FITLABTEAM



30 Day Starter *Playbook*

Guida uomo

Sport, lavoro, abitudini e il tuo progetto. Una pagina al giorno.

«Essenziale, concreto, ogni giorno.»

SETTIMANA 1 | SETTIMANA 2 | SETTIMANA 3 | SETTIMANA 4

INDICE

Dove trovi *cosa*

PER INIZIARE

Benvenuto 3

Il metodo 4

Prodotti e parole 5

Foto 6

Regole e routine 7

Il profilo 8

Settimana 1 · Fatti conoscere Giorni 1-7 9

Settimana 2 · Credibilità Giorni 8-14 18

Settimana 3 · Curiosità Giorni 15-21 27

Settimana 4 · Conversazioni Giorni 22-30 36

EXTRA

15 idee quando non sai cosa postare 48

Messaggi: cosa dire, cosa no 49

6 post già pronti 51

L.O.R.D. e frasi ponte 54

Il prossimo passo 55

I 30 GIORNI

01	Da oggi racconto di più · post	10
02	Giorno allenamento	11
03	La mia mattina vera · post	12
04	Giorno lavoro	13
05	Disciplina batte motivazione · post	14
06	Prima settimana, onesta	15
07	Giorno tempo libero	16
08	3 abitudini per allenarmi · post	19
09	Giorno allenamento	20
10	Perché investo su di me · post	21
11	Giorno domande	22
12	Il tempo prima di tutto · post	23
13	Giorno lavoro	24
14	Giorno tempo libero	25
15	Il progetto accanto al lavoro · post	28
16	Giorno allenamento	29
17	Lo sport insegna il lavoro · post	30
18	Giorno lavoro	31
19	Una giornata senza tagli · post	32
20	Giorno domande	33
21	Tempo per chi conta	34
22	Tre domande sul progetto · post	37
23	Ascoltare prima di spiegare	38
24	Si allenano come lavorano · post	39
25	Follow-up senza pressione	40
26	Un mese fuori comfort · post	41
27	Giorno routine	42
28	Fermarsi fa parte	43
29	Cosa viene dopo · post	44
30	Il prossimo mese	45

BENVENUTO

Semplice. *Ogni giorno.*

Ciao, benvenuto in FitLabTeam.

Hai iniziato una routine nuova e un progetto tuo, accanto al lavoro. Questa guida ti dice cosa fare sui social nei primi 30 giorni. Una pagina al giorno, niente teoria.

> Non devi diventare un influencer.
> Devi far vedere chi sei
> e parlare con le persone giuste.

Racconti quello che già fai: sport, lavoro, abitudini, il progetto che stai costruendo. Niente vita finta, niente frasi da guru, niente numeri.

1. **Una volta sola**
   Sistema il profilo e leggi le pagine su prodotti e foto. 20 minuti.

2. **Ogni mattina**
   Apri la pagina del giorno. Post (se c'è), 3 Stories, 3 conversazioni.

3. **Copia e adatta**
   Le parti tra [parentesi] le riempi con la tua vita. Se una frase non ti somiglia, dilla a modo tuo.

4. **Se salti un giorno**
   Non recuperare. Riparti dal giorno in cui sei. Costanza, non perfezione.

Com'è fatta ogni giornata

Obiettivo	cosa ottieni oggi, più la missione business in settimana 1
Post	solo 3 giorni a settimana: testo pronto, foto d'esempio, come scattarla
3 Stories	cosa mostrare, testo, sticker
3 conversazioni	chi contattare e messaggi d'esempio, brevi e veri
Checklist	spunta e la giornata è fatta

POST NEL FEED SOLO NEI GIORNI

01	02	**03**	04	**05**	06	07	**08**	09	**10**
11	**12**	13	14	**15**	16	**17**	18	**19**	20
21	**22**	23	**24**	25	**26**	27	28	**29**	30

IL METODO

Prima ti conoscono, *poi ti chiedono.*

1 **Attenzione**
POST
Ti notano.

→

2 **Fiducia**
STORIES
Ti conoscono.

→

3 **Conversazione**
MESSAGGI
Ti parlano.

→

4 **Invito**
CON PERMESSO
Chi è curioso chiede.



La regola delle 3 Stories. Una sullo sport, una sulla tua giornata (lavoro, routine, famiglia), una con una domanda. Il prodotto compare dentro la vita, mai al posto della vita.

Settimana 1
FATTI CONOSCERE

Chi sei, sport, routine, disciplina. Il giorno 1 nessuna CTA, nessun prodotto, nessun business.

Missioni: call con lo sponsor, onboarding, lista contatti.

Settimana 2
CREDIBILITÀ

Abitudini, routine con aloe, infuso e frullato raccontata come performance e organizzazione. Longevity, mindset.

Fai vedere che sei costante, non che vendi.

Settimana 3
CURIOSITÀ

Giorno 15: racconti che hai iniziato un progetto nel wellness con FitLabTeam accanto al lavoro.

Sport e business nella stessa giornata.

Settimana 4
CONVERSAZIONI

Inviti chiari, mai pressione.

Parole chiave in DM: BUSINESS per il progetto, ROUTINE per la routine e i prodotti.

Mostrare

«Stacco fatto, 6.30.» «Aloe e infuso prima dell'ufficio.» «Call con il team stasera, poi corsa.»

Vendere (da evitare)

«Scrivimi per info.» «Opportunità unica.» «Cerco gente seria che vuole guadagnare.»

Racconta cosa fai tu. *Non promettere.*

Sempre in prima persona: come ti organizzi, come ti alleni, perché lo fai. Mai cosa succederà a chi ti legge.

PAROLA CHIAVE IN DM

BUSINESS

per chi vuole capire il progetto

PAROLA CHIAVE IN DM

ROUTINE

per chi vuole sapere della routine e dei prodotti

Le foto con i prodotti. Mai lo shaker di plastica in un post. Se vuoi mostrare aloe o infuso, versali in un bicchiere di vetro alto, vicino a una finestra. Le foto che funzionano di più sono quelle con te dentro: palestra, corsa, scrivania, strada.

Nomi. «Aloe», «infuso», «frullato», «FitLabTeam». Niente prezzi nei post: i dettagli in privato, a chi li chiede.

Il test. «Sto raccontando cosa faccio io o sto promettendo qualcosa a lui?» Se prometti, riscrivi partendo da «io».

FOTO

Luce giusta, *niente pose.*

Le foto d'esempio sono create apposta per farti capire inquadratura e atmosfera. Le tue saranno vere: palestra, casa, ufficio, strada.



Luce davanti

Finestra o esterno davanti a te. Mai controluce, mai neon sopra la testa.



Specchio pulito

Telefono all'altezza del petto, specchio pulito, niente borse e asciugamani in giro.



Allenamento: telefono appoggiato

Appoggialo a 2-3 metri, in verticale. Registra la serie, poi tieni 5 secondi.



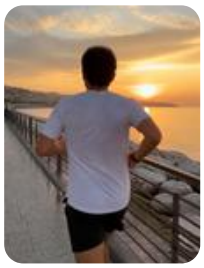
Dettagli dall'alto o di lato

Routine, scrivania, meal prep: inquadra le cose, non serve sempre la faccia.



Video parlato: 10 secondi

Viso nella parte alta, voce normale. Una frase, non un discorso.



Fuori, non solo in palestra

Corsa, padel, alba, strada. Lo sport vive anche all'aperto.

Prima di pubblicare. Pulisci l'obiettivo, fai 3 scatti, scegli il più naturale. Niente filtri pesanti. Mai lo shaker di plastica nei post.

Otto regole. *20 minuti al giorno.*

01 Pubblicato batte perfetto.
Meglio un post vero oggi che uno perfetto mai.

02 Sport sempre presente.
È la tua porta d'ingresso. Ogni giorno almeno una Story di allenamento o movimento.

03 La tua faccia, una volta al giorno.
Le persone si fidano delle persone.

04 Prima la relazione.
Non proponi niente a chi non conosci. Fai domande, ascolta.

05 Messaggi brevi e veri.
1-2 righe, un dettaglio concreto, una domanda. Niente copia-incolla a 50 persone.

06 Chiedi il permesso.
«Se vuoi ti spiego come funziona.» Mai «Allora quando inizi?».

07 Niente numeri.
Mai cifre, guadagni o promesse. Racconti cosa fai tu, non cosa succederà agli altri.

08 Mai rincorrere.
Un no è un no. Resti in buoni rapporti e vai avanti.

La routine quotidiana

5 MIN — Engagement
Guarda le Stories di 10 persone. Rispondi a 3 con una frase vera.

5 MIN — Post e Stories
Post solo nei giorni previsti. Le Stories mentre vivi: routine, allenamento, lavoro.

10 MIN — Conversazioni
3 messaggi nuovi, risposte a chi ha reagito. Dal giorno 2 anche 2 follow-up.

PRIMA DI INIZIARE

Il tuo *profilo.*

In 3 secondi si deve capire chi sei e che vita fai. Non cosa vendi.

- [ ] **Foto profilo**

  Il tuo volto, luce naturale, sfondo semplice. Niente occhiali da sole, niente loghi.

  ESEMPIO
  Mezzo busto, all'aperto o in palestra, sguardo in camera.

- [ ] **Nome cercabile**

  Il campo Nome compare nelle ricerche: nome più due parole sul tuo mondo.

  ESEMPIO
  Marco | Allenamento e lifestyle

- [ ] **Bio in 3 righe**

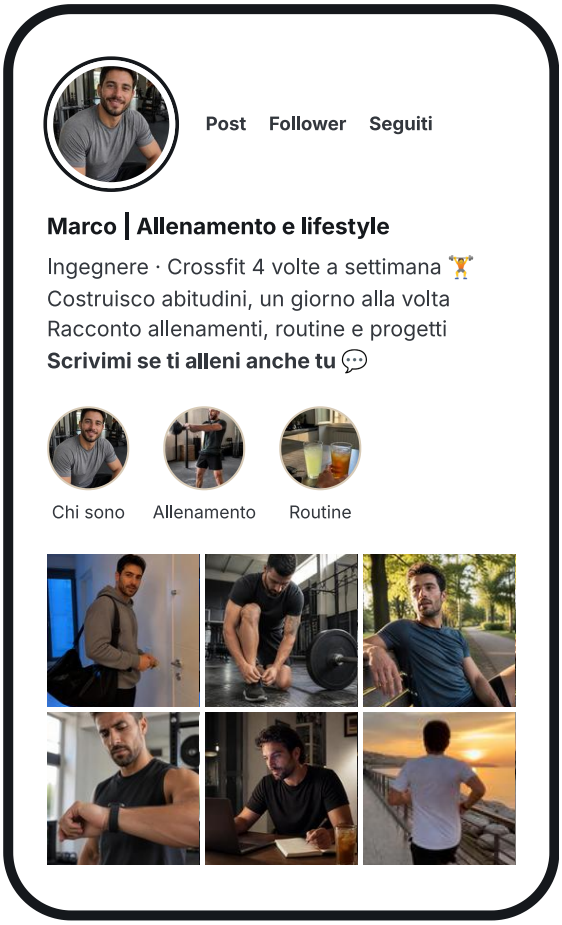
  Chi sei, cosa fai, perché seguirti. Niente promesse.

  ESEMPIO
  Ingegnere · Crossfit 4 volte a settimana 🏋️
  Costruisco abitudini, un giorno alla volta
  Racconto allenamenti, routine e progetti

- [ ] **Highlights**

  Parti con 3, copertine tutte uguali.

  ESEMPIO
  Chi sono · Allenamento · Routine



Da evitare in bio

«Guadagna online» · «Libertà finanziaria» · «Scrivimi INFO» · emoji di soldi · elenchi di titoli.

SETTIMANA 1 DI 4 · GIORNI 1-7

Fatti conoscere

COSA FAI

- Inizi a pubblicare, anche se non è il tuo genere.
- Chi sei, sport, routine, disciplina.
- Nessun invito, nessun business nei post.

