha scritto 21 o ha chiesto il Guest Pass, chi ha commentato il post e, come follow-up gentile, chi ha mostrato interesse per la challenge in queste tre settimane.

A CHI SCRIVE 21

Ciao [nome]! Che bello 😊 Prima di spiegarti tutto: cosa ti ha fatto venire voglia? Così ti racconto la parte che ti serve.

A CHI CHIEDE IL GUEST PASS

Ciao [nome]! Il Guest Pass dura 5 giorni su Telegram, così vedi come funziona il gruppo prima di decidere. Ti mando il link?

FOLLOW-UP A CHI ERA INTERESSATA

Ciao [nome], qualche settimana fa mi dicevi [quello che ti aveva raccontato]. La prossima challenge parte a inizio [mese]. Se ti incuriosisce te ne parlo, se non è il momento va benissimo.

L.O.R.D. di oggi Oggi ripassa tutto il L.O.R.D. Per ogni persona sentita in settimana scrivi cosa sai: dove vive, che lavoro fa, cosa le piace, cosa sogna. Dove manca una lettera, lì c'è la domanda del prossimo messaggio.

Se qualcuno risponde alla Story

Brava! Ma hai perso peso?

Grazie! Per me la cosa più grande è stata la costanza: mi sento più organizzata e mi muovo tutti i giorni. Tu ci stai pensando per te?

Vorrei, ma non ho tempo.

Ti capisco, lo dicevo anch'io. Gli allenamenti durano 20-30 minuti e si fanno a casa. Se vuoi vedere com'è, il Guest Pass di 5 giorni è fatto apposta. Vuoi che ti mandi il link?

Che brava, complimenti!

Grazie davvero! Non è stato tutto perfetto, ma ce l'ho fatta. Tu cosa ti piacerebbe iniziare?

LA TUA COACH

Hai chiuso la terza settimana. Rispondi a chi scrive 21 entro la giornata, poi fai la weekly review con calma e segna chi è curiosa della challenge o del lavoro: dalla prossima settimana le conversazioni sono il centro di tutto.

CHECKLIST DI FINE GIORNATA

- [ ] Ho pubblicato il post
- [ ] Ho pubblicato le Stories
- [ ] Ho mostrato il mio volto
- [ ] Ho fatto almeno una domanda
- [ ] Ho risposto alle persone
- [ ] Ho iniziato 5 conversazioni
- [ ] Ho fatto follow-up
- [ ] Ho completato la giornata

Fine della terza settimana

Cinque minuti, una penna, niente grafici. Rileggi la settimana e rispondi con sincerità. Poi raccontala alla tua sponsor: è il momento migliore per sentirvi.

Cosa ha funzionato?

Quale post ha ricevuto più interazioni?

Quale Story ha generato più risposte?

Quale argomento ha creato più conversazioni?

Quale contenuto mi ha fatto sentire più me stessa?

Cosa posso migliorare?

Dove ho pubblicato troppo poco?

Dove ho avuto paura di espormi?

Ho mostrato abbastanza la mia vita, oltre alla routine?

Ho fatto abbastanza domande?

Ho iniziato abbastanza conversazioni?

La cosa che faccio diversamente la prossima settimana

Se hai saltato dei giorni non è un fallimento, è un'informazione. Scrivi cosa ti ha fermata e prepara una soluzione semplice: orario fisso, foto fatte in anticipo, caption salvate nelle note.

SETTIMANA 4 DI 4 · GIORNI 22-30

Trasforma l'attenzione in conversazioni

COSA FAI QUESTA SETTIMANA

- Inviti chiari alla challenge (21) e al lavoro (CURIOSA), senza pressione.
- Stories più interattive: domande, sondaggi, box.
- Più conversazioni e più follow-up.
- Informazioni solo a chi le chiede, con il suo permesso.

LE TUE MISSIONI

- [ ] 5 conversazioni al giorno, sempre
- [ ] Follow-up a chi ha scritto 21 o CURIOSA
- [ ] Porta le persone interessate alla sponsor
- [ ] Prepara la tua prossima challenge
- [ ] Fai la review finale dei 30 giorni

I GIORNI

22	Le 3 domande che mi fate	VALUE
23	Non è per tutti	OPINION
24	Un piccolo traguardo	PROOF/PROGRESS
25	Avevo paura, ho pubblicato	STORY
26	Neanch'io ero pronta	RELATABLE
27	Il metodo dei 30 minuti	VALUE
28	Cerco persone curiose	OPINION
29	Cosa mi hanno insegnato	STORY
30	30 giorni dopo	PROOF/PROGRESS

SE RESTI INDIETRO
non recuperare tutto: fai la versione corta del giorno in cui sei e vai avanti. L'importante è arrivare alla fine della settimana.

Le conversazioni creano risultati, ma solo se prima c'è una relazione vera. Invito, mai pressione.

GIORNO

22

SETTIMANA 4 · TRASFORMA L'ATTENZIONE IN CONVERSAZIONI

Le 3 domande che mi fate

OBIETTIVO DEL GIORNO

Rispondere con sincerità alle domande più frequenti su challenge, routine e lavoro, così chi è curiosa si sente libera di scriverti.

Feed VALUE

Perché questo post: Problema: tante persone hanno dubbi e non chiedono. Soluzione: rispondi tu, in modo semplice. Lezione: puoi scrivermi senza impegno.

HOOK · LA PRIMA FRASE

Le 3 domande che mi fate più spesso da quando ho iniziato (e le mie risposte vere).

CAPTION PRONTA DA COPIARE E ADATTARE

Le 3 domande che mi fate più spesso da quando ho iniziato (e le mie risposte vere).

1. «Ma cos'è questa challenge?»
Sono 21 giorni con FITLABTEAM: allenamenti brevi da fare a casa, un gruppo di donne che si incoraggia e coach che ti seguono. Si parte a inizio mese e si sceglie un percorso con i prodotti.

2. «Cosa bevi la mattina?»
Aloe e infuso appena sveglia, poi colazione con il frullato. Ci metto [quanti minuti]. Per me la differenza l'ha fatta avere una routine fissa, non essere perfetta.

3. «Ma è anche un lavoro?»
Sì, per me lo sta diventando. Sto imparando passo passo, con [nome sponsor] che mi segue, e lo incastro con [il tuo lavoro / la famiglia].

Se hai una domanda che non ho messo qui, fammela. Anche quella che ti sembra banale.

Quale domanda mi faresti tu? Scrivila nei commenti o in privato.

il_tuo_profilo



ESEMPIO DI FOTO

COSA FOTOGRAFARE

Carosello di 4 immagini: una tua foto al tavolo della cucina con il bicchiere di infuso, poi 3 slide con una domanda ciascuna su sfondo chiaro.

CTA · LA DOMANDA FINALE

Quale domanda mi faresti tu? Scrivila nei commenti o in privato.

TESTO DA SCRIVERE SULLA FOTO

Slide 1: «Le 3 domande che mi fate». Slide 2: «Cos'è la challenge?». Slide 3: «Cosa bevi la mattina?». Slide 4: «È anche un lavoro?»

COME SCATTARLA

- Siediti vicino a una finestra, con la luce che ti arriva di lato sul viso.
- Appoggia il telefono su una pila di libri all'altezza degli occhi e usa il timer da 3 secondi.
- Sul tavolo lascia solo il bicchiere e il telefono. Formato verticale 4:5.

Rendilo tuo: Usa le domande che ti hanno fatto davvero in queste settimane e rispondi con i tuoi orari, le tue parole e il nome della tua sponsor.

Stories

SHOW → TEACH → ASK



Story 1

LIFESTYLE

COSA MOSTRARE

Aloe e infuso sul piano della cucina appena sveglia.

TESTO DA SCRIVERE

Mattina · oggi rispondo alle vostre domande

COSA DIRE

Solo foto, nessun audio

STICKER

Nessuno

SHOW: la routine vera, dentro la tua mattina.



Story 2

PERSONALITY

COSA MOSTRARE

Video selfie in cucina mentre prepari il frullato.

TESTO DA SCRIVERE

La domanda che mi fate di più

COSA DIRE

Buongiorno! Mi chiedete spesso cos'è la challenge. In breve: allenamenti corti a casa, un gruppo di donne e una coach che ti segue. Io sono al ***[giorno X della challenge]*** *.*

STICKER

Nessuno

SHOW: il tuo volto e la tua voce rendono tutto più vero.



Story 3

VALUE

COSA MOSTRARE

Sfondo chiaro con la domanda scritta grande.

TESTO DA SCRIVERE

«Devo essere già allenata?»
No. Io non lo ero. Si parte dal proprio livello.

COSA DIRE

Solo foto, nessun audio

STICKER

Slider emoji 💪: «Quanto ti ci rivedi?»

TEACH: sciogliere il dubbio più comune.



Story 4

VALUE

COSA MOSTRARE

Quaderno con la lista delle domande che ti sono arrivate.

TESTO DA SCRIVERE

Altre domande arrivate:
· quanto tempo ci metti?
· è anche un lavoro?
Rispondo a tutte in privato

COSA DIRE

Solo foto, nessun audio

STICKER

Nessuno

TEACH: far vedere che rispondi a tutte, con calma.



Story 5

CONVERSATION

COSA MOSTRARE

Tazza e quaderno sul tavolo, sfondo semplice.

TESTO DA SCRIVERE

Tocca a te 👇

COSA DIRE

Solo foto, nessun audio

STICKER

Domande: «Cosa vorresti chiedermi?»

ASK: raccogliere curiosità vere da trasformare in conversazioni.

Conversazioni

5 CONVERSAZIONI OGGI

CHI CONTATTARE

Chi ti ha chiesto della challenge o del tuo lavoro nelle ultime due settimane, chi risponde al box domande, chi ha reagito alle Stories del giorno 21.

A CHI SCRIVE NEL BOX DOMANDE

Grazie per la domanda! Ti rispondo: [risposta breve e onesta]. Ma dimmi, cosa ti ha fatto venire la curiosità?

A CHI TI AVEVA CHIESTO DELLA CHALLENGE GIORNI FA

Ciao [nome]! Oggi ho risposto alle domande che mi fate di più e ho pensato a te. Ti è rimasto qualche dubbio sulla challenge?

A CHI CHIACCHIERA E SEMBRA INTERESSATA (QUALIFICAZIONE)

Posso chiederti una cosa? La tua curiosità è più per la challenge, quindi per te e la tua routine, o anche per la parte di lavoro?

L.O.R.D. di oggi Oggi la O di Occupation, cioè il lavoro: ascolta com'è la sua giornata. «Il tuo lavoro ti lascia un po' di tempo per te o ti prende tutta la giornata?»

Se qualcuno risponde alla Story

Ma la challenge si può fare anche se lavoro tanto?

Sì, io lavoro [quanto] e ci sto dentro: gli allenamenti sono brevi. Tu che orari hai di solito?

Io non saprei da dove partire.

Neanch'io lo sapevo, giuro. Cosa ti sembra più difficile, l'allenamento o la colazione?

LA TUA COACH

Rispondi a tutte le domande entro stasera, anche con un vocale. Segnati i nomi: tra due giorni riprendi da dove avete lasciato.

CHECKLIST DI FINE GIORNATA

- [ ] Ho pubblicato il post
- [ ] Ho pubblicato le Stories
- [ ] Ho mostrato il mio volto
- [ ] Ho fatto almeno una domanda
- [ ] Ho risposto alle persone
- [ ] Ho iniziato 5 conversazioni
- [ ] Ho fatto follow-up
- [ ] Ho completato la giornata

GIORNO

23

SETTIMANA 4 · TRASFORMA L'ATTENZIONE IN CONVERSAZIONI

Non è per tutti

OBIETTIVO DEL GIORNO

Dire con calma che challenge e progetto non sono per tutte, così attiri le persone giuste e togli pressione a chi ti guarda.

Feed OPINION

Perché questo post: Un'opinione sincera crea fiducia. Chi si riconosce si avvicina, chi no si sente libera.

HOOK · LA PRIMA FRASE

Non è per tutti. Ed è giusto così.

CAPTION PRONTA DA COPIARE E ADATTARE

Non è per tutti. Ed è giusto così.

Lo dico perché a volte sembra che chi fa una challenge o un progetto debba convincere chiunque. Io no.

La challenge non fa per te se cerchi una cosa magica che fa tutto da sola. Ci sono allenamenti da fare, una colazione da preparare, giorni in cui non hai voglia.

Fa per te se vuoi costruire una routine piccola e farlo insieme ad altre donne che ti capiscono.

Lo stesso vale per il lavoro che sto iniziando. Non è per chi vuole tutto e subito. È per chi ha voglia di imparare e mettersi in gioco con calma.

Io l'ho capito sulla mia pelle: **[una cosa vera, es. i giorni no li ho superati grazie al gruppo]**.

Se leggendo hai pensato «questa sono io», scrivimi. Se no, va benissimo lo stesso.

Tu cosa ne pensi? Dimmelo nei commenti.



ESEMPIO DI FOTO

CTA · LA DOMANDA FINALE

Tu cosa ne pensi? Dimmelo nei commenti.

TESTO DA SCRIVERE SULLA FOTO

«Non è per tutti. Ed è giusto così.»

COSA FOTOGRAFARE

Una tua foto dopo l'allenamento della challenge, seduta sul tappetino, sguardo in camera.

COME SCATTARLA

- Mettiti di fronte alla finestra, così la luce ti illumina il viso.
- Appoggia il telefono a terra contro una bottiglia, un po' inclinato verso l'alto, e usa il timer.
- Sposta borse e panni dallo sfondo. Formato verticale.

Rendilo tuo: Scrivi la tua frase vera su cosa ti ha tenuta dentro e cambia gli esempi di «per chi è» e «per chi non è» con quelli che senti tuoi.

Stories

SHOW → TEACH → ASK



Story 1

LIFESTYLE

COSA MOSTRARE

Pochi secondi del tuo allenamento della challenge in salotto.

TESTO DA SCRIVERE

[giorno X della challenge] · fatto anche oggi

COSA DIRE

Solo video, nessun audio

STICKER

Nessuno

SHOW: l'allenamento vero, senza filtri.



Story 2

PERSONALITY

COSA MOSTRARE

Video selfie appena finito l'allenamento.

TESTO DA SCRIVERE

Un'opinione sincera

COSA DIRE

Oggi ho scritto un post un po' diverso: la challenge non è per tutti. E lo penso davvero, serve un po' di voglia di mettersi in gioco.

STICKER

Nessuno

SHOW: il tuo volto rende l'opinione credibile.



Story 3

VALUE

COSA MOSTRARE

Sfondo chiaro con testo.

TESTO DA SCRIVERE

È per te se:
· vuoi una routine semplice
· ti piace fare le cose in gruppo
· accetti i giorni no

COSA DIRE

Solo foto, nessun audio

STICKER

Nessuno

TEACH: aiutare chi guarda a capire se fa per lei.



Story 4

CONVERSATION

COSA MOSTRARE

Tazza e quaderno sul tavolo.

TESTO DA SCRIVERE

Tu cosa ne pensi?

COSA DIRE

Solo foto, nessun audio

STICKER

Sondaggio: «D'accordo» / «Non del tutto»

ASK: un tocco facile per entrare in conversazione.



Story 5

CONVERSATION

COSA MOSTRARE

Divano di sera con coperta e tazza.

TESTO DA SCRIVERE

Se ti sei riconosciuta, scrivimi 21 e ti racconto com'è la challenge

COSA DIRE

Solo foto, nessun audio

STICKER

Nessuno

ASK: invito chiaro, senza pressione.

Conversazioni

5 CONVERSAZIONI OGGI

CHI CONTATTARE

Chi ha votato al sondaggio (in tutti e due i sensi), chi ti scrive 21, chi ha commentato il post.

A CHI HA VOTATO «NON DEL TUTTO»

Ciao [nome], ho visto il tuo voto e mi incuriosisce! Cosa non ti convince? Mi interessa davvero la tua opinione.

A CHI SCRIVE 21

Che bello! Prima di raccontarti, dimmi: cosa ti piacerebbe cambiare nella tua routine in questo periodo?

A CHI HA VOTATO «D'ACCORDO» E CONOSCI POCO

Grazie per il voto! Tu ti alleni in questo periodo o è una cosa che vorresti riprendere?

L.O.R.D. di oggi Oggi la R di Recreation, il tempo libero. «Cosa fai per staccare quando hai una giornata pesante?»

Se qualcuno risponde alla Story

Io sono una di quelle che molla sempre.

Ti capisco, anch'io avevo mollato tante volte. Stavolta mi ha aiutato il gruppo. Cosa ti fa mollare di solito?

Hai ragione, non tutte hanno voglia di impegnarsi.

Ognuna ha i suoi tempi, e va bene così. Tu in questo periodo come stai?

LA TUA COACH

Un «non fa per me» è una risposta giusta: ringrazia e tieni viva l'amicizia. Segnati chi ha scritto 21: domani fai follow-up.

