

**@marina.receitasdicasfit**

Alimentação

703.637 seguidores

Pessoas que veem um post típico

20.982

cerca de 3,0% dos seguidores, pela mediana dos posts recentes

estimativa do Alcance Real

Ritmo

1 post a cada 0,3 dias

Engajamento no nicho

Atenção

Atualizado em

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

Pico de alcance

- · Hoje não

Ritmo de publicação

0,3 dias · Bom

Engajamento vs nicho

0,68 x · Atenção

Comentários vs curtidas

1,14 · Bom**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.