



Manual da Aluna

Método
Magra
Para
Sempre 2.0

Seja bem-vinda

O Método Magra Para Sempre (MPS) é um curso online voltado 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, menina!

Karina Peloi



Parabéns!

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 e-mail que você acabou de abrir e no fim deste manual.

Esse e-mail irá conter seu acesso à sua Plataforma da aluna.



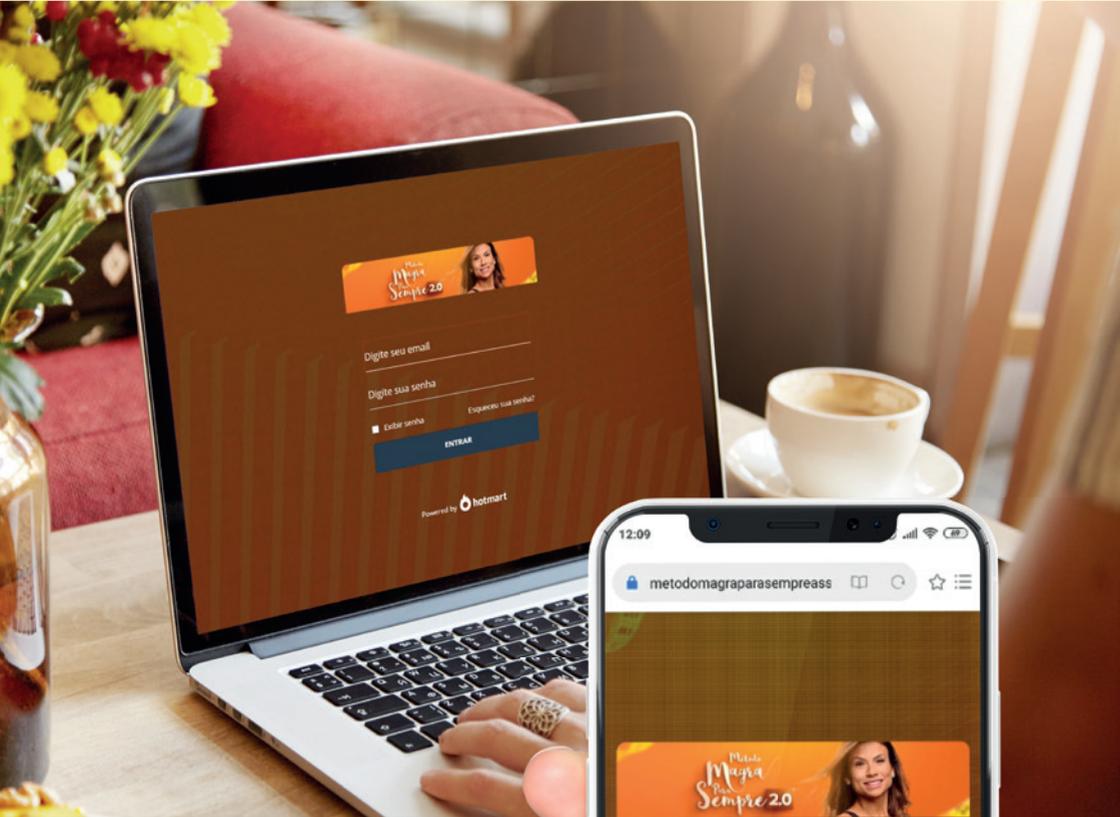
O e-mail terá essa cara:

1 Passo:

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.





2 Passo:

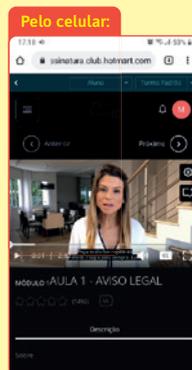
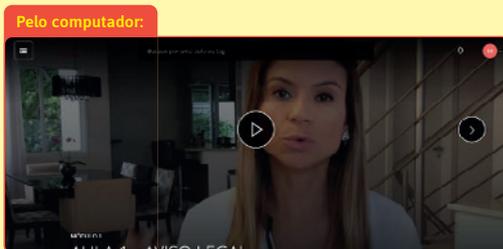
Isso te direcionará para a tela de onde você irá **criar a sua senha.**



