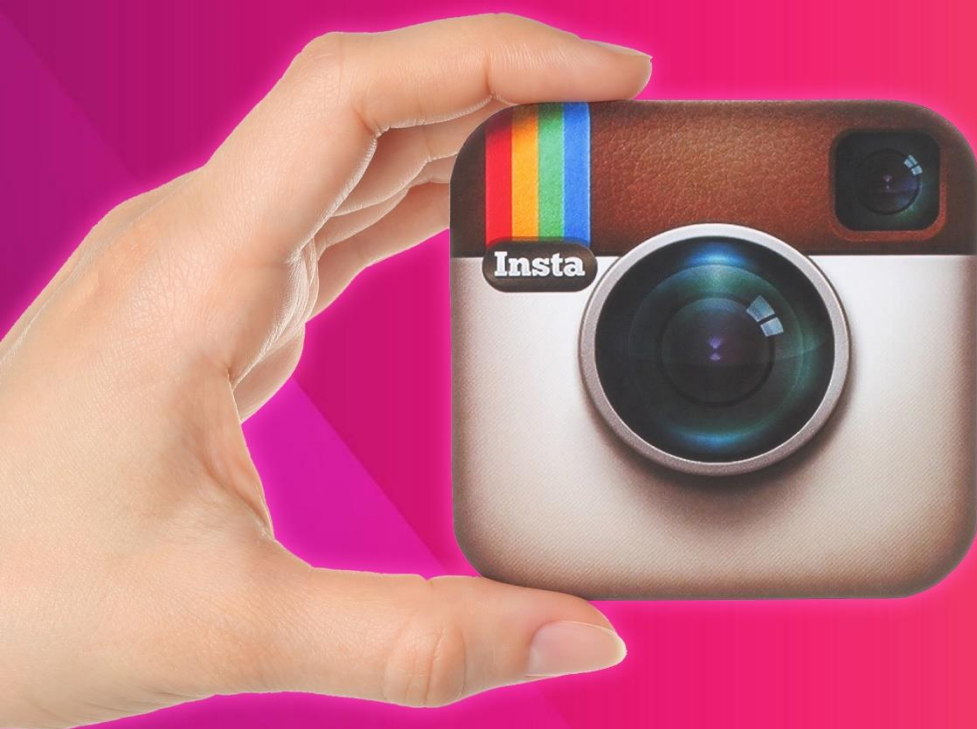


КАК НАЧАТЬ  
ВЕСТИ БЛОГ



В *Instagram*

СНУЛЯ



СПЕЦИАЛЬНЫЙ БОНУС

# Содержание

1. Создание блога с 0.....	3
1.1. Шапка профиля.....	3
1.2. Актуальные истории.....	4
1.3. Лента .....	4-5
1.4. Stories.....	6
1.5. Бонус .....	6
1.6. Хештеги: вред или польза?.....	7
1.7. Теневой бан .....	7-8
1.8. Лучшее время для публикаций.....	9
2. Чек лист «Готовность профиля к продвижению».....	10
3. Бесплатные методы продвижения в Instagram.....	11
4. Платные методы продвижения в Instagram.....	12



Сменить фото профиля

Имя Oleg Upilkov

Имя пользо... olegupilkov

Сайт <https://t.me/olegupilkovkanal>

О себе ☐ Предприниматель  
☐ Основатель образовательной компании Victory School  
☐ Как получать заявки в

## Шапка профиля

Что это? Это информация, которую человек видит сразу, посетив вашу страницу.

Что входит в шапку профиля?

- Фото профиля
- Имя
- Имя пользователя
- Сайт
- О себе

Давайте детальнее разберем каждую составляющую.

### Фото профиля

На фото Вы должны быть как можно «ближе» к людям. То есть, на фото Вас должно быть хорошо видно, вблизи, а не где-то там на заднем фоне.

### Имя

Имя профиля должно легко читаться и запоминаться.

Что можно использовать?

- Ваше собственное имя и фамилию;
- Одно нижнее подчеркивание;
- Можно использовать разделители Слово1 | Слово 2.