CHECKLIST DI FINE GIORNATA

- [ ] Ho pubblicato il post
- [ ] Ho pubblicato le Stories
- [ ] Ho mostrato il mio volto
- [ ] Ho fatto almeno una domanda
- [ ] Ho risposto alle persone
- [ ] Ho iniziato 5 conversazioni
- [ ] Ho fatto follow-up
- [ ] Ho completato la giornata

GIORNO

24

SETTIMANA 4 · TRASFORMA L'ATTENZIONE IN CONVERSAZIONI

Un piccolo traguardo

OBIETTIVO DEL GIORNO

Mostrare un traguardo piccolo e vero del mese, così chi ti segue vede un percorso reale e possibile.

Feed PROOF/PROGRESS

Perché questo post: I piccoli traguardi sono credibili e fanno pensare «allora ce la posso fare anch'io».

HOOK · LA PRIMA FRASE

Non è un traguardo enorme. Ma per me vale tanto.

CAPTION PRONTA DA COPIARE E ADATTARE

Non è un traguardo enorme. Ma per me vale tanto.

Questo mese **[il tuo traguardo, es. ho fatto tutti gli allenamenti della settimana / non ho saltato una colazione / mi alzo 20 minuti prima per me]**.

A qualcuno sembrerà poco. Ma io so da dove sono partita: **[com'era prima, es. colazione al bar in piedi, allenamenti sempre rimandati]**.

Non è successo in un giorno. Ci sono state mattine in cui ho fatto tutto controvoglia e sere in cui avrei saltato l'allenamento. Il gruppo della challenge e la mia routine del mattino mi hanno tenuta dentro.

Ho capito che i cambiamenti veri sono fatti di cose piccole ripetute.

E tu? Qual è un piccolo traguardo di questo mese di cui sei fiera? Scrivimelo qui sotto, voglio festeggiarlo con te.



ESEMPIO DI FOTO

CTA · LA DOMANDA FINALE

E tu? Qual è un piccolo traguardo di questo mese di cui sei fiera? Scrivimelo qui sotto, voglio festeggiarlo con te.

TESTO DA SCRIVERE SULLA FOTO

«Piccolo, *ma mio*.»

COSA FOTOGRAFARE

Una foto che racconta il traguardo: il calendario con le crocette degli allenamenti, oppure tappetino e scarpe. Se pensi di non avere un traguardo: il quaderno con scritte 3 cose che hai fatto con costanza.

Rendilo tuo: Scegli un traguardo vero, anche minuscolo: costanza, un allenamento finito, una mattina organizzata. Niente numeri sul corpo e niente prima/dopo se non ti senti pronta. Se pensi di non averne: «ho continuato anche quando non avevo voglia» è già un traguardo.

COME SCATTARLA

- Fotografa dall'alto, con il telefono parallelo al tavolo o al pavimento.
- Luce di giorno vicino alla finestra, niente flash.
- Lascia nell'inquadratura solo 2-3 oggetti. Formato verticale 4:5.

Stories

SHOW → TEACH → ASK



Story 1

LIFESTYLE

COSA MOSTRARE

Colazione dall'alto: frullato, tazza e telefono.

TESTO DA SCRIVERE

La colazione che non salto più

COSA DIRE

Solo foto, nessun audio

STICKER

Nessuno

SHOW: il traguardo dentro la routine.



Story 2

PROOF

COSA MOSTRARE

Quaderno con la lista di cosa hai fatto questo mese.

TESTO DA SCRIVERE

Questo mese:
· [cosa 1]
· [cosa 2]
· [cosa 3]

COSA DIRE

Solo foto, nessun audio

STICKER

Nessuno

SHOW: il processo, non solo il risultato.



Story 3

PERSONALITY

COSA MOSTRARE

Video selfie in cucina.

TESTO DA SCRIVERE

La cosa di cui sono più fiera

COSA DIRE

*Vi confesso una cosa: a inizio mese non pensavo di arrivare fin qui. La cosa di cui sono più fiera è **[traguardo]**. Piccola, ma mia.*

STICKER

Nessuno

TEACH: il cambiamento è fatto di piccoli passi.



Story 4

VALUE

COSA MOSTRARE

Sfondo chiaro con testo.

TESTO DA SCRIVERE

Il mio trucco: una cosa piccola ogni giorno, anche nei giorni no.

COSA DIRE

Solo foto, nessun audio

STICKER

Slider emoji 👏: «Anche tu fai così?»

TEACH: una regola semplice da copiare.



Story 5

CONVERSATION

COSA MOSTRARE

Tazza e quaderno sul tavolo.

TESTO DA SCRIVERE

Raccontami il tuo piccolo traguardo

COSA DIRE

Solo foto, nessun audio

STICKER

Domande: «Di cosa sei fiera questo mese?»

ASK: far parlare chi guarda di sé.

Conversazioni

5 CONVERSAZIONI OGGI

CHI CONTATTARE

Chi risponde al box con un traguardo, chi sta facendo la challenge con te, chi ha scritto 21 nei giorni scorsi (follow-up).

A CHI CONDIVIDE UN TRAGUARDO

Ma che bello! [Il suo traguardo] non è per niente scontato. Com'è che ci sei riuscita?

FOLLOW-UP A CHI HA SCRITTO 21

Ciao [nome], ti avevo promesso di raccontarti meglio la challenge. Vuoi che ti spieghi come funziona in due messaggi?

A CHI DICE «IO NON HO TRAGUARDI»

Secondo me ce li hai, solo che non li conti. Questo mese c'è una cosa che hai fatto più spesso del solito?

L.O.R.D. di oggi Oggi la D di Dreams, in piccolo. «Se il mese prossimo potessi raggiungere una cosa sola, quale sceglieresti?»

Se qualcuno risponde alla Story

Io sono riuscita a bere più acqua!

Brava, sembra poco ma non lo è! Come hai fatto a ricordartelo?

Ti invidio, io non riesco a essere costante.

Neanch'io lo ero, credimi. A me ha aiutato non fare tutto da sola. Cosa ti fa saltare di solito?

LA TUA COACH

Festeggia ogni traguardo che ti scrivono, sempre con una domanda in fondo. Dove senti interesse per la challenge chiedi: «Vuoi che ti racconti come funziona?»

CHECKLIST DI FINE GIORNATA

- [ ] Ho pubblicato il post
- [ ] Ho pubblicato le Stories
- [ ] Ho mostrato il mio volto
- [ ] Ho fatto almeno una domanda
- [ ] Ho risposto alle persone
- [ ] Ho iniziato 5 conversazioni
- [ ] Ho fatto follow-up
- [ ] Ho completato la giornata

GIORNO

25

SETTIMANA 4 · TRASFORMA L'ATTENZIONE IN CONVERSAZIONI

Avevo paura, ho pubblicato

OBIETTIVO DEL GIORNO

Raccontare la paura di esporti e come l'hai superata, per avvicinare chi vive la stessa paura.

Feed STORY

Perché questo post: Cosa è successo, cosa ho imparato, perché conta. La vulnerabilità vera crea vicinanza.

HOOK · LA PRIMA FRASE

Il primo post l'ho riscritto [quante] volte. Poi l'ho pubblicato lo stesso.

CAPTION PRONTA DA COPIARE E ADATTARE

Il primo post l'ho riscritto **[quante]** volte. Poi l'ho pubblicato lo stesso.

Avevo paura di quello che avrebbero pensato **[chi temevi, es. le colleghe, i parenti, le amiche di una volta]**. Mi chiedevo «chi sono io per raccontare il mio percorso?».

L'ho pubblicato una sera, ho chiuso l'app e ho lasciato il telefono in un'altra stanza.

La mattina dopo ho trovato **[cosa hai trovato davvero, es. qualche cuore e il messaggio di un'amica che non sentivo da anni]**. Nessuno mi ha presa in giro.

Cosa ho imparato: la paura era molto più grande della realtà. E più racconto la mia vita normale, la routine, gli allenamenti, i giorni no, più mi sento me stessa.

Perché te lo racconto: se c'è una cosa che rimandi per paura del giudizio, sei in buona compagnia.

C'è qualcosa che rimandi per paura? Se vuoi, raccontamelo in privato.



ESEMPIO DI FOTO

COSA FOTOGRAFARE

Una foto di te sul divano o al tavolo con il telefono in mano, espressione naturale.

CTA · LA DOMANDA FINALE

C'è qualcosa che rimandi per paura? Se vuoi, raccontamelo in privato.

TESTO DA SCRIVERE SULLA FOTO

«Avevo paura. L'ho fatto lo stesso.»

COME SCATTARLA

- Chiedi a qualcuno di scattarti mentre guardi il telefono, oppure usa il timer con il telefono su una mensola.
- Luce morbida del pomeriggio da una finestra di lato.
- Sfondo semplice: una coperta, un cuscino, niente disordine in primo piano.

Rendilo tuo: Racconta la tua paura vera: chi temevi, cosa pensavi, cosa è successo dopo. Se qualcuno ti ha criticata puoi dirlo con calma, senza nomi.

Stories

SHOW → TEACH → ASK



Story 1

LIFESTYLE

COSA MOSTRARE

Il frullato appena preparato con la frutta accanto.

TESTO DA SCRIVERE

Colazione, e poi una confessione

COSA DIRE

Solo foto, nessun audio

STICKER

Nessuno

SHOW: la routine apre la giornata.



Story 2

PERSONALITY

COSA MOSTRARE

Video selfie in cucina.

TESTO DA SCRIVERE

Una cosa che non vi ho mai detto

COSA DIRE

Oggi vi racconto una cosa vera: il primo post l'ho riscritto tantissime volte. Avevo paura del giudizio. Ve lo dico perché magari capita anche a voi.

STICKER

Nessuno

SHOW: vulnerabilità vera, con il tuo volto.



Story 3

LIFESTYLE

COSA MOSTRARE

Pochi secondi del tuo allenamento in salotto.

TESTO DA SCRIVERE

Anche qui all'inizio mi vergognavo. Ora è il mio momento.

COSA DIRE

Solo video, nessun audio

STICKER

Nessuno

SHOW: la paura superata anche nell'allenamento.



Story 4

VALUE

COSA MOSTRARE

Sfondo chiaro con testo.

TESTO DA SCRIVERE

Cosa mi ha aiutata:
· pubblicare prima di pensarci troppo
· ricordarmi per chi lo faccio
· il gruppo che mi incoraggia

COSA DIRE

Solo foto, nessun audio

STICKER

Nessuno

TEACH: tre appigli concreti.



Story 5

CONVERSATION

COSA MOSTRARE

Tazza e quaderno sul tavolo.

TESTO DA SCRIVERE

Anche tu hai paura del giudizio?

COSA DIRE

Solo foto, nessun audio

STICKER

Sondaggio: «Sì, tanto» / «Sto imparando»

ASK: aprire conversazioni su un tema vicino a tutte.

Conversazioni

5 CONVERSAZIONI OGGI

CHI CONTATTARE

Chi vota al sondaggio, chi reagisce alla Story con il volto, chi ti segue dall'inizio ma non ti ha mai scritto.

A CHI VOTA «SÌ, TANTO»

Ciao [nome], ho visto il tuo voto e ti capisco benissimo. Se vuoi raccontarmelo, di cosa hai più paura?

A CHI TI SEGUE IN SILENZIO DA TEMPO

Ciao [nome]! Ho visto che mi segui da un po' e mi fa piacere. Tu come stai in questo periodo?

A CHI TI RACCONTA CHE VORREBBE RIMETTERSI IN FORMA (CON PERMESSO)

Grazie per avermelo raccontato, non è scontato. Se vuoi, un giorno ti racconto come mi ha aiutata la challenge. Ti farebbe piacere o preferisci di no?

L.O.R.D. di oggi Oggi la L di Location, dove vive. «Ma tu sei di [città]? Com'è viverci?»

Se qualcuno risponde alla Story

Anch'io ho sempre paura di cosa pensano gli altri.

È una paura normalissima. Cosa ti piacerebbe fare se non avessi paura?

Ma alla fine qualcuno ti ha criticata?

[La tua risposta vera]. E ho capito che chi mi vuole bene mi ha sostenuta. A te è mai capitato?

LA TUA COACH

Oggi arrivano risposte più personali: rispondi con delicatezza e non parlare di prodotti o lavoro se non te lo chiedono.

CHECKLIST DI FINE GIORNATA

- [ ] Ho pubblicato il post
- [ ] Ho pubblicato le Stories
- [ ] Ho mostrato il mio volto
- [ ] Ho fatto almeno una domanda
- [ ] Ho risposto alle persone
- [ ] Ho iniziato 5 conversazioni
- [ ] Ho fatto follow-up
- [ ] Ho completato la giornata

GIORNO

26

SETTIMANA 4 · TRASFORMA L'ATTENZIONE IN CONVERSAZIONI

Neanch'io ero pronta

OBIETTIVO DEL GIORNO

Parlare a chi aspetta di sentirsi pronta e fare un invito chiaro alla prossima challenge con la parola 21.

Feed RELATABLE

Perché questo post: Chi si riconosce in «non sono pronta» trova nel tuo racconto il permesso di iniziare. Invito chiaro, senza pressione.

HOOK · LA PRIMA FRASE

Non ti senti pronta? Neanch'io lo ero.

CAPTION PRONTA DA COPIARE E ADATTARE

Non ti senti pronta? Neanch'io lo ero.

Quando mi hanno parlato della challenge ho trovato mille motivi per aspettare. «Lavoro troppo.» «Non sono allenata.» «Inizio il mese prossimo.»

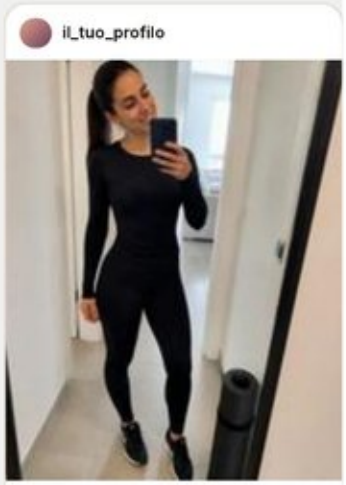
Poi ho capito che non mi sarei mai sentita pronta. Mi serviva solo iniziare insieme a qualcuno.

Il primo allenamento **[com'è andato davvero, es. l'ho finito a fatica]**. La mattina dopo ho preparato aloe, infuso e frullato e mi sono sentita un po' più organizzata. Giorno dopo giorno.

Non sono perfetta adesso. Ma sono più costante di prima, e non sono sola.

La prossima challenge di FITLABTEAM parte il **[data di inizio]**: 21 giorni, allenamenti brevi a casa, un gruppo di donne e una coach che ti segue.

Se vuoi provarla con me, scrivimi 21 in privato e ti racconto tutto.



ESEMPIO DI FOTO

CTA · LA DOMANDA FINALE

Se vuoi provarla con me, scrivimi 21 in privato e ti racconto tutto.

TESTO DA SCRIVERE SULLA FOTO

«Neanch'io ero pronta.»

COSA FOTOGRAFARE

Un selfie allo specchio in abbigliamento sportivo prima dell'allenamento, naturale, con la casa vera dietro.

COME SCATTARLA

- Mettiti davanti allo specchio con la luce della finestra di fronte a te, non alle spalle.
- Tieni il telefono all'altezza del petto, non sopra la testa.
- Pulisci lo specchio e togli dallo sfondo vestiti e oggetti in disordine.

Rendilo tuo: Scrivi le tue scuse vere di allora e com'è andato davvero il tuo primo giorno. Inserisci la data di inizio della prossima challenge.

Stories

SHOW → TEACH → ASK



Story 1

LIFESTYLE

COSA MOSTRARE

Scarpe, tappetino e bottiglia d'acqua pronti.

TESTO DA SCRIVERE

Pronta? Non proprio. Ma vado.

COSA DIRE

Solo foto, nessun audio

STICKER

Nessuno

SHOW: l'allenamento di oggi, così com'è.



Story 2

PERSONALITY

COSA MOSTRARE

Selfie dopo l'allenamento, viso un po' sudato.

TESTO DA SCRIVERE

[giorno X della challenge]

COSA DIRE

Fatto! Vi dico una cosa: il primo giorno di challenge non mi sentivo pronta per niente. E invece eccomi qui.

STICKER

Nessuno

SHOW: la prova vivente che si può iniziare senza sentirsi pronte.



Story 3

VALUE

COSA MOSTRARE

Sfondo chiaro con testo.

TESTO DA SCRIVERE

Come funziona la challenge:
· 21 giorni
· allenamenti brevi a casa
· un gruppo di donne e una coach
· si parte il [data di inizio]

COSA DIRE

Solo foto, nessun audio

STICKER

Nessuno

TEACH: spiegare in 4 righe cos'è.



Story 4

VALUE

COSA MOSTRARE

Mani con il telefono sulla chat del gruppo, schermo sfocato.

TESTO DA SCRIVERE

Vuoi dare prima un'occhiata? C'è un Guest Pass gratuito di 5 giorni su Telegram. Chiedimelo in DM.