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

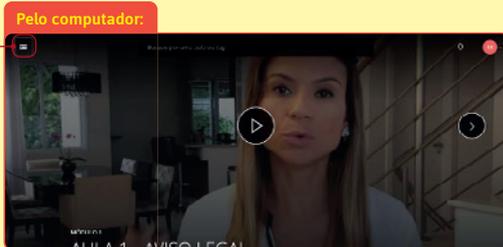
Primeiro acesso

3 Passo: Após feito isso, você já terá acesso à nossa plataforma de aula. Olha só como ela é:



Conhecendo a plataforma de aula

4 Passo: No **canto superior esquerdo** da tela há o menu. Clicando nele você pode escolher o módulo de aula.



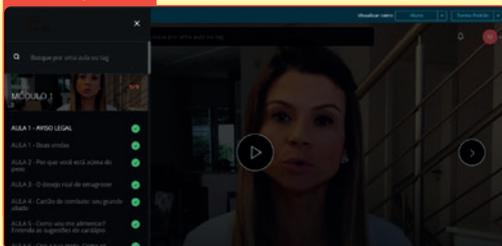
Importante: Nesse primeiro momento, suas aulas (até o módulo 6) serão liberadas a cada 7 dias. Isso é para você ter uma melhor adaptação aos cardápios e ao novo estilo de vida.

Conhecendo a plataforma de aula

5 Passo:

Ah, uma coisa bem legal, é que você pode marcar as aulas como **“Concluídas”** e ao final do seu processo você ganhará um Certificado MPS!

Pelo computador:



Dica: Essa marcação você também faz no menu, nas bolinhas que ficam ao lado do nome do módulo.

Pelo celular:

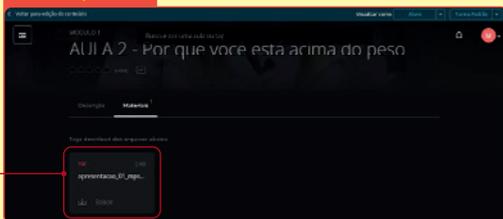


Material complementar

6 Passo:

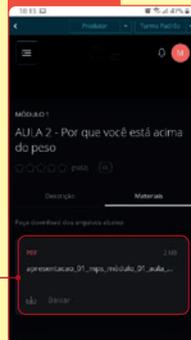
Você pode **baixar o material em PDF** clicando em Materiais. Essa opção fica logo abaixo do vídeo e estará disponível sempre que houver um material para esta aula.

Pelo computador:



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.

Pelo celular:





Comunidade Secreta do Facebook

Lá você vai postar suas atividades e tirar dúvidas. Você terá acesso a lives ao vivo e gravadas para ver e rever durante o seu acesso ao curso. No grupo poderá interagir com outras alunas. Existem alunas de mais de 8 países.

E, através da Hashtag **#nutrimpsresponde**, você pode tirar dúvidas.

Sempre que quiser tirar uma dúvida na comunidade, faça a postagem e não esqueça de adicionar a hashtag **#nutrimpsresponde** no final dele.

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

O grupo é um bônus, não é obriga-

tório, mas é somente lá que poderá tirar dúvidas sobre o seu processo de emagrecimento! Então, caso você não goste de Facebook você 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 seja o mesmo que fez a compra do curso.

Para acessar você deve responder as duas perguntas que aparecem no momento da solicitação.

O nome do perfil deve ser o mesmo nome cadastrado na sua compra. Você pode utilizar perfil de casal, desde que seu nome esteja junto ao do seu companheiro. Perfis masculinos não serão aceitos.





Regras do Grupo do Facebook

1. O grupo e suas alunas

Esse é um grupo apenas para as alunas do grupo Magra Para Sempre 2.0, da nutricionista Karina Pelelo. Apenas Mulheres podem participar do grupo. Perfis masculinos não serão aceitos. Esse grupo é relacionado ao processo de emagrecimento do curso MPS2.0.

2. Respeito e empatia

Vamos tratar a todos com respeito. Discussões saudáveis são naturais, mas seja sempre gentil. Ofensas geram banimento.

3. Privacidade

Respeite a privacidade de todos. A participação no grupo requer confiança mútua. O que é compartilhado no grupo deve permanecer nele. Segurança. Fica proibido repassar o contato dos colegas a terceiros.

4. Promoção de produtos, páginas, canais ou métodos

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. Não é permitida a venda de produtos e/ou outros métodos.

5. Conteúdos que atrapalhem o andamento do curso

Não faça publicação de fotos de doces, comidas não saudáveis e guloseimas no grupo, a imagem ativa o paladar e a vontade de comer esses alimentos.