MISSIONI

- [ ] Fissa la call con lo sponsor (giorno 1)
- [ ] Studia l'onboarding, un pezzo al giorno
- [ ] Fai la call entro il giorno 5
- [ ] Routine: aloe, infuso, frullato
- [ ] Scrivi la lista contatti

I GIORNI

01	Da oggi racconto di più	STORY
02	Giorno allenamento	SOLO STORIES
03	La mia mattina vera	RELATABLE
04	Giorno lavoro	SOLO STORIES
05	Disciplina batte motivazione	OPINION
06	Prima settimana, onesta	SOLO STORIES
07	Giorno tempo libero	SOLO STORIES

Il primo obiettivo è esserci. Ogni giorno.

GIORNO

01

SETTIMANA 1 · FATTI CONOSCERE

Da oggi racconto di più

Farti conoscere e dire che da oggi condividi di più.

MISSIONE BUSINESS

Scrivi oggi al tuo sponsor e fissa la call di benvenuto entro il giorno 5.

POST

STORY

HOOK

Non ho mai condiviso molto qui sopra.

Non ho mai condiviso molto qui sopra.

Sono [nome], ho [età] anni, vivo a [città] e di lavoro faccio [il tuo lavoro].

Fuori dal lavoro c'è lo sport: [palestra / crossfit / corsa / padel], [quante volte] a settimana, da [quanto tempo].

Da oggi racconto di più. Gli allenamenti, le abitudini che sto mettendo in fila, le giornate piene e quello che sto costruendo.

Niente di perfetto. Solo quello che succede davvero.

Se ci conosciamo da anni, bello ritrovarti qui. Se sei appena arrivato, benvenuto.

Tu cosa stai allenando in questo periodo?



ESEMPIO DI FOTO

COME SCATTARLA

- Chiedi a un amico di scattare da 2-3 metri, telefono all'altezza del petto.
- Luce davanti a te, mai alle spalle: cerca una finestra o l'esterno.
- Foto verticale, sfondo pulito senza borse e asciugamani in giro.

COSA FOTOGRAFARE

Una tua foto naturale in palestra o all'aperto dopo l'allenamento, viso ben visibile.

3 STORIES



STORY 1

MOSTRA

Video selfie di 10 secondi nello spogliatoio o in auto prima della palestra.

TESTO

Da oggi vi porto un po' con me.

STICKER

Nessuno



STORY 2

MOSTRA

5 secondi di una serie dell'allenamento di oggi.

TESTO

Oggi: [cosa hai allenato].

STICKER

Nessuno



STORY 3

MOSTRA

Parete chiara con una domanda.

TESTO

Voi come vi allenate?

STICKER

Sondaggio: «Palestra» / «Altro sport»

3 CONVERSAZIONI

Amici e conoscenti uomini con cui non parli da tempo e che vedi allenarsi nelle loro Stories.

HA PUBBLICATO UNA CORSA

Visto il tuo giro di stamattina, [km] alle [ora]. Ci vuole testa. Ti stai preparando per qualcosa?

AMICO CHE NON SENTI DA MESI

[Nome], quanto tempo. Ti ho visto con la racchetta in Story, giochi ancora a padel il [giorno]?

COLLEGA CHE VA IN PALESTRA

Ho iniziato a postare qualche allenamento. Tu sei ancora fisso con la scheda di [palestra / PT]?

SE RISPONDE

«Grande, da quando ti alleni così?»

Da [quanto tempo], con alti e bassi. Ora sto puntando sulla costanza. Tu come sei messo?

NOTA

Oggi conta solo esserci: il post non deve essere bello, deve essere vero.

- [ ] Post (se previsto)
- [ ] 3 Stories
- [ ] La mia faccia
- [ ] 3 conversazioni
- [ ] Risposto a tutti

GIORNO

02

SETTIMANA 1 · FATTI CONOSCERE

Giorno allenamento

Mostrare come incastri allenamento e lavoro.

MISSIONE BUSINESS

Apri l'onboarding e completa la prima parte: segna 3 domande per lo sponsor.

Oggi niente post. Il feed riposa. Concentrati su Stories e conversazioni.

3 STORIES



STORY 1

MOSTRA

Bicchieri di aloe e infuso sul piano della cucina, appena sveglio.

TESTO

Ore [ora]. Aloe e infuso al posto del secondo caffè.

STICKER

Nessuno



STORY 2

MOSTRA

Cruscotto e strada al mattino presto.

TESTO

Verso la palestra, prima dell'ufficio.

STICKER

Nessuno



STORY 3

MOSTRA

Selfie allo specchio a fine allenamento.

TESTO

Fatto. Ora si lavora.

STICKER

Domanda: «Ti alleni prima o dopo il lavoro?»

3 CONVERSAZIONI

Chi ha reagito alle Stories di ieri e uomini che si allenano nella tua palestra o nella tua zona.

HA RISPOSTO AL SONDAGGIO DI IERI

Grazie per la risposta. Crossfit da quanto? Ci penso da un po' ma non ho mai provato un box.

REAGISCE ALLA STORY DEL MATTINO

Anche tu sveglia presto, vedo. A che ora entri in palestra?

RAGAZZO DELLA TUA PALESTRA

Ieri ti ho visto fare stacchi, tecnica pulita. Segui una scheda tua o ti segue qualcuno?

SE RISPONDE

«Cos'è quella roba verde nel bicchiere?»

Aloe, fa parte della mia routine del mattino. Se vuoi ti spiego come l'ho impostata, sono due minuti.

NOTA

Le Stories non devono essere belle: devono mostrare la tua giornata com'è.

- [ ] Post (se previsto)
- [ ] 3 Stories
- [ ] La mia faccia
- [ ] 3 conversazioni
- [ ] Risposto a tutti
- [ ] Follow-up

GIORNO

03

SETTIMANA 1 · FATTI CONOSCERE

La mia mattina vera

Far vedere una mattina reale con allenamento prima del lavoro.

MISSIONE BUSINESS

Onboarding: guarda la seconda parte e scrivi i tuoi obiettivi dei prossimi 30 giorni.

POST

RELATABLE

HOOK

Sveglia alle [ora]. Non perché sono un fenomeno.

Sveglia alle [ora]. Non perché sono un fenomeno, ma perché dopo il lavoro non mi alleno.

Lo so di me: alle 19 trovo sempre una scusa.

Quindi la mattina è fissa. Acqua, aloe e infuso, borsa già pronta dalla sera prima, auto, palestra.

[Durata] di allenamento, doccia, e alle [ora] sono al lavoro.

Non è sempre facile. Certe mattine mi trascino. Ma quando è deciso prima, non devo ridecidere ogni giorno.

Tu sei più da mattina o da sera?

COME SCATTARLA

- Telefono appoggiato su un mobile e timer da 3 secondi, oppure chiedi a qualcuno.
- Luce della finestra o della porta aperta davanti a te.
- Verticale, corridoio sgombro.



ESEMPIO DI FOTO

COSA FOTOGRAFARE

Tu davanti alla porta di casa all'alba, borsa in spalla e chiavi in mano. Oppure in auto, con la strada davanti.

3 STORIES



STORY 1

MOSTRA

Aloe e infuso pronti sul piano della cucina.

TESTO

Ore [ora]. Si parte da qui.

STICKER

Nessuno



STORY 2

MOSTRA

Un momento dell'allenamento, 5 secondi.

TESTO

Oggi [gambe / WOD / ripetute].

STICKER

Nessuno



STORY 3

MOSTRA

Scrivania con laptop e bicchiere di infuso.

TESTO

E alle [ora] sono qui.

STICKER

Slider: «Quanto ti pesa la sveglia presto?»

3 CONVERSAZIONI

Chi ha risposto al box di ieri e chi commenta il post della mattina.

HA RISPOSTO «DOPO IL LAVORO»

Dopo il lavoro ci provavo anche io, poi saltavo sempre. Tu come fai a non mollare la sera?

COMMENTA IL POST

Grazie del commento. Anche tu sveglia presto? Che sport fai la mattina?

AMICO RUNNER

Visto il tuo lungo di domenica. Prepari una gara o corri per stare bene?

SE RISPONDE

«Io alle 6 non ce la farei mai.»

Neanche io all'inizio. Ho cominciato con due giorni a settimana, poi è diventato normale. Tu a che ora ti alleni?

NOTA

Una domanda vera vale più di dieci complimenti: chiedi, poi ascolta.

- [ ] Post (se previsto)
- [ ] 3 Stories
- [ ] La mia faccia
- [ ] 3 conversazioni
- [ ] Risposto a tutti
- [ ] Follow-up

GIORNO

04

SETTIMANA 1 · FATTI CONOSCERE

Giorno lavoro

Mostrare che sei una persona con una giornata piena, come chi ti segue.

MISSIONE BUSINESS

Finisci la terza parte dell'onboarding e prepara le domande per la call con lo sponsor.

Oggi niente post. Il feed riposa. Concentrati su Stories e conversazioni.

3 STORIES



STORY 1

MOSTRA

Scrivania con laptop e bicchiere di infuso.

TESTO

Giornata piena. L'infuso è sempre qui accanto.

STICKER

Nessuno



STORY 2

MOSTRA

Pranzo preparato la sera prima, sul tavolo.

TESTO

Pranzo pronto da ieri sera. Così non finisco al bar.

STICKER

Nessuno



STORY 3

MOSTRA

Parete chiara con sondaggio.

TESTO

Voi come gestite pranzo e lavoro?

STICKER

Sondaggio: «Me lo porto» / «Mangio fuori»

3 CONVERSAZIONI

Colleghi, conoscenti e professionisti che lavorano tanto e si allenano.

LIBERO PROFESSIONISTA CHE CONOSCI

Ho visto che hai aperto [lo studio / il nuovo progetto]. Complimenti. Come vanno i primi mesi?

RISPONDE AL SONDAGGIO

Anche tu pranzo da casa? Cosa ti prepari, che io finisco sempre su riso e pollo.

COLLEGA CHE CORRE IN PAUSA PRANZO

Corri ancora in pausa pranzo? Volevo provare ma non so come gestire doccia e orari.

SE RISPONDE

«Meal prep tutta la settimana? Io dopo due giorni mi annoio.»

Uguale. Cambio solo salse e una base. Se ti serve ti mando come la faccio.

NOTA

Mostrare il lavoro ti rende normale e credibile: è lì che nasce la fiducia.

- [ ] Post (se previsto)
- [ ] 3 Stories
- [ ] La mia faccia
- [ ] 3 conversazioni
- [ ] Risposto a tutti
- [ ] Follow-up

GIORNO

05

SETTIMANA 1 · FATTI CONOSCERE

Disciplina batte motivazione

Esprimere un'opinione chiara e far capire come ragioni.

MISSIONE BUSINESS

Fai oggi la call con lo sponsor. Se non riesci, conferma la data entro stasera.

POST

OPINION

HOOK

La motivazione dura fino al primo lunedì storto.

La motivazione dura fino al primo lunedì storto.

Per anni ho aspettato di avere voglia. Gennaio, settembre, dopo le ferie. Partivo fortissimo e dopo tre settimane ero fermo.

Oggi faccio il contrario. Decido prima: [giorni] di allenamento, orario fisso, borsa pronta la sera.

Nei giorni in cui ho voglia, bene. Negli altri vado lo stesso e faccio la versione corta.

Non è carattere. È un sistema che decide al posto mio quando sono stanco.

Tu ti alleni quando hai voglia o quando l'hai deciso?

COME SCATTARLA

- Appoggia il telefono su una panca, in basso, fotocamera posteriore.
- Scatta col timer o in raffica mentre ti muovi.
- Verticale, con la luce di una finestra di lato se c'è.

il_tuo_profilo



ESEMPIO DI FOTO

COSA FOTOGRAFARE

Tu che allacci le scarpe o carichi il bilanciere, inquadratura stretta.

3 STORIES



STORY 1

MOSTRA

Video selfie in palestra, 10 secondi.

TESTO

Oggi zero voglia. Sono qui lo stesso.

STICKER

Nessuno



STORY 2

MOSTRA

Videochiamata sul laptop, la sera.

TESTO

Call serale. Sto imparando cose nuove.

STICKER

Nessuno



STORY 3

MOSTRA

Parete chiara con sondaggio.

TESTO

Tu come funzioni?

STICKER

Sondaggio: «Disciplina» / «Motivazione»

3 CONVERSAZIONI

Chi ha votato il sondaggio e chi reagisce all'allenamento.

