



MANUAL DA
ALUNA

método
mps

Seja bem-vinda!

O Método Magra Para Sempre (MPS) é uma plataforma online voltada para o emagrecimento definitivo feminino. Toda a sua metodologia é baseada em nutrição funcional e conhecimentos científicos, que ajudam a alcançar um corpo bonito e saudável em poucos meses.

O melhor de tudo isso é que ele pode ser aplicado por qualquer pessoa, independentemente de sua condição financeira.

A partir desse manual, você vai entender como será a experiência como aluna do MPS e vai entender como aproveitar cada um dos espaços preparados, para que seu processo de aprendizagem e transformação pessoal seja perfeito.

Bons estudos!



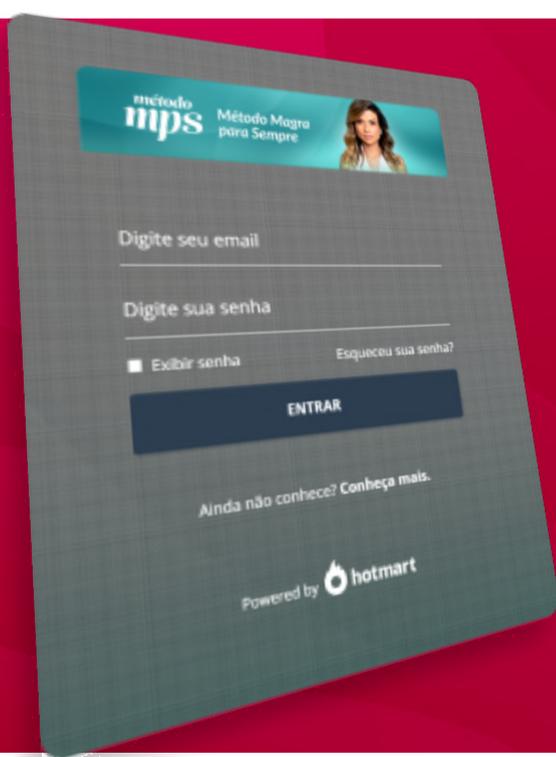
Parabéns, agora você é uma MPS!

Você recebeu um e-mail em nome de “Hotmart” (verifique também na caixa de spam).

Caso não tenha recebido, entre em contato com nosso suporte, os contatos estão inseridos no fim deste manual.

Esse e-mail irá conter seu acesso à sua Plataforma de aulas.

[Você também pode acessar sua plataforma clicando aqui.](#)



Passo 1:

Para acessar a plataforma de aulas, clique em “Acessar meu Produto”. Isso te direcionará para a tela de onde você irá criar a sua senha.

Informação importante: sua senha deverá conter no mínimo 7 dígitos e misturar letras e números.

Passo 2:

