

**@nutriregiogliari**

Alimentação

Guarapuava, Curitiba, PR · deduzida da bio e dos posts

10.683 seguidores

Pessoas que veem um post típico

2.873

cerca de 26,9% dos seguidores, pela mediana dos posts recentes

estimativa do Alcance Real

Ritmo

1 post a cada 2,3 dias

Engajamento no nicho

Bom

Atualizado em

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

Pico de alcance

- · Hoje não

Ritmo de publicação

2,3 dias · Bom

Engajamento vs nicho

1,36 × · Bom

Comentários vs curtidas

8,82 · 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.