COSA DIRE

Solo foto, nessun audio

STICKER

Nessuno

TEACH: una porta leggera per chi vuole provare prima.



Story 5

CONVERSATION

COSA MOSTRARE

Tazza e quaderno sul tavolo.

TESTO DA SCRIVERE

Ti piacerebbe provarla? Oppure scrivimi 21

COSA DIRE

Solo foto, nessun audio

STICKER

Sondaggio: «Sì, raccontami» / «Non ora»

ASK: invito chiaro, con una via d'uscita gentile.

Conversazioni

5 CONVERSAZIONI OGGI

CHI CONTATTARE

Chi scrive 21, chi vota «Sì, raccontami», chi chiede del Guest Pass, chi nei giorni scorsi aveva detto «magari più avanti».

A CHI SCRIVE 21

Che bello che mi hai scritto! Due domande, così ti racconto le cose giuste: cosa vorresti cambiare nella tua routine? Ti alleni già un po' o parti da zero?

QUANDO TI HA RISPOSTO (PASSAGGIO CON PERMESSO)

Grazie, mi aiuta tanto. Vuoi che ti mandi come funziona la challenge e i percorsi che si possono scegliere? Poi decidi con calma.

A CHI VUOLE PROVARE PRIMA

Certo! C'è il Guest Pass gratuito di 5 giorni su Telegram, così vedi il gruppo e gli allenamenti. Vuoi che ti mandi il link?

L.O.R.D. di oggi Oggi la R di Recreation legata al movimento. «C'è un'attività che facevi, ti piaceva e poi hai lasciato?»

Se qualcuno risponde alla Story

Ho votato «Non ora».

Grazie di avermelo detto, va benissimo! Se più avanti ti incuriosisce, sai dove trovarmi. Tu come stai in questo periodo?

Ma se non riesco a fare tutti gli allenamenti?

Succede, a me è capitato. Si fa quello che si riesce e il gruppo ti aiuta a ripartire. Cosa ti preoccupa di più?

21!

Evviva! Prima di raccontarti tutto: è la prima volta che fai una challenge?

LA TUA COACH

A chi scrive 21 rispondi oggi stesso, sempre con una domanda prima delle informazioni. Chi dice «non ora» lo ringrazi e basta: nessun secondo messaggio insistente.

CHECKLIST DI FINE GIORNATA

- [ ] Ho pubblicato il post
- [ ] Ho pubblicato le Stories
- [ ] Ho mostrato il mio volto
- [ ] Ho fatto almeno una domanda
- [ ] Ho risposto alle persone
- [ ] Ho iniziato 5 conversazioni
- [ ] Ho fatto follow-up
- [ ] Ho completato la giornata

GIORNO

27

SETTIMANA 4 · TRASFORMA L'ATTENZIONE IN CONVERSAZIONI

Il metodo dei 30 minuti

OBIETTIVO DEL GIORNO

Mostrare come incastri allenamento, routine e progetto in giornate piene, con un esempio concreto da copiare.

Feed VALUE

Perché questo post: Problema: «non ho tempo». Soluzione: 30 minuti in tre blocchi. Lezione: la costanza conta più della quantità.

HOOK · LA PRIMA FRASE

Non ho tempo. Lo dicevo anch'io. Poi ho provato i 30 minuti.

CAPTION PRONTA DA COPIARE E ADATTARE

Non ho tempo. Lo dicevo anch'io. Poi ho provato i 30 minuti.

Le mie giornate sono piene: **[il tuo lavoro, la famiglia, gli impegni]**. Così ho smesso di cercare ore libere e ho diviso il tempo in tre blocchi.

1. Mattina, 5 minuti: aloe e infuso appena sveglia, poi il frullato. Preparo tutto la sera prima.

2. **[Quando ti alleni, es. pausa pranzo]**, 20 minuti: l'allenamento della challenge. Corto, ma fatto.

3. Sera, 5 minuti: il mio progetto. Rispondo ai messaggi, scrivo a qualcuno, pubblico una Story.

Non è sempre perfetto. Ci sono giorni in cui salto un blocco. Il giorno dopo riparto, senza sensi di colpa.

Consistency beats intensity: meglio poco ogni giorno che tanto una volta ogni tanto.

Salvalo per quando pensi di non avere tempo. E dimmi: qual è il blocco più difficile per te?

il_tuo_profilo



ESEMPIO DI FOTO

CTA · LA DOMANDA FINALE

Salvalo per quando pensi di non avere tempo. E dimmi: qual è il blocco più difficile per te?

TESTO DA SCRIVERE SULLA FOTO

Slide 1: «Il mio metodo dei 30 minuti». Slide 2: «Mattina · 5 minuti». Slide 3: «Allenamento · 20 minuti». Slide 4: «Sera · 5 minuti per il mio progetto»

COSA FOTOGRAFARE

Carosello di 4 foto della tua giornata: aloe e infuso al mattino, il tappetino dell'allenamento, la scrivania di sera con il telefono. Prima slide con il titolo.

COME SCATTARLA

- Scatta le foto nello stesso giorno, quando le cose succedono davvero, sempre in verticale.
- Mattina vicino alla finestra della cucina, sera con una lampada calda accanto.
- Per i dettagli avvicinati e inquadra un solo oggetto per foto.

Rendilo tuo: Metti i tuoi orari veri e il momento in cui riesci davvero ad allenarti. Se i tuoi blocchi durano di più o di meno va bene: l'importante è che siano tuoi.

Stories

SHOW → TEACH → ASK



Story 1

LIFESTYLE

COSA MOSTRARE

Aloe e infuso sul piano della cucina.

TESTO DA SCRIVERE

Blocco 1 · mattina, 5 minuti

COSA DIRE

Solo foto, nessun audio

STICKER

Nessuno

SHOW: la routine che apre la giornata.



Story 2

PERSONALITY

COSA MOSTRARE

Selfie dopo l'allenamento.

TESTO DA SCRIVERE

Blocco 2 · 20 minuti di challenge

COSA DIRE

Blocco due fatto: 20 minuti di allenamento in [quando]. Corto, ma fatto.

STICKER

Nessuno

SHOW: il tuo volto e l'allenamento vero.



Story 3

LIFESTYLE

COSA MOSTRARE

Scrivania di sera con lampada, telefono e appunti.

TESTO DA SCRIVERE

Blocco 3 · sera, 5 minuti per il mio progetto

COSA DIRE

Solo foto, nessun audio

STICKER

Nessuno

SHOW: il progetto dentro la vita, non al posto della vita.



Story 4

VALUE

COSA MOSTRARE

Sfondo chiaro con testo.

TESTO DA SCRIVERE

Il segreto non è avere tempo. È decidere prima quando.

COSA DIRE

Solo foto, nessun audio

STICKER

Slider emoji ⏱️: «Quanto ti serve questa cosa?»

TEACH: la lezione in una frase.



Story 5

CONVERSATION

COSA MOSTRARE

Tazza e quaderno sul tavolo.

TESTO DA SCRIVERE

Qual è il blocco più difficile per te?

COSA DIRE

Solo foto, nessun audio

STICKER

Sondaggio: «Mattina» / «Allenamento» / «Sera»

ASK: una domanda facile su un problema di tutte.

Conversazioni

5 CONVERSAZIONI OGGI

CHI CONTATTARE

Chi risponde al sondaggio, chi ti ha detto «non ho tempo» in queste settimane, chi ha scritto 21 e non hai ancora risentito.

A CHI HA VOTATO UN BLOCCO

Ciao [nome]! Hai votato [blocco]: ti capisco. Com'è una tua giornata tipo?

FOLLOW-UP GENTILE A CHI HA SCRITTO 21

Ciao [nome], ti scrivo solo per sapere se hai letto il messaggio sulla challenge. Se hai dubbi chiedimi pure, e se non è il momento va benissimo.

A CHI TI CHIEDE DEL PROGETTO DELLA SERA

Che bello che me lo chiedi! Prima di raccontarti: cosa ti incuriosisce di più? Così ti dico le cose che ti interessano davvero.

L.O.R.D. di oggi Oggi la O di Occupation. «Che orari fai? Riesci a ritagliarti un momento per te durante la giornata?»

Se qualcuno risponde alla Story

La sera per me è impossibile, crollo.

Ti capisco! Magari il tuo blocco funziona meglio la mattina presto. A che ora ti svegli di solito?

Ma il frullato lo prepari ogni mattina?

Sì, ci metto [quanti minuti]: la sera preparo bicchiere e frutta. Vuoi che ti mandi come lo faccio?

LA TUA COACH

Fai i follow-up promessi: un messaggio solo, gentile, senza insistere. Segnati chi ti ha chiesto del progetto: domani è il giorno giusto per riprendere.

CHECKLIST DI FINE GIORNATA

- [ ] Ho pubblicato il post
- [ ] Ho pubblicato le Stories
- [ ] Ho mostrato il mio volto
- [ ] Ho fatto almeno una domanda
- [ ] Ho risposto alle persone
- [ ] Ho iniziato 5 conversazioni
- [ ] Ho fatto follow-up
- [ ] Ho completato la giornata

GIORNO

28

SETTIMANA 4 · TRASFORMA L'ATTENZIONE IN CONVERSAZIONI

Cerco persone curiose

OBIETTIVO DEL GIORNO

Fare un invito morbido e chiaro al business con la parola chiave CURIOSA, senza promesse e senza pressione.

Feed OPINION

Perché questo post: Dire che non vuoi convincere nessuno abbassa le difese. Chi è curiosa si sente invitata, chi non lo è si sente libera.

HOOK · LA PRIMA FRASE

Non cerco persone convinte. Cerco persone curiose.

CAPTION PRONTA DA COPIARE E ADATTARE

Non cerco persone convinte. Cerco persone curiose.

In queste settimane avete visto la mia routine, gli allenamenti, la challenge. Qualcuna di voi mi ha chiesto anche dell'altra parte: il progetto con FitLab Team.

Ve lo racconto come lo vivo io. È un lavoro vero, che sto imparando passo passo con [nome sponsor] e con un team che ci forma. Lo incastro con [il tuo lavoro / la famiglia]. Ci vuole impegno e non ci sono scorciatoie.

Non mi interessa convincere nessuno. Chi viene convinta a forza dopo un mese molla. Chi è curiosa fa domande, ascolta e poi decide con la sua testa.

L'invito non scade: vale oggi e anche tra un mese.

Se ti è venuta un po' di curiosità, scrivimi CURIOSA in privato. Ti faccio un paio di domande e, solo se lo vuoi tu, ti racconto di più.

CTA · LA DOMANDA FINALE

Se ti è venuta un po' di curiosità, scrivimi CURIOSA in privato. Ti faccio un paio di domande e, solo se lo vuoi tu, ti racconto di più.

TESTO DA SCRIVERE SULLA FOTO

«Cerco persone curiose.»

Rendilo tuo: Racconta il progetto con le tue parole e con quello che hai visto davvero finora. Metti il nome della tua sponsor. Niente cifre, niente promesse: solo la tua esperienza.

il_tuo_profilo



ESEMPIO DI FOTO

COSA FOTOGRAFARE

Una tua foto naturale mentre lavori al progetto: al tavolo con il laptop o il telefono, con il bicchiere di infuso accanto.

COME SCATTARLA

- Siediti con la finestra di lato e chiedi a qualcuno di scattarti, oppure usa il timer con il telefono su una mensola.
- Inquadra da poco più in alto del tavolo, con te e il laptop nella foto.
- Sul tavolo lascia solo laptop, quaderno e bicchiere.

Stories

SHOW → TEACH → ASK



Story 1

LIFESTYLE

COSA MOSTRARE

Bicchiere grande di infuso sulla scrivania di lavoro.

TESTO DA SCRIVERE

Giornata piena, infuso sempre accanto

COSA DIRE

Solo foto, nessun audio

STICKER

Nessuno

SHOW: la routine dentro la giornata di lavoro.



Story 2

PERSONALITY

COSA MOSTRARE

Video selfie in cucina.

TESTO DA SCRIVERE

L'altra parte del mio percorso

COSA DIRE

Oggi vi parlo dell'altra parte del mio percorso. Oltre alla challenge sto costruendo un progetto con Italian Fit Team. Non cerco persone convinte, cerco persone curiose.

STICKER

Nessuno

SHOW: il business raccontato con il tuo volto, senza slogan.



Story 3

LIFESTYLE

COSA MOSTRARE

Laptop con la call di formazione del team vista da dietro le spalle.

TESTO DA SCRIVERE

Formazione del team. Sto imparando tanto.

COSA DIRE

Solo foto, nessun audio

STICKER

Nessuno

SHOW: il lavoro vero, dietro le quinte.



Story 4

VALUE

COSA MOSTRARE

Sfondo chiaro con testo.

TESTO DA SCRIVERE

Per me non è:
· promesse facili
· convincere le amiche
Per me è:
· imparare
· parlare con le persone
· crescere con un team

COSA DIRE

Solo foto, nessun audio

STICKER

Nessuno

TEACH: chiarire cosa è e cosa non è, con onestà.



Story 5

CONVERSATION

COSA MOSTRARE

Tazza e quaderno sul tavolo.

TESTO DA SCRIVERE

Ti incuriosisce? Scrivimi CURIOSA

COSA DIRE

Solo foto, nessun audio

STICKER

Domande: «Cosa vorresti sapere del mio lavoro?»

ASK: due porte, la parola chiave o una domanda.

Conversazioni

5 CONVERSAZIONI OGGI

CHI CONTATTARE

Chi scrive CURIOSA, chi fa una domanda nel box, chi nel mese ti ha chiesto del lavoro. Se nessuno scrive va bene: riprendi con 5 persone che hanno mostrato curiosità.

A CHI SCRIVE CURIOSA

Ciao [nome], che bello che mi hai scritto! Prima di raccontarti, dimmi tu: cosa ti ha incuriosita di più?

DOPO LA PRIMA RISPOSTA (QUALIFICAZIONE)

Grazie, mi aiuta tanto. Ancora due domande: cosa stai cercando in questo periodo? E quanto tempo avresti in una settimana normale?

QUANDO VUOLE CAPIRE DI PIÙ (PASSAGGIO CON PERMESSO)

Da quello che mi hai raccontato, vale la pena farti vedere come funziona davvero. Ti farebbe piacere fare una chiacchierata di 15 minuti con me e [nome sponsor]? Se poi capisci che non fa per te, va benissimo.

L.O.R.D. di oggi Oggi la D di Dreams, ma solo dopo aver ascoltato il resto. «Se tra un anno le cose andassero come vuoi tu, cosa ci sarebbe di diverso?»

Se qualcuno risponde alla Story

Ma devi vendere?

Domanda giusta! Io racconto la mia esperienza e chi è curiosa mi scrive, come stai facendo tu. Cosa ti ha fatto nascere la domanda?

Ma rende?

Capisco la domanda. Non do numeri, perché dipende da tante cose e dall'impegno di ognuna. Posso raccontarti come funziona? Prima però dimmi: cosa cerchi tu?

Mi incuriosisce, ma non ho tempo.

Ti capisco, anch'io pensavo così. Non devi decidere niente: se vuoi ti racconto come lo incastro io.

LA TUA COACH

Prima di spiegare, chiedi sempre. Le informazioni si danno solo con il permesso. Coinvolgi la tua sponsor quando la persona vuole saperne di più.

CHECKLIST DI FINE GIORNATA

- [ ] Ho pubblicato il post
- [ ] Ho pubblicato le Stories
- [ ] Ho mostrato il mio volto
- [ ] Ho fatto almeno una domanda
- [ ] Ho risposto alle persone
- [ ] Ho iniziato 5 conversazioni
- [ ] Ho fatto follow-up
- [ ] Ho completato la giornata

GIORNO

29

SETTIMANA 4 · TRASFORMA L'ATTENZIONE IN CONVERSAZIONI

Cosa mi hanno insegnato

OBIETTIVO DEL GIORNO

Ringraziare la community e raccontare cosa ti hanno insegnato le persone del mese, rafforzando le relazioni.

Feed STORY

Perché questo post: Cosa è successo, cosa ho imparato, perché conta. Mettere al centro le persone crea gratitudine e nuove conversazioni.

HOOK · LA PRIMA FRASE

Questo mese pensavo di insegnare qualcosa. Invece l'ho imparato io.

CAPTION PRONTA DA COPIARE E ADATTARE

Questo mese pensavo di insegnare qualcosa. Invece l'ho imparato io.

Ho iniziato a raccontare il mio percorso e le persone hanno iniziato a rispondermi. Ecco cosa mi hanno insegnato.

[Un'amica / nome con il suo permesso] mi ha scritto che **[cosa ti ha detto]**. Mi ha ricordato che non serve essere perfette per essere d'aiuto a qualcuno.

Le donne del gruppo della challenge mi hanno insegnato che nei giorni no basta un messaggio per ripartire.

E tante di voi, rispondendo alle mie Stories, mi hanno fatto capire che siamo tutte un po' stanche, un po' piene di cose, e che abbiamo voglia di uno spazio nostro.