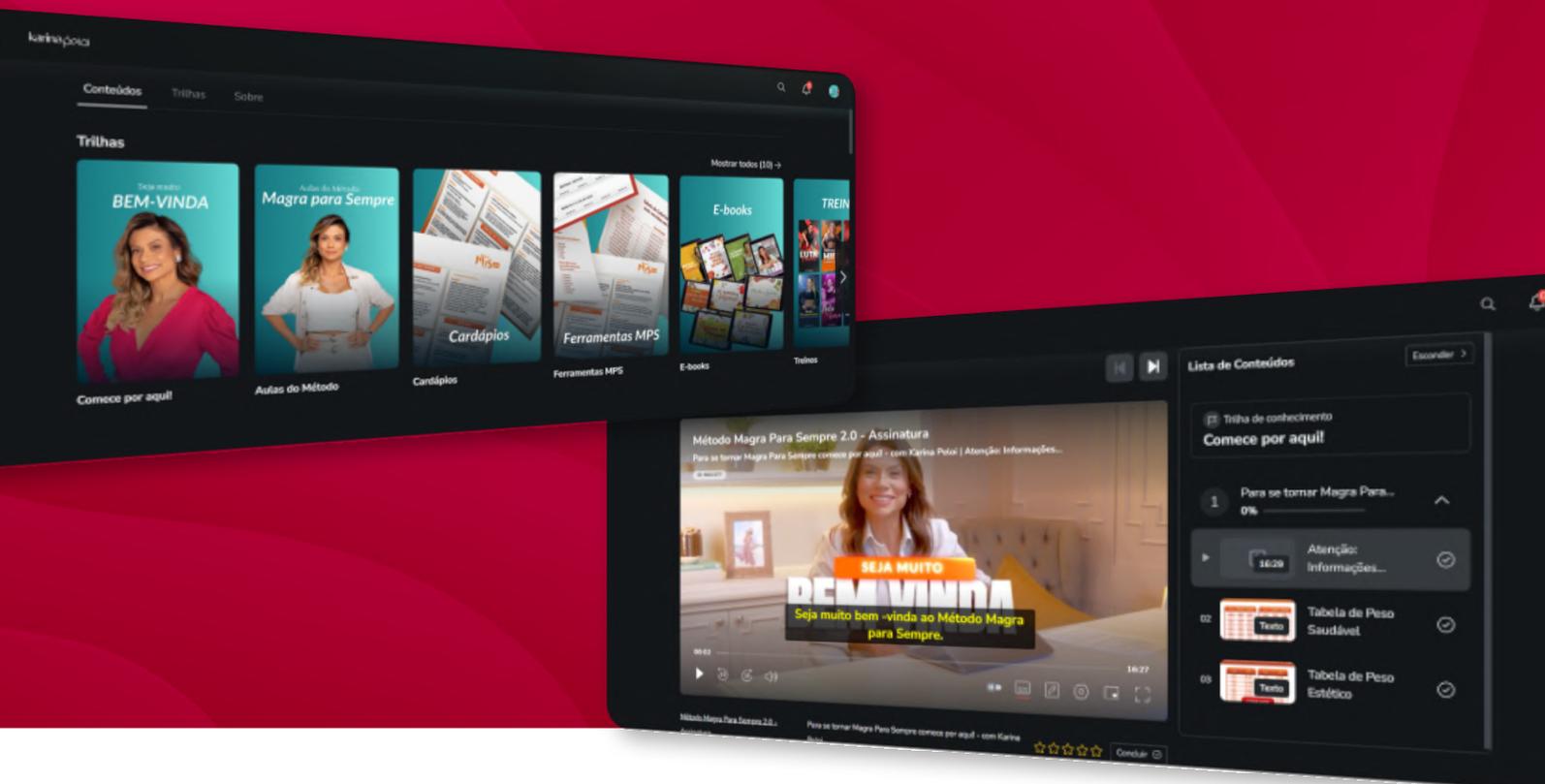
Feito isso, você terá acesso à sua plataforma de aulas. Olha só como ela é:



Passo 3:

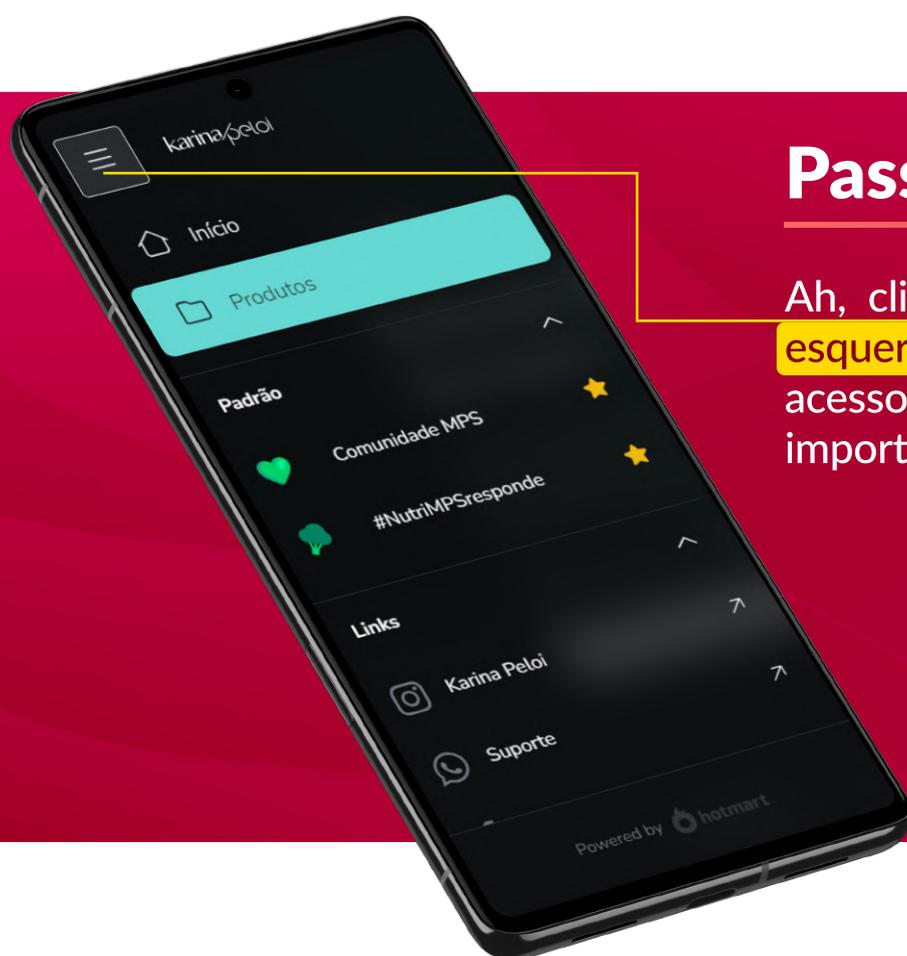
Acesse as aulas através das Trilhas. Você deve assistir a trilha “Aulas do Método” e assistir a um módulo de aula por semana.

