

**«Ресурсный антистресс»**

**Выпуск 7**

Содержание

[Для новичка](#_Toc40185872).

[Создание аккаунта и настройка](#_Toc40185873).

[Контент](#_Toc40185874).

[Продвижение](#_Toc40185875).

[Реклама](#_Toc40185876).

[Часто задаваемые вопросы про Instagram](#_Toc40185877).

# Для новичка

* [Что такое Instagram и зачем он нужен?](https://iklife.ru/socialnye-seti/instagram/chto-takoe-instagram-i-zachem-on-nuzhen.html) 7 причин создать свой аккаунт.
* [6 способов заработать в Instagram](https://iklife.ru/socialnye-seti/instagram/kak-zarabotat-v-instagrame.html). С чего начать, не вкладывая деньги.
* [ТОП-9 курсов по Instagram](https://iklife.ru/socialnye-seti/instagram/kursy-obuchenie.html). Лучшие обучающие программы по продвижению, созданию интересного контента, настройке рекламы и заработку.

# Создание аккаунта и настройка

1. [Как зарегистрироваться в Instagram.](https://iklife.ru/socialnye-seti/instagram/kak-zaregistrirovatsya-v-instagrame-c-telefona-i-kompyutera.html) Все способы регистрации через приложение на телефоне и с компьютера.
2. [Как правильно и красиво оформить профиль.](https://iklife.ru/socialnye-seti/instagram/kak-oformit-profil-v-insta-pravilno.html) Рекомендации и инструкции по оформлению.
3. [Как придумать ник (имя пользователя).](https://iklife.ru/socialnye-seti/instagram/kak-pridumat-nik-v-instagrame-dlya-polzovatelya.html) Оригинальные идеи и советы для личного и бизнес-аккаунта.
4. [Как поменять ник.](https://iklife.ru/socialnye-seti/instagram/kak-pomenyat-nik-v-instagrame-cherez-telefon.html) Подробная инструкция по настройке имени с компьютера и телефона.
5. [Как привязать Instagram к Facebook](https://iklife.ru/socialnye-seti/instagram/kak-privyazat-instagram-k-fejsbuku-cherez-telefon.html). Пошаговая инструкция по подключению бизнес-аккаунта.
6. [Как пользоваться Instagram с компьютера.](https://iklife.ru/socialnye-seti/instagram/dlja-kompjutera.html) Разберём, как установить приложение для компьютера и использовать все его функции.
7. [Как сделать профиль закрытым.](https://iklife.ru/socialnye-seti/instagram/kak-zakryt-profil-v-instagrame-cherez-kompyuter.html) Скрываем свою страницу от посторонних глаз.
8. [Как удалить аккаунт навсегда или временно заблокировать.](https://iklife.ru/socialnye-seti/instagram/kak-udalit-akkaunt-v-inste.html)
9. [Как восстановить заблокированный или удалённый аккаунт.](https://iklife.ru/socialnye-seti/instagram/kak-vosstanovit-instagram-cherez-nomer-telefona.html) Все возможные способы восстановления.

# Контент

1. [Как вести Instagram](https://iklife.ru/socialnye-seti/instagram/kak-vesti-instagram-v-odnom-stile.html). Создание красивую, интересную и популярную страницу, учимся правильно оформлять публикации.
2. [Как обработать фото.](https://www.canva.com/ru_ru/obuchenie/prilozhenie-dlya-fotografij/) Варианты обработки фото и обзор приложений.
3. [Как подписать фото, чтобы привлечь внимание подписчиков.](https://iklife.ru/socialnye-seti/instagram/kak-podpisat-foto-v-instagrame-krasivo.html)
4. [Как добавить место.](https://iklife.ru/socialnye-seti/instagram/kak-dobavit-mesto-v-instagrame.html) Геолокацию в публикациях и историях.
5. [Как правильно ставить #хештеги.](https://iklife.ru/socialnye-seti/instagram/kak-stavit-heshtegi-i-ih-ispolzovat.html) Самые популярные хештеги. По категориям на русском и английском языке.
6. [Как добавить сторис (историю) в Instagram](https://iklife.ru/socialnye-seti/instagram/kak-sdelat-istoriyu-v-instagrame.html).
7. [Как добавить ссылку (свайп) в сторис.](https://iklife.ru/socialnye-seti/instagram/kak-dobavit-ssylku-v-storis-na-stranicu.html) И что делать, если эта функция вам пока недоступна.
8. [Как создать опрос в истории.](https://iklife.ru/socialnye-seti/instagram/kak-sozdat-opros-v-instagrame-v-istorii.html) Как правильно настроить опрос и собрать статистику.
9. [Как удалить сторис.](https://iklife.ru/socialnye-seti/instagram/kak-udalit-istoriyu-v-instagrame-s-telefona.html)
10. [Как сделать прямой эфир.](https://iklife.ru/socialnye-seti/instagram/kak-sdelat-pryamoj-efir-v-instagrame.html)
11. [Stories Highlights.](https://iklife.ru/socialnye-seti/instagram/kak-sdelat-vechnye-storis-v-instagrame.html) Как сделать вечные сторис и использовать их для привлечения подписчиков.
12. [IGTV.](https://iklife.ru/socialnye-seti/instagram/igtv-v-insta-chto-ehto-i-kak-polzovatsya.html) Что это за функция и как правильно ее использовать.
13. [Как закрыть комментарии.](https://iklife.ru/socialnye-seti/instagram/kak-zakryt-kommentarii-v-inste.html) Все способы отключить комментарии под постами.
14. [Автопостинг.](https://iklife.ru/socialnye-seti/instagram/avtoposting-besplatno.html) Как сделать отложенные посты, чтобы они публиковались автоматически.

