

@teuprato.fit

Alimentação

851.157 seguidores

Pessoas que veem um post típico

13.418

cerca de 1,6% dos seguidores, pela mediana dos posts recentes

estimativa do Alcance Real

Ritmo	Engajamento no nicho	Atualizado em
1 post a cada 0,7 dias	**Atenção**	**18/11/2026**

Os sinais desta leitura

Pico de alcance **3,19 ×** · **Bom**	Ritmo de publicação **0,7 dias** · **Bom**
Engajamento vs nicho **0,36 ×** · **Atenção**	Comentários vs curtidas **0,41** · **Atenção**

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 mostram o que a leitura conseguiu avaliar.

Estimativa do Alcance Real a partir de dados públicos do Instagram: não é medição nem dado interno da plataforma, e não mostra contato nem preço.
Leitura completa e metodologia em alcancereal.com.br/br/alimentacao/@teuprato.fit.
Corrigir ou remover este perfil: https://alcancereal.com.br/contestar/@teuprato.fit
Gerado em 23/11/2026.