



@maria_lazrak

Maria LAZRAK HEALTHY Lifestyle

Mom of 2, wife & student in dietetic
+ Healthy & Cooking Food
+ Juicing & Sport Addict
+ Beauty & Fashion lover
📍 Casablanca 🇲🇦 ville verte
✉️ marialazrak1@gmail.com

Engagement Rate

1.18 %

Posts: 1095

Average like rate: 1.16%

Average comment rate: 0.02%

PERCENTAGE: Good

Instagram Analysis

Follower Reach

142.7K

Followers

2.3K

Following

90%

of followers have less than 1500 followings

Audience Type

74% 105.2K

Real People

6% 8.7K

Influencers

20% 28.7K

Non Engaging

Average Engagement

377.2

Followers

Average Likes

1.7K

likes per post

Average Comments

154.7

comments per post

Authentic Engagement

279.1

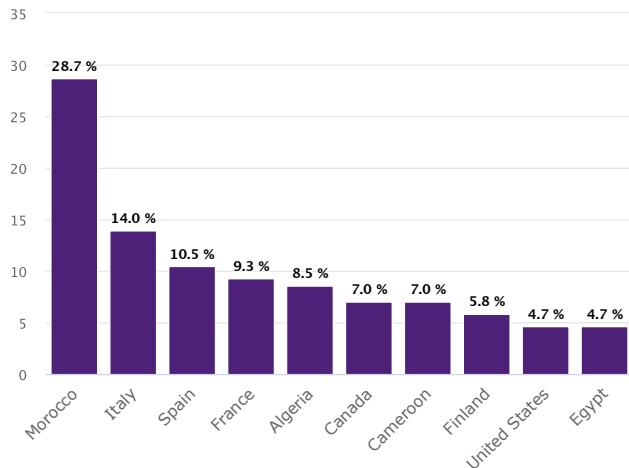
followers per post

Likes-Comments Ratio

1.2K

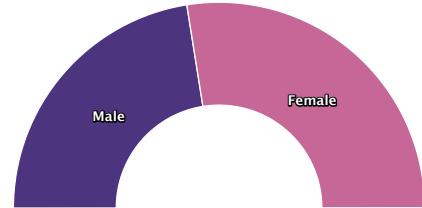
comments per 100 likes

Follower Locations



This sample set of data could only retrieve locations from 150 followers and thus is only an estimate.

Follower Gender

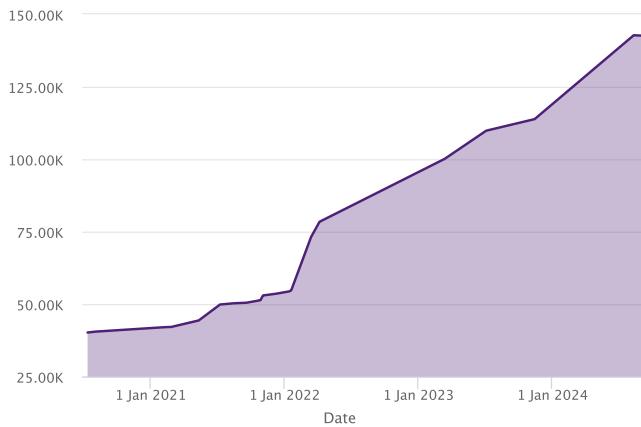


The followers of this account are:

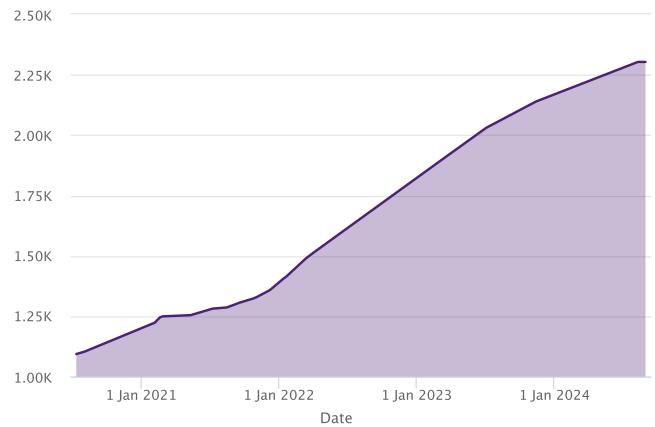
45% Male vs 55% Female

This sample set of data could only retrieve genders from 150 followers and thus is only an estimate.