# Продвижение

1. [Как раскрутить Instagram.](https://iklife.ru/socialnye-seti/instagram/kak-raskrutit-svoj-akkaunt.html) Лучшие способы раскрутки и пошаговый план самостоятельного продвижения аккаунта.
2. [Продвижение в Instagram](https://iklife.ru/socialnye-seti/instagram/prodvizhenie-v-instagrame-luchshie-sposoby-raskrutki.html). 8 способов для достижения успеха.
3. [Как накрутить ЖИВЫХ подписчиков.](https://iklife.ru/socialnye-seti/instagram/kak-nakrutit-podpischikov-v-inste.html) Советы, инструкции по эффективной накрутке и ТОП-5 сервисов.
4. [Как накрутить лайки.](https://iklife.ru/socialnye-seti/instagram/kak-nakrutit-lajki.html) Платные и бесплатные способы.
5. [Что такое массфолловинг, масслайкинг и масслукинг.](https://iklife.ru/socialnye-seti/instagram/massfolloving-chto-eto-takoe-i-top-5-servisov.html) Как их правильно использовать для продвижения и обзор ТОП-5 сервисов.
6. [Как набрать первую 1 000 подписчиков в Instagram](https://iklife.ru/socialnye-seti/instagram/kak-nabrat-podpischikov-v-instagrame.html). Все существующие бесплатные и платные способы.
7. [Что такое охват в Instagram и какими методами его можно увеличить.](https://iklife.ru/socialnye-seti/instagram/chto-takoe-ohvat-v-instagrame-kak-povysit-aktivnost.html)
8. [Как посмотреть статистику.](https://iklife.ru/socialnye-seti/instagram/kak-posmotret-statistiku-v-instagrame-i-proverit-aktivnost.html) Анализ статистики профиля при помощи бизнес-аккаунта и специальных сервисов.

# Реклама

1. [Как настроить таргетированную рекламу.](https://iklife.ru/socialnye-seti/instagram/kak-nastroit-reklamu-v-instagrame-pravilno.html) Подробная инструкция.
2. [Гивы в Instagram.](https://iklife.ru/socialnye-seti/instagram/chto-takoe-givy-v-inste-kak-organizovat.html) Что это такое, как стать спонсором, правильно организовать и провести свой первый Giveaway.

# Часто задаваемые вопросы про Instagram

1. [Как написать в службу поддержки.](https://iklife.ru/socialnye-seti/instagram/kak-napisat-v-tekhpodderzhku-instagrama.html) До поддержки добраться сложно, но можно.
2. [Как сделать репост в Instagram.](https://iklife.ru/socialnye-seti/instagram/kak-sdelat-repost-v-inste.html) Все способы с телефона и компьютера. Обзор приложений для репостов.
3. [Что такое директ в Instagram и как им пользоваться.](https://iklife.ru/socialnye-seti/instagram/chto-takoe-direkt-v-instagrame-i-kak-im-polzovatsya.html)
4. [Как посмотреть свои и чужие лайки.](https://iklife.ru/socialnye-seti/instagram/kak-posmotret-lajki-v-instagrame-cherez-kompyuter.html)
5. [Как найти человека в Instagram](https://iklife.ru/socialnye-seti/instagram/kak-najti-cheloveka-v-instagrame-bez-registracii.html). Несколько простых способов, которые помогут в поиске.
6. [Как скачать историю.](https://iklife.ru/socialnye-seti/instagram/kak-sohranit-istoriyu-iz-instagrama.html) Скачиваем свои и чужие истории.
7. [Как скачать видео.](https://iklife.ru/socialnye-seti/instagram/kak-skachat-video-iz-instagrama-na-telefon.html) Способы скачивания с компьютера и телефона.
8. [Как сохранить фото из Instagram.](https://iklife.ru/socialnye-seti/instagram/kak-sohranit-foto-iz-instagrama-na-kompyuter.html) 6 способов сохранить изображение на компьютер и в телефон.