**ESTEIRA DE 14 DIAS**

**Dia 1:**

- Abrir vários sites pra carregar cookies; (site para abrir vários links: https://www.websiteplanet.com/pt-br/webtools/multiple-url/)

- Logar o perfil no multilogin

- Curtir algumas páginas;

- Comentar em algumas publicações que aparecem no feed (coisas coerentes a publicação);

- Curtir algumas fotos;

- Compartilhar uma publicação no stories;

- Rolar o feed como uma pessoa normal.

**Dia 2**:

- Rolar o feed como uma pessoas normal;

- Curtir algumas publicações de maneira natural;

- Comentar em algumas publicações de grupos que você entrou;

- Entrar em grupos.

**Dia 3:**

- Rolar o feed como uma pessoa normal.

- Comentar em publicações de forma natural (coisas que tenham haver com a publicação);

- Compartilhar algo no stories;

- Seguir algumas páginas (espiritualidade, motivacional, humor, amizade);

- Entrar em alguns grupos;

- Adicionar alguns amigos.

**Dia 4:**

- Rolar o feed como uma pessoas normal;

- Curtir algumas publicações de maneira natural;

- Comentar em algumas publicações de grupos que você entrou;

- Entrar em grupos;

- Compartilhar algo no stories;

- Trocar senha do Perfil (Esse passo só será feito para perfis comprados de fornecedores ou perfis comprados de maneira total )

**Dia 5:**

- Rolar o feed como uma pessoas normal;

- Interagir em publicações;

- Compartilhar algumas publicações nos stories;

- Compartilhar algo no Feed;

- Ativar código de Dois Fatores;

**Dia 6:**

- Rolar o feed como uma pessoa normal;

- Interagir em publicações;

- Entrar em alguns grupos;

- Mandar algumas solicitações de amizade;

- Curtir algumas páginas.

**Dia 7:**

- Rolar o feed como uma pessoa normal;

- Aceitar solicitações de amizade;

- Interagir nos grupos;

- Compartilhar algo no stories.

**Dia 8:**

- Rolar o feed como uma pessoas normal;

- Mandar e aceitar solicitações de amizade;

- Interagir em grupos;

- Compartilhar algo nos stories;

**Dia 9:**

- Rolar o feed como uma pessoa normal;

- Compartilhar algo nos stories;

- Interagir nos grupos;

- Compartilhar algo no feed

**Dia 10:**

- Rolar o feed como uma pessoas normal;

- Compartilhar algo nos stories;

- Interagir nos grupos;

- Comentar em publicações do feed.

**Dia 11:**

- Rolar o feed como uma pessoas normal;

- Compartilhar algo nos stories;

- 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 12:**

- Rolar o feed como uma pessoas normal;

- Compartilhar algo nos stories;

- Comentar em publicações do feed;

- Publicar algo em um grupo (coisas que façam as pessoas interagirem com a publicação);

- Entrar no Business Suite e programar publicações para 1 semana (não colocar dias consecutivos).

**Dia 13:**

- Rolar o feed como uma pessoa normal;

- Compartilhar algo nos stories;

- Interagir nos grupos;

- Comentar em publicações do feed;

- Criar a primeira Bm pelo WhatsApp Business.

**Dia 14:**

- Rolar o feed como uma pessoa normal;

- Interagir em publicações;

- Entrar em alguns grupos;

- Mandar algumas solicitações de amizade;

- Curtir algumas páginas

- Fazer Shield na Bm e iniciar aquecimento das contas de anúncio;

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