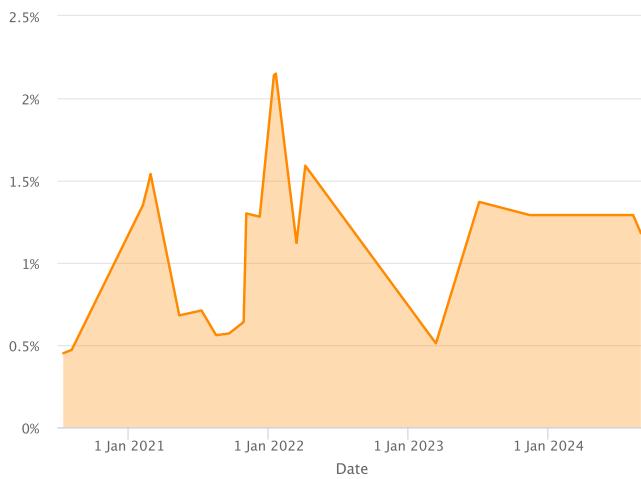
Follower Growth Over Time



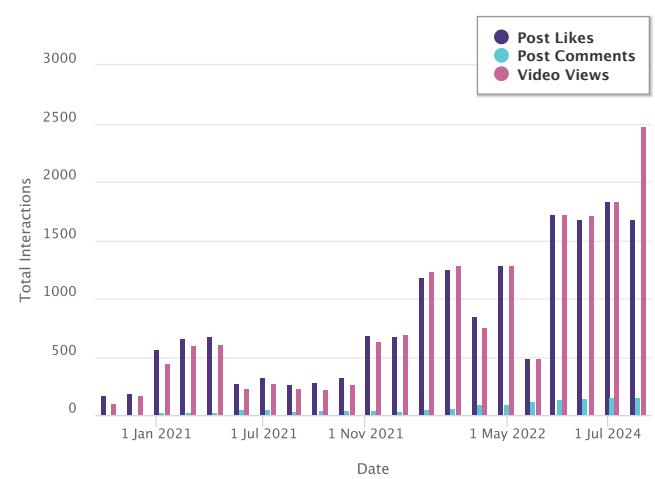
Following Growth Over Time



Engagement Rate Over Time



Stats Growth



Detailed Analysis

#	Date	Subscribers	Growth	Eng. Rate	Growth	Likes
1	08/29/2024	142.7K	-125	1.18%	-0.11%	1.7K
2	08/09/2024	142.8K	+28951	1.29%	0%	1.8K
3	11/13/2023	113.8K	+3998	1.29%	-0.08%	1.7K
4	07/04/2023	109.8K	+9713	1.37%	+0.86%	1.7K
5	03/13/2023	100.1K	+21727	0.51%	-1.08%	479.8
6	04/06/2022	78.4K	+5244	1.59%	+0.47%	1.3K
7	03/14/2022	73.2K	+18377	1.12%	-1.03%	850.3
8	01/19/2022	54.8K	+396	2.15%	+0.01%	1.3K
9	01/14/2022	54.4K	+822	2.14%	+0.86%	1.2K
10	12/08/2021	53.6K	+593	1.28%	-0.02%	668.8
11	11/03/2021	53K	+1643	1.3%	+0.66%	680.9
12	10/27/2021	51.3K	+859	0.64%	+0.07%	327.8
13	09/19/2021	50.5K	+195	0.57%	+0.01%	284.8
14	08/16/2021	50.3K	+424	0.56%	-0.15%	259.6
15	07/09/2021	49.8K	+5499	0.71%	+0.03%	327.7
16	05/12/2021	44.3K	+2252	0.68%	-0.86%	273.6
17	02/26/2021	42.1K	+14	1.54%	+0.07%	674.4
18	02/19/2021	42.1K	+81	1.47%	+0.12%	658.7
19	02/06/2021	42K	+1512	1.35%	+0.88%	565.4
20	08/04/2020	40.5K	+314	0.47%	+0.02%	192.8