Ошибки при написании имени:

- Использование большого количества цифр, нижних подчеркиваний.

### Имя пользователя

Можно написать просто свою фамилию и имя на английском языке. Или написать имя + дата рождения, но не переусердствуйте. Слишком много символов смотреться не очень.

### Сайт

Если у Вас есть сайт с вашим продуктом, канал в Telegram. Вот именно сюда вставляем ссылку. У меня ссылка на канал в Telegram.

### О себе

Этот элемент один из самых главных. Именно по тексту, что Вы напишите здесь человек будет понимать, стоит ли ему подписываться на Вас, чем вы можете быть полезны. Нужно постараться влезть в 150 символов.

## Актуальные истории

Ниже шапки профиля располагаются актуальные истории



Свои иконки в актуальных я создаю в приложении Canva. Что модно сейчас?

• Выбрать один цвет и один оттенок цвета соответствует одной актуальной истории. Можно идти от темных оттенков к светлым или наоборот.

• Art иконки – можно заказать такие иконки, сейчас много страниц которые на графическом планшете или в Photoshop рисуют вам на заказ. Смотрится тоже классно.

• Можно сделать как я – один фон только меняются названия актуальных.

Иконки к актуальным можно менять, как угодно. Вот поменяли Вы стиль ленты и видите, что актуальные не вписываются, то не проблема всё поменять.

Сразу ставлю много знаков восклицания!!!!!!  
Лента это Ваш визуал. Не зря говорят, что встречают по одежке. Здесь так же. Красивая картинка важна. Конечно, Вы можете быть уникальным и не придерживаться стиля, но тогда выставляйте посты с качественными фото. О приложениях по обработке я расскажу позже.

Если Вы решили вести свой блог в едином стиле, то важно определиться с цветами, которые будут преобладать в Вашей ленте. Для удобства я использую пресеты. Пресет – это готовые настройки, которые Вы копируете и накладываете на своё фото.

## Лента

Так же можете использовать схему расположения постов.

- По горизонтали
- По диагонали
- Перетекающий формат
- В столбик
- В шахматном порядке

СХЕМА  
«В ШАХМАТНОМ ПОРЯДКЕ»  
ВАР. 1

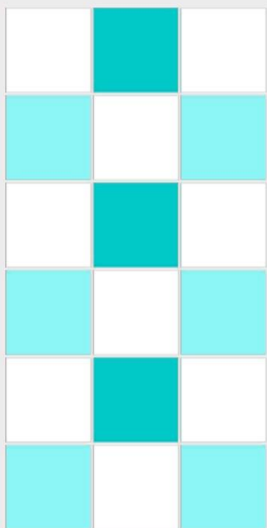


СХЕМА  
«В ШАХМАТНОМ ПОРЯДКЕ»  
ВАР. 2

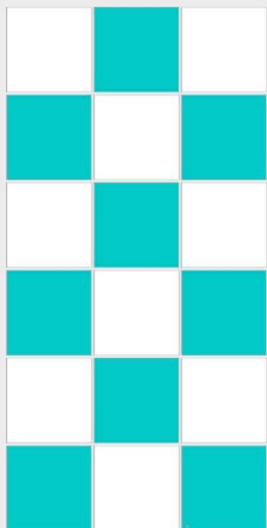


СХЕМА  
«В СТОЛБИК»  
ВАР. 1

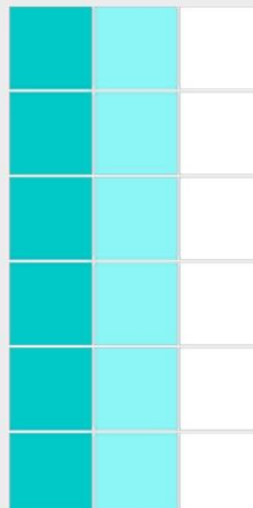
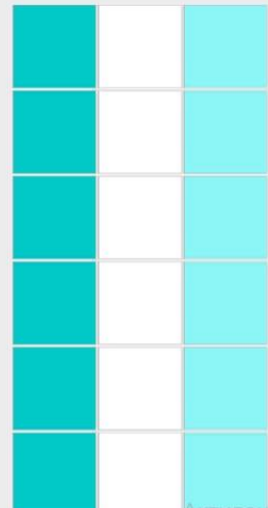


