



Instagram-марафоны. Взаимный PR

Инстаграм-марафон

marafonkzn

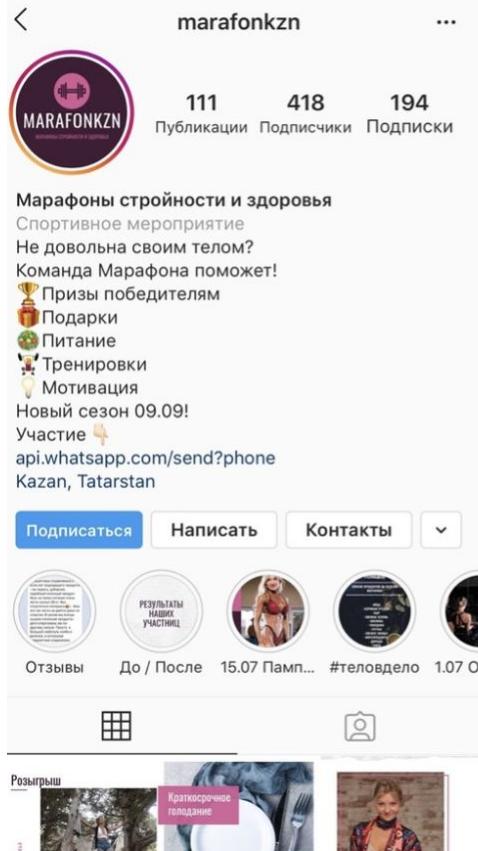
111 Публикации 418 Подписчики 194 Подписки

Марафоны стройности и здоровья
Спортивное мероприятие
Не довольна своим телом?
Команда Марафона поможет!
Призы победителям
Подарки
Питание
Тренировки
Мотивация
Новый сезон 09.09!
Участие
api.whatsapp.com/send?phone
Kazan, Tatarstan

Подписаться Написать Контакты

Отзывы Результаты наших участниц До / После 15.07 Памп... #тевовдело 1.07 От

Розыгрыш Краткосрочное голодание



marafonkzn Подписаться

Полезная привычка: техника медитации

ПРАВДА С БРЮЛЕЕМ

ПРЯМОЙ ЭФИР с психологом

Спорт 5 из самых марафонов стройности и здоровья "Онебывалое"

Почему я не худею?

Воркшоп по технике снижения веса

ПОЛЕЗНАЯ ПРИВЫЧКА

Вебинар на тему здоровых ингредиентов

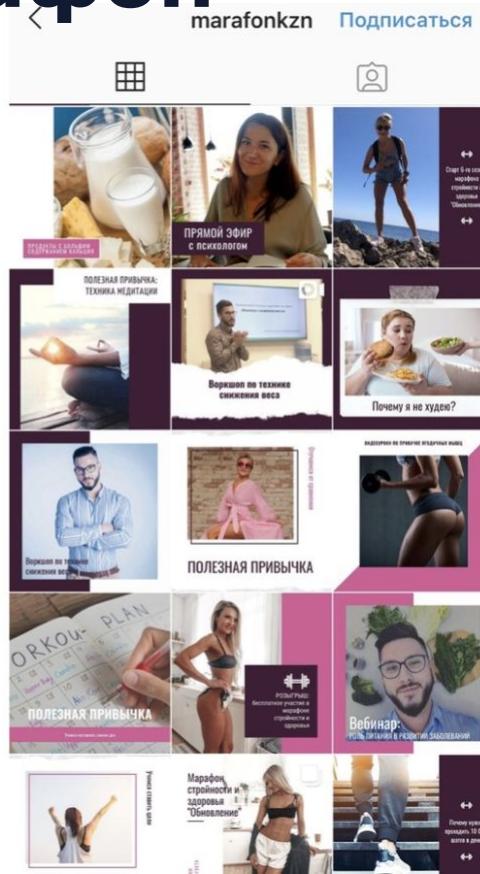
Бесплатные уроки в море спорта и здоровья

ПОЛЕЗНАЯ ПРИВЫЧКА

Бесплатные уроки в море спорта и здоровья

Марафон стройности и здоровья "Онебывалое"