Detailed Analysis

#	Date	Subscribers	Growth	Eng. Rate	Growth	Likes
21	07/13/2020	40.2K	+40174	0.45%	+0.45%	172.9

Posting Frequency

Avg posts per day

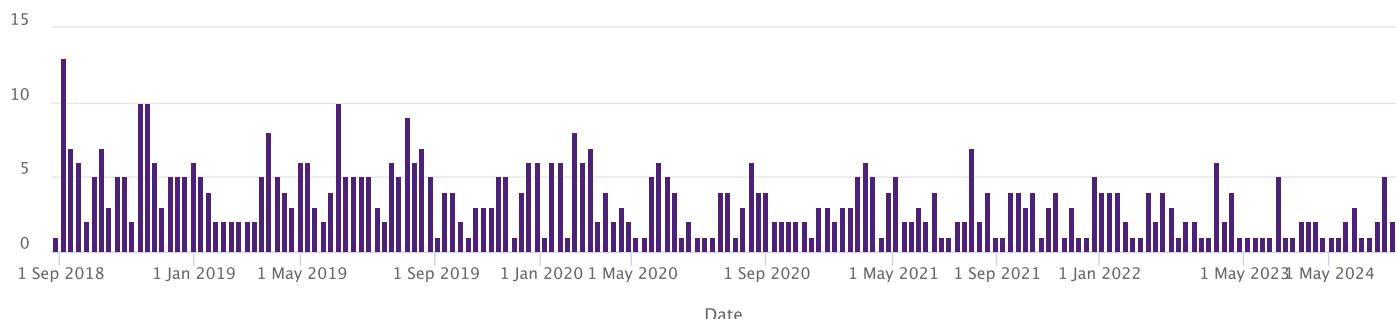
0.27

Avg posts per week

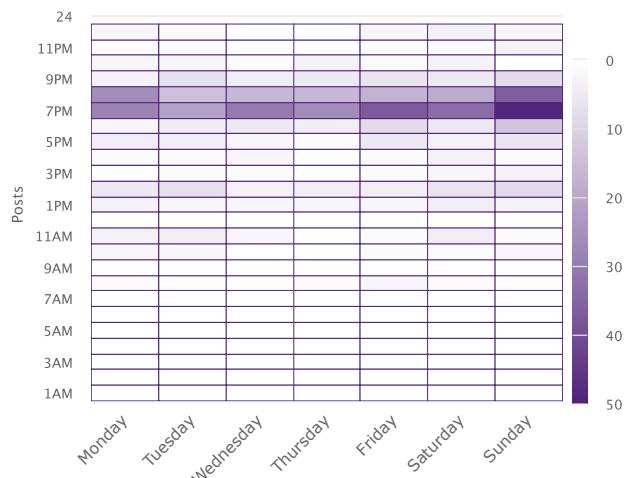
1.93

Avg posts per month

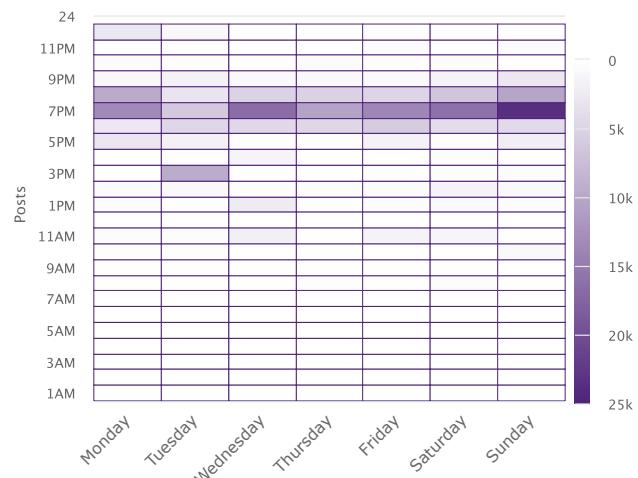
8.57



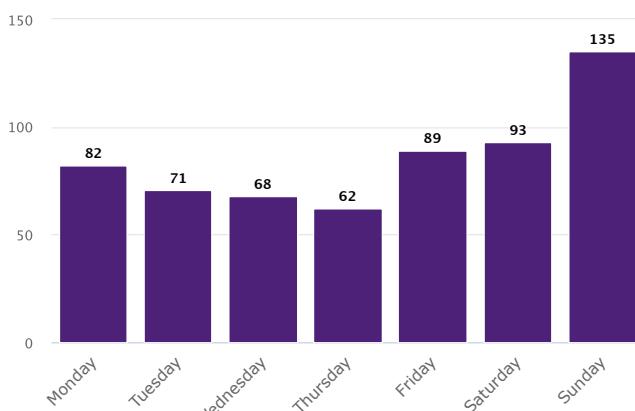
Posting Activity



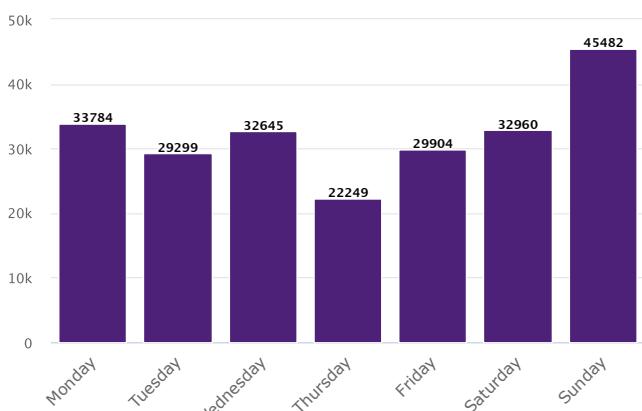
Engagement Times



Most Popular Posting Days



Most Popular Days by Interaction



Hash Tags

#shoppingday #costadelsol #summerlooks #calamondrago #seville #eattherainbow
#sunsetphotography #españa #ilesbaleares #summerholidays #summerholidays2024 #formentor #Betterave #platjasantanyi #juicing
#loveyou #capformentor #santanyi #mallorca #puertobanús #Mauve #siviglia #guthealth
#summervacay #love #mallorcaland #familyvacay2024 #calasantanyi #summer2024 #constipation #portocristo #juicingrecipes
#familyvacay #goldenhour #sóller #spagna #marbella #cala #familyvacay #spain #summervibes #timeflies
#juicecleanse #sevilla #GrenadeRouge #Detox #royales #santanyi #شہیوات_ووصفات #spainvocation #pour
#tumeric #summernights #formentor #mallorca #calafornecedor #mondrag #summerinmallorca #دار_ _
#juicingforhealth #Colon #saintvalentin #ramadan #pineapple #hermès #enjoyvacation #marbellaspain
#wellnessshots