HA VOTATO «MOTIVAZIONE»

Visto il tuo voto. Ero uguale. Cosa ti fa mollare di solito, il lavoro o la testa?

AMICO CHE SI È FERMATO

Oggi ti ho pensato, ti allenavi sempre con me. Hai ripreso o il lavoro ti sta mangiando?

RAGAZZO CHE GIOCA A PADEL

Visto il torneo di sabato, bella vittoria. Da quanti anni giochi?

SE RISPONDE

«Io la disciplina non ce l'ho.»

Neanch'io, all'inizio. Sono partito da due giorni fissi e basta. Tu da quanti partiresti?

NOTA

La call con lo sponsor è l'allenamento più importante della settimana: non saltarla.

- [ ] Post (se previsto)
- [ ] 3 Stories
- [ ] La mia faccia
- [ ] 3 conversazioni
- [ ] Risposto a tutti
- [ ] Follow-up

GIORNO

06

SETTIMANA 1 · FATTI CONOSCERE

Prima settimana, onesta

Fare il punto sulla settimana senza numeri né promesse.

MISSIONE BUSINESS

Scrivi la tua lista contatti: almeno 50 nomi, senza decidere tu chi è interessato.

Oggi niente post. Il feed riposa. Concentrati su Stories e conversazioni.

3 STORIES



STORY 1

MOSTRA

Agenda con gli allenamenti della settimana spuntati.

TESTO

Settimana sulla carta: [3-4] allenamenti fatti.

STICKER

Nessuno



STORY 2

MOSTRA

Shaker con il frullato sulla panca della palestra.

TESTO

Dopo l'allenamento: frullato e via.

STICKER

Nessuno



STORY 3

MOSTRA

Video selfie, 10 secondi.

TESTO

Una cosa che ho imparato questa settimana: [la tua].

STICKER

Domanda: «Cosa ti tiene costante?»

3 CONVERSAZIONI

Uomini della tua lista che fanno sport e con cui hai un aggancio vero.

COMPAGNO DI CALCETTO

Giovedì calcetto confermato? Sto cercando di non saltare più niente, questa settimana ne ho fatti [3].

AMICO APPASSIONATO DI CORSA

Mi serve un consiglio: scarpe per correre su asfalto. Tu cosa usi?

RISPONDE AL BOX

Bella risposta. Per me è l'orario fisso. Tu ti alleni da solo o con qualcuno?

SE RISPONDE

«Quel frullato lo fai tu?»

Sì, dopo l'allenamento, fa parte della mia routine. Posso raccontarti come l'ho impostata?

NOTA

La lista contatti non è una lista di clienti: sono le persone con cui vale la pena parlare.

- [ ] Post (se previsto)
- [ ] 3 Stories
- [ ] La mia faccia
- [ ] 3 conversazioni
- [ ] Risposto a tutti
- [ ] Follow-up

GIORNO

07

SETTIMANA 1 · FATTI CONOSCERE

Giorno tempo libero

Mostrare la tua vita fuori da palestra e lavoro.

MISSIONE BUSINESS

Ripassa con lo sponsor com'è andata la settimana e fissate gli obiettivi della settimana 2.

Oggi niente post. Il feed riposa. Concentrati su Stories e conversazioni.

3 STORIES



STORY 1

MOSTRA

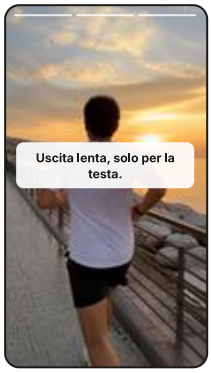
Partita di padel o corsa all'aperto con amici.

TESTO

Domenica: padel con [chi].

STICKER

Nessuno



STORY 2

MOSTRA

Alba o tramonto durante una corsa lenta.

TESTO

Uscita lenta, solo per la testa.

STICKER

Nessuno



STORY 3

MOSTRA

Agenda aperta sul tavolo, domenica sera.

TESTO

15 minuti per decidere la settimana.

STICKER

Domanda: «Tu pianifichi la settimana?»

3 CONVERSAZIONI

Amici con cui fai sport nel weekend e chi ha reagito alle Stories della settimana.

COMPAGNO DI PADEL

Bella partita oggi. Rivincita [giorno]? Stavolta il rovescio lo sistemo.

HA VISTO TUTTE LE STORIES DELLA SETTIMANA

Grazie per seguirmi in questi giorni. Tu la domenica ti alleni o stacchi del tutto?

EX COMPAGNO DI SQUADRA

Ho ritrovato la foto della squadra del [anno]. Giochi ancora o hai appeso le scarpe?

SE RISPONDE

«Ma come fai con lavoro, palestra e tutto il resto?»

Pianifico la domenica sera, 15 minuti. Ti mando una foto di come lo faccio, se ti serve.

NOTA

Una settimana fatta così così vale più di una settimana perfetta mai iniziata.

- [ ] Post (se previsto)
- [ ] 3 Stories
- [ ] La mia faccia
- [ ] 3 conversazioni
- [ ] Risposto a tutti
- [ ] Follow-up

REVIEW · SETTIMANA 1

Cinque domande, *cinque minuti.*

Rispondi sinceramente, poi raccontalo al tuo sponsor.

Quale contenuto ha fatto parlare di più?

Con chi è nata una conversazione vera?

Dove mi sono trattenuto?

Ho mostrato lo sport ogni giorno?

Ho fatto le 3 conversazioni al giorno?

Cosa cambio la prossima settimana

SETTIMANA 2 DI 4 · GIORNI 8-14

Credibilità

COSA FAI

- Abitudini e routine raccontate come organizzazione.
- Longevity, mindset, tempo.
- Conversazioni da uomo a uomo, su cose vere.

MISSIONI

- [ ] 3 Stories al giorno, sport sempre
- [ ] Uno sticker al giorno
- [ ] Rispondi a tutte le reazioni
- [ ] Aggiorna lo sponsor

I GIORNI

08	3 abitudini per allenarmi	VALUE
09	Giorno allenamento	SOLO STORIES
10	Perché investo su di me	STORY
11	Giorno domande	SOLO STORIES
12	Il tempo prima di tutto	OPINION
13	Giorno lavoro	SOLO STORIES
14	Giorno tempo libero	SOLO STORIES

La fiducia si costruisce con la costanza, non con le parole.

GIORNO **08**

SETTIMANA 2 · CREDIBILITÀ

3 abitudini per allenarmi

Dare un valore pratico e mostrare la tua organizzazione.

POST — VALUE

HOOK

Le settimane piene sono quelle in cui di solito mollavo.

Le settimane piene sono quelle in cui di solito mollavo. Oggi mi alleno lo stesso grazie a 3 abitudini.

1. Borsa pronta la sera. Se la mattina devo cercare le scarpe, non esco.
2. Versione corta sempre pronta. Quando ho [30] minuti faccio [un circuito / delle ripetute], ma non salto.
3. Colazione già decisa. Aloe e infuso appena sveglio, il frullato dopo l'allenamento. Non devo pensarci.

Nessuna è difficile. Insieme mi tolgono le scuse.

Tu quale aggiungeresti?

Salvalo per la prossima settimana piena.



ESEMPIO DI FOTO

COME SCATTARLA

- Foto dall'alto, telefono parallelo al pavimento.
- Luce di una finestra di lato, niente flash.
- Solo 3 oggetti su uno sfondo pulito: scarpe, agenda, borsa.

COSA FOTOGRAFARE

Le scarpe da allenamento e l'agenda aperta sulla settimana, sul pavimento chiaro vicino alla finestra.

3 STORIES

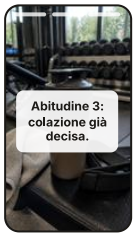


STORY 1

MOSTRA
Agenda con gli allenamenti segnati.

TESTO
Abitudine 1: decido prima.

STICKER
Nessuno



STORY 2

MOSTRA
Shaker sulla panca dopo l'allenamento.

TESTO
Abitudine 3: colazione già decisa.

STICKER
Nessuno



STORY 3

MOSTRA
Parete chiara con box domande.

TESTO
Qual è l'abitudine che non salti mai?

STICKER
Domanda: «La mia abitudine è...»

3 CONVERSAZIONI

Chi salva o commenta il post e uomini con lavori impegnativi che si allenano.

HA SALVATO IL POST

Grazie per aver salvato il post. Qual è la settimana più pesante per te, quella di fine mese?

AMICO CHE VIAGGIA PER LAVORO

Ti vedo sempre in trasferta. Riesci ad allenarti in hotel o salti?

RISPONDE AL BOX

Questa la rubo. Da quanto la fai?

SE RISPONDE

«Il frullato dopo l'allenamento cos'è, proteine?»

È il mio frullato proteico, fa parte della routine. Se vuoi ti spiego come la imposto.

NOTA

Chi salva un consiglio è già pronto per una conversazione: scrivigli.

- [ ] Post (se previsto)
- [ ] 3 Stories
- [ ] La mia faccia
- [ ] 3 conversazioni
- [ ] Risposto a tutti
- [ ] Follow-up

GIORNO
09

SETTIMANA 2 · CREDIBILITÀ

Giorno allenamento

Parlare di sport per aprire conversazioni naturali.

Oggi niente post. Il feed riposa. Concentrati su Stories e conversazioni.

3 STORIES



STORY 1

MOSTRA
Allenamento in azione: stacco o WOD.

TESTO
Oggi [esercizio], [serie x ripetizioni].

STICKER
Nessuno

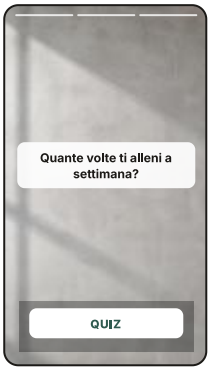


STORY 2

MOSTRA
Selfie allo specchio in palestra.

TESTO
Settimana 2. Più costante, meno perfetto.

STICKER
Nessuno



STORY 3

MOSTRA
Parete chiara con quiz.

TESTO
Quante volte ti alleni a settimana?

STICKER
Quiz: «1-2» / «3-4» / «5 o più»

3 CONVERSAZIONI

Chi risponde al quiz e chi pubblica allenamenti.

RISPONDE «5 O PIÙ»

Cinque a settimana, rispetto. Come gestisci il recupero? Io dal quarto inizio a sentirlo.

ATLETA DI CROSSFIT

Visto il tuo WOD di oggi, tempo assurdo. In che box ti alleni?

AMICO INFORTUNATO

Come va la spalla? Hai ripreso o sei ancora fermo?

SE RISPONDE

«Che scheda segui?»

[Push, pull, gambe], 4 giorni. Te la mando, poi mi dici cosa ne pensi.

NOTA

Con un uomo lo sport è la strada più naturale: lì la conversazione nasce da sola.

- [ ] Post (se previsto)
- [ ] 3 Stories
- [ ] La mia faccia
- [ ] 3 conversazioni
- [ ] Risposto a tutti
- [ ] Follow-up

GIORNO
10

SETTIMANA 2 · CREDIBILITÀ

Perché investo su di me

Raccontare il motivo vero dietro le tue scelte.

POST

STORY

HOOK

A [età] anni mi sono fatto una domanda scomoda.

A [età] anni mi sono fatto una domanda scomoda: come voglio stare tra vent'anni?

Non parlo di addominali. Parlo di fare le scale senza fiatone, giocare con [i miei figli / i miei nipoti] senza mal di schiena, avere la testa lucida al lavoro.

[Un momento vero: una partita in cui eri a pezzi, una persona vicina, una visita.]

Da lì ho cambiato le cose piccole. Allenamento fisso, sonno, colazione decisa, meno serate a caso.

Non lo faccio solo per me. Chi ho intorno guarda quello che faccio, non quello che dico.

Tu per chi ti alleni?



ESEMPIO DI FOTO

COME SCATTARLA

- Chiedi a qualcuno di scattare di lato, da 3 metri.
- Mattina presto o tramonto, con il sole di lato.
- Verticale, niente posa: continua a fare quello che stavi facendo.

COSA FOTOGRAFARE

Tu all'aperto dopo una corsa o una partita, foto naturale e non in posa.

3 STORIES



STORY 1

MOSTRA

Alba durante la corsa.

TESTO

Corsa lenta e un po' di pensieri.