СХЕМА  
«В СТОЛБИК»  
ВАР. 2



Активаци

СХЕМА  
«По ГОРИЗОНТАЛИ»  
ВАР. 1

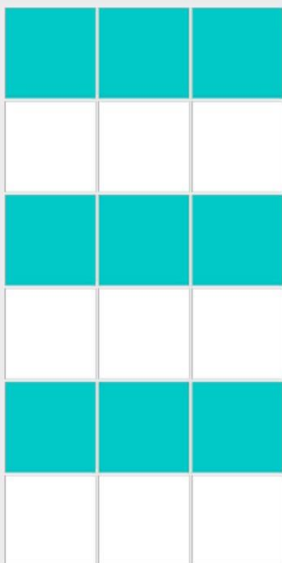


СХЕМА  
«По ГОРИЗОНТАЛИ»  
ВАР. 2

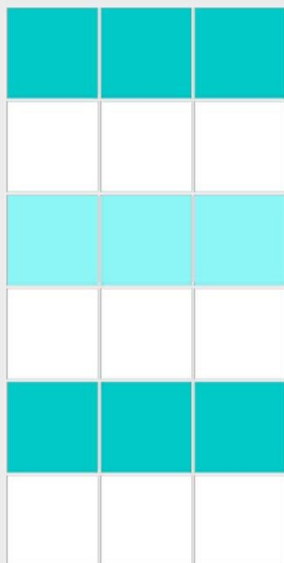


СХЕМА  
«ПЕРЕТЕКАЮЩИЙ ФОРМАТ»  
ВАР. 1

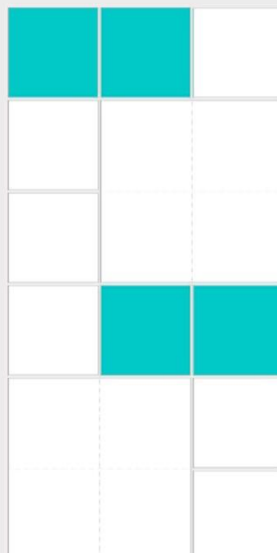
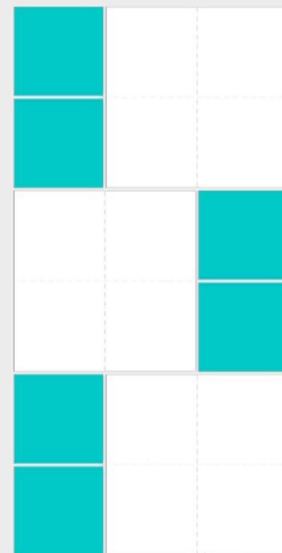


СХЕМА  
«ПЕРЕТЕКАЮЩИЙ ФОРМАТ»  
ВАР. 2



Активаци

СХЕМА  
«По ДИАГОНАЛИ»  
ВАР. 1

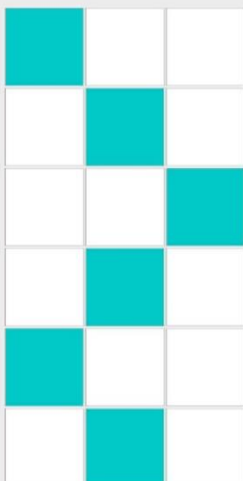
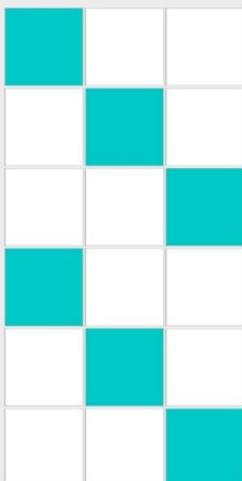


СХЕМА  
«По ДИАГОНАЛИ»  
ВАР. 2



## Примеры схем расположения постов

Первые 9 постов покажут картинку вашей ленты.





