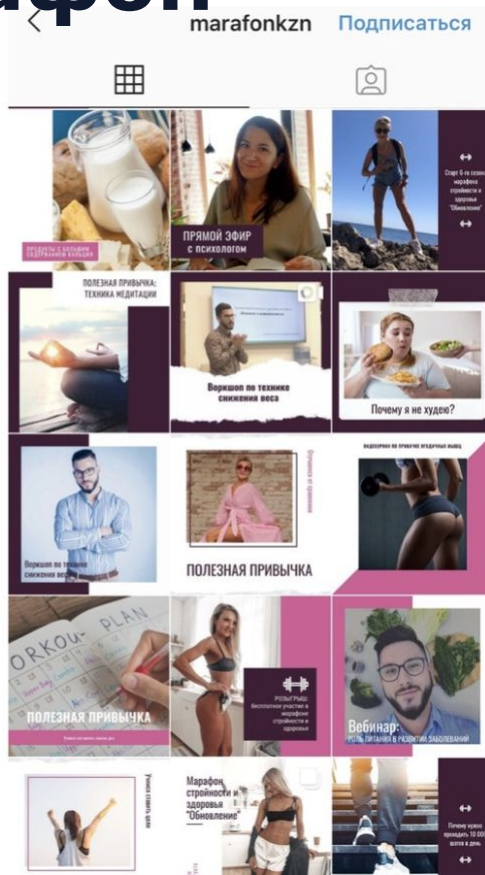
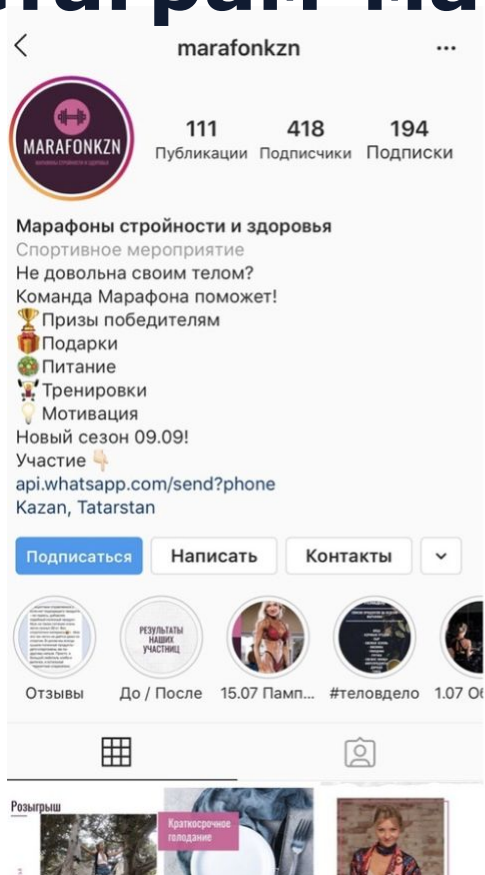


# Instagram-марафоны. Взаимный PR

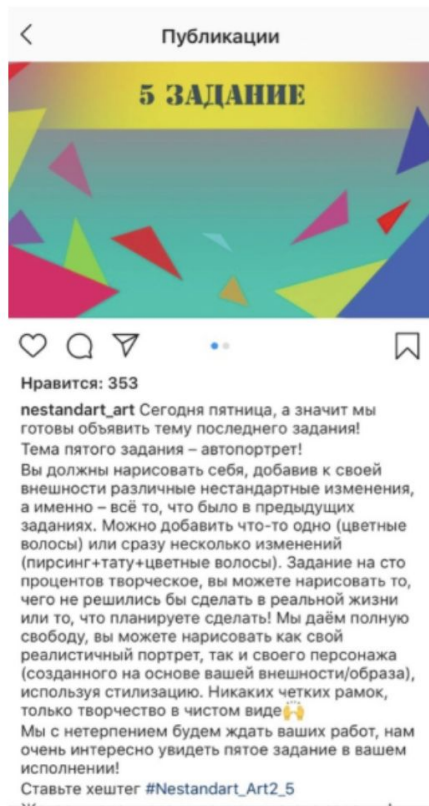
# Инстаграм-марафон



# Инстаграм-марафон



# Инстаграм-марафон



# Инстаграм-марафон



# Инстаграм-марафон



gychkovaira · Подписаться  
Kaliningrad



Нравится: 46

gychkovaira 🔥 ГОРЯЧИЕ НОВОСТИ 🔥

Припозднилась я немного друзья с постом, уххх жаркий день был несмотря на дождь за окном 🥵🥵

И у меня две горячие новости:

gychkovaira 🔥 ГОРЯЧИЕ НОВОСТИ 🔥

Припозднилась я немного друзья с постом, уххх жаркий день был несмотря на дождь за окном 🥵🥵

И у меня две горячие новости:

1. У нас появился чат в телеграм для девочек Калининграда, очень много приезжает мам и не могут найти себе знакомых и подруг, сейчас для вас есть возможность найти себе друзей, по районам и вообще поболтать.