STICKER

Nessuno



STORY 2

MOSTRA

Video selfie dopo la corsa, 10 secondi.

TESTO

Perché mi alleno davvero? Ve lo racconto nel post.

STICKER

Nessuno



STORY 3

MOSTRA

Parete chiara con box domande.

TESTO

Tu per chi ti alleni?

STICKER

Domanda: «Mi alleno per...»

3 CONVERSAZIONI

Uomini con figli o famiglia che si allenano e chi risponde al box.

PAPÀ CHE CORRE

Ti vedo ogni sabato alla partita di [nome]. Riesci ancora a correre con i turni?

RISPONDE AL BOX «PER MIA FIGLIA»

Risposta che vale più del mio post. Quanti anni ha?

AMICO SOPRA I 35

Ho visto che giochi a padel tre volte a settimana. Cosa ti ha fatto ripartire?

SE RISPONDE

«Anch'io dovrei ricominciare, ma non so da dove.»

Io sono partito da 2 allenamenti e una colazione decisa. Se vuoi ti spiego come l'ho impostato.

NOTA

Un dettaglio personale vero crea più fiducia di cento frasi motivazionali.

- [ ] Post (se previsto)
- [ ] 3 Stories
- [ ] La mia faccia
- [ ] 3 conversazioni
- [ ] Risposto a tutti
- [ ] Follow-up

GIORNO
11

SETTIMANA 2 · CREDIBILITÀ

Giorno domande

Rispondere alle domande e aprire nuove conversazioni.

Oggi niente post. Il feed riposa. Concentrati su Stories e conversazioni.

3 STORIES



STORY 1

MOSTRA
Video selfie, 10 secondi.

TESTO
Oggi rispondo alle vostre domande su allenamento e routine.

STICKER
Nessuno



STORY 2

MOSTRA
Bicchieri di aloe e infuso al mattino.

TESTO
La domanda più frequente: cosa bevo la mattina. Questi due.

STICKER
Nessuno



STORY 3

MOSTRA
Parete chiara con box domande.

TESTO
Chiedimi quello che vuoi.

STICKER
Domanda: «Chiedimi di allenamento o routine»

3 CONVERSAZIONI

Chi manda domande al box e chi ha reagito alla routine del mattino.

DOMANDA SUL RECUPERO

Bella domanda, ti rispondo in Story. Intanto: quante ore dormi di solito?

DOMANDA SULLA COLAZIONE

Ti ho risposto in Story. Tu adesso cosa mangi prima di allenarti?

AMICO CHE GUARDA TUTTO MA NON SCRIVE

Vedo che segui le Stories, grazie. Tu adesso fai qualche sport?

SE RISPONDE

«Ma questa routine la vendi?»

La uso io e sì, ci sto lavorando anche come progetto. Se ti incuriosisce, ne parliamo con calma.

NOTA

Ogni domanda è una conversazione già iniziata: rispondi sempre in privato.

- [ ] Post (se previsto)
- [ ] 3 Stories
- [ ] La mia faccia
- [ ] 3 conversazioni
- [ ] Risposto a tutti
- [ ] Follow-up

GIORNO
12

SETTIMANA 2 · CREDIBILITÀ

Il tempo prima di tutto

Condividere come scegli le tue priorità.

POST

OPINION

HOOK

Ho smesso di dire «non ho tempo».

Ho smesso di dire «non ho tempo».

Il tempo ce l'ho. Lo stavo solo dando ad altro: [serie tv / scroll la sera / riunioni infinite].

Oggi la domanda è diversa: dove va il mio tempo, e mi sta portando dove voglio?

Allenamento, lavoro, [la mia compagna / la famiglia], le cose che voglio costruire. Queste sono le priorità. Il resto si adatta.

Non sempre ci riesco. Ma adesso scelgo, invece di subire.

Il tempo è l'unica cosa che non puoi rifare.

Tu dove stai mettendo il tuo?



ESEMPIO DI FOTO

COME SCATTARLA

- Inquadratura stretta sull'orologio, telefono a 30 cm.
- Luce naturale, niente flash.
- Verticale, sfondo sfocato: palestra o cruscotto.

COSA FOTOGRAFARE

Il tuo polso con l'orologio mentre ti alleni o guidi, oppure l'agenda aperta.

3 STORIES



STORY 1

MOSTRA

Cruscotto e strada al mattino.

TESTO

20 minuti di auto che uso per [podcast / pensare].

STICKER

Nessuno



STORY 2

MOSTRA

Videochiamata sul laptop, la sera.

TESTO

Sera: un'ora sul progetto che sto costruendo.

STICKER

Nessuno



STORY 3

MOSTRA

Parete chiara con slider.

TESTO

Come usi il tuo tempo?

STICKER

Slider: «Quanto sei soddisfatto di come usi il tuo tempo?»

3 CONVERSAZIONI

Uomini che lavorano tanto, liberi professionisti e chi vota lo slider.

VOTA BASSO LO SLIDER

Visto il tuo voto. Un anno fa ero lì anch'io. Cos'è che ti toglie più tempo?

AMICO IMPRENDITORE

Come va con [la tua attività]? Ti vedo lavorare fino a tardi, riesci a tenerti uno spazio per te?

COMMENTA IL POST

Grazie del commento. Tu cosa hai tolto per fare spazio alle cose importanti?

SE RISPONDE

«Il progetto di cui parli cos'è?»

Un'attività nel wellness che sto costruendo accanto al lavoro. Se ti incuriosisce, ne parliamo.

NOTA

Se ti chiedono del progetto, rispondi breve e onesto: niente pitch, lascia che sia lui a voler sapere.

- [ ] Post (se previsto)
- [ ] 3 Stories
- [ ] La mia faccia
- [ ] 3 conversazioni
- [ ] Risposto a tutti
- [ ] Follow-up

GIORNO
13

SETTIMANA 2 · CREDIBILITÀ

Giorno lavoro

Far vedere il progetto come parte normale della giornata.

Oggi niente post. Il feed riposa. Concentrati su Stories e conversazioni.

3 STORIES



STORY 1

MOSTRA
Scrivania con laptop e infuso.

TESTO
Tanta scrivania oggi. L'infuso sempre accanto.

STICKER
Nessuno



STORY 2

MOSTRA
Pranzo preparato sul tavolo.

TESTO
Pausa pranzo vera, non davanti al PC.

STICKER
Nessuno



STORY 3

MOSTRA
Videochiamata di formazione la sera.

TESTO
Stasera formazione. Sto imparando una cosa nuova.

STICKER
Domanda: «Hai mai pensato a qualcosa di tuo?»

3 CONVERSAZIONI

Dipendenti e professionisti che hanno parlato di voler crescere o fare qualcosa di proprio.

RISPONDE AL BOX «SÌ, MA NON SO COSA»

Ti capisco. Ti piacerebbe qualcosa legato al tuo lavoro o tutto diverso?

COLLEGA CHE HA FINITO UN CORSO

Ho visto che hai finito [il corso / il master]. Complimenti, come pensi di usarlo?

AMICO PERSONAL TRAINER

Ti vedo pieno di clienti. Pensi di aprire qualcosa di tuo o resti in palestra?

SE RISPONDE

«Formazione per cosa?»

Per un progetto nel wellness che sto avviando accanto al lavoro. Ti mando un video di 5 minuti?

NOTA

Il business si mostra come parte della giornata, mai come un annuncio.

- [ ] Post (se previsto)
- [ ] 3 Stories
- [ ] La mia faccia
- [ ] 3 conversazioni
- [ ] Risposto a tutti
- [ ] Follow-up

GIORNO
14

SETTIMANA 2 · CREDIBILITÀ

Giorno tempo libero

Mostrare amici, sport e riposo: ti rendono reale.

Oggi niente post. Il feed riposa. Concentrati su Stories e conversazioni.

3 STORIES



STORY 1

MOSTRA
Padel o corsa all'aperto con amici.

TESTO
Sabato: padel e poco telefono.

STICKER
Nessuno



STORY 2

MOSTRA
Video selfie dopo la partita, 10 secondi.

TESTO
Due settimane senza saltare. Piccola cosa, ma mia.

STICKER
Nessuno



STORY 3

MOSTRA
Parete chiara con box domande.

TESTO
Qual è il tuo sport del weekend?

STICKER
Domanda: «Nel weekend faccio...»

3 CONVERSAZIONI

Compagni di sport del weekend e chi ha risposto ai box della settimana.

COMPAGNO DI PADEL

Grazie per la partita. Quel punto finale ancora me lo sogno.

AMICO CHE FA TRAIL

Visto il tuo trail di domenica, quanto dislivello? Mi sta venendo voglia di provare.

TIFOSO DELLA TUA STESSA SQUADRA

Che partita ieri. Eri allo stadio? Io l'ho vista con [chi].

SE RISPONDE

«Due settimane senza saltare, come fai?»

Orari fissi e versione corta quando ho poco tempo. Se vuoi ti scrivo le mie 3 regole.

NOTA

Riposo e amici fanno parte del percorso: mostrali senza sensi di colpa.

- [ ] Post (se previsto)
- [ ] 3 Stories
- [ ] La mia faccia
- [ ] 3 conversazioni
- [ ] Risposto a tutti
- [ ] Follow-up

REVIEW · SETTIMANA 2

Cinque domande, *cinque minuti.*

Rispondi sinceramente, poi raccontalo al tuo sponsor.

Quale contenuto ha fatto parlare di più?

Con chi è nata una conversazione vera?

Dove mi sono trattenuto?

Ho mostrato lo sport ogni giorno?

Ho fatto le 3 conversazioni al giorno?

Cosa cambio la prossima settimana

SETTIMANA 3 DI 4 · GIORNI 15-21

Curiosità

COSA FAI

- Giorno 15: racconti il progetto accanto al lavoro.
- Sport e business nella stessa giornata.
- Rispondi a chi chiede, senza spiegare tutto.

MISSIONI

- [ ] Pubblica e fissa il post del giorno 15
- [ ] Rispondi in DM a chi chiede
- [ ] Ripassa le conversazioni con lo sponsor

I GIORNI

15	Il progetto accanto al lavoro	STORY
16	Giorno allenamento	SOLO STORIES
17	Lo sport insegna il lavoro	VALUE
18	Giorno lavoro	SOLO STORIES
19	Una giornata senza tagli	PROOF/PROGRESS
20	Giorno domande	SOLO STORIES
21	Tempo per chi conta	SOLO STORIES

Non devi convincere nessuno. Chi è curioso si farà avanti.

GIORNO **15**

SETTIMANA 3 · CURIOSITÀ

Il progetto accanto al lavoro

Dire con onestà che hai iniziato un progetto con FitLabTeam.

POST

STORY

HOOK

Lo dico qui per la prima volta.

Lo dico qui per la prima volta: da qualche settimana ho iniziato un progetto nel wellness, accanto al mio lavoro.

Si chiama FitLabTeam: il team con cui ho impostato la mia routine e con cui sto imparando a costruire un'attività.

Perché? Lo sport mi ha dato disciplina e volevo qualcosa di mio dove usarla. [Il tuo motivo vero: crescere, imparare, metterti alla prova.]

Il lavoro resta. Il progetto lo porto avanti la sera e nei ritagli, un passo alla volta. Non ho tutte le risposte: le sto imparando.

Se sei curioso di capire cosa sto facendo, scrivimi.

COME SCATTARLA

- Siediti di fronte a una lampada o a una finestra, luce sul viso.
- Telefono appoggiato a 1 metro, fotocamera posteriore e timer.
- Verticale, sulla scrivania solo laptop, agenda e un bicchiere.

il_tuo_profilo



ESEMPIO DI FOTO

COSA FOTOGRAFARE

Tu alla scrivania la sera con laptop e agenda, oppure in palestra con il telefono in mano.

3 STORIES



STORY 1

MOSTRA

Video selfie, 10 secondi.

TESTO

Oggi vi racconto una cosa nuova. È nel post.

STICKER

Nessuno



STORY 2

MOSTRA

Videochiamata sul laptop, la sera.

TESTO

Le mie sere da qualche settimana: formazione con il team.

STICKER

Nessuno



STORY 3

MOSTRA

Parete chiara con sondaggio.

TESTO

Hai mai pensato di costruire qualcosa accanto al lavoro?

