

# ***KIT MÍDIA DIGITAL***

***PERSONAL CRIS RÊGO***

PARCERIAS QUE INSPIRAM SAÚDE, MOVIMENTO E AUTOESTIMA






# **QUEM É CRIS RÉGO?**

Personal trainer apaixonada por transformar a vida de mulheres através do movimento, da constância e do autocuidado.

Com uma abordagem leve, motivadora e humanizada, compartilho diariamente treinos acessíveis, rotinas saudáveis e mensagens que incentivam mulheres a se colocarem como prioridade — respeitando seus ritmos e celebrando suas conquistas.

Hoje, construo uma comunidade feminina que entende que cuidar do corpo vai muito além da estética — é sobre bem-estar, saúde emocional e confiança.



# PÚBLICO-ALVO



- » Mulheres entre 20 e 76 anos
- » Interessadas em saúde, bem-estar, treinos, estilo de vida ativo, autocuidado e autoestima
- » Perfil: consumidoras de marcas fitness, dermocosméticos, alimentação saudável, moda esportiva, beleza, moda e experiências wellness
- » Alta afinidade com conteúdo aspiracional e inspiracional
- » Público engajado com dicas reais, bastidores do dia a dia, treinos e indicações de produtos que fazem sentido.

# PRESEÇA DIGITAL

- ✓ Instagram: **@crisregopersonal**  
15 mil seguidores | Engajamento médio: 15%
- ✓ Stories diários com conteúdo humanizado e bastidores reais
- ✓ Reels com treinos, dicas e lifestyle
- ✓ Posts com foco em motivação, rotina e bem-estar
- ✓ Parcerias com marcas alinhadas ao propósito da saúde feminina



# ***O QUE OFEREÇO PARA MARCAS PARCEIRAS?***



- ✓ *Divulgação humanizada nos Storys*
- ✓ *Reels com demonstração de produto ou rotina com a marca*
- ✓ *Postagens fixas com review sincero e aplicabilidade real*
- ✓ *Participação em eventos, ativações ou ações promocionais presenciais*
- ✓ *Campanhas em datas estratégicas (Outubro Rosa, Dia da Mulher, etc.)*
- ✓ *Co-criação de conteúdo com foco em autoridade e conexão com o público feminino*



# **MARCAS QUE FAZEM SENTIDO**

**BUSCO PARCERIAS COM MARCAS QUE ACREDITAM NO  
PODER FEMININO DE SE CUIDAR COM LEVEZA E CONSTÂNCIA.**

**SE VOCÊ REPRESENTA UMA MARCA DE:**

**Moda fitness feminina**

**Produtos de skincare e beleza natural**

**Suplementos e nutrição saudável**

**Espaços de bem-estar (clínicas, spas, estúdios)**

**Acessórios esportivos ou funcionais**

**Produtos que elevam autoestima e estilo de vida**


# VAMOS *CONVERSAR!*

 (81) 9 9670-3238

 *cris-modas27@hotmail.com*

 *@crisregopersonal*

 *Atendo parcerias locais e nacionais*

 *Disponível para eventos, campanhas e publis digitais*

SUA MARCA PODE ESTAR PRESENTE ONDE  
MULHERES SE INSPIRAM A SE CUIDAR:

***COM AUTENTICIDADE,  
SAÚDE E PROPOSITO.***

VAMOS CONSTRUIR ISSO JUNTAS?