6. Dúvidas sobre nutrição

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, pois, o Facebook não nos informa.

7. Dúvidas ou dificuldades técnicas

Esse é um ambiente para trazer informação e amparo. Caso você tenha dúvidas técnicas sobre o MPS 2.0 (por ex: erro plataforma, aulas, materiais, críticas, sugestões), direcione adequadamente, enviando e-mail ou WhatsApp para o suporte técnico.

8. A administração e moderação do grupo

Tudo está sujeito à moderação. Todos podem postar livremente na comunidade. Entretanto, caso a Administração perceba qualquer conteúdo que possa afetar de qualquer forma o ambiente saudável, moderará e excluirá posts/comentários.

9. Alteração/Atualização de regras

A qualquer momento, conforme a necessidade, essas regras poderão ser alteradas para melhor desempenho e bem estar dos 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.

Como entrar no nosso grupo do Facebook

7 Passo: Temos também o nosso grupo exclusivo no Facebook. Para participar, **clique aqui** e depois clique em Solicitar Entrada. Responda as duas perguntas que irão aparecer e clique em Enviar.



Perguntas

Responder às perguntas

MÉTODO MAGRA PARA SEMPRE 2.0 - Exclusivo para Alunas
Grupo Privado - 32,2 mil membros

Qual e-mail você usa para fazer login no curso? ...

Escreva uma resposta...

Qual a data que comprou o curso? ...

Escreva uma resposta...

Não digite sua senha ou outras informações confidenciais aqui, mesmo que seja solicitado pelo administrador de MÉTODO MAGRA PARA SEMPRE 2.0 - Exclusivo para Alunas.

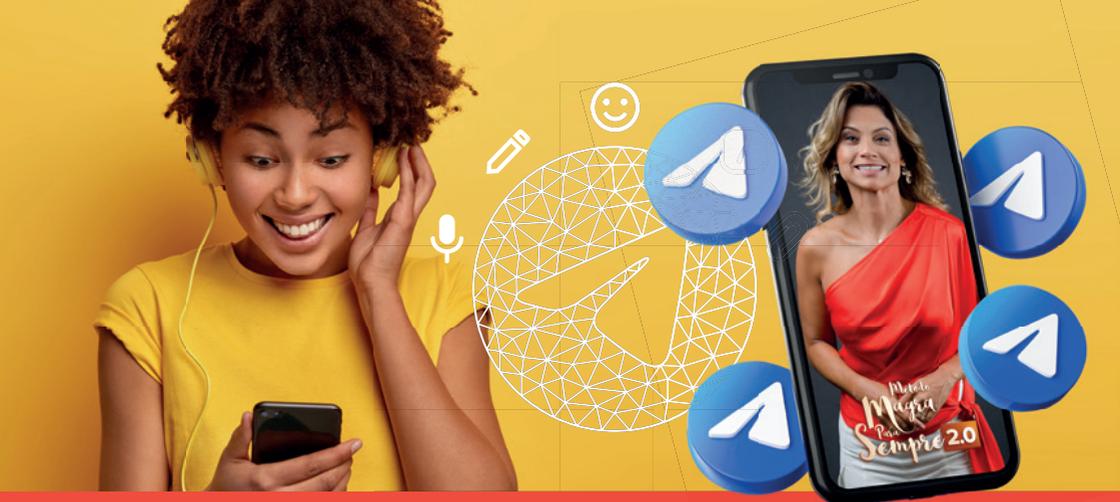
Cancelar Enviar

O nome do seu perfil no Facebook deve ser o mesmo nome que está cadastrado na compra do curso na Hotmart, assim conseguimos validar que é a mesma pessoa.



Observação:

Dúvidas sobre alimentação ou cardápios, você deve tirar no grupo do Facebook. Faça um post com a sua dúvida, de forma mais clara possível, e utilize a: #nutrimpsresponde Sua dúvida será respondida nos comentários do seu post. O prazo para resposta pode ser de até 48 horas.



