



Spis treści

Wstęp.....6

Strategia

#1 Po co Ci ten Instagram?.....10

#2 Zasięgi na Instagramie.....18

#3 Zostawiaj okruszki.....37

#4 Pierwsze wrażenie na Instagramie.....40

#5 Zadbaj o swoje BIO na Instagramie.....43

#6 Tematyka konta.....53

#7 Gdybym dzisiaj zaczynała na Instagramie.....63

Content

#8 Rodzaje treści na IG.....68

#9 Skąd brać pomysły na zdjęcia.....72

#10 Wyzwania fotograficzne.....78

#11 Lepsze zdjęcia od zaraz.....82

#12 Kontrast na zdjęciach.....87

#13 Tła do zdjęć.....93

#14 Kompozycja na zdjęciach flatlay.....97



Spis treści

#15 Jak ożywić zdjęcia.....	102
#16 Jak pozować do zdjęć na Instagram.....	107
#17 Aplikacje do edycji zdjęć.....	120
#18 Presety do Lightrooma.....	127

Insta Stories

#19 Insta Stories: grzeszki i złe praktyki.....	136
#20 Dobre Insta Stories.....	147
#21 Elementy interaktywne.....	157
#22 Sprytne sztuczki na Insta Stories.....	162
#23 Aplikacje do Insta Stories.....	168
#24 Piękne Stories (bez wychodzenia z aplikacji).....	174
#25 Co jest ważniejsze: Stories czy posty?.....	188

Optymalizacja

#26 Dostosuj aplikację do siebie.....	192
#27 Sprytne urządzenia dla instagramera.....	197
#28 Planowanie siatki zdjęć.....	201



Spis treści

Bezpieczeństwo

#29 Bezpieczne konto.....	207
#30 Kradzież zdjęć.....	213
#31 Z daleka od szarej strefy.....	216
#32 Limity i ograniczenia.....	222

Self care

#33 Jak radzić sobie ze zniechęceniem na IG.....	226
#34 Higiena psychiczna na Instagramie.....	230
#35 Docień siebie.....	237
#36 Coś nie działa.....	239

Zakończenie

Zakończenie.....	243
Podziękowania.....	246
# Słowniczek.....	247