Для добавления в чат пишите мне в директ 🥵🥵  
🥵

2. Горячая новость 2 🙌 - марафон полезных привычек от @marcipanka.

Условия простые: 🖨 распечатывать себе таблицу (кому надо скину) на 21 день и прописываеие 2-3 привычки полезные, которые вам надо усвоить.

Марафон будет по хештегу #21день\_ялчше, сегодня день первый!!!

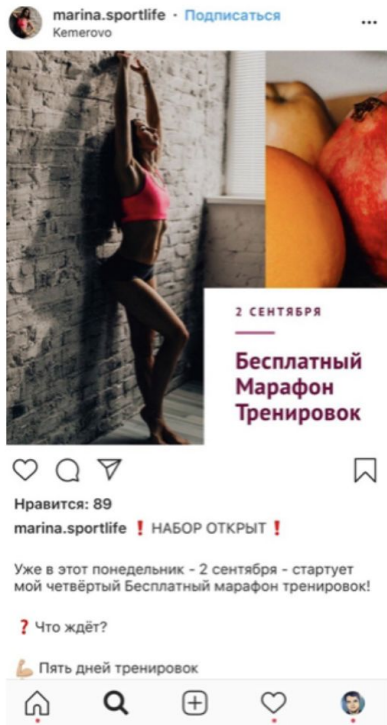
Каждый день по итогу ставите ✓ или +, фото в сторис с отметкой #21день\_ялчше и отмечаем @marcipanka ❤️

Я для себя отработываю 3 полезные привычки:

🥵 Не есть сладкое и мучное

🥵 Пью протеиновый коктейль Wellness утром и вечером

# Инстаграм-марафон



мой четвёртый Бесплатный марафон тренировок!

? Что ждёт?

- 👉 Пять дней тренировок
- 👉 Пять прямых эфиров полезной информации о тренировочном процессе
- 👉 Пять дней мотивации
- 👉 Подробный разбор каждого упражнения
- 👉 Ответы на все Ваши возникающие вопросы.

! Условия участия !

1. Быть подписанным на этот аккаунт - @marina.sportlife
2. Поставить лайк ❤️ ЭТОМУ и ДВУМ ПРЕДЫДУЩИМ постам
3. Написать ПОД ЭТИМ ПОСТОМ комментарий «Участвую»
4. ЗАТЕМ отправить заявку на участие в закрытый аккаунт @marina\_sportmarafon

Заявки принимаю до 1 сентября включительно!

Поехали 🙌👍

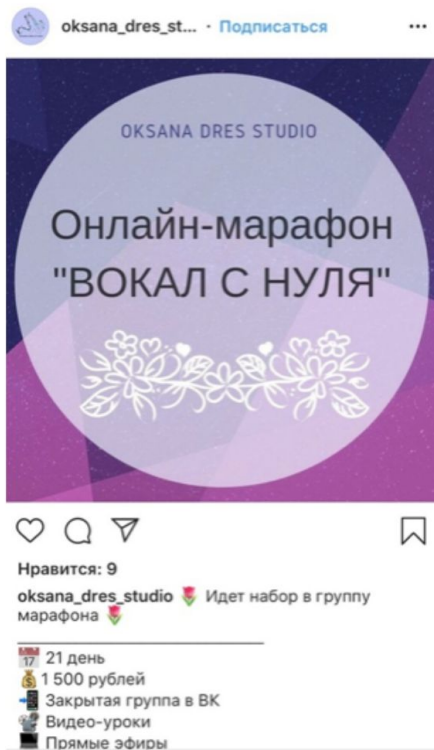
Посмотреть все комментарии (44)

kukaeva1 Участвую

tatiana\_kapustina Участвую 🙌

29 августа

# Инстаграм-марафон





# Инстаграм-марафон



tikhonova\_v Я долго планировала и, наконец, решилась – провести марафон по скорочтению



За неделю вы сможете увеличить скорость чтения в 3 раза, узнаете, как за 2 дня прочитать книгу в 1000 страниц и запомнить информацию, а еще сможете поучаствовать в розыгрыше подарков



Вам не нужно будет соревноваться с другими участниками, цель – стать лучше, чем вы были вчера 🏆

? Что будем делать?

Каждый день я буду присылать небольшое задание, рассчитанное на 15-20 минут. И даже в таком формате вы почувствуете разницу в скорости чтения уже на следующий день!

? Как подготовиться?

Вам понадобится только книга (ненаучная), карандаш и лист бумаги. Все проще простого!

? Кто может участвовать?

