

FITNESS & LIFESTYLE

Yasmim Mello

Midia Kit

2026





Quem sou eu?

Sou nutricionista e influenciadora digital, apaixonada por partilhar uma vida saudável, o meu lado fitness e o meu olhar enquanto mulher. A minha missão é comunicar-me com mulheres, inspirá-las e ajudá-las a encontrarem leveza e equilíbrio através da autoestima e da saúde.

Acredito que cuidar do corpo e da mente não deve ser uma luta ou uma fonte de culpa, mas sim algo natural, prazeroso e transformador. Por isso, partilho a minha rotina fitness e alimentar de forma descomplicada e próxima, como se estivesse a conversar com amigas.

No meu dia a dia, falo sobre treinos, alimentação, beleza e estilo de vida saudável, sempre mostrando que é possível cuidar de si sem perder a leveza. Mais do que números, valorizo a conexão real com a minha comunidade, criando um espaço de confiança, inspiração e partilha genuína.

NICHO

O meu conteúdo vive na interseção entre fitness, nutrição, estilo de vida saudável e universo feminino. Como nutricionista e influenciadora, partilho o meu dia a dia de forma autêntica, mostrando que a saúde pode ser leve, prática e acessível.

O meu nicho é voltado especialmente para mulheres que procuram inspiração para cuidar do corpo e da mente, sem dietas restritivas ou cobranças excessivas. Acredito numa nutrição descomplicada, que soma e não pesa, e numa rotina fitness que faz parte da vida de forma natural.

Mais do que tendências, o meu nicho promove uma conexão real com mulheres que buscam leveza, equilíbrio e inspiração no dia a dia.



Redes Sociais

Tenho dois perfis no Instagram que se complementam e permitem uma comunicação mais completa com a minha comunidade. Cada um tem a sua identidade própria, mas juntos criam um espaço de partilha autêntica, inspiradora e estratégica.

@diaadiayas

Confesso que é o meu preferido! Onde mostro o meu dia a dia de forma leve e natural e tenho contato e interação com as minhas "irmãs", como chamo a minha comunidade, o tempo todo! É o espaço onde partilho stories ao longo do dia, converso diretamente com as seguidoras e crio uma ligação 100% orgânica e próxima, como se estivesse a falar com amigas.

@yassmello_

Já no @yasmelo, concentro os conteúdos mais planeados e produzidos, com falas sobre nutrição, fitness, beleza e estilo de vida. Este perfil tem um caráter mais estratégico, pensado para inspirar, educar e transmitir profissionalismo, sem perder a autenticidade que define a minha comunicação.





seguidores
16.6K

alcance
+620K

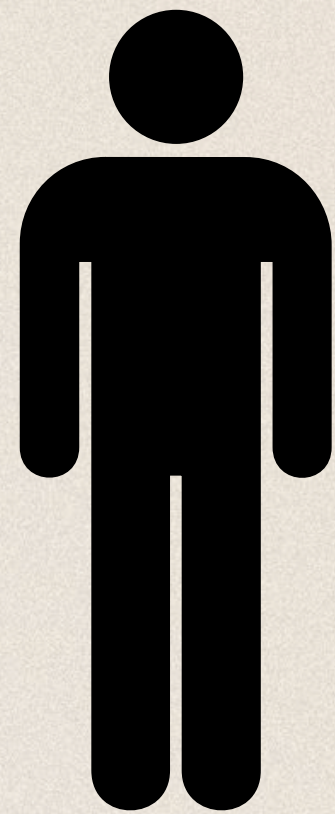
interações
+109K

visualizações
1.7M

faixa etária

51% - 25 A 34 ANOS
35% - 18 A 24 ANOS

Público



O PÚBLICO ESTÁ LOCALIZADO PRINCIPALMENTE EM SÃO PAULO, RIO DE JANEIRO E BELO HORIZONTE.



O PÚBLICO TEM INTERESSE EM ASSUNTOS DE LIFESTYLE, FITNESS E BELEZA

91% FEMININO

9% MASCULINO

@diaadiayas



seguidores
31K

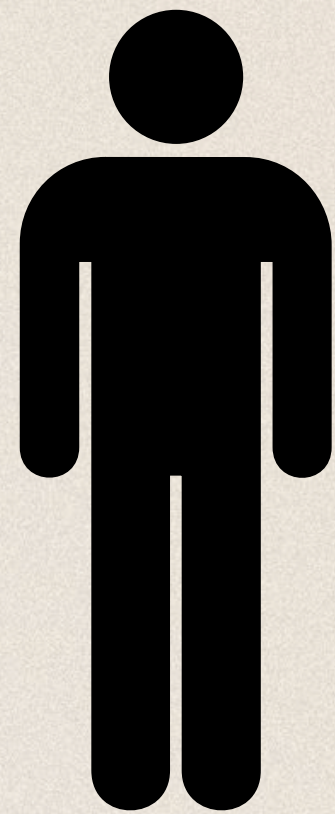
alcance
+270K

interações
+30K

visualizações
+1M

faixa etária
36% - 18 A 24
44% - 25 A 34

Público



O PÚBLICO ESTÁ LOCALIZADO PRINCIPALMENTE EM SÃO PAULO, RIO DE JANEIRO E BELO HORIZONTE.



O PÚBLICO TEM INTERESSE EM ASSUNTOS DE LIFESTYLE, FITNESS E BELEZA

70% FEMININO

30% MASCULINO

@yassmello_

FITNESS & LIFESTYLE

Yasmin Mello



O que podemos fazer juntos?

Acredito que as melhores parcerias são aquelas que criam valor real para a minha comunidade e para as marcas com quem colaboro. Por isso, desenvolvo conteúdos que unem autenticidade e estratégia, garantindo proximidade e resultados.

Mais do que publicidade, o meu objetivo é criar conexões genuínas, mostrando produtos e serviços de forma leve e natural, como parte do meu estilo de vida.

Stories – partilhas naturais e espontâneas no dia a dia

Posts no feed – conteúdos produzidos e planeados

Reels/Vídeos – formato criativo e dinâmico

Conteúdo exclusivo – receitas, dicas e lifestyle

Eventos/Ativações – presença online ou presencial

Embaixadoria – parcerias de longo prazo



FITNESS & LIFESTYLE



marcas que
ja colaborei

BOLD



kaisan

LIVE!

**Live
up**



Red Bull



BIG IRON

DUX

NUTRITION LAB

ALVA



Skelt



HIDRATEI



**OCEAN
DROP**

*VAMOS
TRABALHAR
JUNTOS?*

Contato: 31 97131-6127