Cosa ho imparato: ascoltare vale più di qualsiasi spiegazione.

Se mi hai scritto anche solo una volta, questo post è anche tuo. Grazie.

C'è una persona che questo mese ti ha insegnato qualcosa? Taggala qui sotto.

CTA · LA DOMANDA FINALE

C'è una persona che questo mese ti ha insegnato qualcosa? Taggala qui sotto.

TESTO DA SCRIVERE SULLA FOTO

Nessuno

Rendilo tuo: Scegli 1-2 episodi veri del mese. Se nomini qualcuno chiedi prima il permesso, oppure resta generica («un'amica», «una ragazza del gruppo»).

il_tuo_profilo



ESEMPIO DI FOTO

COSA FOTOGRAFARE

Una foto di un momento con le persone: un caffè con un'amica, la call di gruppo vista da dietro, oppure le mani con il telefono sulla chat del gruppo (sfocata).

COME SCATTARLA

- Se ci sono altre persone, chiedi il permesso prima di pubblicare o inquadra solo mani e oggetti.
- Scatta con luce naturale, mai in controluce davanti alla finestra.
- Sfoca o copri nomi e messaggi sullo schermo. Formato verticale 4:5.

Stories

SHOW → TEACH → ASK



Story 1

LIFESTYLE

COSA MOSTRARE

Scarpe sul marciapiede durante una camminata.

TESTO DA SCRIVERE

Camminata e pensieri sul mese

COSA DIRE

Solo foto, nessun audio

STICKER

Nessuno

SHOW: il movimento dentro la giornata.



Story 2

PERSONALITY

COSA MOSTRARE

Video selfie in cucina.

TESTO DA SCRIVERE

Oggi solo grazie

COSA DIRE

Domani chiudo i miei primi 30 giorni. Oggi voglio dire grazie: ho imparato tantissimo dalle persone che mi hanno scritto.

STICKER

Nessuno

SHOW: gratitudine vera, con il tuo volto.



Story 3

PROOF

COSA MOSTRARE

Mani con il telefono sulla chat del gruppo della challenge, schermo sfocato.

TESTO DA SCRIVERE

Il gruppo che mi ha tenuta dentro nei giorni no

COSA DIRE

Solo foto, nessun audio

STICKER

Nessuno

SHOW: la community come prova concreta.



Story 4

VALUE

COSA MOSTRARE

Sfondo chiaro con testo.

TESTO DA SCRIVERE

La lezione del mese: ascoltare vale più di spiegare.

COSA DIRE

Solo foto, nessun audio

STICKER

Nessuno

TEACH: una frase da ricordare.



Story 5

CONVERSATION

COSA MOSTRARE

Tazza e quaderno sul tavolo.

TESTO DA SCRIVERE

Chi ti ha insegnato qualcosa questo mese?

COSA DIRE

Solo foto, nessun audio

STICKER

Domande: «Raccontami una persona del tuo mese»

ASK: far parlare chi guarda delle sue persone.

Conversazioni

5 CONVERSAZIONI OGGI

CHI CONTATTARE

Chi ti ha sostenuta durante il mese (per ringraziare), chi risponde al box, chi ha scritto 21 o CURIOSA e aspetta un follow-up.

A CHI TI HA SOSTENUTA

Ciao [nome], oggi ho scritto un post su cosa mi hanno insegnato le persone di questo mese e ho pensato a te. Grazie per [cosa ha fatto]. Tu come stai?

FOLLOW-UP A CHI HA SCRITTO CURIOSA

Ciao [nome], ti scrivo per sapere se ti è rimasta qualche domanda dopo la nostra chiacchierata. Nessuna fretta, sono qui.

A CHI TI RACCONTA UNA PERSONA IMPORTANTE

Che bella cosa mi hai scritto, si sente quanto conta per te. Da quanto vi conoscete?

L.O.R.D. di oggi Oggi ripassa le persone con cui hai parlato: ti manca una lettera? «Non ti ho mai chiesto: cosa ti piace fare nel weekend?»

Se qualcuno risponde alla Story

Mi hai insegnato tu a non mollare!

Che bello leggerlo, grazie! Cosa ti ha aiutata di più?

La mia amica [nome], sempre.

Le amiche così sono un tesoro! Cosa ti ha insegnato?

LA TUA COACH

Oggi niente inviti: solo grazie e ascolto. I follow-up su 21 e CURIOSA falli con un messaggio leggero, una volta sola.

CHECKLIST DI FINE GIORNATA

- [ ] Ho pubblicato il post
- [ ] Ho pubblicato le Stories
- [ ] Ho mostrato il mio volto
- [ ] Ho fatto almeno una domanda
- [ ] Ho risposto alle persone
- [ ] Ho iniziato 5 conversazioni
- [ ] Ho fatto follow-up
- [ ] Ho completato la giornata

GIORNO

30

SETTIMANA 4 · TRASFORMA L'ATTENZIONE IN CONVERSAZIONI

30 giorni dopo

OBIETTIVO DEL GIORNO

Chiudere i 30 giorni con un recap sincero, ringraziare e dire cosa viene dopo, lasciando aperte le porte a challenge e progetto.

Feed PROOF/PROGRESS

Perché questo post: Mostrare il processo del mese rende credibile tutto il percorso e fa venire voglia di seguirti nei prossimi 30 giorni.

HOOK · LA PRIMA FRASE

30 giorni fa non sapevo cosa pubblicare.

CAPTION PRONTA DA COPIARE E ADATTARE

30 giorni fa non sapevo cosa pubblicare.

Avevo appena iniziato la challenge, una nuova routine del mattino e un progetto con FITLABTEAM. E avevo una gran paura di espormi.

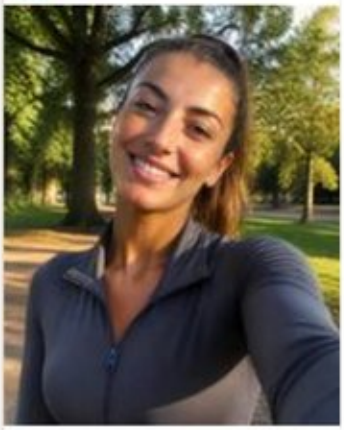
In questo mese ho:
· raccontato le mie mattine con aloe, infuso e frullato
· fatto **[quanti]** allenamenti della challenge, anche quelli controvoglia
· mostrato il mio volto anche nei giorni no
· ritrovato persone che non sentivo da anni

Non tutto è andato liscio: **[una cosa che non ha funzionato]**. Ma sono ancora qui, e mi sento più costante di prima.

E adesso? Continuo. Stessa routine, nuove storie. La prossima challenge parte il **[data di inizio]** e io ci sarò.

Grazie a chi mi ha letta e a chi mi ha scritto.

Se vuoi farla con me, scrivimi 21. Se ti incuriosisce il mio lavoro, scrivimi CURIOSA.



ESEMPIO DI FOTO

COSA FOTOGRAFARE

Un tuo selfie sorridente all'aperto o dopo l'allenamento, con la luce del giorno: la te di oggi, naturale.

CTA · LA DOMANDA FINALE

Se vuoi farla con me, scrivimi 21. Se ti incuriosisce il mio lavoro, scrivimi CURIOSA.

TESTO DA SCRIVERE SULLA FOTO

«30 giorni fa non sapevo cosa pubblicare.»

COME SCATTARLA

- Fotocamera frontale, con la luce della finestra davanti al viso.
- Telefono all'altezza degli occhi, braccio un po' disteso.
- Non cercare la foto perfetta: scegli quella in cui ti riconosci di più.

Rendilo tuo: Riempi il recap con le tue cose vere: allenamenti fatti, persone ritrovate, una cosa che non ha funzionato. Un prima/dopo solo se ti senti pronta: foto tue, vere, non ritoccate, con il disclaimer.

Stories

SHOW → TEACH → ASK



Story 1

LIFESTYLE

COSA MOSTRARE

Aloe e infuso sul piano della cucina.

TESTO DA SCRIVERE

Giorno 30. Stessa routine, stessa mattina

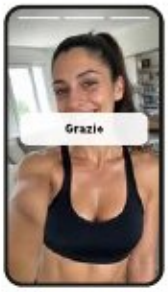
COSA DIRE

Solo foto, nessun audio

STICKER

Nessuno

SHOW: la costanza, in una foto.



Story 2

PERSONALITY

COSA MOSTRARE

Selfie sorridente dopo l'allenamento.

TESTO DA SCRIVERE

Grazie

COSA DIRE

Trenta giorni fa avevo paura anche solo di fare una Story. Oggi sono qui, sudata e contenta. Grazie a chi c'è stato.

STICKER

Nessuno

SHOW: il tuo volto a chiusura del mese.



Story 3

PROOF

COSA MOSTRARE

Quaderno con la lista del mese scritta a mano.

TESTO DA SCRIVERE

In 30 giorni:
· [cosa 1]
· [cosa 2]
· [cosa 3]

COSA DIRE

Solo foto, nessun audio

STICKER

Nessuno

TEACH: il processo, punto per punto.



Story 4

VALUE

COSA MOSTRARE

Sfondo chiaro con testo.

TESTO DA SCRIVERE

Cosa viene dopo:
· la prossima challenge parte il [data di inizio]
· continuo a raccontare
· vuoi provare prima? Guest Pass di 5 giorni

COSA DIRE

Solo foto, nessun audio

STICKER

Nessuno

TEACH: far sapere cosa succede adesso.



Story 5

CONVERSATION

COSA MOSTRARE

Tazza e quaderno sul tavolo.

TESTO DA SCRIVERE

Cosa vorresti vedere nei prossimi 30 giorni? Per la challenge scrivimi 21, per il lavoro CURIOSA

COSA DIRE

Solo foto, nessun audio

STICKER

Sondaggio: «Più allenamenti» / «Più vita vera»

ASK: coinvolgere e lasciare le porte aperte.

Conversazioni

5 CONVERSAZIONI OGGI

CHI CONTATTARE

Chi ti ha seguita dal primo giorno (per ringraziare), chi aveva detto «magari più avanti» (follow-up), chi scrive 21 o CURIOSA dopo il recap.

A CHI TI HA SEGUITA DALL'INIZIO

Ciao [nome], oggi chiudo i miei primi 30 giorni e mi sei venuta in mente: sei stata tra le prime a rispondermi. Grazie davvero! Tu come stai?

A CHI AVEVA DETTO «MAGARI PIÙ AVANTI»

Ehi [nome], qualche settimana fa mi avevi detto che più avanti ti sarebbe piaciuto saperne di più. La prossima challenge parte il [data di inizio]: ti interessa ancora o è cambiato qualcosa? Va bene in tutti e due i casi.

A CHI È MOLTO INTERESSATA AL PROGETTO

Si vede che ci stai pensando sul serio. Vuoi che organizziamo una chiacchierata di 15 minuti con me e [nome sponsor]? Ha più esperienza di me e può risponderti meglio.

L.O.R.D. di oggi Oggi ripassa tutte e quattro le lettere con le persone del mese: dove vivono, che lavoro fanno, cosa amano fare, cosa sognano. Se ti manca un pezzo, chiedilo con naturalezza.

Se qualcuno risponde alla Story

Sei stata bravissima!

Grazie di cuore! Tu mi hai seguita da vicino: c'è un contenuto che ti è piaciuto di più?

Voglio provarci anch'io.

Che bello! Intendi la challenge o anche il lavoro? Così ti racconto le cose giuste.

Più vita vera, sempre!

Ricevuto 😄 Cosa ti piacerebbe vedere della mia giornata?

LA TUA COACH

Domani non riparti da zero: riparti dal giorno 1 con storie nuove e con le conversazioni già aperte. Fissa con la tua sponsor la call per i prossimi 30 giorni.

CHECKLIST DI FINE GIORNATA

- [ ] Ho pubblicato il post
- [ ] Ho pubblicato le Stories
- [ ] Ho mostrato il mio volto
- [ ] Ho fatto almeno una domanda
- [ ] Ho risposto alle persone
- [ ] Ho iniziato 5 conversazioni
- [ ] Ho fatto follow-up
- [ ] Ho completato la giornata

Fine dei 30 giorni

Cinque minuti, una penna, niente grafici. Rileggi la settimana e rispondi con sincerità. Poi raccontala alla tua sponsor: è il momento migliore per sentirvi.

Cosa ha funzionato?

Quale post ha ricevuto più interazioni?

Quale Story ha generato più risposte?

Quale argomento ha creato più conversazioni?

Quale contenuto mi ha fatto sentire più me stessa?

Cosa posso migliorare?

Dove ho pubblicato troppo poco?

Dove ho avuto paura di espormi?

Ho mostrato abbastanza la mia vita, oltre alla routine?

Ho fatto abbastanza domande?

Ho iniziato abbastanza conversazioni?

La cosa che faccio diversamente la prossima settimana

Se hai saltato dei giorni non è un fallimento, è un'informazione. Scrivi cosa ti ha fermata e prepara una soluzione semplice: orario fisso, foto fatte in anticipo, caption salvate nelle note.

SEZIONI EXTRA

La cassetta degli attrezzi

- Non ho risultati. Cosa pubblico?
- Cosa pubblico quando non ho idee?
- Le Stories già pronte
- I post già pronti
- Messenger Playbook

Quando il piano del giorno non ti somiglia, o quando vuoi fare di più, vieni qui.

EXTRA 01

Non ho risultati. *Cosa pubblico?*

Sei all'inizio e non hai risultati da mostrare? Va benissimo, nessuno ti chiede di fingere, e chi ti segue se ne accorgerebbe subito. Quello che hai già è il tuo percorso: la nuova routine del mattino, gli allenamenti della challenge, cosa impari, cosa provi, cosa stai cambiando. Documentalo con sincerità, perché relatable beats impressive.

COSA STO IMPARANDO

Racconta una cosa piccola che hai imparato questa settimana sulla tua nuova routine del mattino: come la prepari, cosa ti è più comodo, cosa all'inizio non funzionava.

Questa settimana ho imparato una cosa sulla mia routine del mattino: [cosa hai imparato, es. se preparo tutto la sera prima, la mattina fila liscia].

Foto: Foto dei bicchieri di aloe e infuso sul piano della cucina, con la luce del mattino che entra dalla finestra.

PRENDERMI CURA DI ME

Racconta un piccolo gesto di cura per te che hai ricominciato a fare: la skincare della sera, la crema dopo la doccia, cinque minuti per sistemarti i capelli prima di uscire.

Per anni la mia skincare era [com'era, es. struccarmi di corsa, quando me ne ricordavo]. Adesso la sera mi prendo [quanti] minuti solo per me.

Foto: Foto della mensola del bagno con 2-3 prodotti girati (senza marche in vista), un asciugamano piegato e la luce morbida della sera.

PERCHÉ HO INIZIATO

Racconta cosa mancava nella tua vita quando hai deciso di iniziare la challenge 21 giorni, senza parlare di prodotti: solo di te e di quel momento.

Quando ho deciso di iniziare la challenge non cercavo un miracolo. Cercavo [quello che ti mancava: costanza, un gruppo, un po' di tempo per me].

Foto: Foto del tappetino steso in salotto o delle scarpe pronte vicino alla porta.

COSA MI SPAVENTAVA

Racconta una paura concreta che avevi prima di metterti in gioco e com'è andata davvero, anche se è ancora lì.

Avevo una paura precisa: [la tua paura, es. che qualcuno mi chiedesse «ma cosa ti è preso?» e io non sapessi cosa rispondere].

Foto: Primo piano sincero, anche un po' buffo, oppure le tue mani attorno a una tazza.

COSA STO CAMBIANDO

Mostra un'abitudine che stai cambiando con la nuova routine e a che punto sei, anche se sei solo all'inizio.

Sto cambiando una cosa piccola: [la tua abitudine, es. al mattino aloe e infuso prima di tutto, poi colazione seduta]. Giorno [numero] e non è sempre facile come pensavo.

Foto: Un tuo selfie seduta al tavolo della colazione, con la luce della finestra sul viso.

COSA STO SCOPRENDO

Racconta una cosa che stai scoprendo di te da quando ti metti in gioco, anche se ti sorprende.

Sto scoprendo una cosa di me che non mi aspettavo: [es. che mi piace parlare con persone nuove].

Foto: Selfie spontaneo in un momento della giornata in cui ti senti a tuo agio.

DIETRO LE QUINTE

Fai vedere come nasce un tuo post: la bozza, i tentativi, le foto scartate.

Questo è il dietro le quinte di un post che sembra semplice: [quanti] tentativi prima di pubblicarlo.

Foto: Screenshot della galleria con le foto simili scartate, oppure video dello schermo mentre scrivi la bozza.

DIETRO LE QUINTE

Mostra il posto vero dove ritagli il tempo per le tue cose, senza sistemarlo prima.

Niente ufficio elegante: il mio angolo è [dove lavori davvero, es. il tavolo della cucina dopo cena].

Foto: Foto larga del tuo angolo così com'è, con tazza, caricatore e quaderno.

