**ESTEIRA DE 7 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;

- 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.

**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 a primeira Bm pelo WhatsApp Business;

- 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;

- Fazer Shield na Bm;

- Responder as mensagens do messenger;

- Compartilhar algo no stories.

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