

**МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
УНИВЕРСИТЕТ  
имени М. В. Ломоносова**

---

**Факультет журналистики**

**«ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЛАЙФСТАЙЛ-БЛОГЕРАМИ  
ВИДЕОРЕКЛАМЫ ДЛЯ ПРОДВИЖЕНИЯ  
ПРОДУКТА В INSTAGRAM В РОССИИ»**

Работа студентки  
409 группы дневного отделения  
Васильевой Д. С.  
Руководитель: Е.Д.Першина

Москва 2021  
**Содержание**

<b>Введение.....</b>	<b>3</b>
<b>Анализ использования видеорекламы лайфстайл-блогерами</b>	<b>В</b>
<b>Instagram.....</b>	<b>4</b>
<b>Заключение.....</b>	<b>8</b>
<b>Библиографический список.....</b>	<b>9</b>

## Введение

Темой данной работы является рассмотрение использования лайфстайл-блогерами видеорекламы в *Instagram*. Моя гипотеза: лайфстайл-блогеры используют видеорекламу в *Instagram* для продвижения продукта.

Актуальность темы заключается в том, что в современном мире невозможно представить социальные сети без рекламы, она проникает в жизнь каждого человека. В ней заинтересованы и рекламодатели, и массмедиа, и аудитория. Рекламодатели с помощью рекламы продвигают свой продукт, для большинства представителей медиасреды она является способом существования, а аудитории она помогает найти товар или услугу. С каждым годом реклама в социальных сетях усложняется. Если раньше подавляющее большинство рекламных материалов были представлены в виде поста с фотографией, на которой изображен сам блогер и продукт (или только продукт), то сейчас на всех платформах активно развивается видеоформат.

Короткие видео -- это тренд, который задал *Tik Tok* и который точно перейдет в 2022 год. Сейчас практически каждая платформа создала специальные сервисы, позволяющие аудитории выкладывать свои короткие видео и

просматривать чужие. Сначала такая возможность появилась в *Instagram*, называется эта функция *Reels*. Далее *YouTube* добавил на свою платформу *Shorts*, недавно даже у *Netflix* появился сервис *Fast Laughs*.

В своей работе я буду рассматривать использование видеорекламы лайфстайл-блогерами в *Instagram*. В настоящий момент эта площадка является одной из самых популярных площадок в мире. По данным *Mediascope*, *Instagram* входит в ТОП-10 ресурсов России, занимая 7 место (сентябрь 2021 года)<sup>1</sup>. Ежемесячно ее посещает больше 60 млн человек. В *Instagram* помимо *Reels* существуют и другие форматы видео: видео в постах, *IGTV*, *Stories*. Каждый из этих форматов активно используется блогерами для рекламы товара или услуги.

## **Анализ использования видеорекламы лайфстайл-блогерами в Instagram**

Одним из самых популярных направлений блогов на платформе *Instagram* является лайфстайл. Лайфстайл-блог — это блог, основной темой которого является жизнь человека. В нем блогер делится своим мировоззрением, убеждениями, ценностями, любимыми местами, рассказывает о том, как, где и с кем проводит свое время. В переводе с английского *lifestyle* — это стиль жизни, поэтому такие блоги охватывают широкий спектр тем: от моды до создания уюта в доме.

Для анализа я отбирала блогеров, опираясь на рейтинг сайта *AdinBlog* «25 самых популярных блогеров в

---

<sup>1</sup> Mediascope URL: <https://webindex.mediascope.net/top-resources> (Дата обращения - 22.12.21)

Инстаграм»<sup>2</sup>. *AdinBlog* -- база блогеров с возможностью их поиска, фильтрации, оценки накрутки и анализа рекомендованной цены. Все блогеры на данном сайте проходят предварительную ручную модерацию и распределяются по соответствующим категориям.