Importante: Nesse primeiro momento, suas aulas (até o módulo 6) serão liberadas a cada 7 dias, para que você tenha uma melhor adaptação aos cardápios e ao novo estilo de vida.



Passo 4:

Todas as demais trilhas são conteúdos bônus, e já estão liberados para você usufruir.



Passo 5:

Ah, clicando no **menu superior esquerdo**, você também terá acesso aos canais mais importantes do MPS. Legal, né?!

É importante que você assista às aulas da plataforma e que ponha em prática tudo o que é ensinado lá, mas não para por aí.



Comunidade exclusiva do Facebook

Lá você vai postar suas atividades e tirar dúvidas. Você terá acesso a treinos ao vivo e gravados para ver e rever durante o seu acesso ao curso.

Na comunidade poderá interagir com outras alunas, pelo mundo todo.

E, através da hashtag #nutrimpsresponde, você pode tirar dúvidas.

Sempre que quiser tirar uma dúvida na comunidade, faça uma postagem e não esqueça de adicionar a hashtag #nutrimpsresponde nele.

Importante que você escreva a # corretamente, caso contrário, nosso time de suporte não consegue localizar sua dúvida para respondê-la.

A comunidade é um bônus, não é obrigatório, mas é somente por lá que você poderá tirar dúvidas sobre o seu processo de emagrecimento



Então, caso você não goste de Facebook, pode fazer um login nessa Rede Social somente para uso do curso sem postar foto e adicionar alguém como amigo, mas é importante que o nome do perfil seja o mesmo que fez a compra do curso.

E pode ficar tranquila, a comunidade possui regras e normas de conduta para que seja um ambiente seguro e amigável para você e seu processo.

Regras da Comunidade

1. GRUPO DESTINADO ÀS ALUNAS

Este é um grupo apenas para as alunas do Método Magra Para Sempre, da Karina Peloi Carvalho. Somente alunas podem participar da comunidade, caso seja identificado a participação de pessoas que não são alunas ou parte da equipe, serão removidos sem necessidade de prévia notificação.

2. RESPEITO E EMPATIA

Vamos tratar a todas com respeito. Discussões saudáveis são naturais, mas seja sempre gentil. Em hipótese alguma será permitido o uso de palavras desrespeitosas ou de baixo calão, ofensas, conteúdos difamatórios, caluniosos ou desrespeitosos. Qualquer conteúdo publicado que esteja fora das regras, será excluído da comunidade, sem prejuízo, a aluna poderá ter seu acesso suspenso permanentemente e poderá responder civil e criminalmente nos termos da Lei.

3. SIGILO E PRIVACIDADE

Respeite a privacidade de todas. A participação no grupo requer confiança mútua. O que é compartilhado no grupo deve permanecer nele. Sigilo: Fica proibido repassar o contato das colegas a terceiros. Caso as regras de sigilo e privacidade sejam desrespeitadas, a aluna poderá ter seu acesso suspenso permanentemente e poderá responder civil e criminalmente nos termos da Lei.