STICKER

Sondaggio: «Sì, ci penso» / «No, sto bene così»

3 CONVERSAZIONI

Chi reagisce al post, chi vota «Sì, ci penso» e uomini che nelle settimane scorse hanno parlato di lavoro.

VOTA «SÌ, CI PENSO»

Grazie per il voto. Ci pensi da tanto? Che tipo di cosa avevi in mente?

COMMENTA «BRAVO»

Grazie davvero. È nuovo anche per me. Tu come stai con il lavoro in questo periodo?

AMICO CHE TI AVEVA CHIESTO DELLA ROUTINE

Ti ricordi che mi avevi chiesto della colazione? Oggi ho raccontato da dove nasce. Se ti incuriosisce, ne parliamo.

SE RISPONDE

«Ma è una di quelle cose online?»

È un business online nel wellness, sì, lo dico chiaro. Io la faccio a modo mio, con lo sport al centro. Se vuoi ti spiego come funziona.

NOTA

Oggi conta l'onestà: chi ti conosce rispetta chi dice le cose come stanno.

- [ ] Post (se previsto)
- [ ] 3 Stories
- [ ] La mia faccia
- [ ] 3 conversazioni
- [ ] Risposto a tutti
- [ ] Follow-up

GIORNO
16

SETTIMANA 3 · CURIOSITÀ

Giorno allenamento

Mostrare lo sport come base di tutto il resto.

Oggi niente post. Il feed riposa. Concentrati su Stories e conversazioni.

3 STORIES



STORY 1

MOSTRA
Un pezzo del tuo allenamento di oggi, in azione.

TESTO
[Stacco / WOD / ripetute] di oggi. Testa libera per il resto della giornata.

STICKER
Nessuno



STORY 2

MOSTRA
Lo shaker sulla panca a fine allenamento.

TESTO
Frullato dopo l'allenamento. Ormai fa parte della routine.

STICKER
Nessuno



STORY 3

MOSTRA
Sfondo chiaro con una domanda.

TESTO
Tu ti alleni prima o dopo il lavoro?

STICKER
Sondaggio: «Prima» / «Dopo»

3 CONVERSAZIONI

Uomini che votano il sondaggio o che pubblicano allenamenti e gare.

HA VOTATO «PRIMA» AL SONDAGGIO

Anche tu prima del lavoro? A che ora riesci a entrare in palestra?

HA PUBBLICATO UN WOD O UNA GARA

Visto il WOD di ieri, tosto. In che box ti alleni?

AMICO CHE STA PREPARANDO UNA CORSA

Ho visto che prepari la [mezza / 10 km]. Che tabella stai seguendo?

SE RISPONDE

«Io dopo, la mattina non ce la faccio proprio.»

Ci sta, io ho fatto lo stesso per anni. Ho spostato tutto al mattino quando ho sistemato la colazione. Tu cosa mangi prima?

NOTA

Oggi si parla solo di sport: è il terreno comune da cui nascono le conversazioni vere.

- [ ] Post (se previsto)
- [ ] 3 Stories
- [ ] La mia faccia
- [ ] 3 conversazioni
- [ ] Risposto a tutti
- [ ] Follow-up

GIORNO **17**

SETTIMANA 3 · CURIOSITÀ

Lo sport insegna il lavoro

Collegare sport e progetto con esempi concreti.

POST — VALUE

HOOK

Lo sport mi ha insegnato più cose sul lavoro di qualsiasi corso.

Lo sport mi ha insegnato più cose sul lavoro di qualsiasi corso.
Da quando ho iniziato il progetto con FitLabTeam me ne accorgo ogni giorno. Tre cose su tutte.
Nessuno migliora con un allenamento solo. Conta la costanza, anche quando non vedi niente.
Serve qualcuno che ti segua. In palestra è il coach, qui è chi ha più esperienza di me.
Le giornate storte arrivano. Le fai lo stesso, magari più corte.
Il [crossfit / calcio / la corsa] mi ha preparato a questo più di quanto pensassi.
A te lo sport cosa ha insegnato fuori dalla palestra?



ESEMPIO DI FOTO

COME SCATTARLA

- Appoggia il telefono su un rialzo all'altezza del petto, in verticale
- Usa il timer da 3 secondi e guarda di lato, non in camera
- Togli borse e asciugamani dallo sfondo

COSA FOTOGRAFARE

Tu seduto sulla panca a fine allenamento, che guardi di lato.

3 STORIES



STORY 1

MOSTRA
Tu in camera dopo l'allenamento.

TESTO
Nel post di oggi: tre cose che lo sport mi ha insegnato sul lavoro.

STICKER
Nessuno



STORY 2

MOSTRA
Agenda con la settimana pianificata.

TESTO
Allenamenti e progetto: stessa logica, si pianificano.

STICKER
Nessuno



STORY 3

MOSTRA
Sfondo chiaro con una domanda.

TESTO
Lo sport ti ha insegnato qualcosa per il lavoro?

STICKER
Box domande: «Scrivimi la tua»

3 CONVERSAZIONI

Chi commenta il post e uomini che fanno o hanno fatto sport di squadra.

HA COMMENTATO IL POST

Grazie del commento. Tu che sport facevi da ragazzo?

CONOSCENTE CHE ALLENA RAGAZZI

Tu che alleni lo vedi meglio di me: la costanza si insegna o ce l'hai?

AMICO LIBERO PROFESSIONISTA

Scrivendo il post ho pensato a te. Nel tuo lavoro conta più la costanza o il talento?

SE RISPONDE

«Il calcio mi ha insegnato soprattutto a perdere.»

Questa è forte. Anche nel progetto non va sempre come vuoi. Da ragazzo cosa ti aiutava a ripartire?

NOTA

Una domanda sincera nel post apre più conversazioni di qualsiasi invito.

- [ ] Post (se previsto)
- [ ] 3 Stories
- [ ] La mia faccia
- [ ] 3 conversazioni
- [ ] Risposto a tutti
- [ ] Follow-up

GIORNO
18

SETTIMANA 3 · CURIOSITÀ

Giorno lavoro

Far vedere che il progetto si incastra accanto al lavoro.

Oggi niente post. Il feed riposa. Concentrati su Stories e conversazioni.

3 STORIES



STORY 1

MOSTRA

Cruscotto e strada al mattino.

TESTO

Ore [orario], si va al lavoro. Il progetto lo porto avanti la sera.

STICKER

Nessuno



STORY 2

MOSTRA

Scrivania con laptop e bicchiere di infuso.

TESTO

L'infuso ha preso il posto del secondo caffè. Mi ci trovo bene.

STICKER

Nessuno



STORY 3

MOSTRA

Sfondo chiaro con una domanda.

TESTO

Hai mai pensato a un progetto tuo accanto al lavoro?

STICKER

Sondaggio: «Sì, spesso» / «Non ancora»

3 CONVERSAZIONI

Chi vota il sondaggio e amici o colleghi con cui parli di lavoro.

HA VOTATO «SÌ, SPESSO»

Ho visto la risposta al sondaggio. Che tipo di progetto avevi in mente?

AMICO CHE LAVORA TANTE ORE

Come va il lavoro nuovo? Ti stanno facendo correre?

EX COMPAGNO DI SQUADRA

Stamattina ho pensato a quando ci allenavamo insieme. Tu giochi ancora?

SE RISPONDE

«Sì, ci penso, ma non ho mai trovato il tempo.»

Ti capisco, per me era uguale. Se ti incuriosisce, ti racconto come ho incastrato il mio con lavoro e palestra.

NOTA

Non spiegare il progetto a chi non te l'ha chiesto. Fai domande e ascolta.

- [ ] Post (se previsto)
- [ ] 3 Stories
- [ ] La mia faccia
- [ ] 3 conversazioni
- [ ] Risposto a tutti
- [ ] Follow-up

GIORNO **19**

SETTIMANA 3 · CURIOSITÀ

Una giornata senza tagli

Mostrare come stanno insieme allenamento, lavoro e progetto.

POST

PROOF/PROGRESS

HOOK

Una mia giornata vera, senza tagli.

Una mia giornata vera, senza tagli.
Sveglia alle [orario]. Aloe e infuso, poi palestra prima del lavoro.
Frullato dopo l'allenamento, poi [il tuo lavoro] fino a [orario].
Pausa pranzo con quello che ho preparato la domenica.
La sera un po' di tempo sul progetto con FitLabTeam: messaggi, una call, formazione.
Non è sempre così ordinata. Certi giorni salto qualcosa e riparto il giorno dopo.
Ma avere una struttura mi ha tolto parecchio caos dalla testa.
La tua giornata tipo com'è? Scrivimelo nei commenti.

COME SCATTARLA

- Scatta durante la giornata vera, non tutte le foto insieme
- Tutte in verticale, con luce naturale quando puoi
- In ogni foto un solo soggetto: palestra, laptop, pranzo

il_tuo_profilo



ESEMPIO DI FOTO

COSA FOTOGRAFARE

Carosello di 4 foto della tua giornata: palestra, scrivania, pranzo, laptop la sera.

3 STORIES



STORY 1

MOSTRA
Selfie allo specchio in palestra al mattino.

TESTO
Prima tappa della giornata.

STICKER
Nessuno



STORY 2

MOSTRA
Meal prep sul tavolo.

TESTO
Pranzo pronto dalla domenica. Una decisione in meno.

STICKER
Nessuno



STORY 3

MOSTRA
Videochiamata sul laptop la sera.

TESTO
Ultima cosa di oggi: call con il team.

STICKER
Slider emoji: «Quanto è piena la tua giornata?»

3 CONVERSAZIONI

Chi commenta con la sua giornata e chi reagisce alla Story della call.

HA REAGITO ALLA STORY DELLA CALL

Grazie della reazione. Tu la sera riesci a staccare o lavori ancora?

HA COMMENTATO CON LA SUA GIORNATA

Turno fino a sera e ti alleni lo stesso, rispetto. Quando riesci a infilarlo?

CONOSCENTE CON FIGLI PICCOLI

Con i bimbi le giornate sono piene, immagino. Riesci a ritagliarti un po' di sport?

SE RISPONDE

«Ma come fai a fare tutto?»

Non faccio tutto, scelgo. Se vuoi ti spiego come ho organizzato la settimana, sono due cose semplici.

NOTA

La giornata vera, anche imperfetta, crea più fiducia di qualsiasi risultato.

- [ ] Post (se previsto)
- [ ] 3 Stories
- [ ] La mia faccia
- [ ] 3 conversazioni
- [ ] Risposto a tutti
- [ ] Follow-up

GIORNO
20

SETTIMANA 3 · CURIOSITÀ

Giorno domande

Raccogliere curiosità su progetto, sport e routine.

Oggi niente post. Il feed riposa. Concentrati su Stories e conversazioni.

3 STORIES



STORY 1

MOSTRA

Tu in camera, tono semplice.

TESTO

Da quando ho parlato del progetto mi arrivano domande. Oggi rispondo.

STICKER

Nessuno



STORY 2

MOSTRA

Aloe e infuso sul piano della cucina.

TESTO

La più frequente: «Cosa prendi al mattino?» Aloe e infuso, poi il frullato.

STICKER

Nessuno



STORY 3

MOSTRA

Sfondo chiaro per il box.

TESTO

Fammi una domanda: progetto, sport o routine.

STICKER

Box domande: «Chiedimi quello che vuoi»

3 CONVERSAZIONI

Chi manda domande al box e chi guarda sempre le Stories senza scrivere.

HA FATTO UNA DOMANDA SULLA ROUTINE

Bella domanda, ti rispondo qui che è più semplice. Tu adesso cosa fai a colazione?

HA FATTO UNA DOMANDA SUL PROGETTO

Grazie della domanda. Prima di risponderti: cosa ti ha incuriosito di più?

GUARDA LE STORIES MA NON SCRIVE

Vedo che segui le Stories, grazie. Tu sei più palestra o sport all'aperto?

SE RISPONDE

«Ma è una di quelle cose online?»

Sì, è un business online nel wellness, lo dico chiaro. Se ti incuriosisce ti spiego come funziona e poi decidi tu.

NOTA

A una domanda diretta si risponde diretto. L'onestà è la tua credibilità.