Я взяла ТОП-25 блогеров России по охвату аудитории и выбрала из них 5 наиболее популярных лайфстайл-блогеров: Валерия Чекалина<sup>3</sup>, Артем Чекалин<sup>4</sup>, Карина Егамедиева<sup>5</sup>, Кристина Дудкова<sup>6</sup>, Надин Серовски<sup>7</sup>. У каждого блогера я анализировала контент за полгода (20.06.21-20.12.21).

Валерия Чекалина – лайфстайл-блогер с аудиторией 10,8 млн подписчиков. В своем аккаунте блогер рассказывает о своей жизни, путешествиях, бизнесе, семье и воспитании детей. На свою станицу Валерия регулярно выкладывает посты, *stories*, *reels* и *IGTV*. Последний год блогер рекламирует только свои продукты: бренд уходовой и декоративной косметики *Letique*, кальянную и спортивный марафон. За полгода у нее вышло 43 поста, 5 из которых являются рекламными. Из них в трёх рекламных постах была видеореклама (04.07.21<sup>8</sup>, 25.09.21<sup>9</sup>, 23.12.21<sup>10</sup>). Также за это время у нее вышло 33 *reels*, 3 из которых были рекламными

---

<sup>2</sup> AdinBlog URL: <http://adinblog.ru/топ/> (Дата обращения - 23.12.21)

<sup>3</sup> Instagram URL: [https://www.instagram.com/ler\\_chek/](https://www.instagram.com/ler_chek/) (Дата обращения - 24.12.21)

<sup>4</sup> Instagram URL: [https://www.instagram.com/artem\\_chek/](https://www.instagram.com/artem_chek/) (Дата обращения - 24.12.21)

<sup>5</sup> Instagram URL: <https://www.instagram.com/karrrambaby/> (Дата обращения - 24.12.21)

<sup>6</sup> Instagram URL: <https://www.instagram.com/kristitheone/> (Дата обращения - 24.12.21)

<sup>7</sup> Instagram URL: [https://www.instagram.com/nadin\\_serovski/](https://www.instagram.com/nadin_serovski/) (Дата обращения - 24.12.21)

<sup>8</sup> Instagram URL: [https://www.instagram.com/p/CQ5tl-WhQqB/?utm\\_source=ig\\_web\\_copy\\_link](https://www.instagram.com/p/CQ5tl-WhQqB/?utm_source=ig_web_copy_link) (Дата обращения - 24.12.21)

<sup>9</sup> Instagram URL: [https://www.instagram.com/p/CUPdv4rsANa/?utm\\_source=ig\\_web\\_copy\\_link](https://www.instagram.com/p/CUPdv4rsANa/?utm_source=ig_web_copy_link) (Дата обращения - 24.12.21)

<sup>10</sup> Instagram URL: [https://www.instagram.com/p/CX02sj-MdYJ/?utm\\_source=ig\\_web\\_copy\\_link](https://www.instagram.com/p/CX02sj-MdYJ/?utm_source=ig_web_copy_link) (Дата обращения - 24.12.21)

(13.10.21<sup>11</sup>, 20.10.21<sup>12</sup>, 23.12.21<sup>13</sup>). Каждый из этих роликов длился не более минуты.

Артем Чекалин – муж Валерии Чекалиной, предприниматель и лайфстайл-блогер с аудиторией 4,2 млн подписчиков. В своем аккаунте он также рассказывает о своей жизни, путешествиях, семье, отношениях, делится мыслями и идеями. В блоге Артема на регулярной основе появляются посты и *stories*, однако у него представлено всего 3 видео в формате *reels* и 19 видео в формате *IGTV*. Артем также, как и его жена, рекламирует продукты только своих брендов. За последние полгода у блогера вышло 16 постов, 2 из которых рекламные. В одном из этих постов есть видеореклама (27.12.21<sup>14</sup>).