4. PROMOÇÃO DE PRODUTOS, PÁGINAS, CANAIS OU CURSOS

É expressamente proibido veicular qualquer tipo de propaganda ou mesmo páginas de Instagram, Facebook, grupos de WhatsApp ou Telegram, que direcione para fora do grupo, caso as regras aqui dispostas sejam desrespeitadas, a aluna poderá ter seu acesso suspenso permanentemente e poderá responder civil e criminalmente nos termos da Lei.

5. CONTEÚDOS QUE ATRAPALHEM O ANDAMENTO DO CURSO

Este é um grupo apenas para as alunas do Método Magra Para Sempre, da Karina Pelloi Carvalho. Somente alunas podem participar da comunidade, caso seja identificado a participação de pessoas que não são alunas ou parte da equipe, serão removidos sem necessidade de prévia notificação.

6. DÚVIDAS SOBRE O CURSO

Se você tem uma dúvida e precisa da orientação da Nutri, por favor, crie um post e inclua #nutrimpsresponde. Em um prazo de até 48h úteis você terá a sua resposta. Não inclua a #nutrimpsresponde em comentários, apenas publicações. Perguntas realizadas fora dessas orientações não serão respondidas.

7. DÚVIDAS OU DIFICULDADES TÉCNICAS

Esse é um ambiente para trazer informação e amparo. Caso você tenha dúvidas técnicas (por ex: erro na plataforma, aulas, materiais, críticas, sugestões), direcione adequadamente enviando e-mail para suporte@metodomagraparasempre.com.br ou [WhatsApp \(48\) 991683087](https://www.whatsapp.com/business/profile/48991683087) para o suporte técnico.

8. A ADMINISTRAÇÃO E MODERAÇÃO

Todas podem postar livremente na comunidade. Entretanto, caso a Administração perceba qualquer conteúdo que possa afetar de qualquer forma o ambiente saudável, excluirá posts/comentários, caso as regras de moderação sejam desrespeitadas, o aluno poderá ainda ter seu acesso suspenso permanentemente e poderá responder civil e criminalmente nos termos da Lei. Fica ciente a Aluna que estão sujeitas a punições postagens que os moderadores entenderem como conteúdo inadequado ou como conteúdo em canal inadequado.

9. ALTERAÇÃO/ ATUALIZAÇÃO DE REGRAS

A qualquer momento, conforme a necessidade, essas regras poderão ser alteradas para melhor desempenho e bem-estar das participantes da comunidade, havendo, nesses casos, a publicação das novas regras.

10. DESCUMPRIMENTO DE REGRAS

O não cumprimento das regras do grupo poderão levar ao banimento do autor da postagem. -1 infração: postagem apagada; - Na reincidência: o membro é silenciado por tempo limitado; - Na insistência da reincidência: exclusão do grupo, sem prejuízo o aluno poderá ter seu acesso suspenso permanentemente e poderá responder civil e criminalmente nos termos da Lei caso o descumprimento das regras viole direito de terceiros e implique em prejuízos.

11. RESPEITE OS TERMOS DE USO DO FACEBOOK

Além das regras aqui descritas, a plataforma “Facebook” também possui regras, assim, fica ciente o aluno que o descumprimento das regras do Facebook poderão fazer com que a Comunidade saia do ar, ou seja, a conduta de um aluno pode prejudicar a todos, sendo assim, você deve cumprir com os padrões da plataforma, os quais podem ser consultados no link: <https://transparency.fb.com/pt-br/policies/community-standards/?source=https%3A%2F%2Fwww.facebook.com%2Fcommunitystandards>

12. CONTE COM A EQUIPE!

A Equipe MPS estará sempre presente para apoiar você em sua decisão de emagrecer e ter um estilo de vida mais saudável. Conte com a nossa equipe sempre que precisar!

