

**@elizholderbaum**

Fitness

382.219 seguidores

Pessoas que veem um post típico

1.936

cerca de 0,5% dos seguidores, pela mediana dos posts recentes

estimativa do Alcance Real

Ritmo

1 post a cada 0,9 dias

Engajamento no nicho

Não avaliável hoje

Atualizado em

06/10/2026**Os sinais desta leitura**

Pico de alcance

23,24 x · Bom

Ritmo de publicação

0,9 dias · Bom

Engajamento vs nicho

- · Hoje não

Comentários vs curtidas

- · Hoje não**Como ler este kit**

Seguidor não é espectador. A partir das interações que as publicações receberam, o Alcance Real estima quantas pessoas costumam ver cada uma. O número é a mediana dos posts recentes: metade rende mais, metade rende menos, e um viral não puxa a conta. Os sinais dizem se o perfil publica com ritmo e se o engajamento está na faixa do nicho.