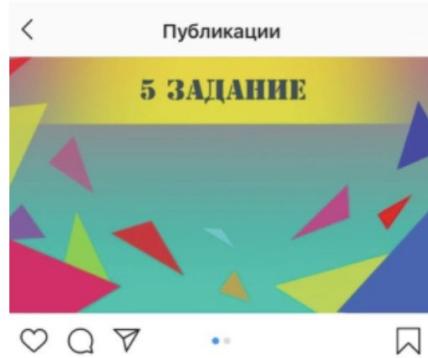
Первый марафон привлек 10 000 зрителей в день



Инстаграм-марафон



Инстаграм-марафон



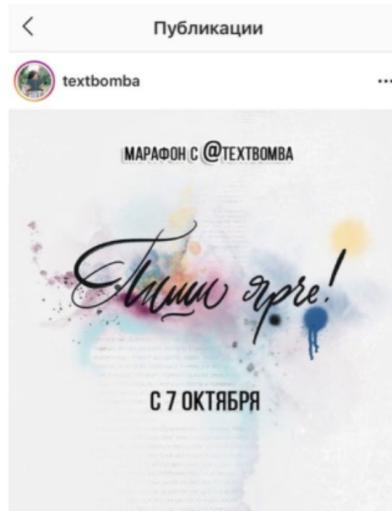
Нравится: 353

nstandart_art Сегодня пятница, а значит мы готовы объявить тему последнего задания! Тема пятого задания – автопортрет! Вы должны нарисовать себя, добавив к своей внешности различные нестандартные изменения, а именно – всё то, что было в предыдущих заданиях. Можно добавить что-то одно (цветные волосы) или сразу несколько изменений (пирсинг+тату+цветные волосы). Задание на сто процентов творческое, вы можете нарисовать то, чего не решились бы сделать в реальной жизни или то, что планируете сделать! Мы даем полную свободу, вы можете нарисовать как свой реалистичный портрет, так и своего персонажа (созданного на основе вашей внешности/образа), используя стилизацию. Никаких четких рамок, только творчество в чистом виде!

Мы с нетерпением будем ждать ваших работ, нам очень интересно увидеть пятое задание в вашем исполнении!

Ставьте хештег #Nestandard_Art2_5

Инстаграм-марафон



textbomba Ваши тексты напоминают 50 оттенков серого?
Вы под каждым постом мысленно ставите себе диагноз «я не умею писать оригинально»?
Вы устали предлагать шарфики и услуги коучинга по схеме «дави на боль клиента, пока не купят» и хотите по-другому?
Я придумала новый марафон, на котором мы

Публикации

магазины, эксперты, мамочки в декрете.
★ Посты с заданиями будут появляться здесь в 7-8 утра, чтобы даже Дальний Восток успел покреативить. Я читаю всех и каждого – без шуток, вы меня знаете, но не комментирую, потому что участников обычно 1-2 тысячи.

★ Но есть хорошая новость! По итогам каждого этапа я планирую записывать 5-10-минутные видео и выкладывать в IGTV. Так вы узнаете о типичных ошибках, ярких находках и получите порцию советов.

★ Задания можно делать не по порядку, главное, чтобы к вечеру пятницы в вашем аккаунте были все 4 текста и баннер. В этом случае вы считаетесь финалистом и можете претендовать на призы. После марафона я беру паузу, еще раз читаю тексты финалистов, выбираю двух победителей и вручаю награды: места на курсах «Творческие тексты» и «Мой textogram» - на их выбор.

★ Даже если вы не станете призером, помните, что мои марафоны – отличная возможность себя показать и людям привлечь.

Вы готовы писать ярко? Пробовать необычную подачу? Начинаем в понедельник 7 октября.

КАК ПРИНЯТЬ УЧАСТИЕ:

❗ Опубликуйте в своем аккаунте баннер (пост, не сториз!), только творчески переработайте. Можно менять фон, накладывать рамки и всячески изглядаться, чтобы он влпсался в вашу ленту.

❗ Напишите под ним: участвую в бесплатном марафоне #ярче_пиши от @textbomba. Обратите внимание, что в хештеге слова поменялись местами.

❗ Не забудьте на меня подписаться, если еще не сделали этого 😊.

[Посмотреть все комментарии \(252\)](#)

Инстаграм-марафон



rychkovaira · Подписаться
Kalininograd

...