Карина Егамедиева – тиктокерша и лайфстайл-блогер с аудиторией 4 млн подписчиков. В своем блоге она рассказывает о своей жизни, отношениях и хобби. В блоге Карины регулярно появляются посты и *stories*, однако почти отсутствуют *reels* (3 *reels*) и *IGTV* (1 *IGTV*). За полгода у нее вышло 25 публикаций, 6 из которых являются рекламными (25.06.21<sup>15</sup>, 09.07.21<sup>16</sup>, 13.07.21<sup>17</sup>, 23.08.21<sup>18</sup>, 27.08.21<sup>19</sup>,

<sup>11</sup> Instagram URL: [https://www.instagram.com/reel/CU9lP5wFCVg/?utm\\_source=ig\\_web\\_copy\\_link](https://www.instagram.com/reel/CU9lP5wFCVg/?utm_source=ig_web_copy_link) (Дата обращения - 24.12.21)

<sup>12</sup> Instagram URL: [https://www.instagram.com/reel/CVPqVcel1q2/?utm\\_source=ig\\_web\\_copy\\_link](https://www.instagram.com/reel/CVPqVcel1q2/?utm_source=ig_web_copy_link) (Дата обращения - 24.12.21)

<sup>13</sup> Instagram URL: [https://www.instagram.com/reel/CX06wwjFxVa/?utm\\_source=ig\\_web\\_copy\\_link](https://www.instagram.com/reel/CX06wwjFxVa/?utm_source=ig_web_copy_link) (Дата обращения - 24.12.21)

<sup>14</sup> Instagram URL: [https://www.instagram.com/p/CR1IaoxnUUw/?utm\\_source=ig\\_web\\_copy\\_link](https://www.instagram.com/p/CR1IaoxnUUw/?utm_source=ig_web_copy_link) (Дата обращения - 24.12.21)

<sup>15</sup> Instagram URL: [https://www.instagram.com/p/COivme4sMm-/?utm\\_source=ig\\_web\\_copy\\_link](https://www.instagram.com/p/COivme4sMm-/?utm_source=ig_web_copy_link) (Дата обращения - 24.12.21)

<sup>16</sup> Instagram URL: [https://www.instagram.com/p/CRHU-ecMLHa/?utm\\_source=ig\\_web\\_copy\\_link](https://www.instagram.com/p/CRHU-ecMLHa/?utm_source=ig_web_copy_link) (Дата обращения - 24.12.21)

<sup>17</sup> Instagram URL: [https://www.instagram.com/p/CROpFeKMJvB/?utm\\_source=ig\\_web\\_copy\\_link](https://www.instagram.com/p/CROpFeKMJvB/?utm_source=ig_web_copy_link) (Дата обращения - 24.12.21)

<sup>18</sup> Instagram URL: [https://www.instagram.com/p/CS67kcHMyY9/?utm\\_source=ig\\_web\\_copy\\_link](https://www.instagram.com/p/CS67kcHMyY9/?utm_source=ig_web_copy_link) (Дата обращения - 24.12.21)

<sup>19</sup> Instagram URL: [https://www.instagram.com/p/CTFRwxbMxxt/?utm\\_source=ig\\_web\\_copy\\_link](https://www.instagram.com/p/CTFRwxbMxxt/?utm_source=ig_web_copy_link) (Дата обращения - 24.12.21)

22.09.21<sup>20</sup>). Ни в одном из шести постов нет видеоконтента, реклама представлена в виде поста с фотографиями.