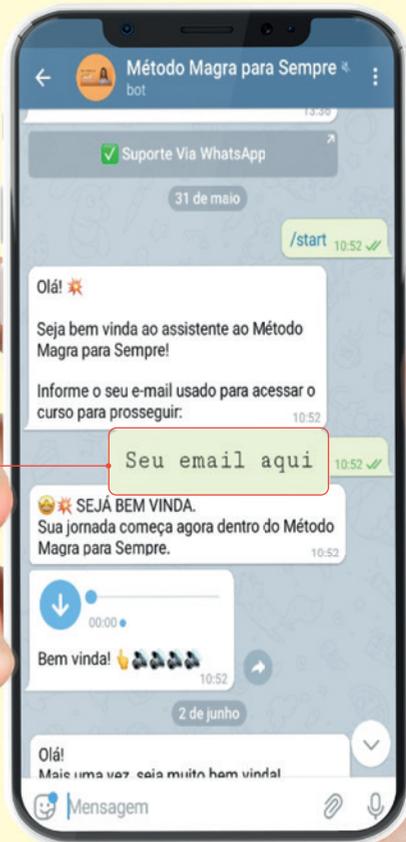
Participe do canal no Telegram

8 Passo:

Para participar do nosso canal de Telegram é muito simples.

Usando o seu celular, **clique aqui** e depois **digite o mesmo e-mail** que você usou para acessar sua plataforma de aula. Você receberá um áudio de boas-vindas e passará a receber todos os recados que contribuirão com o seu processo de emagrecimento.

Importante: digite seu e-mail corretamente, sem espaço ou letras maiúsculas. Escreva exatamente como está na sua caixa de e-mails.





Como assistir aulas off-line?

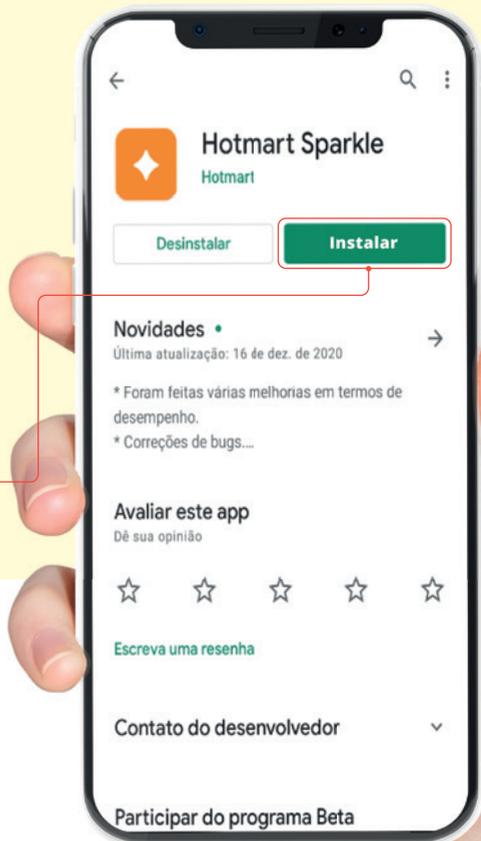
9 Passo:

Você chegou até aqui, mas ainda tem mais. Sabia que dá para assistir as aulas mesmo sem ter internet?

É bem simples.

Abra a loja de apps do seu celular (pode ser Android ou iPhone) e digite **Hotmart Sparkle**.

Depois **clique em instalar**



Conhecendo a plataforma de aula

10 Passo: Acesse utilizando o mesmo e-mail e senha que você já utilizou na Plataforma da aluna.

Uma vez feito o login, você estará na página inicial do aplicativo, então, na parte de baixo da tela, clique em Produtos.



Se tiver mais de um produto na Hotmart, irão aparecer todos ali, então role a tela até encontrar o MPS e clique no botão "Acessar".

Logo depois clique no botão **acessar conteúdo**.



Você já será direcionada para os vídeos. Para fazer o download e poder assistir off-line, basta clicar na setinha "para baixo" que fica ao lado do nome de cada módulo.

Para ter acesso aos materiais do curso, através do aplicativo 'Sparkle' da Hotmart, você precisa abrir a aula e abaixo dela terá a opção de "Conteúdo complementar".

Nesse espaço ficam disponíveis os respectivos arquivos de cada aula, como PDFs, Planilhas e etc.

Abrindo esse campo você consegue visualizar e fazer download desses materiais."



Ficou com alguma dúvida?

Nosso suporte técnico

Se você tiver qualquer dúvida com relação ao acesso ao seu curso, entre em contato com nosso suporte técnico.

 (48) 99168-3087

 suporte@metodomagraparasempre.com.br



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 no grupo do Facebook.

[Karina Peloi](#)



Método
Magra
Para
Sempre 2.0