

# ESTEIRA DE 10 DIAS

## **Dia 01:**

- Abrir vários sites pra carregar cookies; (site para abrir vários links: <https://www.websiteplanet.com/pt-br/webtools/multiple-url/>)
- Criar gmail;
- Criar conta no Facebook;
- Colocar foto de capa;
- Colocar foto de perfil;
- Preencher informações (Hobbies, cidade onde mora, onde estudou);
- Curtir algumas páginas que aparecerem no feed;
- Comentar em algumas publicações que aparecem no feed (coisas coerentes a publicação);
- Curtir algumas fotos;
- Adicionar alguns amigos
- Compartilhar uma publicação no stories;
- Rolar o feed por alguns minutos.

## **Dia 02:**

- Não entrar no perfil.

## **Dia 03:**

- Rolar o feed como uma pessoas normal
- Comentar em publicações de forma natural (coisas que tenham haver com a publicação);
- Compartilhar algo no stories;
- Seguir páginas (espiritualidade, motivacional, humor, amizade);
- Entrar em alguns grupos;
- Adicionar alguns amigos de forma natural, buscar pessoas que sejam da região/cidade onde o perfil é;
- Mandar um "oi" para os amigos do messenger.

## **Dia 04:**

- Rolar o feed como uma pessoas normal;
- Curtir algumas publicações de maneira natural;
- Comentar em algumas publicações de grupos que você entrou;
- Responder o Messenger;
- Entrar em grupos

**Dia 05:**

- Rolar o feed como uma pessoas normal;
- Interagir em publicações;
- Compartilhar algumas publicações nos stories;
- Responder mensagens no messenger;
- Compartilhar algo no Feed;
- Ativar código de Dois Fatores;
- Entrar no Business Suite e programar publicações para 1 semana (não colocar dias consecutivos).

**Dia 06:**

- Rolar o feed como uma pessoa normal;
- Interagir em publicações;
- Responder mensagens do messenger;
- Criar uma página;
- Colocar foto de perfil, foto de capa e preencher os dados necessários da página;
- Fazer 03 publicações na página com foto e texto, Ex: Receitas, bolos, salgados (colocar # para engajar);
- Entrar no business suite após entrar na página.
- Entrar em alguns grupos;
- Mandar algumas solicitações de amizade;
- Curtir algumas páginas.

**Dia 07:**

- Rolar o feed como uma pessoa normal;
- Aceitar solicitações de amizade;
- Interagir nos grupos;
- Entrar no Business Suite e programar publicações para 1 semana (não colocar dias consecutivos).
- Responder as mensagens do messenger;
- Compartilhar algo no stories.

**Dia 08:**

- Rolar o feed como uma pessoas normal;
- Mandar e aceitar solicitações de amizade;
- Interagir em grupos;
- Responder mensagens do Messenger;
- Compartilhar algo nos stories;
- Criar a primeira Bm pelo WhatsApp Business.

**Dia 09:**

- Rolar o feed como uma pessoa normal;
- Responder mensagens do messenger;
- Compartilhar algo nos stories;
- Interagir nos grupos;
- Compartilhar algo no feed
- Fazer Shield na Bm;

**Dia 10:**

- Rolar o feed como uma pessoas normal;
- Responder mensagens do messenger;
- Compartilhar algo nos stories;
- Interagir nos grupos.

**Obs: Após finalizar a esteira de aquecimento continuar fazendo um aquecimento perpétuo**