

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, compartilha 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.



PRESENÇA 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 OFERECO 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](https://twitter.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?