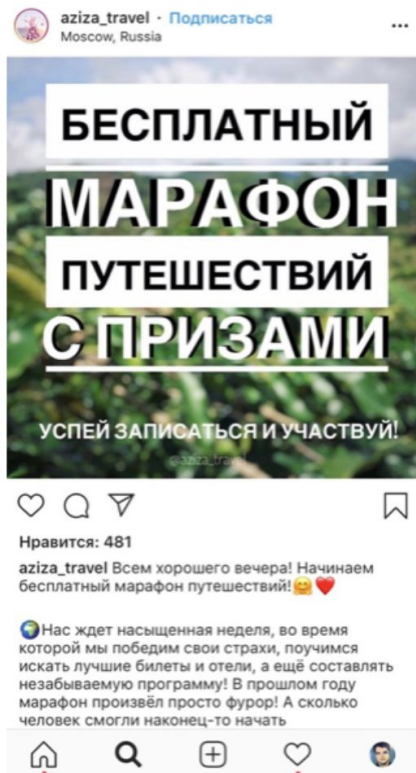
Все!

? Как принять участие?

Чтобы принять участие, вы можете:

- написать в комментарии,
- написать мне в директ

# Инстаграм-марафон



🌍 В чем суть: я выкладываю пост с заданием в блоге. Вы делаете его и публикуете результаты. Также я буду проводить тематические прямые эфиры, не пропустите!

🌍 Принять участие может любой желающий следующими способами:

👉 Суперэффективный  
Вариант, где вы не только получаете информацию, но и можете выиграть приз 🏆 Тут важно дойти до конца, а это, поверьте, очень не просто 🤔 Вы выкладываете посты с отчетами по заданию на своей странице, отмечая хештег и мой ник. Важно, чтобы к окончанию марафона были все посты с заданиями, которые я проверю 🙏

👉 Результативный  
Вы пишете отчёт в комментариях к посту с заданием, на своей страничке не обязательно 😊 Таким образом, вы получаете новые знания и готовите путешествие 🤗

👉 Ознакомительный  
Вы можете просто прочитать и попробовать выполнить задание. Вариант плох тем, что когда человек не пишет отчёт, он почти с нулевой вероятностью воспользуется новыми знаниями, поэтому все-таки предлагаю вам писать ответы.

👉 Ну что, готовы? Итак, первое лёгкое задание для разминки:  
Ответьте на вопрос, а зачем вам вообще нужно путешествовать? Что это вам даст? Действительно ли вам это нужно? Как часто вы бы хотели ездить по миру?

# Инстаграм-марафон



Нравится vikavetra и еще 405

**margo\_fit !! ВНИМАНИЕ !!** Итак, вся информация по поводу марафона бега 🏃, тут 📌

1. Марафон начнётся в ЧТ 08.06 ( извините, знаю, что обещала в начале недели, но только сейчас до конца все придумала. Плюс хочу дать ещё пару дней, что бы все желающие увидели и смогли поучаствовать )

2. Для участия необходимо :

- выставить это фото у себя на странице и отметить меня - В комментариях написать " я бегу "

- После каждого бега выставляете фото с датой ( можно в сториз, или просто мне в Директ )

3. Зачем и для кого этот марафон:

Возможно вы давно планируете начать бегать, но всё время закидываете из-за лени и нехватки мотивации. Может просто хотите как-то разнообразить своё утро и приучить себя раньше подыматься 😊

4. Бегать будем через день! Неважно утром или вечером, кому как удобней будет.

5. Темп- умеренный, комфортный. Время- мин 20 и больше.

6. И самое интересное, в конце я выберу ПОБЕДИТЕЛЯ. Между теми, кто ниразу не пропустит, я разыграю небольшой ПРИЗ 🏆🏆

🏆 Что именно это будет, не расскажу, но думаю понравится 😊👉 а для всех остальных бонус - вы сможете наконец-то попрощаться со своей ленью 😊

Так что все желающие поспешите поучаствовать.

Если остались вопросы, задавайте 😊

# Инстаграм-марафон



Нравится: 21

woman\_club\_tsk Милые девушки! 🍷

Что для нас ужин?

Чаще всего, ужин – это головная боль, о которой каждая женщина начинает думать уже с обеда. Какие продукты купить, чем удивить, чего бы такого вкусного и полезного приготовить!?

Зная все эти страдания, мы придумали МАРАФОН "ГОТОВИМ УЖИН"! 5 ВКУСНЫХ БЫСТРЫХ и ПОЛЕЗНЫХ ужинов ждут тебя!

При этом наши ужины будут:

- 🍷 1. Полезные. Рецепты будут опираться на схемы по правильному питанию (белок+овощи)
- 🍷 2. Сезонные. Состав продуктов будет из осенних овощей (тыква, кабачок, баклажаны, помидоры и др.)
- 🍷 3. Разные. Будем готовить блюда с интересными и вкусными соусами, делать блюда яркими и сочными.
- 🍷 4. Быстрые. На ужин будет уходить от 20 до 35 мин.