•



Нравится: 46

rychkovaira 🔥 ГОРЯЧИЕ НОВОСТИ 🔥

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

И у меня две горячие новости:

rychkovaira 🔥 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 прописывание 2-3
привычки полезные, которые вам надо усвоить.

Марафон будет по хештегу #21день_ялучше,
сегодня день первый!!!

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

Я для себя отрабатываю 3 полезные привычки:
😊 Не есть сладкое и мучное
❤️ Пью протеиновый коктейль Wellness утром и
вечером

Инстаграм-марафон

marina.sportlife · Подписаться
Kemerovo

2 СЕНТЯБРЯ

Бесплатный
Марафон
Тренировок

Лайкнуть · Помечать · Поделиться

Нравится: 89
marina.sportlife ! НАБОР ОТКРЫТ !

Уже в этот понедельник - 2 сентября - стартует 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)

kukaeval Участвую

tatiana_kapustina Участвую 🎉

29 августа

моей 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 😊 ↗

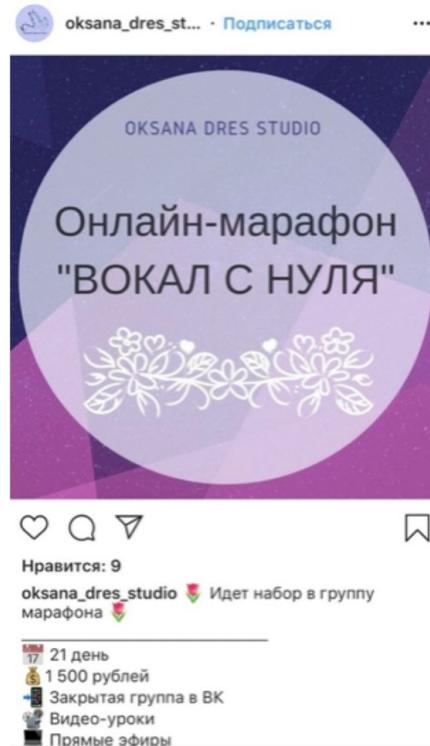
Посмотреть все комментарии (44)

kukaeval Участвую

tatiana_kapustina Участвую 🎉

29 августа

Инстаграм-марафон



Инстаграм-марафон



Нравится: 211

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



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 присыпать 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?

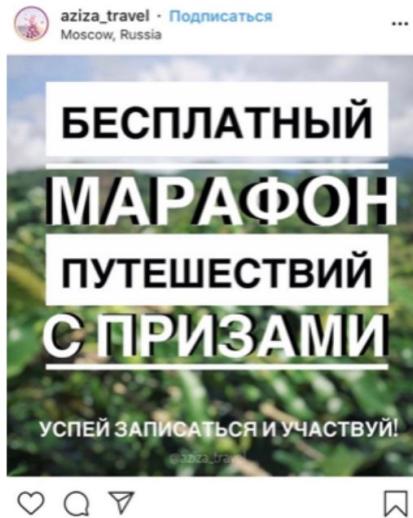
Все!

❓ 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 непросто 🤪. 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 пишите отчет 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 отчет, 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



Инстаграм-марафон



Нравится: 21

woman_club_tsk Милые девушки! 🍎

Что для нас ужин?

Чаше 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 #марathonготовимужин
- 🥕 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

primetime_dn · Подписаться
Donetsk, Ukraine



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! 🎙

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! ✓

#марафонанглийскойпрактики #английский
#онлайнкурсы #английскийлегко
#свободныйанглийский #обучениеанглийский
#разговорныекурс #английскийбезтруда
#английскийдлявсех
#английскионлайн
#интенсиванглийский
#обучение #донецк #марафон #learnenglish
#marathon #donetsk #primetime_dn

Взаимный PR SFS

 EPICSTARS [РУ | 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?

МЫ СДЕЛАЕМ ЭТО ЗА ВАС!

Не хотите сами следить за каждой сделкой?

[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: 36,200

Рекл. упоминание: 350 руб.

 4.70/5

 Ур. вовлечения: 1.23%

Рекл. обзор: 700 руб.

Сделок: 20

 Ср. просмотров: 2,292

Товар за обзор: Нет

Отзывов: 17

Взаимный PR

Добавить задание

0 ₽



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