Instagram



## Stories



Ваша исто...

Это самый мой любимый блок. Всё своё творчество можете здесь использовать. Именно с помощью сторис можно общаться со своей аудиторией. Для такого общения я использую интерактивы. Каждые 2 часа выкладываете в сторис фото, видео, а так же можно создавать квезты, игры.

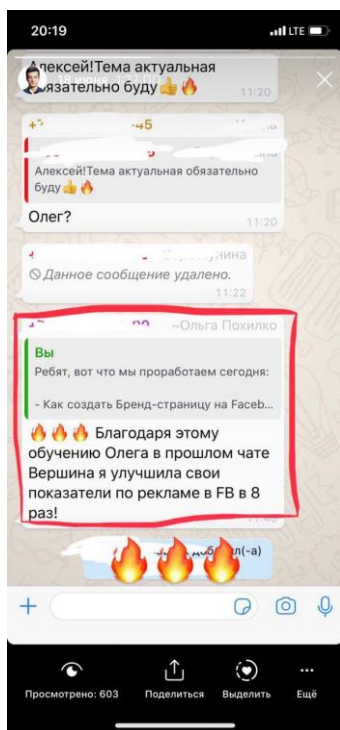
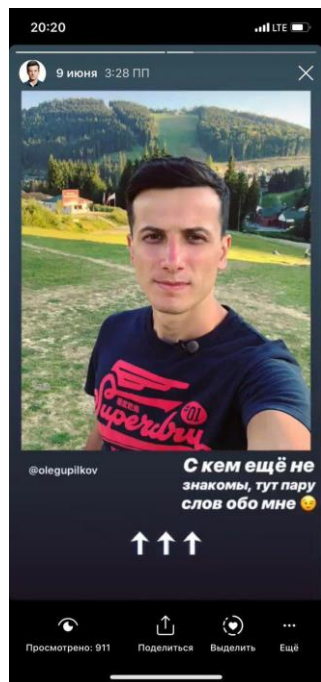
Теперь давайте поговорим, о том, как делать красивые сторис.

Выбирайте один шрифт, но делайте слова разными цветами. Выглядит красиво и ярко. Можно даже одну букву делать цветной. В одном слове можно использовать несколько шрифтов, заглавная буква жирный шрифт, другая часть слова классический шрифт.

## БОНУС

Для Вас подборка приложений, которыми пользуюсь я. Приложения бесплатные.

- |              |                |
|--------------|----------------|
| ✓ Canva      | ✓ Mojo         |
| ✓ Instories  | ✓ Ligthroom    |
| ✓ Hyperlapse | ✓ VCUS         |
| ✓ InShot     | ✓ MoShow       |
| ✓ Snapceed   | ✓ Before/After |
| ✓ Snapchat   | ✓ AirBrush     |



# Хештеги: польза или вред?

Продвижение с помощью Хештегов — уже не настолько эффективно, говорят так. Но это не значит, что про них можно забыть. К каждому своему посту мы всё равно ставим хештеги. Поделюсь с вами секретами правильного использования хештегов.

- ✓ не ставьте все 30 хештегов, иначе инстаграм расценит это как спам. лучше ограничиться 5-10.
- ✓ не используйте одни и те же хештеги по каждому постом.
- ✓ как говорят, то хештеги в комментариях больше не учитываются. Только в посте.
- ✓ используйте высокочастотные хештеги (10000-100000)

Протестируйте как эти секреты повлияют на ваши охваты.  
Еще хочу вас предупредить!!!!  
За использование не верных хештегов вы можете попасть в теневой бан.

## Теневой бан

ShadowBan — определенное состояние, которое делает пользователя настоящей невидимкой. Так пишут на сайтах. Проще сказать — вы и ваши посты просто некому не видны. Очень не хороший знак для вас и ваших охватов.

Как понять, что вы в теневом бане?

- Падает количество лайков
- Ваши посты не видно по хештегам — это самый верный метод проверки в теневом бане вы или нет
- Если вы использовали массфолловинг, масслайкинг, не стоит удивляться резкому снижению активности аккаунта.