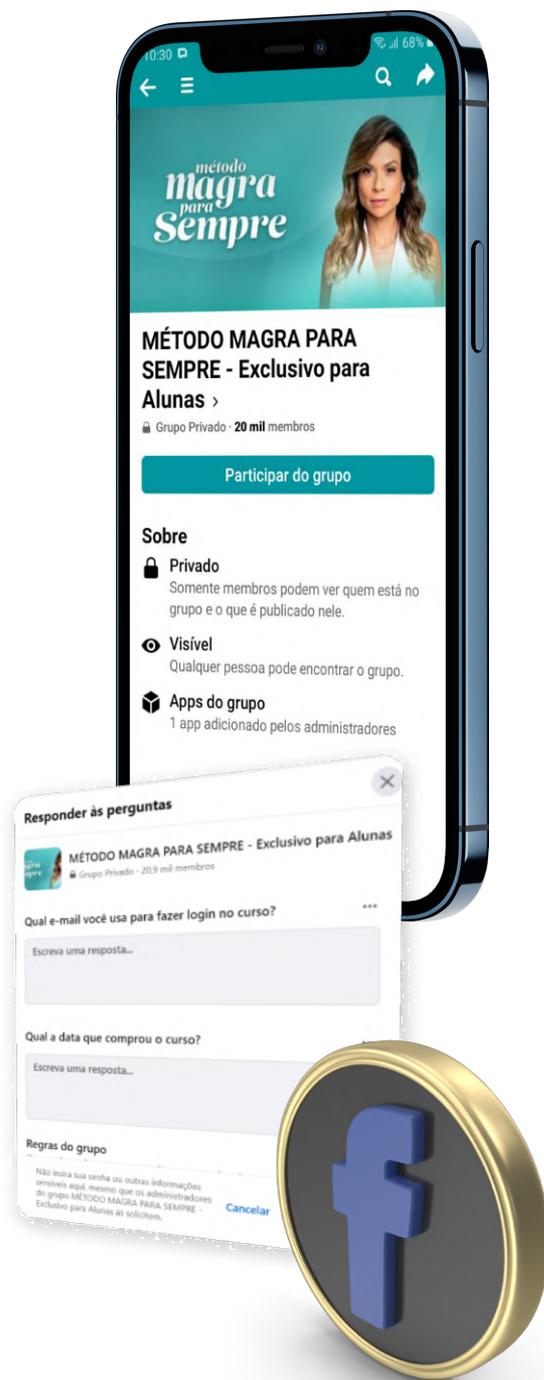


Como acessar a comunidade do Facebook

Para participar, [clique aqui](#) e depois clique em Solicitar Entrada. Responda às duas perguntas que irão aparecer, concorde com as regras da comunidade e clique em Enviar.

Observação:

- Dúvidas sobre alimentação ou cardápios, você deve tirar na comunidade do Facebook. Faça um post com a sua dúvida, da forma mais clara possível, e utilize a: #nutrimpsresponde
- Sua dúvida será respondida nos comentários do seu post.
- O prazo para resposta é de até 72 horas.



Participe da comunidade no Whatsapp

Um canal a mais para que você esteja sempre por dentro de tudo o que acontece no MPS!

Através da comunidade você vai receber avisos, informações e dicas para que possa aproveitar o MPS da melhor forma possível.

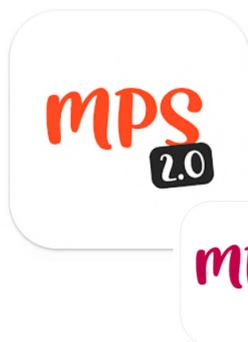
É muito importante que você acesse a comunidade oficial para não perder nenhuma comunicação importante, tá bom?



Além disso, haverão conteúdos e interações que vão acontecer apenas no Whatsapp!

Clique aqui e faça parte agora mesmo!