Как будет проходить марафон?

- 🍷 1. В закрытом профиле Инстаграм каждое утро будет список продуктов, которые потребуются для ужина
- 🍷 2. Будет пост с информацией о пользе продуктов используемых в блюде
- 🍷 3. Видео или пошаговые фото по приготовлению ужина
- 🍷 4. Важное условие, когда готовый ужин будет на столе сделать фото и опубликовать в своем профиле с хэштегом #марафонготовимужин
- 🍷 5. Самым активным, кто не пропустит ни одного ужина и сделает классные фотографии получит приз!

Набор вкусняшек из Эколавки!

Как участвовать в марафоне?

# Инстаграм-марафон



Нравится: 125

primetime\_dn Пришло время порадовать вас интересными новостями 😊

Давно хочешь разобраться с грамматикой и пополнить свой словарный запас? Хочешь прокачать свой английский? Но не знаешь как? Тогда тебе точно сюда! ✅

С 22 апреля по 26 апреля в 17.00 впервые в Донецке будет проходить Марафон Английского Языка 'English Non-stop' 🔥🔥🔥

Наша Цель 📌

- ✅ расширить твой словарный запас 📖
- ✅ улучшить грамматику 📖
- ✅ отточить произношение 📖
- ✅ избавиться от страха говорить на английском ❌

Марафон Бесплатный ❤️

Уровень для участия 🇬🇧  
Elementary +, Pre-Intermediate

Для участия пиши в Direct 📩


По итогу мы выберем самого активного участника марафона и в подарок - вы получите индивидуальное занятие с преподавателем ❤️  
Старт в понедельник 22 апреля!  
Прокачай свой английский!  
Let's get it started 🙌

#марафонанглийскойпрактики #английский  
#онлайнкурсы #английскийлегко  
#свободныйанглийский #обучениеанглийский  
#разговорныйкурс #английскийбезтруда  
#английскийдлявсех  
#английскийонлайн  
#интенсиванглийский  
#обучение #донецк #марафон #learnenglish  
#marathon #donetsk #primetime\_dn

# Взаимный PR SFS

**EPICSTARS** RU | EN

- Поиск по блогерам
- Epicstars Plus
- Зарегистрироваться
- Вход



Ищите блогеров и проводите рекламные размещения через EPICSTARS

С чего начать

СОЦИАЛЬНАЯ СЕТЬ

Youtube

ПОЛ АУДИТОРИИ

Зарегистрируйтесь для разблокировки фильтра

ВОЗРАСТ АУДИТОРИИ

Зарегистрируйтесь для разблокировки фильтра

КАТЕГОРИИ ПЛОЩАДКИ

Выберите категорию

ПОКАЗЫВАТЬ ТОПОВЫЕ

НОВЫЕ БЛОГЕРЫ

ПРОСМОТРОВ НА 1 ВИДЕО

## Поиск по блогерам


Не знаете как найти нужных блогеров?  
Не хотите сами следить за каждой сделкой?  
Блогеры не отвечают на предложения?

**МЫ СДЕЛАЕМ ЭТО ЗА ВАС!**

[Узнать подробности](#)

Введите от 3 символов для поиска...




По отзывчивости



**Планета Шоубиз**  
Другое • Развлечения и Юмор • Хобби и Увлечения

На канале Планета шоубиз мы показываем жизнь звёзд шоубизнеса.

[Описание](#) [Статистика](#) [Контент](#) [Реклама и отзывы \(17\)](#)

 Подписчики: <b>36,200</b>	Рекл. упоминание: <b>350 руб.</b>	★ ★ ★ ★ ☆ 4.70/5
 Ур. вовлечения: <b>1.23%</b>	Рекл. обзор: <b>700 руб.</b>	Сделок: 20
 Ср. просмотров: <b>2,292</b>	Товар за обзор: <b>Нет</b>	Отзывов: 17

# Взаимный PR

Добавить задание 0 Р 🔔 ↻

---

**1. Выберите соц. Сеть:**

📷 Instagram ▼ Позволяет познакомить новую аудиторию с брендом. Подходит для продвижения и получения мобильного трафика с корпоративных инста-аккаунтов

---

**2. Тип рекламы:**

Пиар моей площадки ▼ Реклама и продвижение вашего канала, блога, в общем, любого социального аккаунта

---

**3. Формат рекламы:**

Рекламный пост ▼ Весь пост будет посвящен только рекламе вашего продукта или услуги

---

**4. Способ оплаты рекламы:**

Взаимопиар ▼ Оплата рекламы будет осуществлена размещением аналогичной или иной