Бывает, что ваш контент просто не интересен подписчикам и тогда стоит просто менять концепцию ваших постов.

Как выйти из теневого бана?

- 48 часов ничего не постить, а также в сторис ничего не публиковать.
- Приостановить автопродвижение.
- Использовать для входа исключительно планшет, телефон.
- Снизить активность вашего блога – не качать лайктаймов
- Удалить подозрительные приложения, призванные манипулировать лайками, подписками.
- Проверить хештеги, почистить сомнительные.

Для проверки хештегов мне посоветовали сайт <https://triberr.com>

Нужно быть очень внимательным, ведь очень сложно выйти из теневого бана.



# Лучшее время для публикаций

Выбирайте тему вашего блога и смотрите в какие дни и часы лучше публиковать посты, что бы подписчики были активнее и охваты были больше .

	День недели						
	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
Путешествия и туризм	9.00-13.00	9.00-13.00			9.00-13.00		
СМИ и развлечения		12.00-15.00		12.00-15.00			
Еда и напитки			12.00	12.00	12.00	12.00	
Розничная торговля		12.00		12.00	12.00		
Профессиональные услуги		9.00-10.00	9.00-10.00		9.00-10.00		
Некоммерческие организации		10.00-16.00	10.00-16.00	10.00-16.00	10.00-16.00		
Фармацевтика и здравоохранение	9.00		9.00			9.00	9.00
Уход за собой		13.00-15.00	13.00-15.00	13.00-15.00	13.00-15.00		
Технологии	14.00	14.00					
Образование			11.00-12.00	16.00-17.00	11.00-12.00		

# Чек-лист

## «Готовность профиля к продвижению»

- ☐ Тема блога
- ☐ Шапка профиля
- ☐ Фото профиля (крупный план)
- ☐ Информация о себе
- ☐ Никнейм (имя должно легко читаться)
- ☐ Визуал постов («красивая картинка»)
- ☐ Информативность постов
- ☐ Хештеги для навигации по блогу
- ☐ Актуальные сторис (обложки)

Важно проработать каждый пункт чек-листа.

Если выполнили пункт, ставьте ✓.

Только потом можно приступать к продвижению вашего блога.

# *Бесплатные методы продвижения в Instagram*

## *Взаимный пиар*

*Нужно просто найти человека с похожей аудиторией, и Вы пиарите друг друга в сторис или в посте.*

## *Хэштеги*

*Ставьте хэштеги в посте. Лучшие ствить узкие до 100К, так у вас есть возможность выйти в топ.*

## *Геолокации*

*Ставьте геолокацию известных мест в городе. И лучше ставить геолокацию маленькой территории.*

## *LIKETIME*

*Можно организовать самому или учувствовать у других пользователей. Вы пишете сколько хотите лайков, и ставите лайки другим.*

## *Комментарии*

*Комментируйте посты известных блогеров, есть возможность, что Вас заметят пользователи и подпишутся на Вас.*

## *Интерактивы у блогеров*

*Участие в интерактивах принесет новых подписчиков*

# *Платные методы продвижения в Instagram*

## *Giveaway*

*Здесь Вы выступаете спонсором (вносите определенную сумму). Идет розыгрыш денег или другого товара (телефон, техника и даже автомобиль). Аудитория быстро на Вас подпишется, но только ради приза. После розыгрыша люди будут отписываться, это нормально. Ваша задача удержать этих людей интересным блоггом.*

*Масслайқинг,  
массфоловинг,  
масслуқинг*

*Массовые лайки, подписки и просмотры*

## *Реклама*

*Правильная настройка рекламы так же принесет Вам потенциальных подписчиков.*

## *Розыгрыш*

*Вы сами организуете этот конкурс. Бокс со сладостями или бьюти-бокс, прописываете условия конкурса и по истечению времени выбираете победителя.*

## *Реклама у блогеров*

*Покупаете рекламу у блогера (сторис или пост). Рассказывает о Вас и люди так же подпишутся на Вас.*