PRIME PICCOLE VITTORIE

Celebra una cosa piccola che all'inizio della challenge non riuscivi a fare e oggi sì: finire l'allenamento, non saltarne uno, alzarti dieci minuti prima.

Piccola vittoria di oggi, che per me non è piccola per niente: [cosa sei riuscita a fare, es. ho finito l'allenamento senza fermarmi].

Foto: Selfie dopo l'allenamento, viso un po' sudato, oppure le scarpe accanto al tappetino.

PRIME PICCOLE VITTORIE

Racconta la prima volta che qualcuno ti ha scritto dopo un tuo contenuto. Se non è ancora successo, racconta la prima volta che hai premuto «pubblica» senza ricontrollare dieci volte.

Non sarà un traguardo enorme, ma oggi [cosa è successo] e mi ha fatto sorridere.

Foto: Tu che sorridi guardando il telefono, oppure un dettaglio della tazza accanto al telefono.

DISCIPLINA

Mostra l'allenamento della challenge fatto in una giornata in cui non ne avevi nessuna voglia e racconta cosa ti ha aiutata a farlo lo stesso.

Oggi non avevo nessuna voglia di allenarmi. L'ho fatto lo stesso, e vi dico cosa mi ha aiutata: [es. il «fatto» delle altre nel gruppo].

Foto: Video breve mentre stendi il tappetino o allacci le scarpe in salotto.

ERRORI

Racconta un errore che hai fatto nei primi giorni della nuova routine e cosa fai diversamente adesso.

Errore da principiante numero uno con la mia routine del mattino: [l'errore, es. preparare tutto all'ultimo e uscire senza colazione]. Ecco cosa ho cambiato.

Foto: Foto della tua bottiglia di vetro con l'infuso già pronta la sera, accanto alle chiavi e alla borsa.

MAMMA E ROUTINE

Se sei mamma, racconta come ti stai ricreando una routine tua tra scuola, pappe e lavoro: il momento che hai trovato, cosa ti aiuta, cosa ancora non funziona.

Da quando sono mamma il tempo per me era sparito. Adesso ho trovato [il tuo momento, es. 20 minuti prima che si sveglino] e me lo tengo stretto.

Foto: Le mani dei bambini che disegnano accanto alla tua tazza di infuso, oppure il tappetino steso vicino ai loro giochi (niente volti dei bambini).

LIFESTYLE

Mostra un momento normale della tua settimana che ti fa stare bene: una passeggiata, un caffè con un'amica, la cena con chi ami.

Non è una vacanza e non è niente di speciale. È il mio [momento, es. giro del parco del giovedì] e mi serve più di quanto pensiate.

Foto: Video di 5-10 secondi del posto, senza filtri, con il suono ambiente.

FAMIGLIA

Racconta una cosa che hai imparato da una persona della tua famiglia e come la usi oggi.

Mia [nonna, mamma, papà, zia] diceva sempre «[la sua frase]». Solo adesso ho capito cosa intendeva.

Foto: Una vecchia foto di famiglia (chiedi il permesso) oppure un oggetto che ti ricorda quella persona.

LAVORO

Racconta una cosa che il tuo lavoro attuale, o uno passato, ti ha insegnato e che usi ancora.

Il mio lavoro da [professione] mi ha insegnato una cosa che uso tutti i giorni: [la lezione].

Foto: Foto di un dettaglio del tuo lavoro: la divisa, gli attrezzi, la scrivania, il badge coperto.

SOGNI

Condividi un sogno semplice e concreto, anche piccolo, che stai coltivando.

Ho un sogno che non ho mai detto ad alta voce: [il tuo sogno, es. portare i miei genitori a vedere il mare in Sicilia].

Foto: Foto di un posto o di un'immagine che rappresenta quel sogno, oppure tu che guardi fuori dalla finestra.

OBIETTIVI

Dichiara un obiettivo personale per la challenge che riguarda le abitudini (mai chili o centimetri) e chiedi chi vuole fare il tifo per te.

Lo scrivo qui così non posso tirarmi indietro: in questi 21 giorni voglio [obiettivo concreto, es. non saltare nemmeno un allenamento della challenge].

Foto: Foto di un foglio scritto a mano con l'obiettivo, attaccato al frigo o allo specchio.

OPINIONI

Prendi posizione su un'abitudine diffusa che secondo te non funziona per tutte, con gentilezza ma con chiarezza.

> *Forse non sarete d'accordo, ma penso che [la tua opinione, es. la sveglia alle 5 non sia per tutte].*

Foto: Video selfie mentre lo dici guardando in camera, senza musica.

PRIMA PENSAVO / OGGI PENSO

Metti a confronto quello che pensavi dell'allenarti in gruppo e quello che pensi oggi, dopo qualche giorno nella community della challenge.

> *Prima pensavo che allenarmi con altre persone non facesse per me. Oggi penso che [cosa pensi adesso, es. sapere che altre donne lo stanno facendo con me mi fa partire].*

Foto: Carosello di due slide: «Prima pensavo» su sfondo scuro, «Oggi penso» su sfondo chiaro.

EXTRA 02

Cosa pubblico quando *non ho idee?*

> Ci sono giorni in cui la testa è vuota. Succede a tutte, anche a chi pubblica da anni. Apri questa lista, scegline una e pubblica: posted beats perfect.

01 L'infuso e una decisione

Mostra il tuo infuso del mattino (o la tazza che hai in mano adesso) e racconta una piccola decisione che hai preso questa settimana.

STORIES

Domande: «Tu che decisione hai preso questa settimana?»

02 La skincare della sera

Mostra i 2-3 passaggi della tua skincare della sera, quelli che fai davvero anche nelle giornate piene (gira le confezioni, niente marche), e racconta da quando hai iniziato a regalarti questi minuti.

STORIES

Sondaggio: «Skincare ogni sera» / «Quando me ne ricordo»

03 Questo o quello

Mostra due cose tra cui scegli spesso, tipo mare o montagna, pizza o sushi, e chiedi alle altre cosa preferiscono.

STORIES Sondaggio: «Mare» / «Montagna»

04 La canzone che ti fa partire

Metti in sottofondo la canzone che ascolti prima dell'allenamento della challenge e scrivi in una frase perché funziona con te.

STORIES

Domande: «Consigliami una canzone per allenarmi»

05 Il pranzo vero

Fotografa il pranzo di oggi così com'è, senza sistemarlo, e racconta come ti organizzi con i pasti quando hai poco tempo.

ENTRAMBI

Sondaggio: «Pranzo preparato a casa» / «Pranzo al volo»

06 La cosa che rimandi

Confessa una piccola cosa che rimandi da settimane, tipo una telefonata o un cassetto da sistemare, e chiedi se succede anche alle altre.

STORIES

Sondaggio: «Anch'io rimando» / «Io la faccio subito»

07 Il miglior consiglio

Racconta il miglior consiglio che hai ricevuto, chi te l'ha dato e quando ti è tornato utile.

FEED

08 Il tuo posto preferito

Mostra un angolo della tua città che ami e spiega perché ci torni spesso.

ENTRAMBI

Domande: «Qual è il tuo posto preferito della tua città?»

09 La colazione in 30 secondi

Riprendi 30 secondi mentre prepari il frullato della colazione, con la cucina vera intorno, e racconta cosa mangiavi prima a colazione.

ENTRAMBI

Sondaggio: «Colazione seduta» / «Colazione al volo»

10 Libro o podcast

Mostra il libro o il podcast che stai seguendo e condividi una frase che ti è rimasta in testa.

ENTRAMBI

Domande: «Cosa stai leggendo o ascoltando?»

11 L'allenamento di oggi

Riprendi 10 secondi dell'allenamento della challenge di oggi, anche solo il tappetino steso in salotto, e racconta come ti senti dopo.

STORIES

Slider emoji: «Ti sei mossa anche tu oggi? 💪»

12 Mattina e sera

Fai una foto la mattina e una la sera nello stesso posto, e racconta in due righe cosa è successo in mezzo.

STORIES

13 Una domanda sincera

Fai a chi ti segue una domanda su un tema che ti interessa davvero e rispondi tu per prima nella Story successiva.

STORIES

Domande: « **[la tua domanda, es. Com'è la tua routine della sera?]** »

14 Una cosa che sai fare

Mostra una cosa che sai fare bene, come un piatto, un'acconciatura veloce, un trucco del telefono, e spiegala in 3 passaggi.

FEED

15 Il mio momento per me

Racconta qual è il momento della giornata che ti tieni solo per te, come una doccia lunga, la maschera viso o dieci minuti in silenzio con l'infuso, e come lo difendi quando la giornata è piena.

ENTRAMBI

Domande: «Qual è il tuo momento solo per te?»

16 Una foto di anni fa

Pubblica una tua foto di qualche anno fa e racconta una cosa che diresti alla ragazza che eri.

FEED

17 Pronta in 10 minuti

Fai un video veloce di come ti prepari la mattina quando hai poco tempo: viso, capelli, un filo di trucco. Racconta il passaggio a cui non rinunci mai.

STORIES

Sondaggio: «Pronta in 10 minuti» / «Mi serve di più»

18 La chat del gruppo

Mostra il telefono con la chat del gruppo della challenge (nomi e foto coperti) e racconta il messaggio di un'altra donna che oggi ti ha fatto sorridere o ti ha spinta ad allenarti.

STORIES

Domande: «Chi ti dà la spinta quando non hai voglia?»

19 La lista della spesa

Fotografa la lista della spesa o il carrello e racconta un'abitudine che stai provando a portare in tavola.

STORIES

Sondaggio: «Lista scritta» / «Vado a memoria»

20 Mamma con una routine nuova

Se sei mamma, racconta come ti sei ricreata una routine tua con i bambini intorno: cosa fai prima che si sveglino, quando ti alleni, cosa hai lasciato andare. Se non hai figli, racconta di una mamma che ammiri per come si organizza.

ENTRAMBI

Domande: «Qual è il tuo trucco per avere un momento per te?»

21 La tua domenica

Mostra com'è la tua domenica tipo con 3 foto veloci e chiedi com'è quella delle altre.

STORIES

Sondaggio: «Domenica sul divano» / «Domenica fuori casa»

22 Il post-it della settimana

Scrivi l'obiettivo della settimana su un post-it (per esempio «tutti gli allenamenti della challenge» o «colazione seduta ogni giorno»), fotografalo e chiedi a chi ti segue di ricordartelo venerdì.

STORIES

Domande: «Qual è il tuo obiettivo della settimana?»

23 Un grazie pubblico

Ringrazia una persona che ti sta aiutando in questo periodo, una donna del gruppo della challenge, la tua coach o chi ti tiene i bambini mentre ti alleni, e racconta cosa ha fatto per te.

ENTRAMBI Menzione: «@ [nome della persona] »

24 Mito o verità

Scegli una convinzione comune sul tempo o sull'organizzazione, tipo «chi si alza presto fa di più», e chiedi alle altre se secondo loro è vera, poi di' la tua.

STORIES

Quiz: «Mito o verità?» con risposte «Mito» / «Verità»

25 Tre momenti veri

Pubblica un carosello con 3 momenti veri della settimana e scrivi una riga per ognuno.

FEED

26 La sera prima

Fotografa le cose che prepari la sera per la mattina dopo (shaker, bicchiere per l'infuso, scarpe, tappetino) e racconta perché ti semplificano la giornata.

STORIES

Sondaggio: «Preparo la sera» / «Improvviso la mattina»

27 Chiedi un consiglio

Chiedi un consiglio vero su una cosa che devi scegliere, come un libro, un ristorante o un regalo, e poi racconta cosa hai scelto.

STORIES Domande: «Cosa mi consigli?»

28 Il tuo buon umore

Mostra una cosa semplice che ti mette di buon umore e racconta da quando è così.

ENTRAMBI Slider emoji: «Succede anche a te? 😍»

29 Il diario della challenge

Fai un selfie e scrivi due righe: « [giorno X della challenge] : una cosa facile, una cosa difficile». Niente numeri sul corpo, solo come stai andando.

STORIES

Domande: «Cosa trovi più difficile quando inizi una nuova abitudine?»

30 La settimana in una frase

Chiudi la settimana con un selfie e una frase su cosa ti porti a casa da questi sette giorni.

ENTRAMBI

Domande: «E tu cosa ti porti a casa da questa settimana?»

EXTRA 03

Le Stories *già pronte*

Dieci sequenze complete da usare quando vuoi, anche al posto delle Stories del giorno. Show, teach, ask. E la tua faccia almeno una volta.

01 LIFESTYLE

La mia mattina vera

Nei giorni normali, quando pensi di non avere niente da raccontare: la tua mattina con la nuova routine è già una storia, e crea familiarità.

	ESEMPIO	COSA MOSTRARE	TESTO SULLA STORY	COSA DIRE	STICKER
1		Foto dei bicchieri di aloe e infuso sul piano della cucina, così come sono, con la luce del mattino.	**Buongiorno da [la tua città]. Si parte così**	*Solo foto, nessun audio*	**Nessuno**
2		Video selfie di 10 secondi in cucina, ancora in pigiama o appena vestita.	**Oggi in programma: [2-3 cose che farai davvero]**	*Ciao! Oggi giornata piena: **[cosa farai]**. Prima però il mio momento: aloe e infuso appena sveglia, poi colazione seduta. Vi porto un po' con me.*	**Nessuno**
3		Foto dall'alto del tavolo della colazione: frullato, tazza, telefono, quello che c'è davvero.	**Colazione seduta, anche se di corsa: [cosa succede intorno, es. zaini da chiudere]**	*Solo foto, nessun audio*	**Sondaggio: «Colazione seduta» / «Caffè al volo»**
4		Foto dal finestrino dell'auto o del treno (da passeggera o da ferma), oppure la strada verso il lavoro.	**E adesso si va. [dove vai: lavoro, scuola, spesa]**	*Solo foto, nessun audio*	**Nessuno**
5		Video breve con il tuo volto, in cucina o vicino alla finestra.	**E la tua mattina com'è?**	*Da quando ho una routine fissa la mattina è diventata un momento mio, non una corsa. Parlo per me, eh. Tu com'è la tua mattina tipo?*	**Domande: «Raccontami la tua mattina tipo»**

Domanda finale: Com'è la tua mattina tipo? Più routine o più caos?

02 PERSONALITÀ

Le mie piccole manie

Quando vuoi farti conoscere meglio e far sorridere, senza parlare di lavoro.

	ESEMPIO	COSA MOSTRARE	TESTO SULLA STORY	COSA DIRE	STICKER
1		Video selfie di pochi secondi, sorridente, in un posto qualsiasi di casa.	**Confessioni del giorno 🙈**	*Ok, oggi vi racconto un paio di mie manie. Non giudicatemi troppo.*	**Nessuno**
2		Foto dell'oggetto legato alla tua prima mania: la tazza preferita, l'agenda, le scarpe sempre uguali.	**Mania n.1: [la tua mania, es. bevo tutto solo in questa tazza]**	*Solo foto, nessun audio*	**Sondaggio: «Anche io!» / «Sei strana»**
3		Foto di un dettaglio di casa o della tua giornata legato alla seconda mania (la lista scritta a mano, il cassetto in ordine).	**Mania n.2: [la tua seconda mania]**	*Solo foto, nessun audio*	**Slider emoji: «Quanto mi capisci?» con emoji 😂**
4		Foto di te in un momento spontaneo (anche un selfie allo specchio o una foto vecchia che ti fa ridere).	**Mania n.3: [la tua terza mania]. Lo so, lo so.**	*Solo foto, nessun audio*	**Nessuno**
5		Video selfie finale, tono leggero.	**Adesso tocca a te**	*Io mi sono esposta abbastanza. Adesso voglio sapere la vostra mania più strana, scrivetemela qui sotto.*	**Domande: «Qual è la tua mania più strana?»**

Domanda finale: Qual è la tua mania più strana? Giuro che non la dico a nessuno.

03 VULNERABILITÀ

Il giorno storto

Quando hai davvero una giornata difficile o poca voglia: raccontala con calma, senza drammi e senza inventare.

	ESEMPIO	COSA MOSTRARE	TESTO SULLA STORY	COSA DIRE	STICKER
1		Foto semplice di dove sei adesso: la finestra, il cielo, la macchina parcheggiata.	**Oggi giornata no. Ve lo dico com'è.**	*Solo foto, nessun audio*	**Nessuno**
2		Video con il tuo volto, senza filtri, voce tranquilla.	**Non tutti i giorni sono da highlight**	*Vi racconto una cosa: oggi **[cosa è successo davvero, es. ho dormito male e tutto è andato storto]**. Su Instagram si vedono sempre giornate perfette, ma anche queste fanno parte del percorso.*	**Nessuno**
3		Foto di una cosa piccola che hai fatto per stare meglio: il divano con la coperta, una tazza calda, la musica nelle cuffie.	**Cosa sto facendo per rimettermi in piedi: [la tua piccola azione]**	*Solo foto, nessun audio*	**Nessuno**
4		Foto di un foglio o di una nota sul telefono con una frase scritta da te.	**Quello che mi ripeto nei giorni così: «[la tua frase, es. fai una cosa piccola, poi un'altra]»**	*Solo foto, nessun audio*	**Slider emoji: «Anche tu hai giornate così?» con emoji ❤️**
5		Video breve con il tuo volto, magari più serena di prima.	**Tu cosa fai nei giorni storti?**	*Mi fa bene dirlo ad alta voce. E sono curiosa: tu cosa fai quando la giornata parte male?*	**Domande: «Cosa ti aiuta nei giorni storti?»**

Domanda finale: Cosa fai tu quando la giornata parte storta?