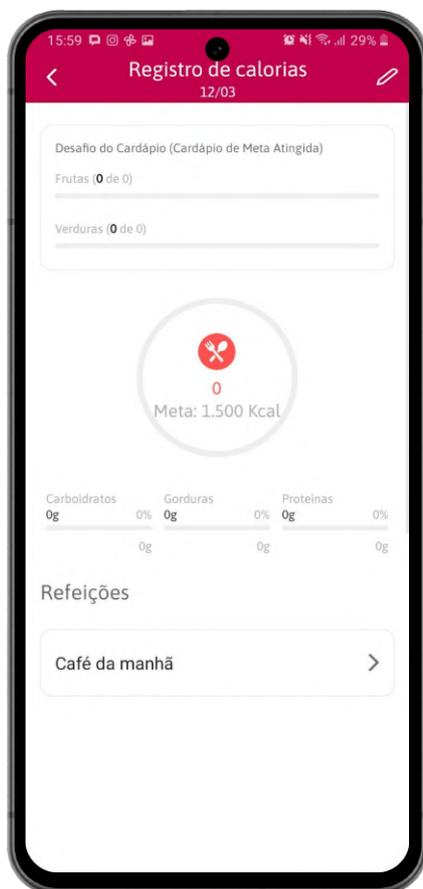
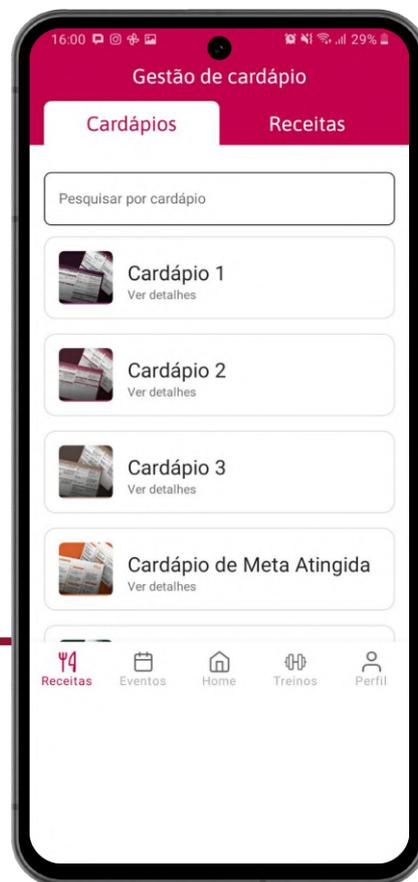
O MPS na palma da sua mão



Magra para Sempre

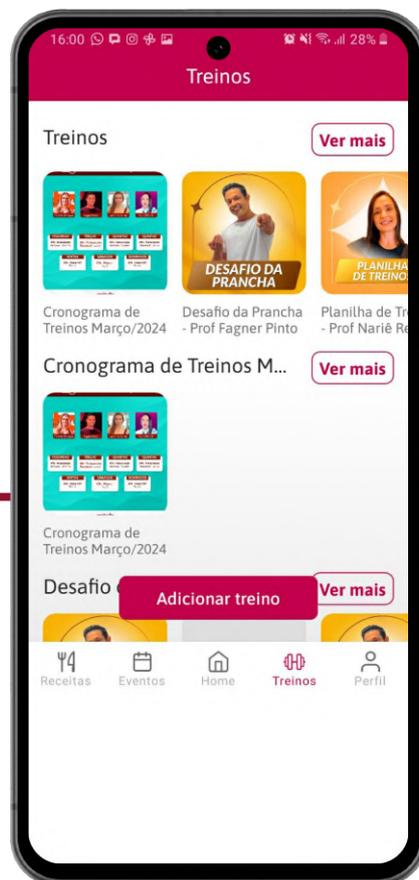
KARINA PELOI SOLUÇÕES DIGITAIS

O aplicativo vai permitir você assistir a todos os módulos de aula, os treinos, as aulas de receitas com os chefs MPS, também ter o acesso aos cardápios, e-books e **todos os demais materiais da plataforma de curso em um único lugar.**



Olha que maravilhoso: você também vai **poder calcular e acompanhar** o consumo diário de água, acompanhar o seu consumo energético (as calorias) e os nutrientes (carboidratos, proteínas e gorduras), demais né?

Tudo planejado para te ajudar a acompanhar a evolução dos seus resultados e te fazer avançar de forma segura, dinâmica e muito mais leve, para você alcançar o corpo dos seus sonhos. Isso é bom demais mulher!



Você vai ficar ainda mais comprometida no seu processo de manter a saúde, a energia e a vitalidade do seu corpo!

Importante

Pode levar até 72h após a sua compra para que o app seja liberado, tá bom? Caso, após esse prazo, você ainda tenha dificuldade de acesso, entre em contato com nosso suporte.



Ficou com alguma dúvida?

**Entre em contato com
o suporte através do
Whatsapp:**



Toque aqui

**Ou através do
Formulário:**



Toque aqui



Pronta para começar a trilhar essa jornada e ser Magra Para Sempre?

Acesse sua plataforma e assista ao primeiro módulo de aula. Ponha em prática os ensinamentos e você chegará lá.

Nos vemos na comunidade do Facebook.

Karina Peloi



método
mps