Кристина Дудкова – лайфстайл-блогер с аудиторией 5,8 млн подписчиков. В своем блоге Кристина рассказывает о своей семье, отношениях, воспитании детей, делится впечатлениями о путешествиях, важными жизненными решениями. Блогер регулярно выкладывает посты и stories на свою страницу, видео в формате *reels* у нее всего три, а последнее видео в формате *IGTV* было опубликовано больше года назад. За последние полгода Кристина выложила 42 поста, 25 из которых являются рекламными (02.07.21<sup>21</sup>, 10.07.21<sup>22</sup>, 16.07.21<sup>23</sup>, 18.07.21<sup>24</sup>, 19.07.21<sup>25</sup>, 04.08.21<sup>26</sup>, 24.08.21<sup>27</sup>, 31.08.21<sup>28</sup>, 03.09.21<sup>29</sup>, 04.09.21<sup>30</sup>, 06.09.21<sup>31</sup>,

<sup>20</sup> Instagram URL: [https://www.instagram.com/p/CUIJU-8sYs3/?utm\\_source=ig\\_web\\_copy\\_link](https://www.instagram.com/p/CUIJU-8sYs3/?utm_source=ig_web_copy_link) (Дата обращения - 24.12.21)

<sup>21</sup> Instagram URL: [https://www.instagram.com/p/CO1a4D\\_JVsM/?utm\\_source=ig\\_web\\_copy\\_link](https://www.instagram.com/p/CO1a4D_JVsM/?utm_source=ig_web_copy_link) (Дата обращения - 24.12.21)

<sup>22</sup> Instagram URL: [https://www.instagram.com/p/CRJOCBAJpPj/?utm\\_source=ig\\_web\\_copy\\_link](https://www.instagram.com/p/CRJOCBAJpPj/?utm_source=ig_web_copy_link) (Дата обращения - 24.12.21)

<sup>23</sup> Instagram URL: [https://www.instagram.com/p/CRYwHgHpXDk/?utm\\_source=ig\\_web\\_copy\\_link](https://www.instagram.com/p/CRYwHgHpXDk/?utm_source=ig_web_copy_link) (Дата обращения - 24.12.21)

<sup>24</sup> Instagram URL: [https://www.instagram.com/p/CReeEYijB3g/?utm\\_source=ig\\_web\\_copy\\_link](https://www.instagram.com/p/CReeEYijB3g/?utm_source=ig_web_copy_link) (Дата обращения - 24.12.21)

<sup>25</sup> Instagram URL: [https://www.instagram.com/p/CRgvnIrJuGx/?utm\\_source=ig\\_web\\_copy\\_link](https://www.instagram.com/p/CRgvnIrJuGx/?utm_source=ig_web_copy_link) (Дата обращения - 24.12.21)

<sup>26</sup> Instagram URL: [https://www.instagram.com/p/CSJvd32Iouw/?utm\\_source=ig\\_web\\_copy\\_link](https://www.instagram.com/p/CSJvd32Iouw/?utm_source=ig_web_copy_link) (Дата обращения - 24.12.21)

<sup>27</sup> Instagram URL: [https://www.instagram.com/p/CTHa1k3I9t\\_/?utm\\_source=ig\\_web\\_copy\\_link](https://www.instagram.com/p/CTHa1k3I9t_/?utm_source=ig_web_copy_link) (Дата обращения - 24.12.21)

<sup>28</sup> Instagram URL: [https://www.instagram.com/p/CTPvcT7okQA/?utm\\_source=ig\\_web\\_copy\\_link](https://www.instagram.com/p/CTPvcT7okQA/?utm_source=ig_web_copy_link) (Дата обращения - 24.12.21)

<sup>29</sup> Instagram URL: [https://www.instagram.com/p/CTW-eODIuD9/?utm\\_source=ig\\_web\\_copy\\_link](https://www.instagram.com/p/CTW-eODIuD9/?utm_source=ig_web_copy_link) (Дата обращения - 24.12.21)

<sup>30</sup> Instagram URL: [https://www.instagram.com/p/CTZ1\\_BioRE9/?utm\\_source=ig\\_web\\_copy\\_link](https://www.instagram.com/p/CTZ1_BioRE9/?utm_source=ig_web_copy_link) (Дата обращения - 24.12.21)

<sup>31</sup> Instagram URL: [https://www.instagram.com/p/CTetaOhoQRp/?utm\\_source=ig\\_web\\_copy\\_link](https://www.instagram.com/p/CTetaOhoQRp/?utm_source=ig_web_copy_link) (Дата обращения - 24.12.21)