04 VALORE

Il trucco della sera prima

Quando vuoi condividere una piccola abitudine che usi davvero e che può aiutare chi ti guarda.

	ESEMPIO	COSA MOSTRARE	TESTO SULLA STORY	COSA DIRE	STICKER
1		Foto della cucina o della scrivania la sera, con le cose pronte per domani.	**Le mattine caotiche? Le risolvo la sera.**	*Solo foto, nessun audio*	**Sondaggio: «Mattine caotiche anche tu?» / «No, sono un orologio»**
2		Video di 10-15 secondi in cui prepari una cosa per domani: lo shaker per il frullato, il bicchiere per l'infuso, il pranzo, le scarpe per l'allenamento.	**Il problema: [il tuo problema, es. uscivo sempre di corsa e saltavo la colazione]**	*Per anni uscivo di casa di corsa e dimenticavo sempre qualcosa. Poi ho iniziato a fare questa cosa la sera.*	**Nessuno**
3		Foto delle cose preparate, in ordine: scarpe, tappetino arrotolato, bottiglia d'acqua, borsa.	**La soluzione: 10 minuti la sera. [cosa prepari tu]**	*Solo foto, nessun audio*	**Nessuno**
4		Video con il tuo volto, la mattina dopo, mentre prendi le cose già pronte.	**La lezione: la mattina facile si prepara la sera prima**	*Eccomi la mattina dopo: prendo tutto ed esco tranquilla. Dieci minuti ieri sera mi hanno salvato la mattina.*	**Nessuno**
5		Foto della tazza sul tavolo, o di te mentre esci di casa.	**Ci provi stasera?**	*Solo foto, nessun audio*	**Domande: «Qual è la cosa che dimentichi sempre la mattina?»**

Domanda finale: Qual è la cosa che dimentichi sempre quando esci di corsa la mattina?

05 CURIOSITÀ

Cosa sto preparando

Quando stai lavorando a qualcosa di nuovo (un obiettivo, un'abitudine, un progetto) e vuoi creare un po' di attesa senza svelare tutto.

	ESEMPIO	COSA MOSTRARE	TESTO SULLA STORY	COSA DIRE	STICKER
1		Foto di un dettaglio: il quaderno aperto, una lista scritta a mano (senza far leggere tutto).	**Sto lavorando a una cosa nuova 👀**	*Solo foto, nessun audio*	**Nessuno**
2		Video con il tuo volto, tono sincero e un po' emozionato.	**Vi do un indizio**	*Non vi dico ancora tutto, ma vi do un indizio: riguarda **[il tema, es. come uso meglio il mio tempo]**. È una cosa che mi sta tenendo sveglia la sera, in senso buono.*	**Nessuno**
3		Foto di un oggetto o di un luogo collegato (l'agenda, la scrivania di sera, le scarpe).	**Indovina di cosa si tratta**	*Solo foto, nessun audio*	**Quiz: «Di cosa parlerò?» con opzioni « [opzione vera] » / « [opzione 2] » / « [opzione 3] »**
4		Foto di te mentre ci lavori, anche di spalle davanti al computer.	**Vi racconto tutto [quando, es. questa settimana]**	*Solo foto, nessun audio*	**Slider emoji: «Quanto sei curiosa?» con emoji 🔥**
5		Video breve con il tuo volto.	**Vuoi sapere quando lo racconto?**	*Se vuoi che te lo dica appena lo racconto, scrivimi «io» qui sotto e ti avviso.*	**Domande: «Scrivimi «io» e ti avviso»**

Domanda finale: Vuoi che ti avvisi quando lo racconto? Scrivimi «io».

06

BUSINESS SOFT

Dietro le quinte del progetto

Dalla settimana 3 in poi, quando hai lavorato al tuo progetto con FITLABTEAM e vuoi mostrarlo in modo semplice e onesto, come una parte normale della tua giornata.

	ESEMPIO	COSA MOSTRARE	TESTO SULLA STORY	COSA DIRE	STICKER
1		Foto della tua postazione di lavoro: telefono, quaderno, il bicchiere di infuso, quello che usi davvero.	**Oggi un po' di dietro le quinte**	*Solo foto, nessun audio*	**Nessuno**
2		Video con il tuo volto, tono tranquillo.	**Cosa faccio quando lavoro al mio progetto**	*Da qualche settimana, oltre a **[il tuo lavoro o la tua vita di sempre]**, porto avanti un progetto nel benessere con FitLab Team, il team con cui sto facendo anche la challenge. Oggi vi faccio vedere com'è davvero.*	**Nessuno**
3		Foto o breve video di una cosa concreta che hai fatto oggi: una call di formazione con la tua sponsor, appunti, un messaggio a una persona che ti ha chiesto della routine (senza mostrare nomi).	**Oggi: [cosa hai fatto davvero, es. 30 minuti di formazione e due chiacchierate]**	*Solo foto, nessun audio*	**Nessuno**
4		Foto di un momento in famiglia o di pausa, subito dopo (mani dei bambini, la cena, il divano).	**La parte che mi piace: lo incastro nella mia giornata, non il contrario**	*Solo foto, nessun audio*	**Nessuno**
5		Video breve con il tuo volto.	**Curiosa? Scrivimi CURIOSA**	*Molte mi chiedono cosa faccio esattamente. Se sei curiosa, scrivimi «curiosa» o fammi una domanda qui sotto: rispondo a tutte, senza impegno.*	**Domande: «Cosa vorresti sapere del mio progetto?»**

Domanda finale: Cosa vorresti sapere del mio progetto con *FITLABTEAM?* Scrivimi «curiosa» o fammi una domanda, senza impegno.

07 CONVERSATION

Dimmi la tua

Quando vuoi far rispondere le persone e aprire tante conversazioni in poco tempo.

	ESEMPIO	COSA MOSTRARE	TESTO SULLA STORY	COSA DIRE	STICKER
1		Video selfie di pochi secondi, sorridente.	**Oggi decidete voi**	*Oggi faccio una cosa diversa: vi faccio un po' di domande e voglio sentire voi.*	**Nessuno**
2		Foto della tua colazione dall'alto, o di due colazioni tra cui scegliere.	**Prima domanda facile**	*Solo foto, nessun audio*	**Sondaggio: «Dolce» / «Salato»**
3		Foto all'aperto: le tue scarpe sul marciapiede o al parco, oppure un paesaggio della tua città.	**Seconda domanda**	*Solo foto, nessun audio*	**Sondaggio: «Allenamento la mattina» / «Allenamento la sera»**
4		Foto della tazza sul tavolo, o della sveglia sul comodino.	**Terza domanda**	*Solo foto, nessun audio*	**Sondaggio: «Mattiniera» / «Nottambula»**
5		Foto del cielo dalla finestra o di un posto che ami.	**Ultima, la più importante**	*Solo foto, nessun audio*	**Domande: «Cosa faresti se avessi un'ora libera in più ogni giorno?»**

Domanda finale: Cosa faresti se avessi un'ora libera in più ogni giorno?

08 OBIEZIONE

«Non ho tempo», anch'io

Quando senti spesso la stessa frase (non ho tempo, non fa per me, non sono capace) e vuoi rispondere con la tua esperienza, senza convincere nessuno.

	ESEMPIO	COSA MOSTRARE	TESTO SULLA STORY	COSA DIRE	STICKER
1		Foto della tua agenda piena o della lista delle cose da fare.	**La frase che dicevo di più: «Non ho tempo»**	*Solo foto, nessun audio*	**Sondaggio: «La dico anch'io» / «Io no»**
2		Video con il tuo volto, tono sincero.	**Ed era vero, in parte**	*Io lo dicevo sempre. E in parte era vero: **[la tua situazione, es. lavoro tutto il giorno e ho due figli]**. Non ve lo racconto per dire che è facile.*	**Nessuno**
3		Foto del momento che hai trovato: tu sul tappetino in salotto per l'allenamento della challenge, la pausa pranzo, la sera dopo cena.	**Cosa ho cambiato: [il tuo spazio, es. 25 minuti di allenamento dopo cena]**	*Solo foto, nessun audio*	**Nessuno**
4		Video breve con il tuo volto, anche appena finito l'allenamento.	**Non ho trovato più tempo. Ho scelto dove metterlo.**	*Non ho trovato ore in più, quelle non esistono. Ho solo deciso cosa era importante per me e gli ho dato un piccolo spazio fisso.*	**Nessuno**
5		Foto di un momento tranquillo: il divano la sera, una tazza, la coperta.	**E tu?**	*Solo foto, nessun audio*	**Domande: «Se avessi 30 minuti al giorno solo per te, cosa ci faresti?»**

Domanda finale: Se avessi 30 minuti al giorno solo per te, cosa ci faresti?

09

PROOF/PROGRESS

La mia challenge, finora

Quando sei a metà o alla fine della challenge 21 giorni e vuoi raccontare com'è andata come processo: abitudini, allenamenti, gruppo. Nessun numero sul corpo, nessun prima/dopo se non ti senti pronta.

	ESEMPIO	COSA MOSTRARE	TESTO SULLA STORY	COSA DIRE	STICKER
1		Foto del tuo angolo allenamento: scarpe, tappetino, bottiglia d'acqua.	**[giorno X della challenge]. Vi racconto com'è andata finora**	*Solo foto, nessun audio*	**Nessuno**
2		Video selfie dopo l'allenamento, viso un po' sudato.	**Cosa è cambiato davvero**	*Quando ho iniziato **[com'eri, es. non mi allenavo da anni e pensavo di mollare dopo tre giorni]**. Oggi non è tutto perfetto, ma **[cosa è cambiato, es. l'allenamento è diventato un appuntamento fisso]**.*	**Nessuno**
3		Il telefono in mano con la chat del gruppo della challenge (nomi e foto sfocati).	**La parte che non mi aspettavo: il gruppo**	*Solo foto, nessun audio*	**Slider emoji: «Quanto conta il gruppo per te?» con emoji 🤝**
4		Foto del frullato appena preparato, oppure il quaderno con le crocette degli allenamenti fatti.	**Cosa ho imparato: [una lezione, es. meglio corto ma fatto che perfetto e rimandato]**	*Solo foto, nessun audio*	**Nessuno**
5		Video breve con il tuo volto.	**Il tuo piccolo passo?**	*Non servono grandi risultati per essere fiere di sé. Tu, qual è una piccola cosa che hai cambiato in questo periodo e di cui sei contenta?*	**Domande: «Un piccolo passo di cui sei fiera questo mese»**

Domanda finale: Qual è un piccolo passo di cui sei fiera questo mese?

10 OPPORTUNITY

Cerco persone curiose

Solo dalla settimana 4, dopo qualche settimana di Stories sulla tua vita e sul tuo percorso, quando vuoi dire in modo chiaro che stai cercando persone per la challenge e per il progetto con FITLABTEAM, lasciando ognuna libera.

	ESEMPIO	COSA MOSTRARE	TESTO SULLA STORY	COSA DIRE	STICKER
1		Video con il tuo volto, in un posto dove ti senti a tuo agio.	**Una cosa che non vi ho mai chiesto**	*Oggi vi dico una cosa in modo diretto, perché mi sembra giusto essere chiara con voi.*	**Nessuno**
2		Foto di te durante l'allenamento della challenge in salotto.	**Il mese prossimo riparte la challenge 21 giorni. Vuoi farla con me? Scrivimi 21**	*Solo foto, nessun audio*	**Domande: «Scrivimi 21 e ti racconto come funziona»**
3		Foto di te mentre lavori al tuo progetto (laptop, call di formazione, quaderno).	**E da [quanto tempo] porto avanti anche un progetto nel benessere con FITLABTEAM, accanto a [la tua vita o il tuo lavoro]**	*Solo foto, nessun audio*	**Nessuno**
4		Video con il tuo volto, tono calmo.	**Cerco persone curiose, non persone convinte**	*Sto cercando qualche persona a cui far vedere come funziona. Non serve essere esperte, né sentirsi pronte. Serve un po' di curiosità e la voglia di imparare. Onestamente: non è per tutte, richiede tempo e costanza.*	**Nessuno**
5		Video breve con il tuo volto, sorridente.	**Curiosa del progetto? Scrivimi CURIOSA Vuoi prima provare? Guest Pass gratuito di 5 giorni**	*Se ti incuriosisce il progetto, scrivimi «curiosa» in privato e ti racconto come funziona. Se invece vuoi prima provare la community, c'è il Guest Pass gratuito di 5 giorni su Telegram. Nessun impegno: se non fa per te, va benissimo così.*	**Domande: «Scrivimi CURIOSA, 21 o fammi una domanda»**

Domanda finale: Ti incuriosisce anche solo un po'? Scrivimi «curiosa» per il progetto o «21» per la challenge, e ne parliamo senza impegno.

EXTRA 04

I post *già pronti*

Venti post completi, quattro per ogni tipo. Usali quando vuoi pubblicare qualcosa in più o quando un giorno del piano non ti somiglia. Copia, sostituisci le parti tra [parentesi], aggiungi un dettaglio vero della tua vita.

Relatable

01 Il telefono per guardare l'ora

HOOK

Prendo il telefono per guardare l'ora. Dieci minuti dopo non so ancora che ore sono.

Prendo il telefono per guardare l'ora. Dieci minuti dopo non so ancora che ore sono.

Nel frattempo ho letto tre messaggi, guardato un video di un cane che fa surf e risposto a una mail che poteva aspettare. L'ora? Boh.

Mi succede soprattutto la sera, quando sono stanca e dico «solo un attimo». Quell'attimo diventa mezz'ora.

Non vi scrivo per fare la predica, perché sono la prima a cascarci. Vi scrivo perché ultimamente sto provando una cosa semplice: [la tua piccola regola, es. lasciare il telefono in cucina dopo cena]. Alcune sere funziona, altre proprio no.

Succede anche a te o sono l'unica?

CTA

Succede anche a te o sono l'unica?

FOTO

Primo piano del telefono sul divano o sul comodino con la luce della sera, oppure un video di te che lo prendi in mano e alzi gli occhi al cielo.

COME SCATTARLA

- Accendi solo la lampada e appoggia il telefono sul bracciolo del divano o sul comodino.
- Scatta con la fotocamera posteriore, dall'alto, in verticale.
- Togli dall'inquadratura cavi e bicchieri in più: lascia telefono, coperta e la tua mano.

02 L'allenamento in mezzo al caos

HOOK

Allenamento di oggi: io, il tappetino e [chi: il cane, i bambini, lo stendino pieno] in mezzo.

Allenamento di oggi: io, il tappetino e **[chi: il cane, i bambini, lo stendino pieno]** in mezzo.

Nelle foto degli altri l'allenamento a casa è sempre in una stanza bianca e ordinata. Il mio è tra il divano e il bucato, con **[cosa succede davvero, es. mio figlio che mi chiede la merenda a metà esercizio]**.

Sto facendo la challenge 21 giorni insieme a un gruppo di donne e all'inizio pensavo: non ho lo spazio, non ho il silenzio, non ho il tempo. Poi ho capito che se aspetto la situazione perfetta, non inizio mai.

Quindi tappetino, scarpe e via. Alcuni giorni viene bene, altri mi fermo a ridere.

Tu dove ti alleni quando sei a casa? Dimmi che non sono l'unica con lo stendino in salotto.

CTA

Tu dove ti alleni quando sei a casa? Dimmi che non sono l'unica con lo stendino in salotto.

FOTO

Foto larga del salotto vero durante l'allenamento: tu sul tappetino, intorno la casa così com'è.

COME SCATTARLA

- Appoggia il telefono a terra contro un mobile basso, in verticale, a 2-3 metri da te.
- Mettiti con la finestra di lato, non alle spalle, così non vieni in controluce.
- Fai un video e poi scegli il fotogramma migliore, oppure usa il timer da 10 secondi.

03 La chat in sospeso

HOOK

Ho aperto il messaggio e ho pensato «rispondo dopo». Era martedì.

Ho aperto il messaggio e ho pensato «rispondo dopo». Era martedì.

Oggi è **[giorno]** e quel messaggio è ancora lì, con la spunta blu che mi guarda.

Non è maleducazione, giuro. È che lo leggo sempre nel momento sbagliato: in fila alla cassa, mentre cucino, al lavoro tra una cosa e l'altra. Penso «rispondo con calma» e la calma non arriva mai.

Se sei una delle persone a cui devo una risposta: scusa, arriva. Davvero.