- [ ] Post (se previsto)
- [ ] 3 Stories
- [ ] La mia faccia
- [ ] 3 conversazioni
- [ ] Risposto a tutti
- [ ] Follow-up

GIORNO
21

SETTIMANA 3 · CURIOSITÀ

Tempo per chi conta

Mostrare la vita fuori da palestra e lavoro.

Oggi niente post. Il feed riposa. Concentrati su Stories e conversazioni.

3 STORIES



STORY 1

MOSTRA
Partita di padel o corsa con amici.

TESTO
Sabato [padel / corsa] con [nome]. Il momento migliore della settimana.

STICKER
Nessuno



STORY 2

MOSTRA
Tramonto durante la corsa.

TESTO
Faccio tutto il resto anche per questo: avere tempo per questo.

STICKER
Nessuno



STORY 3

MOSTRA
Sfondo chiaro con una domanda.

TESTO
Il tuo sabato ideale?

STICKER
Sondaggio: «Sport» / «Divano»

3 CONVERSAZIONI

Amici con cui fai sport e chi risponde al sondaggio.

COMPAGNO DI PADEL

Partita tosta oggi. Rivincita la settimana prossima?

HA VOTATO «SPORT»

Grande. Che sport fai nel weekend?

AMICO CHE NON SENTI DA TEMPO

Oggi correvo dalle parti di [luogo] e mi sei venuto in mente. Come stai?

SE RISPONDE

«Ultimamente solo divano, il lavoro mi distrugge.»

Ci sono passato. A me ha aiutato ripartire da poco: una corsa corta il sabato. Tu cosa facevi prima?

NOTA

Tre settimane fatte. Le relazioni di oggi sono la base delle conversazioni della settimana 4.

- [x] Post (se previsto)
- [ ] 3 Stories
- [ ] La mia faccia
- [ ] 3 conversazioni
- [ ] Risposto a tutti
- [ ] Follow-up

REVIEW · SETTIMANA 3

Cinque domande, *cinque minuti.*

Rispondi sinceramente, poi raccontalo al tuo sponsor.

Quale contenuto ha fatto parlare di più?

Con chi è nata una conversazione vera?

Dove mi sono trattenuto?

Ho mostrato lo sport ogni giorno?

Ho fatto le 3 conversazioni al giorno?

Cosa cambio la prossima settimana

SETTIMANA 4 DI 4 · GIORNI 22-30

Conversazioni

COSA FAI

- Inviti chiari, mai pressione.
- Parole chiave in DM: BUSINESS e ROUTINE.
- Più follow-up, sempre con rispetto.

MISSIONI

- [ ] 3 conversazioni al giorno, sempre
- [ ] Follow-up a chi ha scritto BUSINESS o ROUTINE
- [ ] Porta gli interessati allo sponsor
- [ ] Review finale dei 30 giorni

I GIORNI

22	Tre domande sul progetto	VALUE
23	Ascoltare prima di spiegare	SOLO STORIES
24	Si allenano come lavorano	OPINION
25	Follow-up senza pressione	SOLO STORIES
26	Un mese fuori comfort	PROOF/PROGRESS
27	Giorno routine	SOLO STORIES
28	Fermarsi fa parte	SOLO STORIES
29	Cosa viene dopo	STORY
30	Il prossimo mese	SOLO STORIES

Invito, mai pressione. Le relazioni vengono prima.

GIORNO
22

SETTIMANA 4 · CONVERSAZIONI

Tre domande sul progetto

Rispondere ai dubbi più comuni e aprire la parola BUSINESS.

POST VALUE

HOOK

Da quando ne parlo, mi fanno sempre le stesse tre domande.

Da quando ne parlo, mi fanno sempre le stesse tre domande.
«Hai lasciato il lavoro?» No. Il progetto con FitLabTeam lo porto avanti accanto al mio lavoro.
«Quanto tempo ci metti?» Quello che scelgo io. Per me [una sera sì e una no / un'ora al giorno].
«Devi vendere agli amici?» No. Racconto quello che faccio e parlo con chi è curioso.
Se hai una quarta domanda, scrivila qui sotto.
Se vuoi capire come funziona, scrivimi BUSINESS in DM.

COME SCATTARLA

- Telefono appoggiato sulla scrivania, inquadratura di lato
- Luce dalla finestra di fronte a te, non alle spalle
- Sfondo pulito: laptop e un bicchiere, niente altro

il_tuo_profilo



♡ 💬 ➤

ESEMPIO DI FOTO

COSA FOTOGRAFARE

Tu alla scrivania con il telefono in mano, mentre rispondi ai messaggi.

3 STORIES



STORY 1

MOSTRA
Tu in camera, breve.

TESTO
Nel post di oggi le tre domande che mi fanno di più sul progetto.

STICKER
Nessuno



STORY 2

MOSTRA
Telefono con una chat sfocata.

TESTO
Rispondo a tutti, uno per uno. Senza fretta.

STICKER
Nessuno



STORY 3

MOSTRA
Sfondo chiaro per il box.

TESTO
Hai una domanda sul progetto? Scrivimi BUSINESS.

STICKER
Box domande: «La tua domanda»

3 CONVERSAZIONI

Chi ha votato «Sì, spesso» il giorno 18 e chi ha fatto domande al box.

HA SCRITTO BUSINESS

Grazie del messaggio. Prima di raccontarti: cosa ti ha incuriosito?

AVEVA VOTATO «SÌ, SPESSO»

L'altro giorno dicevi che a un progetto tuo ci pensi spesso. È ancora così?

AVEVA CHIESTO DELLA ROUTINE

Ti avevo promesso di dirti come la imposto. Preferisci un vocale o due righe scritte?

SE RISPONDE

«Ma alla fine quanto ci si fa?»

Dipende da tempo e impegno, numeri a caso non te li do. Se vuoi ti mando un video di 5 minuti su come funziona.

NOTA

Qualificare vuol dire fare domande prima di dare informazioni.

✓ ☐ Post (se previsto) ☐ 3 Stories ☐ La mia faccia ☐ 3 conversazioni ☐ Risposto a tutti ☐ Follow-up

GIORNO
23

SETTIMANA 4 · CONVERSAZIONI

Ascoltare prima di spiegare

Capire cosa cerca davvero chi è curioso.

Oggi niente post. Il feed riposa. Concentrati su Stories e conversazioni.

3 STORIES



STORY 1

MOSTRA
Il tuo allenamento di oggi, in azione.

TESTO
[Esercizio] di oggi. Pesante, ma fatto.

STICKER
Nessuno



STORY 2

MOSTRA
Shaker sulla panca.

TESTO
Frullato e si va al lavoro.

STICKER
Nessuno



STORY 3

MOSTRA
Sfondo chiaro per il quiz.

TESTO
Cosa ti manca di più in questo periodo?

STICKER
Quiz: «Tempo» / «Costanza» / «Un progetto mio»

3 CONVERSAZIONI

Chi ha scritto BUSINESS o ha fatto domande, più chi risponde al quiz.

HA SCRITTO BUSINESS IERI

Per capire se può fare per te: che lavoro fai e quanto tempo hai la sera?

HA RISPOSTO «UN PROGETTO MIO»

Cosa ti attira di più: costruire qualcosa di tuo, imparare cose nuove o lavorare in un team?

HA RISPOSTO «COSTANZA»

Ti capisco. Di solito cosa ti fa saltare: orari, lavoro o testa?

SE RISPONDE

«Interessante, ma non so se ho tempo.»

Domanda giusta. Capiamo insieme quanto tempo hai davvero, poi decidi tu. Posso farti due domande?

NOTA

Se le risposte non tornano va bene così: non tutti sono la persona giusta adesso.

✓ ☐ Post (se previsto) ☐ 3 Stories ☐ La mia faccia ☐ 3 conversazioni ☐ Risposto a tutti ☐ Follow-up

GIORNO **24**

SETTIMANA 4 · CONVERSAZIONI

Si allenano come lavorano

Invitare al progetto chi si riconosce, con la parola BUSINESS.

POST — OPINION

HOOK

Cerco persone che si allenano come lavorano.

Cerco persone che si allenano come lavorano.

Non per forza atleti. Persone che si presentano anche quando non hanno voglia.

Che sanno cos'è la costanza perché la vivono in palestra, sul campo o a [padel / corsa].

Il progetto che porto avanti con FitLabTeam funziona così: poco rumore, tanta continuità, un team che si allena e cresce insieme.

Non cerco gente convinta. Cerco gente curiosa, che vuole capire prima di decidere.

Se ti sei riconosciuto, scrivimi BUSINESS in DM e ne parliamo.



ESEMPIO DI FOTO

COSA FOTOGRAFARE

Tu durante l'allenamento, concentrato, in azione.

COME SCATTARLA

- Chiedi a un compagno di scattare durante una serie, non in posa
- Telefono in verticale, all'altezza della vita
- Luce naturale della palestra, niente flash

3 STORIES



STORY 1

MOSTRA
Un momento dell'allenamento.

TESTO
Nel post di oggi: chi sto cercando per il progetto.

STICKER
Nessuno



STORY 2

MOSTRA
Videochiamata con il team.

TESTO
Così lavoriamo: call, formazione, persone che si aiutano.

STICKER
Nessuno



STORY 3

MOSTRA
Sfondo chiaro per il box.

TESTO
Ti sei riconosciuto? Scrivimi BUSINESS.

STICKER
Box domande: «BUSINESS o una domanda»

3 CONVERSAZIONI

Uomini sportivi che seguono le Stories e chi reagisce al post.

HA MESSO LIKE AL POST

Grazie del like. Tu ti ci ritrovi, nell'allenarti come lavori?

HA SCRITTO BUSINESS

Grazie. Posso farti due domande per capire se ha senso per te?

AMICO SPORTIVO E AMBIZIOSO

Scrivendo il post ho pensato a te, volevo solo dirtelo. Come va [la preparazione / il lavoro]?

SE RISPONDE

«Bello, ma non fa per me.»

Nessun problema, grazie di avermelo detto. Se un giorno cambi idea sai dove trovarmi.

NOTA

Accettare un no con rispetto lascia la porta aperta. Insistere la chiude.

- [ ] Post (se previsto)
- [ ] 3 Stories
- [ ] La mia faccia
- [ ] 3 conversazioni
- [ ] Risposto a tutti
- [ ] Follow-up

GIORNO
25

SETTIMANA 4 · CONVERSAZIONI

Follow-up senza pressione

Riprendere le conversazioni aperte con rispetto.

Oggi niente post. Il feed riposa. Concentrati su Stories e conversazioni.

3 STORIES



STORY 1

MOSTRA
Cruscotto al mattino.

TESTO
In macchina: vocali, musica e programma della giornata.

STICKER
Nessuno



STORY 2

MOSTRA
Aloe e infuso sul piano della cucina.

TESTO
Aloe e infuso, poi via. Una routine semplice.

STICKER
Nessuno



STORY 3

MOSTRA
Sfondo chiaro per il box.

TESTO
Vuoi sapere com'è fatta la mia routine del mattino? Scrivimi ROUTINE.

STICKER
Box domande: «ROUTINE»

3 CONVERSAZIONI

Chi ti ha scritto BUSINESS o ROUTINE nei giorni scorsi e non hai ancora risentito.

HA CHIESTO INFORMAZIONI E POI È SPARITO

Ciao [nome], riprendo la nostra chat. Ti mando un video di 5 minuti su come funziona?

HA VISTO IL VIDEO

Hai avuto modo di guardarlo? Cosa ti è rimasto di più?

HA DETTO «CI PENSO»

Nessuna fretta. Ti riscrivo [giorno] per sentire cosa ne pensi, va bene?

SE RISPONDE

«Scusa, settimana pienissima.»

Figurati, lo capisco benissimo. Quando sei più libero scrivimi tu, io ci sono.

NOTA

Un follow-up gentile è un servizio, non una pressione. Uno basta.

✓ ☐ Post (se previsto) ☐ 3 Stories ☐ La mia faccia ☐ 3 conversazioni ☐ Risposto a tutti ☐ Follow-up

GIORNO
26

SETTIMANA 4 · CONVERSAZIONI

Un mese fuori comfort

Raccontare cosa ha insegnato il mese e aprire la parola ROUTINE.

