

CF

CONTENT FORGE

Тексти для Instagram і TikTok фітнес-тренер

Портфоліо роботи: 10 коротких продаючих постів для соцмереж. Стиль -
живий, дружній, мотиваційний, без "роботного" тексту.

● пости

● Reels/TikTok описи

● реклама

● фітнес-ніша

Було:

"У нас є тренування, записуйтесь."

Стало:

Хочеш підтягнути тіло, але не знаєш, з чого почати?
Підберемо тренування під твій графік, рівень і ціль. Без
хаосу, без зайвого ризику, з нормальною системою.

Що показує ця робота



Адаптація під нішу

Тексти написані під фітнес-тренера:
схуднення, м'язи, мотивація, харчування.



Продаж без тиску

Є заклик до дії, але без агресивного "купи
зараз".



Простий стиль

Короткі речення, зрозуміла користь для
клієнта, живий тон.



Готово до публікації

Тексти можна використовувати як пости,
описи Reels або основу для TikTok-сценаріїв.



10 прикладів постів

Ніша: фітнес-тренер · Формат: Instagram / TikTok / Reels

01 Старт без хаосу

Хочеш схуднути, але не знаєш, з чого почати?

Почнемо з простого: тренування, харчування і план під твій ритм життя. Без хаосу, без голодування, без “магічних пігулок”. Пиши в Direct — підберемо старт.

02 Система для росту

М'язи не ростуть від бажання. Вони ростуть від системи.

Правильна техніка, поступове навантаження, харчування і стабільність — ось база, яка працює. Готовий/готова тренуватись розумно?

03 Почати сьогодні

Не треба чекати понеділка, нового місяця чи “ідеального моменту”.

Тіло змінюється тоді, коли ти починаєш діяти. Малими кроками, але щодня.

Почни сьогодні — завтра вже буде легше.

04 Персональний підхід

Персональне тренування — це не просто “показати вправи”.

Це контроль техніки, план під твою ціль, підтримка і нормальна структура без зайвого ризику.

Тренуйся з головою — результат любить дисципліну.

05 Без крайнощів

Схуднення — це не покарання.

Не треба вбиватися в залі й сидіти на гречці з водою. Треба грамотно поєднати рух, харчування і режим.

Допоможу скласти план без крайнощів.



10 прикладів постів • продовження

Ніша: фітнес-тренер • Формат: Instagram / TikTok / Reels

06 Під твій графік

Хочеш підтягнути тіло, але боїшся, що не вистачить часу?

Підберемо тренування під твій графік. Навіть 3 якісні заняття на тиждень можуть дати сильний результат, якщо працювати системно.

07 Дисципліна сильніша

Мотивація приходить і йде.

А дисципліна тримає тебе на шляху навіть тоді, коли "не хочеться".

Я допоможу не просто почати, а втримати темп.

08 Харчування без фанатизму

Правильне харчування — це не "їсти несмачне".

Це розуміти, що, коли і скільки потрібно твоєму тілу. Без фанатизму, але з результатом.

Харчування має працювати на тебе, а не ламати настрої.

09 Маршрут до цілі

Тренування без плану — це як їхати без маршруту. Рух ніби є, а куди приїдеш — незрозуміло.

Під твою ціль потрібна конкретна програма: схуднення, сила, витривалість або набір м'язів.

10 Сила і впевненість

Твоє тіло — це про силу, впевненість і здоров'я.

Не треба порівнювати себе з іншими. Порівнюй себе з тим, ким був учора.

Почнемо спокійно, грамотно і без зайвої драми.