Intanto ho deciso di provare una cosa: **[la tua soluzione, es. dieci minuti la sera solo per rispondere]**.
Vediamo quanto dura.

Anche tu hai una chat in sospeso da giorni? Scrivimi «presente» nei commenti.

CTA

Anche tu hai una chat in sospeso da giorni? Scrivimi «presente» nei commenti.

FOTO

Screenshot della lista delle chat con nomi e foto coperti, oppure il telefono appoggiato accanto ai fornelli.

COME SCATTARLA

- Se usi lo screenshot, copri nomi e foto con un rettangolo nell'editor di Instagram.
- Per la foto: telefono acceso accanto ai fornelli, scatta dall'alto con la luce della cucina.
- Verticale, e lascia nell'inquadratura solo una pentola o un mestolo.

04 La colazione in piedi

HOOK

Per anni la mia colazione è stata un caffè bevuto in piedi mentre cercavo le chiavi.

Per anni la mia colazione è stata un caffè bevuto in piedi mentre cercavo le chiavi.

A volte neanche quello. Uscivo di corsa e alle **[ora]** avevo già la testa nel cassetto delle merendine.

Da **[quando]** ho cambiato una cosa sola: la mattina mi siedo. Aloe e infuso appena sveglia, poi colazione seduta, che preparo in due minuti perché la sera metto già tutto sul piano.

Non è una mattina da rivista. **[Cosa succede intorno, es. c'è sempre qualcuno che cerca una scarpa]**. Però quei dieci minuti seduta sono diventati miei.

E da quando ho una routine fissa mi sento più organizzata per il resto della giornata. Parlo per me, eh.

Tu fai colazione seduta o sei del team «caffè al volo»?

CTA

Tu fai colazione seduta o sei del team «caffè al volo»?

FOTO

Un tuo selfie seduta al tavolo della colazione, con una tazza in mano e la luce della finestra sul viso.

COME SCATTARLA

- Siediti di fronte alla finestra, al mattino.
- Fotocamera frontale, telefono all'altezza degli occhi.
- Sul tavolo solo la tazza e qualcosa di vero, tipo le chiavi o un quaderno.

Value

05 Le cose da due minuti

HOOK

Una regola semplice che mi ha tolto un sacco di piccoli pesi: se ci metto meno di due minuti, lo faccio subito.

Una regola semplice che mi ha tolto un sacco di piccoli pesi: se ci metto meno di due minuti, lo faccio subito.

Il problema: la mia giornata era piena di micro cose rimandate. Il piatto nel lavandino, la risposta veloce, la giacca sulla sedia. Da sole non pesano niente. Tutte insieme sì, e me le ritrovavo addosso la sera.

La soluzione: quando mi accorgo di una cosa, mi chiedo «ci metto meno di due minuti?». Se sì, la faccio adesso. Se no, la scrivo e decido quando farla.

La lezione: non mi stancavano le cose difficili. Mi stancava tenerne a mente cento piccole.

Non l'ho inventata io, l'ho sentita **[dove l'hai sentita]**, ma da quando la uso la casa e la testa sono un po' più leggere.

Tu hai una regola semplice che usi ogni giorno?

CTA

Tu hai una regola semplice che usi ogni giorno?

FOTO

Video veloce di te che appendi la giacca o lavi una tazza, con il testo «Meno di 2 minuti? Adesso.»

COME SCATTARLA

- Appoggia il telefono su una mensola all'altezza del petto, in verticale.
- Riprendi un gesto solo (appendi la giacca, lavi la tazza) con la luce della finestra davanti a te.
- Il testo lo aggiungi dopo nell'app di Instagram, non serve altro.

06 Come non salto l'allenamento

HOOK

Tre cose che mi aiutano a non saltare l'allenamento. Nessuna richiede forza di volontà.

Tre cose che mi aiutano a non saltare l'allenamento. Nessuna richiede forza di volontà.

Il problema: per anni ho iniziato e mollato. Palestra, corsa, app. Dopo due settimane trovavo sempre un motivo per rimandare a domani.

Con la challenge sto facendo così:
1. Il tappetino resta in vista, non in fondo all'armadio.
2. L'allenamento ha un orario fisso in agenda, **[quando lo fai tu, es. alle 18:30 prima di cena]**.
3. Quando finisco scrivo «fatto» nel gruppo. E quando leggo il «fatto» delle altre, mi viene voglia di farlo anch'io.

La lezione: non mi serviva più motivazione. Mi serviva rendere l'allenamento più facile da iniziare che da rimandare.

Tu cosa fai per non mollare quando la voglia cala?

CTA

Tu cosa fai per non mollare quando la voglia cala?

FOTO

Il tappetino arrotolato accanto alla porta del salotto, con le scarpe e una bottiglia d'acqua.

COME SCATTARLA

- Abbassati all'altezza del tappetino e scatta con la fotocamera posteriore, in verticale.
- La luce deve arrivare dalla finestra di lato: spegni le luci gialle della stanza.
- Inquadra solo tappetino, scarpe e bottiglia, il resto della stanza può restare sfocato.

07 Dire di no con gentilezza

HOOK

Dire di no mi faceva sentire in colpa. Poi ho iniziato a usare questa frase.

Dire di no mi faceva sentire in colpa. Poi ho iniziato a usare questa frase.

Il problema: dicevo sì a tutto. Un favore, una cena, un'ora in più. Poi mi ritrovavo senza tempo per le cose che contavano per me, e pure un po' arrabbiata con me stessa.

La soluzione: quando qualcuno mi chiede qualcosa non rispondo subito. Dico «Fammi controllare e ti faccio sapere». Mi prendo cinque minuti, guardo la mia settimana e decido con calma.

La lezione: un no detto con gentilezza è più rispettoso di un sì detto controvoglia. Per me e per l'altra persona.

Ci sto ancora lavorando, eh. Ma **[racconta una volta recente in cui ti è servita]**.

Tu fai fatica a dire di no? Raccontamelo qui sotto.

CTA

Tu fai fatica a dire di no? Raccontamelo qui sotto.

FOTO

Video selfie in cui dici la frase «Fammi controllare e ti faccio sapere», oppure la tua agenda aperta sul tavolo.

COME SCATTARLA

- Appoggia il telefono su una pila di libri all'altezza degli occhi.
- Siediti davanti a una finestra: la luce deve arrivarti in faccia, non da dietro.
- Registra in verticale con la fotocamera frontale e guarda l'obiettivo, non lo schermo.

08 Meno notifiche, più testa

HOOK

Ho tolto le notifiche a quasi tutte le app. Vi spiego come, in tre passaggi.

Ho tolto le notifiche a quasi tutte le app. Vi spiego come, in tre passaggi.

Il problema: il telefono vibrava di continuo e io ogni volta mollavo quello che stavo facendo. Leggevo, mi distraevo, tornavo indietro e non ricordavo più dov'ero.

La soluzione:
1. Ho lasciato le notifiche solo per chiamate e messaggi delle persone più vicine.
2. Ho spostato le app che mi distraggono di più nell'ultima pagina del telefono.
3. Guardo i social in momenti precisi, **[quando lo fai tu, es. dopo pranzo e la sera]**.

La lezione: non mi serviva più forza di volontà. Mi servivano meno interruzioni.

I primi giorni avevo paura di perdermi qualcosa. Non mi sono persa niente di importante.

Tu quale app silenzieresti per prima?

CTA

Tu quale app silenzieresti per prima?

FOTO

Screenshot delle impostazioni delle notifiche senza dati personali, oppure il telefono a faccia in giù sul tavolo accanto a un libro.

COME SCATTARLA

- Se usi lo screenshot, controlla che non si vedano nomi, numeri o foto.
- Per la foto: telefono a faccia in giù sul tavolo accanto a un libro aperto, vicino alla finestra.
- Scatta dall'alto in verticale, con poche cose intorno.

Story

09 La frase che mi è rimasta

HOOK

Anni fa una persona mi ha detto una frase. Non lo sa, ma me la porto dietro ancora oggi.

Anni fa una persona mi ha detto una frase. Non lo sa, ma me la porto dietro ancora oggi.

Era **[chi era: un'insegnante, un allenatore, una collega]**. Io stavo attraversando un periodo in cui **[cosa vivevi in quel momento]**. E lei, senza troppi giri di parole, mi ha detto: « **[la frase]** ».

Sul momento non ci ho dato peso. Ci ho ripensato settimane dopo, e poi ancora, ogni volta che stavo per mollare qualcosa.

Cosa ho imparato: a volte una frase detta di passaggio vale più di cento discorsi. E noi non sappiamo mai quale delle nostre frasi resterà a qualcuno.

Per questo oggi cerco di stare attenta a come parlo alle persone.

C'è una frase che qualcuno ti ha detto e che non hai mai dimenticato?

CTA

C'è una frase che qualcuno ti ha detto e che non hai mai dimenticato?

FOTO

Un oggetto legato a quel periodo, come una foto vecchia o un quaderno, oppure la frase scritta a mano su un foglio.

COME SCATTARLA

- Scrivi la frase a mano su un foglio e appoggialo sul tavolo vicino alla finestra.
- Scatta dall'alto, in verticale, con la tua mano o una tazza nell'inquadratura.
- Niente filtri: la carta un po' stropicciata va benissimo.

10 Quando ho chiesto aiuto

HOOK

Ho aspettato troppo prima di chiedere aiuto. Ecco cosa è successo quando finalmente l'ho fatto.

Ho aspettato troppo prima di chiedere aiuto. Ecco cosa è successo quando finalmente l'ho fatto.

Era il periodo in cui **[la situazione, es. avevo il trasloco, il lavoro e mia madre da accompagnare alle visite, tutto nella stessa settimana]**. Volevo fare tutto da sola, perché chiedere mi sembrava un modo per ammettere che non ce la facevo.

Alla fine ho ceduto e ho scritto a **[chi]**. Mi aspettavo una scusa. Invece mi ha risposto «Ma figurati, perché non me l'hai detto prima?».

Quel giorno ho capito che spesso le persone vogliono aiutarci, siamo noi che non glielo permettiamo.

Da allora chiedo prima di arrivare allo stremo. E mi sento meno sola anche nelle settimane pesanti.

A te viene facile chiedere aiuto o fai come facevo io?

CTA

A te viene facile chiedere aiuto o fai come facevo io?

FOTO

Una foto di un momento con quella persona (con il suo permesso) oppure un dettaglio di quel periodo: scatoloni, agenda piena, tavolo in disordine.

COME SCATTARLA

- Fotografa un dettaglio vero di quel periodo: scatoloni, agenda piena, tavolo in disordine.
- Scatta di giorno, con la luce della finestra che arriva di lato.
- Inquadratura verticale dal punto in cui sei in piedi, senza sistemare niente.

11 Il giorno prima della challenge

HOOK

Il giorno prima di iniziare la challenge ho pensato almeno tre volte di tirarmi indietro.

Il giorno prima di iniziare la challenge ho pensato almeno tre volte di tirarmi indietro.

Avevo mille motivi: **[i tuoi motivi veri, es. il lavoro, i bambini, la paura di non stare al passo con le altre]**.

Poi ho aperto il gruppo e ho letto i messaggi delle altre donne. **[Cosa hai letto davvero, es. una scriveva «non mi alleno da anni», un'altra «ho paura di non farcela»]**. Erano le stesse cose che pensavo io.

Il giorno dopo ho fatto il primo allenamento. Con le pause, un po' goffa, ma l'ho fatto.

Cosa ho imparato: la paura di essere l'unica indietro è quasi sempre più grande della realtà. E iniziare insieme ad altre persone toglie un sacco di peso.

Anche tu hai avuto un momento «stavo per tirarmi indietro»? Raccontamelo.

CTA

Anche tu hai avuto un momento «stavo per tirarmi indietro»? Raccontamelo.

FOTO

Il telefono in mano con la chat del gruppo aperta (nomi e foto sfocati) e il tappetino ancora arrotolato sullo sfondo.

COME SCATTARLA

- Chiedi a qualcuno di casa di scattare da sopra la tua spalla mentre tieni il telefono.
- Sfoca o copri nomi e foto della chat prima di pubblicare.
- Luce del mattino dalla finestra, verticale, il tappetino si vede solo sullo sfondo.

12 Il sì detto controvoglia

HOOK

Non volevo andarci. Ho cercato tutte le scuse possibili. Alla fine ci sono andata.

Non volevo andarci. Ho cercato tutte le scuse possibili. Alla fine ci sono andata.

Era **[l'esperienza, es. un weekend fuori con persone che conoscevo poco]** . Avevo mille motivi per restare a casa: il lavoro, la stanchezza, il classico «non fa per me».

Un'amica mi ha convinta, quasi trascinata. E lì è successa una cosa che non mi aspettavo: **[cosa è successo, es. ho riso come non facevo da mesi]** .

Cosa ho imparato: certe cose che rimando per paura sono proprio quelle che mi fanno bene.

Oggi, quando sento quella resistenza, mi chiedo «è un no vero o è solo paura?». Non sempre la risposta è «vai». Ma almeno me lo chiedo.

Tu a cosa hai detto sì controvoglia e poi sei stata felice di averlo fatto?

CTA

Tu a cosa hai detto sì controvoglia e poi sei stata felice di averlo fatto?

FOTO

Una foto vera di quell'esperienza, anche imperfetta, oppure la borsa pronta sul letto.

COME SCATTARLA

- Usa una foto vera di quell'esperienza, anche mossa: le foto spontanee funzionano.
- Se non ce l'hai, fotografa la borsa pronta sul letto con la luce della finestra.
- Scatta dall'alto, in verticale, senza sistemare troppo.

Opinion

13 Basta positività a tutti i costi

HOOK

Non credo alla positività a tutti i costi.

Non credo alla positività a tutti i costi.

Lo dico perché sui social sembra che dobbiamo essere sempre cariche, sorridenti, grate per ogni cosa. E se una giornata va storta, «pensa positivo».

Io no. Ci sono giorni in cui sono stanca, giù, nervosa per **[un motivo vero, es. una notte passata sveglia]**. E fingere che vada tutto bene mi fa stare peggio, non meglio.

Secondo me si può essere ottimiste e allo stesso tempo ammettere che oggi è una giornata no. Le due cose stanno insieme.

Quello che provo a fare non è sorridere sempre. È non lasciare che una giornata storta diventi una settimana storta.

Tu cosa ne pensi? Sei d'accordo o la vedi diversamente?

CTA

Tu cosa ne pensi? Sei d'accordo o la vedi diversamente?

FOTO

Selfie senza filtri in un momento normale, anche un po' stanco, con il testo «Oggi giornata no. E va bene così.»

COME SCATTARLA

- Selfie con la fotocamera frontale, braccio teso, telefono all'altezza degli occhi.
- Mettiti davanti alla finestra: evita la luce dall'alto, che scurisce le occhiaie.
- Nessun filtro: il testo lo aggiungi dopo con l'editor di Instagram.

14 Il riposo non è un premio

HOOK

Il riposo non è un premio da meritare.

Il riposo non è un premio da meritare.

Per anni mi sono concessa una pausa solo dopo aver finito tutto. Il problema è che non finivo mai. C'era sempre un'altra cosa, un altro messaggio, un'altra lavatrice.

Così mi riposavo solo quando crollavo. E non era riposo, era sopravvivenza.

Oggi la penso così: il riposo fa parte della giornata, come lavorare e mangiare. Lo metto in agenda, anche solo **[il tuo momento, es. venti minuti di passeggiata senza telefono]**.

So che non tutte possono fermarsi quando vogliono, soprattutto chi ha figli piccoli o turni pesanti. Ma anche cinque minuti scelti contano più di zero.

Tu ti concedi del riposo o aspetti di non farcela più?

CTA

Tu ti concedi del riposo o aspetti di non farcela più?

FOTO

Tu su una panchina o sul divano con gli occhi chiusi, oppure il dettaglio di una tazza calda accanto a un libro.

COME SCATTARLA

- Chiedi a qualcuno di fotografarti sul divano o sulla panchina, da un paio di metri.
- In alternativa fotografa solo la tazza e il libro, dall'alto, con la luce del pomeriggio.
- Verticale, colori naturali, nessuna posa.

15 Il dietro le quinte degli altri

HOOK

Smettiamola di confrontare il nostro dietro le quinte con le foto migliori degli altri.

Smettiamola di confrontare il nostro dietro le quinte con le foto migliori degli altri.

Quando scorro i social vedo case perfette, corpi perfetti, mattine perfette. E a volte mi sento indietro su tutto.

Poi mi ricordo che anch'io scelgo cosa pubblicare. Non vi mostro **[una cosa che non mostri mai, es. il cesto della biancheria che aspetta da tre giorni]**. E se lo faccio io, lo fanno un po' tutti.

La mia opinione: il confronto con gli altri non mi ha mai aiutata a migliorare. Il confronto con me stessa di qualche mese fa sì.

Per questo qui provo a mostrare anche le cose normali. Non perché siano belle, ma perché sono vere.