POST

PROOF/PROGRESS

HOOK

Quasi un mese fa non avrei mai pubblicato un post così.

Quasi un mese fa non avrei mai pubblicato un post così.
Non ero abituato a espormi. Mi allenavo, lavoravo e basta.
In queste settimane ho imparato tre cose.
Parlare di quello che fai non è vantarsi, se è vero.
Le persone rispondono alle domande, non ai discorsi.
La costanza vale qui come in palestra: un pezzo al giorno.
Non è stato tutto facile. [Il momento più difficile del tuo mese].
Ma lo rifarei.
Vuoi sapere come imposto la mia routine? Scrivimi ROUTINE.



ESEMPIO DI FOTO

COME SCATTARLA

- Usa la fotocamera posteriore e chiedi a qualcuno di scattare
- Mettiti con il sole di lato, non alle spalle
- Inquadratura a mezzo busto, telefono in verticale

COSA FOTOGRAFARE

Tu all'aperto dopo una corsa, rilassato.

3 STORIES



STORY 1

MOSTRA
Tu in camera, tono calmo.

TESTO
Un mese che racconto di più. Qualche riflessione nel post.

STICKER
Nessuno



STORY 2

MOSTRA
Alba durante la corsa.

TESTO
Il momento in cui penso meglio: mentre corro.

STICKER
Nessuno



STORY 3

MOSTRA
Sfondo chiaro per il box.

TESTO
L'ultima cosa che hai fatto fuori dalla tua zona di comfort?

STICKER
Box domande: «Raccontamelo»

3 CONVERSAZIONI

Chi risponde al box e chi ha commentato i tuoi post durante il mese.

HA RISPOSTO AL BOX CON UNA SUA ESPERIENZA

Bella questa. Com'è andata alla fine?

HA COMMENTATO SPESSO NEL MESE

Ti ho visto spesso nei commenti, grazie davvero. Tu cosa stai costruendo in questo periodo?

HA SCRITTO ROUTINE

Ci sono. Ti alleni al mattino o la sera? Così ti racconto come la imposto io.

SE RISPONDE

«Ti vedo più carico ultimamente.»

Grazie, fa piacere. Più che altro sono più organizzato. Tu come stai con gli allenamenti?

NOTA

Il racconto onesto del tuo mese è la prova più credibile che hai.

- [ ] Post (se previsto)
- [ ] 3 Stories
- [ ] La mia faccia
- [ ] 3 conversazioni
- [ ] Risposto a tutti
- [ ] Follow-up

GIORNO
27

SETTIMANA 4 · CONVERSAZIONI

Giorno routine

Rispondere a chi chiede della routine e dei prodotti.

Oggi niente post. Il feed riposa. Concentrati su Stories e conversazioni.

3 STORIES



STORY 1

MOSTRA
Aloe e infuso sul piano della cucina.

TESTO
Mi chiedete spesso della routine. Al mattino: aloe e infuso.

STICKER
Nessuno



STORY 2

MOSTRA
Shaker sulla panca dopo l'allenamento.

TESTO
Dopo l'allenamento il frullato. Facile da tenere anche nelle settimane piene.

STICKER
Nessuno



STORY 3

MOSTRA
Sfondo chiaro per il box.

TESTO
Vuoi i dettagli della mia routine? Scrivimi ROUTINE.

STICKER
Box domande: «ROUTINE»

3 CONVERSAZIONI

Chi ha scritto ROUTINE e chi reagisce alle Stories su colazione e shaker.

HA SCRITTO ROUTINE

Grazie del messaggio. Prima dimmi tu: come sono le tue mattine adesso?

HA RACCONTATO LA SUA MATTINA

Chiaro. Posso dirti come l'ho impostata io? Poi vedi tu se ha senso.

HA REAGITO ALLA STORY DELLO SHAKER

Anche tu shaker dopo la palestra? Cosa usi di solito?

SE RISPONDE

«Ma serve per mettere massa?»

Non ti faccio promesse, ognuno è diverso. Ti racconto come lo uso io dentro la mia alimentazione, poi decidi tu.

NOTA

Sulla routine parla solo della tua esperienza. Mai risultati promessi.

- [x] Post (se previsto)
- [ ] 3 Stories
- [ ] La mia faccia
- [ ] 3 conversazioni
- [ ] Risposto a tutti
- [ ] Follow-up

GIORNO
28

SETTIMANA 4 · CONVERSAZIONI

Fermarsi fa parte

Mostrare equilibrio, recupero e organizzazione.

Oggi niente post. Il feed riposa. Concentrati su Stories e conversazioni.

3 STORIES



STORY 1

MOSTRA
Padel o corsa lenta all'aperto.

TESTO
Domenica [padel / corsa lenta] e poi niente programmi.

STICKER
Nessuno



STORY 2

MOSTRA
Meal prep sul tavolo.

TESTO
Pranzi della settimana pronti. Mezz'ora e sono a posto.

STICKER
Nessuno



STORY 3

MOSTRA
Agenda aperta sulla settimana.

TESTO
Domani si riparte. Tu pianifichi la settimana?

STICKER
Sondaggio: «Sì, sempre» / «Vado a braccio»

3 CONVERSAZIONI

Chi risponde al sondaggio e conversazioni passate che meritano un saluto.

HA VOTATO «VADO A BRACCIO»

Sincero, apprezzo. Hai mai provato a organizzarti la domenica?

HA DETTO NO AL PROGETTO NEI GIORNI SCORSI

Ciao [nome], com'è andata [la partita / la gara]?

AMICO CON CUI TI ALLENI

Settimana prossima ci alleniamo insieme? Scegli tu il giorno.

SE RISPONDE

«Organizzarsi è facile se non hai figli.»

Hai ragione, ognuno ha la sua situazione. Tu come riesci a tenere dentro lo sport?

NOTA

Una relazione non finisce con un no. Continua a esserci, senza secondi fini.

- [ ] Post (se previsto)
- [ ] 3 Stories
- [ ] La mia faccia
- [ ] 3 conversazioni
- [ ] Risposto a tutti
- [ ] Follow-up

GIORNO
29

SETTIMANA 4 · CONVERSAZIONI

Cosa viene dopo

Chiudere il mese con un recap e le due parole chiave.

POST

STORY

HOOK

Trenta giorni fa ho deciso di raccontare di più.

Trenta giorni fa ho deciso di raccontare di più.

Allenamento, abitudini, lavoro e il progetto con FitLabTeam. Senza pose.

Cosa è cambiato: più ordine nelle giornate, conversazioni vere con persone nuove, una routine che tengo anche nelle settimane piene.

Cosa viene dopo: continuo. Più [allenamenti / gare / formazione], più tempo con il team, stesse abitudini.

Grazie a chi ha letto, commentato e scritto.

Se vuoi la mia routine scrivimi ROUTINE, se ti incuriosisce il progetto scrivimi BUSINESS.

il_tuo_profilo



ESEMPIO DI FOTO

COME SCATTARLA

- Scatta all'alba o al tramonto, con la luce di lato
- Telefono in verticale su un muretto, con il timer
- Lascia spazio sopra la testa, inquadratura larga

COSA FOTOGRAFARE

Tu all'alba prima di una corsa, sguardo avanti.

3 STORIES



STORY 1

MOSTRA

Tu in camera, tono semplice.

TESTO

Trenta giorni di racconto. Grazie a chi c'è stato.

STICKER

Nessuno



STORY 2

MOSTRA

Videochiamata sul laptop.

TESTO

Prossimo passo: [formazione / evento] con il team.

STICKER

Nessuno



STORY 3

MOSTRA

Sfondo chiaro per il sondaggio.

TESTO

Routine o progetto? Scegli e ti scrivo io.

STICKER

Sondaggio: «ROUTINE» / «BUSINESS»

3 CONVERSAZIONI

Chi vota il sondaggio e chi ti ha seguito per tutto il mese.

HA VOTATO «BUSINESS»

Ho visto il voto. Ti mando un video di 5 minuti su come funziona e poi ne parliamo?

HA VOTATO «ROUTINE»

Grande. Ti racconto in un vocale come la imposto io, va bene?

HA SEGUITO TUTTO IL MESE IN SILENZIO

Ti ho visto in quasi tutte le Stories del mese, grazie. C'è qualcosa che ti ha incuriosito?

SE RISPONDE

«Ho visto il video, ma adesso non è il momento.»

Ci sta, grazie della sincerità. Se cambia qualcosa sai dove trovarmi, intanto ci sentiamo per lo sport.

NOTA

Chiudi il mese con gratitudine, non con un'offerta. Le parole chiave fanno il resto.

- [ ] Post (se previsto)
- [ ] 3 Stories
- [ ] La mia faccia
- [ ] 3 conversazioni
- [ ] Risposto a tutti
- [ ] Follow-up

GIORNO
30

SETTIMANA 4 · CONVERSAZIONI

Il prossimo mese

Fare il punto con lo sponsor e chiudere le conversazioni aperte.

Oggi niente post. Il feed riposa. Concentrati su Stories e conversazioni.

3 STORIES



STORY 1

MOSTRA
Selfie allo specchio in palestra.

TESTO
Giorno trenta. Allenamento fatto, si continua.

STICKER
Nessuno

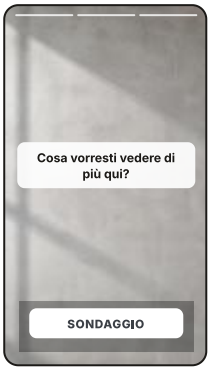


STORY 2

MOSTRA
Agenda con il mese nuovo.

TESTO
Pianifico il prossimo mese: allenamenti, lavoro, progetto.

STICKER
Nessuno



STORY 3

MOSTRA
Sfondo chiaro per il sondaggio.

TESTO
Cosa vorresti vedere di più qui?

STICKER
Sondaggio: «Allenamenti» / «Dietro le quinte»

3 CONVERSAZIONI

Chi ha scritto BUSINESS o ROUTINE e aspetta una risposta, più il tuo sponsor.

IL TUO SPONSOR

Mese chiuso. Quando facciamo il punto e fissiamo gli obiettivi del prossimo?

INTERESSATO AL PROGETTO

Ti avevo parlato di una call con [nome sponsor], che ha più esperienza di me. Quando sei libero questa settimana?

HA DETTO NO CON GENTILEZZA

Grazie ancora per la chiacchierata dell'altro giorno. Buon allenamento.

SE RISPONDE

«Ok, fissiamo la call.»

Perfetto. Ti mando due orari e scegli tu. Porta pure tutte le domande che hai.

NOTA

Il secondo mese si costruisce sulle conversazioni del primo. Riparti da lì.

✓ ☐ Post (se previsto) ☐ 3 Stories ☐ La mia faccia ☐ 3 conversazioni ☐ Risposto a tutti ☐ Follow-up

REVIEW · SETTIMANA 4

Cinque domande, *cinque minuti.*

Rispondi sinceramente, poi raccontalo al tuo sponsor.

Quale contenuto ha fatto parlare di più?

Con chi è nata una conversazione vera?

Dove mi sono trattenuto?

Ho mostrato lo sport ogni giorno?

Ho fatto le 3 conversazioni al giorno?

Cosa cambio la prossima settimana

EXTRA

Gli attrezzi

- 15 idee quando non sai cosa postare
- Messaggi: cosa dire, cosa no
- Post già pronti
- L.O.R.D. e frasi ponte

Quando il piano del giorno non ti somiglia, vieni qui.

EXTRA 01

Non sai cosa postare? *15 idee.*

01 La scheda di oggi

Mostra la lavagna o le note della scheda in palestra e chiedi: «Voi oggi cosa allenate?»

STORIES

02 Il WOD del giorno

Filma la lavagna del box di crossfit prima di iniziare e scrivi quale movimento ti mette più in difficoltà.

STORIES

03 Dopo il WOD

Selfie a terra o seduto dopo il crossfit, sudato, con una frase vera su com'è andata e un sondaggio «Fatto» / «Rimandato».

STORIES

04 Corsa prima del lavoro

Foto della strada o dell'alba durante la corsa e racconta perché preferisci correre prima di iniziare la giornata.

FEED

05 Il mio percorso di corsa

Mostra il percorso dalla app o il punto in cui ti fermi sempre e chiedi agli altri runner dove corrono.