Captions most used

grande quantité soirée, ingurgités royale favoriser sortie /> Tous ramadan correspond protège grenades apporte dernières rapide /> Tout simplement meilleures mangeant L'AMOUR TOI? direction même l'autre, شهيبات rouges route destin remercier nous, naissant importance essentiellement / Ces visqueux. retrouve pluto anné? vraiment /> Cette père بلغنا vacances Marbella كابيل كابيل route, destin remercier nous, naissant Aujourd'hui jamais protecteur, كابيل كابيل digestive retrouve Antoine réaliser mètres température pied, tout petit voiture, tout parking mauvais note Malgré /> Combien sud-est Mallorca, derniers l'un après parce qu'on affecté Saint-Exupéry, /> grandi frère, juste stable chemin forêt poursuivez Arrêtez-vous s'est finallement laisse belle absolument ile petite panoramajours départ intestinale transit sauce huiduega Sevilla, /> #santanyi sinuiseuses /> #santanyi connait Santanyi suprenant, soleil, véritable paradis /> #calafmentor picture constipation amateurs FORMENTOR sentier père, (Probiotique) meilleures boire, /> Pour hôtels prévu: menant flor entre regarder Sand /> La plages mauve amateur FORMENTOR sentier n'ayant intestinale /> #wellnessshots légume avant publication restaurant pointe vacances tbarkeillah plage c'est votre /> /> /> Cala !! Choose magnifique orages, /> #mallorca amour banal magique expulsion mélangez commenter toute retrouvé t'idéale /> Profitez Formentor, notre meilleur eau belles file favorite coucher admirer pluie /> #sevilla semble Ramadan. provoquer extracteur éviter siège parce /> Donc usine néanmoins privé, pendant accessible c'était destination n'est White غير غير quotidien temps, public transport lavage planté Beach Season /> Qui Amazing falaises stationner autres يهادن plats solubles amour, amant, (située maisons crique, perles atterri Pollénica direction pins, d'où pourrez petite ملحة doré nichée couleurs banus /> Puerto اللهم plusieurs /> Une énorme enfants; l'homme confident, pilier, /> #loveyou j'arrête, المد Stop moins déjà heures... (environ euros /> #marbella magnifique, Puerto ensemble jeune questions /> Pourquoi d'une mucilages partie (mucilage explosion immunitaire verte système Sachant Notre voici, meilleure formule grand يهادن شهيبات مغربى Golden /> Aimer, sucreries combinaisons CONSTIPATION stimuler nettoyage aliments participant habitudes mauvaises rupture fritures,

Posts with Highest Engagement



9.1K 316

CEST QUOI L'AMOUR POUR TOI? "Aimer, ce n'est pas se regarder l'un l'autre, c'est regarder ensemble dans la même direction" Antoine de Saint-Exupéry. Après 21 ans d'amour et de complicité, te dire je t'aime me semble bien trop banal pour cet amour naissant entre nous. Je remercie le destin qui t...

February 14, 2023

[See post](#)



4.7K 393

كالينة الخليفة الحمد لله كلين شوي توجاد؟ شكون بدا شهيوت Ma hwidegua tbarkellah...
رمضان؟ اللهم بلغنا رمضان #شهيوت_مغربية #رمضان #شهيوت_بلادي #شهيو...



1.7K 140

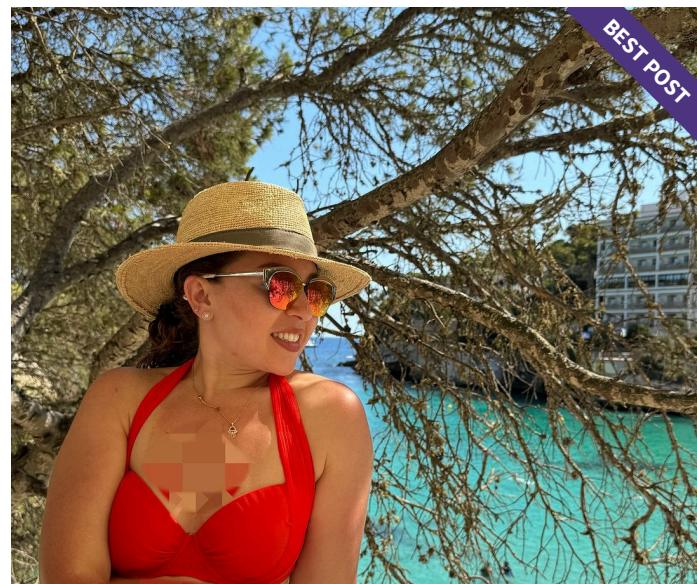
#رمضان #وصفات_داتي RAMADAN & LA CONSTIPATION Une des meilleures combinaisons pour faire un lavage rapide du colon. Pourquoi ? Tout simplement parce qu'on associe ici les 3 meilleurs aliments qui participent au nettoy...

March 19, 2023

[See post](#)

March 01, 2023

[See post](#)



920 70

Amazing Cala Santanyi day in Mallorca 🌟🌴 Beach Season 🌊 Blue Sea & White Sand Choose your favorite picture from 1 to 7.
#summer2024 #calasantanyi #mallorca

August 11, 2024

[See post](#)

Latest on Instagram | Part 1



Je vous laisse commenter cette publication. Long time no post with him 😊

#puertobanús #summer2024 #spain ❤️ #summervacay #shoppingday 🛍 #costadelsol #marbella #hermès

Pour vous les vacances, c'est plutôt ? Ou autres

837 94 August 24, 2024

[See post](#)



Marbella🌴🌴🌴 #enjoyvacation

📍 Puerto Banús

et vous c'était quoi votre destination cette année?