Ti capita di sentirti indietro guardando i social? Dimmelo con sincerità.

CTA

Ti capita di sentirti indietro guardando i social? Dimmelo con sincerità.

FOTO

Carosello: una foto curata e subito dopo la stessa scena allargata, con il disordine intorno.

COME SCATTARLA

- Prima foto: inquadratura stretta su un angolo ordinato, per esempio una tazza e una pianta.
- Seconda foto: stesso punto, fai due passi indietro e scatta tutto, disordine compreso.
- Stessa luce e stessa altezza del telefono per entrambe, in verticale.

16 Corto ma fatto

HOOK

Un allenamento corto fatto vale più di un allenamento perfetto rimandato.

Un allenamento corto fatto vale più di un allenamento perfetto rimandato.

Lo dico perché per anni ho ragionato al contrario. Se non avevo un'ora libera, non mi allenavo. Se non avevo la tuta giusta, rimandavo. Risultato: settimane intere ferma.

Con la challenge ho cambiato idea. Ci sono giorni in cui faccio l'allenamento con calma e giorni in cui **[cosa fai nei giorni pieni, es. lo faccio tra la cena e il bagnetto, di corsa]**. Per me conta lo stesso.

La mia opinione: la costanza mi sta portando più lontano di quanto abbia mai fatto la ricerca della perfezione.

So che qualcuno la pensa diversamente, e va bene.

Tu cosa fai quando hai poco tempo: salti o lo fai lo stesso, anche di corsa?

CTA

Tu cosa fai quando hai poco tempo: salti o lo fai lo stesso, anche di corsa?

FOTO

Selfie appena finito l'allenamento, viso un po' sudato, con il tappetino ancora steso dietro.

COME SCATTARLA

- Fotocamera frontale, appena finito, senza sistemarti: il viso vero è il punto.
- Girati verso la finestra così la luce ti arriva davanti.
- Tieni il telefono poco sopra gli occhi, in verticale, con il tappetino visibile dietro.

Proof/Progress

17 La mia mattina, giorno [numero]

HOOK

[Numero] giorni fa ho cambiato la mia mattina. Non è cambiato tutto, ma qualcosa sì.

[Numero] giorni fa ho cambiato la mia mattina. Non è cambiato tutto, ma qualcosa sì.

La routine è semplice: aloe e infuso appena sveglia, poi colazione seduta. La sera prima metto già tutto sul piano della cucina, così la mattina non devo pensare.

Alcune mattine sono saltate, perché **[motivo vero, es. sono uscita alle 6 per lavoro]**. Il giorno dopo ho ricominciato, senza drammi.

Cosa ho notato finora, e parlo solo per me: mi sento più organizzata, arrivo a pranzo senza assaltare il frigo e la mattina è diventata un momento mio, non una corsa.

Non è la soluzione a tutto. È una piccola cosa che sto facendo con costanza, e per me è già un traguardo.

Tu hai una piccola abitudine che stai portando avanti? Scrivimela.

CTA

Tu hai una piccola abitudine che stai portando avanti? Scrivimela.

FOTO

I due bicchieri di vetro di aloe e infuso sul davanzale o sul piano vicino alla finestra, alla luce del mattino, con il testo «Giorno **[numero]**».

COME SCATTARLA

- Versa aloe e infuso in due bicchieri di vetro alti, mai in plastica.
- Appoggiali vicino alla finestra: la luce del mattino deve arrivare di lato.
- Scatta all'altezza del piano, in verticale, togli confezioni e scatole.

18 Il quaderno delle crocette

HOOK

Questo quaderno è pieno di crocette. E anche di qualche buco.

Questo quaderno è pieno di crocette. E anche di qualche buco.

Da **[quando]** segno ogni giorno due cose: se ho fatto l'allenamento della challenge e se ho fatto la mia routine del mattino. Una crocetta se l'ho fatto, niente se no.

Ve lo mostro così com'è, con i giorni vuoti. Perché il mio percorso è questo: non perfetto, ma costante.

Guardando le pagine ho notato una cosa: **[cosa noti, es. le settimane con più crocette sono quelle in cui la domenica sera organizzo gli allenamenti]**.

E ho capito che vedere i buchi non mi scoraggia più. Mi ricorda solo di ripartire il giorno dopo. Progression beats perfection, me lo ripeto spesso.

Tu tieni traccia delle tue abitudini o vai a sensazione?

CTA

Tu tieni traccia delle tue abitudini o vai a sensazione?

FOTO

Foto dall'alto del quaderno aperto, con le crocette e i giorni vuoti, accanto a una penna e una tazza.

COME SCATTARLA

- Apri il quaderno sul tavolo vicino alla finestra e scatta dall'alto, con il telefono parallelo al foglio.
- Controlla che non ci sia la tua ombra sulla pagina: se c'è, spostati di lato.
- Aggiungi una tazza o una penna, niente di più.

19 Una cosa nuova che so fare

HOOK

Un mese fa non sapevo [una competenza, es. fare un video decente con il telefono]. Oggi un po' sì.

Un mese fa non sapevo **[una competenza, es. fare un video decente con il telefono]**. Oggi un po' sì.

Da quando ho iniziato a raccontare il mio percorso qui sto imparando un sacco di cose nuove. Questa è una di quelle.

All'inizio **[com'era: i video venivano storti, la voce tremava, rifacevo tutto dieci volte]**. Adesso **[com'è oggi, es. ne registro uno in pochi minuti e mi vergogno un po' meno]**.

Non sono un'esperta, sia chiaro. Sto solo facendo pratica, un giorno alla volta, e mi sto divertendo più del previsto.

La cosa che mi piace di più? Scoprire che si può imparare anche da adulte, con poco tempo e tanti dubbi.

C'è una cosa che hai imparato da poco e di cui vai fiera? Raccontamela.

CTA

C'è una cosa che hai imparato da poco e di cui vai fiera? Raccontamela.

FOTO

Video con il tuo primo tentativo e subito dopo quello di oggi, oppure il telefono appoggiato su una pila di libri pronto per registrare.

COME SCATTARLA

- Appoggia il telefono su una pila di libri all'altezza del viso, in verticale.
- Mettiti di fronte alla finestra e registra con la fotocamera frontale.
- Per il prima e dopo usa il tuo primo video vero, senza rifarlo.

20 Poco ma spesso

HOOK

Non ho fatto tutto alla perfezione. Ho fatto le cose più spesso.

Non ho fatto tutto alla perfezione. Ho fatto le cose più spesso.

Nelle ultime settimane ho cambiato approccio. Prima aspettavo il momento giusto, la voglia giusta, l'idea perfetta. E alla fine facevo poco.

Adesso faccio meno, ma tutti i giorni. **[I tuoi esempi, es. dieci minuti di camminata, una pagina di libro, un messaggio a un'amica]** .

Cosa noto: non sono più brava di prima, sono più costante. E la costanza mi sta dando una cosa che non mi aspettavo, cioè un po' di fiducia in me stessa. Ogni volta che mantengo una promessa piccola, mi credo un po' di più.

Se anche tu sei una persona del «tutto o niente», prova con il «poco ma spesso».

Tu sei più da tutto o niente, o da poco ma spesso?

CTA

Tu sei più da tutto o niente, o da poco ma spesso?

FOTO

Collage di 3-4 foto piccole e imperfette della settimana (il tappetino, il libro, la chat), con il testo «Poco ma spesso».

COME SCATTARLA

- Durante la settimana scatta 3-4 foto veloci dei momenti veri, senza preparare niente.
- Usa sempre la luce naturale: vicino a una finestra o all'aperto.
- Crea il collage con il layout delle Stories oppure fai un carosello di 4 foto.

EXTRA 05

Messenger *Playbook*

Cosa faccio quando qualcuno risponde?

Ciao, i messaggi non servono a vendere: servono a conoscere persone. Prima crei connessione, poi ascolti, e solo se c'è interesse chiedi il permesso di raccontare qualcosa in più (un permesso, non un impegno). Molte ti scriveranno per la tua routine o per la challenge: rispondi con la tua esperienza, mai con promesse. Le conversazioni creano relazioni, e le relazioni sono la base di tutto il resto.

01 Nuovo follower

Una persona ha appena iniziato a seguirti e non vi conoscete.

× NON DIRE

~~Ciao! Grazie per il follow! Ho un'opportunità incredibile per te, scrivimi INFO e ti mando tutto!~~

✓ DÌ COSÌ

Ciao [nome], grazie di essere passata di qua! 😊
Ho visto che anche tu [una cosa che noti dal suo profilo, es. ami camminare in montagna]. Dove sei stata l'ultima volta?

Perché: Il primo messaggio serve solo a dire ciao e a mostrare interesse vero per la persona. Una domanda sul suo profilo apre una conversazione, un link o un'offerta la chiude.

02 Persona che reagisce a una Story

Qualcuno mette un cuore o un'emoji a una tua Story, per esempio quella della routine del mattino o dell'allenamento.

× NON DIRE

~~Grazie! A proposito, quel frullato è fantastico, ti mando il listino?~~

✓ DÌ COSÌ

Ahah grazie [nome]! Anche tu sei del team [tema della Story, es. colazione seduta / allenamento la sera]?
Com'è la tua mattina tipo?

Perché: Una reazione è una piccola porta aperta. Rispondi parlando di quella Story e fai una domanda leggera su di lei: così una emoji diventa una chiacchierata, non una vendita.

03 Persona che commenta un post

Qualcuno lascia un commento sotto un tuo post, per esempio quello sull'allenamento in mezzo al caos.

× NON DIRE

~~Grazie del commento! Ti ho scritto in privato per una cosa importante 😉~~

✓ DÌ COSÌ

Rispondi sotto al post: «Grazie [nome]! Mi fa piacere che ti ci ritrovi.»
Poi in privato: Ciao [nome], ho letto il tuo commento e mi ha fatto sorridere. Anche a te capita spesso di [il tema del post, es. allenarti con i bambini intorno]? Raccontami un po'.

Perché: Prima ringrazi in pubblico, poi continui in privato partendo dalle sue parole. La persona sente che l'hai ascoltata davvero, senza sorprese o messaggi misteriosi.

04 Persona che fa una domanda

Qualcuno ti chiede qualcosa su di te o sulla tua routine, per esempio «cos'è quel bicchiere verde che bevi la mattina?».

× NON DIRE

~~È aloe, fa miracoli, devi provarla anche tu! Te la mando?~~

✓ DÌ COSÌ

Ciao [nome], bella domanda! È l'aloe, fa parte della mia routine del mattino insieme all'infuso, poi colazione con il frullato. A me piace iniziare la giornata così e mi aiuta a essere più costante.
Ma dimmi tu, come mai ti incuriosisce? Stai pensando di cambiare qualcosa nelle tue mattine?

Perché: Rispondi in modo breve e onesto, parlando solo della tua esperienza e mai di effetti o risultati. Poi riporti l'attenzione sulla persona: capire perché te lo chiede è più utile di qualsiasi spiegazione lunga.

05 Persona interessata al business

Qualcuno ti chiede del tuo progetto con FITLABTEAM o ti scrive «curiosa».

× NON DIRE

~~Finalmente! È il momento giusto, ci sono pochi posti, se entri adesso parti avvantaggiata. Quando iniziamo?~~

✓ DÌ COSÌ

Che bello che me lo chiedi, [nome]! Prima di raccontarti, dimmi un po' di te: cosa fai adesso nella vita?
E cosa ti ha incuriosito del mio progetto?
Poi, se vuoi, ti racconto come lo sto facendo io con FitLab Team, così capisci se può fare per te.

Perché: Prima ascolti, poi chiedi il permesso di raccontare. Non c'è fretta e non c'è niente da conquistare: state solo capendo insieme se ha senso parlarne.

06 Persona che dice «mandami informazioni»

Qualcuno ti scrive «mandami info» o «21» senza aggiungere altro: può riguardare la challenge, la routine o il progetto.

× NON DIRE

~~Eccole! [link] - [video] - [listino] - [altro link] - Fammi sapere!~~

✓ DÌ COSÌ

Certo [nome], volentieri! Così ti mando le cose giuste: ti incuriosisce di più la challenge 21 giorni o il progetto con FITLABTEAM?
E cosa ti piacerebbe cambiare in questo periodo?
(dopo la sua risposta) Perfetto, ti mando [un video breve / una pagina] che spiega come funziona. Se vuoi prima provare la community c'è anche il Guest Pass gratuito di 5 giorni. Ci risentiamo [giorno, es. giovedì sera] così mi dici cosa ne pensi?

Perché: Una o due domande ti fanno capire cosa cerca davvero e cosa mandare. I dettagli della challenge li dai qui in DM, mai nei post. Concordare insieme quando risentirvi rende il follow-up naturale, non insistente.

07 Persona che dice «non mi interessa»

Qualcuno ti risponde in modo chiaro che non è interessata.

× NON DIRE

~~Sei sicura? Secondo me non hai capito bene, guarda almeno il video, poi decidi!~~

✓ DÌ COSÌ

Nessun problema [nome], grazie di avermelo detto con sincerità! 😊
Io resto qui, se un giorno cambi idea o hai una domanda scrivimi pure. Intanto com'è andata poi [una cosa della sua vita di cui avete parlato]?

Perché: Un no va accettato con gentilezza, senza convincere nessuno. La relazione conta più della risposta di oggi, e una porta lasciata aperta resta aperta.

08 Follow-up

Avevi concordato di risentirti con una persona dopo che le hai mandato qualcosa sulla challenge o sul progetto.

× NON DIRE

~~Allora?? Hai visto? La challenge parte tra poco, che aspetti a decidere?~~

✓ DÌ COSÌ

Ciao [nome], come avevamo detto ti riscrivo! Com'è andata la settimana?
Sei riuscita a dare un'occhiata a quello che ti ho mandato?
Cosa ti ha colpito di più?
(se era sulla challenge) Se hai dubbi sugli allenamenti o sulla routine chiedimi pure, ti racconto come mi sto trovando io.

Perché: Stai solo facendo quello che vi eravate dette. Prima chiedi di lei, poi chiedi un'opinione, non una decisione: così la conversazione continua in modo leggero.

09 Persona che sparisce

Una persona con cui stavi parlando non risponde più da qualche giorno.

× NON DIRE

~~Ehi, ti ho scritto tre volte, perché non rispondi? Ho visto che hai letto.~~

✓ DÌ COSÌ

Ciao [nome], ti penso perché ho visto [una cosa che ti ha fatto pensare a lei, es. una Story sulla montagna]!
Immagino che sia un periodo pieno.
Nessuna fretta, quando hai un momento fammi sapere come stai.

Perché: Le persone spariscono per mille motivi che non c'entrano con te. Un messaggio leggero e senza pressione le fa sentire libere, ed è proprio questo che le fa tornare.

L.O.R.D. · le domande per conoscere davvero

L

Location · Dove vive

Chiedi dove vive o da dove viene: è la domanda più semplice per rompere il ghiaccio.

- *Di dove sei? Dal tuo profilo sembra un posto bellissimo!*
- *Ci vivi da sempre o ti sei trasferita lì?*

O

Occupation · Lavoro

Chiedi cosa fa nella vita e come si trova, ascoltando senza giudicare.

- *Di cosa ti occupi?*
- *E ti piace quello che fai, o ogni tanto pensi a qualcosa di diverso?*

R

Recreation · Tempo libero

Chiedi cosa le piace fare quando ha un po' di tempo per sé: passioni, sport, allenamento, hobby.

- *Cosa ti piace fare nel weekend?*
- *Ho visto che [la sua passione, es. ti alleni anche tu]: da quanto tempo?*

D

Dreams · Sogni e obiettivi

Quando c'è più confidenza, chiedi cosa sogna o cosa vorrebbe cambiare: è qui che capisci cosa conta davvero per la persona.

- *Se potessi fare una cosa nei prossimi 12 mesi, quale sarebbe?*
- *C'è qualcosa che vorresti avere più spesso nella tua vita, tipo tempo per te, costanza o esperienze nuove?*

Le frasi ponte · chiedi il permesso, non un impegno

- *Ti farebbe piacere sapere come lo sto facendo io?*
- *Posso farti vedere com'è la mia routine del mattino? Così ti fai un'idea.*
- *Saresti aperta a dare un'occhiata, senza nessun impegno?*
- *Se ti incuriosisce, vuoi che ti mandi un video breve su come funziona la challenge?*
- *Posso farti un paio di domande, così capisco se può fare per te?*
- *Se ti fa piacere, ci sentiamo 10 minuti questa settimana? Ti racconto meglio e tu mi chiedi tutto quello che vuoi.*

IL TUO PROSSIMO PASSO

Non aspettare di sentirti pronta.
Pubblica.
Impara.
Migliora.
Ripeti.

Domani riparti dalla Settimana 1, con nuove storie, una nuova challenge e le stesse abitudini. Il metodo è lo stesso. Tu, intanto, sei cambiata.

FITLABTEAM

PUBBLICATO BATTE PERFETTO

PRIMA LA RELAZIONE, POI L'INVITO