STORIES

06 Padel con gli amici

Mostra campo e racchette, racconta chi ha perso e chiedi chi gioca in zona per una partita.

STORIES

07 Aloe e infuso, ore sette

Foto dei bicchieri di aloe e infuso in cucina e scrivi che li hai messi al posto del secondo caffè, poi chiedi «Voi quanti caffè prendete?».

STORIES

08 Frullato post allenamento

Shaker sulla panca dello spogliatoio e una riga su come organizzi il dopo allenamento quando vai di corsa al lavoro.

STORIES

09 Il meal prep domenicale

Mostra i contenitori pronti sul tavolo e spiega in una riga come ti organizzi per la settimana, con un box «Tu come ti organizzi?».

FEED

10 Allenarsi per dopo

Racconta perché ti alleni pensando a come vuoi stare tra vent'anni, non solo all'estate, e chiedi cosa motiva gli altri.

FEED

11 Il recupero conta

Mostra la serata tranquilla o il letto presto e scrivi cosa fai per recuperare, con un sondaggio «Dormo bene» / «Dormo poco».

STORIES

12 Giorno senza voglia

Video in auto o in spogliatoio: dici che oggi la voglia non c'era e che sei andato lo stesso, poi chiedi come fanno gli altri.

STORIES

13 Scrivania e infuso

Foto della scrivania con laptop e bicchiere di infuso e scrivi in una riga com'è organizzata la tua giornata di lavoro.

STORIES

14 La call della sera

Mostra il laptop con la videochiamata (schermo sfocato) e scrivi che stai imparando cose nuove sul progetto, con un box «Domande?».

STORIES

15 Domenica senza telefono

Mostra un momento di tempo libero vero (famiglia, partita, passeggiata) e scrivi cosa ti ricarica davvero.

FEED

EXTRA 02

Messaggi: *da uomo a uomo.*

> Brevi, concreti, partono da qualcosa di vero. Il business arriva solo se l'altro mostra interesse.

01 Primo contatto con un uomo che si allena

Lo vedi tra i follower o nei profili della tua palestra, posta allenamenti ma non vi siete mai scritti.

× NON DIRE

~~Ciao fratello! Come va? Ho visto che ti alleni, ti posso parlare di una cosa interessante?~~

✓ DÌ COSÌ

Ciao [nome], ho visto il tuo stacco di ieri, pulito.
Segui una scheda tua o ti segue qualcuno?

Perché: Parti da un dettaglio vero e da una domanda tecnica: è così che due uomini iniziano a parlare davvero.

02 Uno che reagisce a una tua Story di allenamento

Ti manda un fuoco o un «grande» sotto la Story della palestra o della corsa.

× NON DIRE

~~Grazie! Se vuoi ti spiego anche come faccio a stare così in forma, ho un sistema.~~

✓ DÌ COSÌ

Grazie [nome]! Oggi gambe, domani cammino strano.
Tu in che giorni riesci ad allenarti?

Perché: Rispondi con leggerezza e restituisci la palla con una domanda, senza trasformare una reazione in un pitch.

03 Un amico che non senti da tempo

Un vecchio compagno di squadra o di scuola che non senti da mesi o anni.

× NON DIRE

~~Ehi! Da quanto tempo! Senti, sto facendo una cosa nuova, ti devo assolutamente parlare.~~

✓ DÌ COSÌ

[nome], ho rivisto una foto della squadra di [anno o luogo] e ho pensato a te.
Che fine hai fatto? Giochi ancora?

Perché: Riapri il rapporto con un ricordo vero: se il primo messaggio nasconde un secondo fine, lui lo sente subito.

04 Uno che chiede della tua routine o del frullato

Ti scrive «cos'è quello shaker?» o «cosa bevi la mattina?» dopo una Story.

× NON DIRE

~~È un prodotto pazzesco, ti cambia le giornate, te lo mando subito.~~

✓ DÌ COSÌ

Fa parte della mia routine: aloe e infuso al mattino, frullato dopo l'allenamento.
Mi aiuta a essere più organizzato.
Se vuoi ti racconto come l'ho impostata.

Perché: Parli della tua esperienza, nessun claim, e chiedi il permesso prima di entrare nei dettagli.

05 Uno curioso del progetto (parola chiave BUSINESS)

Ti scrive BUSINESS dopo un post o una Story sul progetto.

× NON DIRE

~~Grande! È un'opportunità unica, cambia tutto, ti mando subito la presentazione.~~

✓ DÌ COSÌ

Grazie per avermi scritto [nome].
Prima di raccontarti qualcosa: cosa ti ha incuriosito?
E adesso di cosa ti occupi?

Perché: Prima capisci chi hai davanti e cosa cerca: le domande ti dicono come continuare, il monologo no.

06 Uno che dice «mandami info»

Ti chiede informazioni in modo secco, senza dire altro.

× NON DIRE

~~Ecco il link, c'è tutto lì. Fammi sapere!~~

✓ DÌ COSÌ

Volentieri. Per non mandarti cose a caso: ti interessa di più la parte routine o la parte progetto?
Posso mandarti un video breve e poi ne parliamo.

Perché: Un link senza contesto si perde; una domanda in più ti fa mandare la cosa giusta e tiene aperta la conversazione.

07 Uno che dice «non fa per me»

Dopo averne parlato ti risponde che non gli interessa o che non fa per lui.

× NON DIRE

~~Ma sei sicuro? Pensaci bene, è un'occasione che non capita spesso.~~

✓ DÌ COSÌ

Ci sta, nessun problema [nome].
Grazie per avermi ascoltato.
Ci vediamo in palestra, e se cambi idea sai dove trovarmi.

Perché: Rispettare un no mantiene il rapporto, e spesso le persone tornano proprio da chi non le ha pressate.

EXTRA 03

Post *già pronti*

Per i giorni in cui vuoi pubblicare qualcosa in più. Copia, riempi le [parentesi], aggiungi un dettaglio vero.

01 La sveglia delle sei

RELATABLE

HOOK

Se ti alleni prima del lavoro, sai di cosa parlo.

Se ti alleni prima del lavoro, sai di cosa parlo.

Sveglia quando fuori è ancora buio. Borsa preparata la sera prima. Aloe e infuso in cucina, in silenzio, per non svegliare [chi vive con te].

Poi [palestra / box / corsa], doccia veloce e via al lavoro.

Non è sempre facile. Certi giorni la voglia è zero.

Ma quando arrivo in ufficio ho già fatto una cosa per me, e la giornata parte diversa.

Tu ti alleni la mattina o la sera?

CTA

Tu ti alleni la mattina o la sera?

FOTO

Borsa della palestra e bicchieri di aloe e infuso sul piano della cucina con la luce del mattino.

02 Tre cose nella borsa

VALUE

HOOK

Tre cose che non mancano mai nella mia borsa della palestra.

Tre cose che non mancano mai nella mia borsa della palestra.

Uno: la bottiglia d'acqua, sempre piena. Se la dimentico, mi accorgo a metà allenamento che non ho bevuto niente.

Due: [un oggetto tuo, es. le cuffie o la fascia]. Senza, l'allenamento non parte.

Tre: un quaderno piccolo dove scrivo carichi e sensazioni. Mi serve per vedere i progressi veri, non quelli che immagino.

Niente di speciale. È organizzazione.

E nella tua borsa cosa non manca mai?

CTA

E nella tua borsa cosa non manca mai?

FOTO

Borsa aperta sulla panca dello spogliatoio con bottiglia d'acqua, cuffie e quaderno in vista.

03 Quando ho smesso STORY

HOOK

C'è stato un periodo in cui avevo smesso di allenarmi.

C'è stato un periodo in cui avevo smesso di allenarmi.

[Il motivo vero: lavoro, trasferimento, infortunio, pigrizia].

Mi dicevo che avrei ricominciato «quando le cose si sistemano». Le cose non si sono sistemate da sole.

Ho ripreso con poco: [cosa hai fatto, es. due uscite di corsa a settimana]. Niente programmi perfetti.

Oggi so che per me non conta il periodo giusto. Conta tornare, anche quando non hai voglia.

A te è mai capitato di fermarti e fare fatica a ripartire?

CTA

A te è mai capitato di fermarti e fare fatica a ripartire?

FOTO

Scarpe da corsa sul pavimento di casa vicino alla porta, con luce del mattino.

04 Allenarsi non è vanità OPINION

HOOK

Per me allenarsi non c'entra niente con lo specchio.

Per me allenarsi non c'entra niente con lo specchio.

C'entra con come voglio stare tra vent'anni. Salire le scale senza pensarci. Giocare con [figli / nipoti / amici] senza tirarmi indietro.

C'entra con la testa: dopo un allenamento ragiono meglio, anche sul lavoro.

E c'entra con l'esempio. Chi mi sta vicino vede cosa faccio, non cosa dico.

L'estetica arriva, o forse no. Non è quello il punto.

Tu perché ti alleni? Dimmelo nei commenti.

CTA

Tu perché ti alleni? Dimmelo nei commenti.

FOTO

Foto di te in azione durante un esercizio, presa di lato, in una palestra vera.

05 Una settimana vera PROOF/PROGRESS

HOOK

Questa settimana non è stata perfetta. Ecco com'è andata.

Questa settimana non è stata perfetta. Ecco com'è andata.

Allenamenti: [quanti ne hai fatti davvero], uno saltato per [motivo vero].

Routine del mattino: aloe e infuso tutti i giorni, il frullato quasi sempre dopo l'allenamento.

Lavoro: settimana piena, [una cosa concreta].

Progetto: [una cosa che hai imparato o fatto, es. la call con il mio sponsor].

Non cerco la settimana perfetta. Cerco di non mollare quelle storte.

Scrivi ROUTINE se vuoi sapere come organizzo le mattine.

CTA

Scrivi ROUTINE se vuoi sapere come organizzo le mattine.

FOTO

Agenda aperta sulla scrivania con la settimana segnata a penna, accanto il bicchiere di infuso.

06 Cosa insegna il campo VALUE

HOOK

Lo sport mi ha insegnato una cosa che uso ogni giorno nel progetto.

Lo sport mi ha insegnato una cosa che uso ogni giorno nel progetto.

Nessuno migliora in una seduta sola. Migliori ripetendo le basi, anche quando sono noiose.

Con [padel / crossfit / corsa] è stato così. Con il progetto nel wellness che porto avanti accanto al lavoro, con FitLabTeam, è uguale: piccole azioni ogni giorno, un allenatore che ti segue, una squadra intorno.

Non è una scorciatoia. È un percorso.

Se ti incuriosisce come l'ho impostato, scrivimi BUSINESS e ne parliamo.

CTA

Se ti incuriosisce come l'ho impostato, scrivimi BUSINESS e ne parliamo.

FOTO

Racchetta da padel o scarpe da corsa appoggiate accanto al laptop aperto sulla scrivania.

EXTRA 04

Conoscere prima, *proporre poi.*

L.O.R.D.: quattro argomenti per una conversazione vera. Non un interrogatorio: uno alla volta, quando viene naturale.

L

Location · Dove vive

Ma tu ti alleni in zona [città] o ti sposti? Cerco sempre posti nuovi dove correre.

O

Occupation · Che lavoro fa

Come riesci a incastrare gli allenamenti con il lavoro? Di cosa ti occupi?

R

Recreation · Cosa fa nel tempo libero

Fuori dalla palestra cosa ti piace fare? Padel, calcetto, montagna?

D

Dreams · Cosa vuole costruire

C'è qualcosa che vorresti costruire di tuo nei prossimi anni, oltre al lavoro di adesso?

Frasi ponte · chiedi il permesso

- *Se vuoi ti spiego come funziona.*
- *Posso raccontarti come l'ho impostato?*
- *Ti mando un video breve e poi mi dici cosa ne pensi?*
- *Se ti incuriosisce, ne parliamo con calma.*
- *Vuoi che ti racconti come organizzo la mia routine?*

IL PROSSIMO PASSO

Non aspettare di sentirti pronto.
Pubblica.
Impara.
Migliora.
Ripeti.

Il mese dopo riparti con lo stesso metodo: sport, routine, conversazioni. Più costante di prima.

FITLABTEAM

PUBBLICATO BATTE PERFETTO

PRIMA LA RELAZIONE