

Должность:

- копирайтер

Задача:

- подготовить короткие тексты для Telegram-канала онлайн-фитнес проекта GymTeam.

Описание кейса:

Собрал серию хуков, которые бьют в одну точку:

- Каждый пост стартует с вопроса («90% бросают», «питание не работает?»).
- Дальше тизер-спойлер: «одна привычка», «один принцип», «простой трюк».
- Эмодзи как ударение, бренд в финале.

Темы:

1. Мотивация без «соберись, тряпка»
2. Питание без диет
3. Восстановление мышц через... отдых
4. Дисциплина как привычка, а не подвиг

Жесткие рамки: 100–150 символов под скролл.

Главный посыл: «Без усилий» для тех, кто устал начинать с понедельника.

Цель: Не лайки, а лиды.

Шаги выполнения ТЗ:

1. Боль → статистика

Взял страхи аудитории (бросают спорт, диеты, топтание на месте) и подкрепили цифрами (90% сходят, восстановление ускоряет прогресс в 2х).

2. Формула поста:

Крючок-вопрос + подкол + решение (привычка/принцип) + 💪/🍔 + слоган бренда.

3. Посты:

#1: «90% бросают» → привычка такая же рутинная, как почистить зубы.

#2: Голод vs рацион → принцип сытости без диетических страданий.

#3: Отдых важнее зала → привычка, которая удваивает восстановление.

#4: Дисциплина = триггер.

4. Упаковка под Telegram:

Эмодзи как визуальные якоря, короткие строки, серийность, чтобы пользователь ждал следующий пост как серию.

Результат: тексты, которые не продают «накачайся», а снимают боль «я снова сорвался».

ПОСТ #1

Почему 90% людей бросают тренировки через месяц?

И что сделать, чтобы не потерять мотивацию? 💪

Одна простая привычка, которая удержит тебя в форме надолго, и сделает спорт такой же естественной частью жизни, как утренний душ.

@GymTeam

Онлайн-фитнес, который работает на результат.

ПОСТ #2

Почему «правильное питание» не работает у большинства? 🍔🥗

И как на самом деле построить рацион, который помогает худеть и при этом не мучает голодом?

Один принцип, который легко встроить в жизнь – и ты начнешь терять вес без жёстких диет.

@GymTeam

Онлайн-фитнес и питание без сложных правил.

ПОСТ #3

Что мешает прогрессу больше всего?

Нет, не слабая мотивация и не тренировки «через силу».

Главный секрет в том, что мышцы растут не во время зала, а во время отдыха. И есть всего одна привычка, которая ускорит восстановление в 2 раза.

@GymTeam

Фитнес, питание и восстановление в одном приложении.

ПОСТ #4

Почему одни держатся в спорте годами, а другие срываются через неделю?

Дело не в силе воли.

Есть маленький трюк, который превращает дисциплину в привычку и позволяет тренироваться без надрыва.

@GymTeam

Мы знаем, как сделать спорт частью твоей жизни.