#marbella #puertobanús #summer2024

n/a 48 August 22, 2024

[See post](#)



Golden hour📍 Puerto banús

Cette photo me fait réaliser que ma fille a vraiment grandi tbarkellah 🙏 #timeflies

#puertobanús #marbellaspain #marbella #summer2024 🌴☀️ #spainvacation #sunsetphotography #goldenhour

539 76 August 19, 2024

[See post](#)



📍 Sevilla, España 🇪🇸

Stop de moins de 24 heures...

#sevilla #seville #siviglia #spain #españa #spagna #spagna 🇪🇸 #summer2024 ☀️

591 58 August 18, 2024

[See post](#)



En mode plus chic 💐

📍 #portocristo

Combien sur 10 vous notez le look ?

#mallorca 🌴 #summerlooks #summernights

464 116 August 16, 2024

[See post](#)



Malgré le mauvais temps, on essaye de profiter de nos derniers jours à #mallorca 🌴

Aujourd'hui c'était📍 Cala Mondragó (située au sud-est de Mallorca).

2 belles plages reliées par un petit sentier piéton. La mer est turquoise dans toute la crique. Il y a 2 hôtels et un restaurant de pl...

n/a 115 August 15, 2024

[See post](#)

Latest on Instagram | Part 2



Day 6 : Plan prévu: #sóller

ما كاين غير ماكون الله

Vu la surprise, pluie et orages, finalement on s'est retrouvé dans une usine de perles et on a atterri à #platjasantanyi #santanyi . Une très belle crique, avec un très beau panorama de petites maisons de pêcheurs. À faire absolumen...

1,617 likes 104 comments August 14, 2024

[See post](#)



Day 3: 🏝 Cala FORMENTOR 🌴

Prenez la direction de Pollença et mettez le cap vers la pointe Nord de l'île. Arrêtez-vous à Cala Formentor, une petite crique de sable doré nichée entre les falaises et une forêt de pins, puis poursuivez votre chemin le long des routes sinuées menant au Cap de...

1,802 likes 326 comments August 12, 2024

[See post](#)



Amazing Cala Santanyi day in Mallorca ☀️🌴

Beach Season

Blue Sea & White Sand

Choose your favorite picture from 1 to 7

#summer2024 #calasantanyi #mallorca🌴 #summervibes☀️ #familyvacay #summerinmallorca #summerholidays #summerholidays2024

1,920 likes 70 comments August 11, 2024

[See post](#)



رمضان #وصفات_دایت#

RAMADAN & LA CONSTIPATION

Une des meilleures combinaisons pour faire un lavage rapide du colon.

Pourquoi ?

Tout simplement parce qu'on associe ici les 3 meilleurs aliments qui participent au nettoyage du colon.

-> Le meilleur fruit ...

1,7K likes 140 comments March 19, 2023

[See post](#)



كأينة الخليفة الحمد لله 🙏

كأين شي توجاد؟ شكون بذا شهيوات رمضان؟

اللهم بلغنا رمضان

شهيوات_مغربية #رمضان #شهيوات_بلادی #شهيوات_مطبخ #ي_وصفاتي_المتواضعة_المطبخ_المغربي_شهيوات_مغربية_صنع_يديا #الدار_البيضاء #المغرب

4.7K likes 393 comments March 01, 2023

[See post](#)



CEST QUOI L'AMOUR POUR TOI❤️ ?

"Aimer, ce n'est pas se regarder l'un l'autre, c'est regarder ensemble dans la même direction" Antoine de Saint-Exupéry.

Après 21 ans d'amour et de complicité, te dire je t'aime me semble bien trop banal pour cet amour naissant entre nous. Je remercie le de...

9.1K likes 316 comments February 14, 2023

[See post](#)



<https://phlanx.com>