21.09.21<sup>32</sup>, 24.09.21<sup>33</sup>, 29.04.21<sup>34</sup>, 30.09.21<sup>35</sup>, 03.10.21<sup>36</sup>, 9.11.21<sup>37</sup>, 18.11.21<sup>38</sup>, 20.11.21<sup>39</sup>, 23.11.21<sup>40</sup>, 24.11.21<sup>41</sup>, 25.11.21<sup>42</sup>, 19.12.21<sup>43</sup>, 22.12.21<sup>44</sup>, 22.12.21<sup>45</sup>). Ни в одном из рекламных постов нет видеоконтента, как и в прошлом аккаунте, реклама представлена в виде поста с серией фотографий.

Надин Серовски – лайфстайл-блогер с аудиторией 10 млн подписчиков. В своем блоге Надин рассказывает про отношения, семью, воспитание детей, путешествия, развитие, стиль. Блогер регулярно выкладывает в свой аккаунт посты, *stories*, *reels* и *IGTV*. За последние полгода Надин выложила 30 постов, 2 из которых являются рекламными (02.10.21<sup>46</sup>,

<sup>32</sup> Instagram URL: [https://www.instagram.com/p/CUFFFj8oR0p/?utm\\_source=ig\\_web\\_copy\\_link](https://www.instagram.com/p/CUFFFj8oR0p/?utm_source=ig_web_copy_link) (Дата обращения - 24.12.21)

<sup>33</sup> Instagram URL: [https://www.instagram.com/p/CUMsDVupN2L/?utm\\_source=ig\\_web\\_copy\\_link](https://www.instagram.com/p/CUMsDVupN2L/?utm_source=ig_web_copy_link) (Дата обращения - 24.12.21)

<sup>34</sup> Instagram URL: [https://www.instagram.com/p/CUaOh96o5y6/?utm\\_source=ig\\_web\\_copy\\_link](https://www.instagram.com/p/CUaOh96o5y6/?utm_source=ig_web_copy_link) (Дата обращения - 24.12.21)

<sup>35</sup> Instagram URL: [https://www.instagram.com/p/CUdDD8dI02K/?utm\\_source=ig\\_web\\_copy\\_link](https://www.instagram.com/p/CUdDD8dI02K/?utm_source=ig_web_copy_link) (Дата обращения - 24.12.21)

<sup>36</sup> Instagram URL: [https://www.instagram.com/p/CUkl\\_mbouWW/?utm\\_source=ig\\_web\\_copy\\_link](https://www.instagram.com/p/CUkl_mbouWW/?utm_source=ig_web_copy_link) (Дата обращения - 24.12.21)

<sup>37</sup> Instagram URL: [https://www.instagram.com/p/CWEHnkvoPWC/?utm\\_source=ig\\_web\\_copy\\_link](https://www.instagram.com/p/CWEHnkvoPWC/?utm_source=ig_web_copy_link) (Дата обращения - 24.12.21)

<sup>38</sup> Instagram URL: [https://www.instagram.com/p/CWbAXIzoz6r/?utm\\_source=ig\\_web\\_copy\\_link](https://www.instagram.com/p/CWbAXIzoz6r/?utm_source=ig_web_copy_link) (Дата обращения - 24.12.21)

<sup>39</sup> Instagram URL: [https://www.instagram.com/p/CWfopwgJnDm/?utm\\_source=ig\\_web\\_copy\\_link](https://www.instagram.com/p/CWfopwgJnDm/?utm_source=ig_web_copy_link) (Дата обращения - 24.12.21)

<sup>40</sup> Instagram URL: [https://www.instagram.com/p/CWn0jlSpkIQ/?utm\\_source=ig\\_web\\_copy\\_link](https://www.instagram.com/p/CWn0jlSpkIQ/?utm_source=ig_web_copy_link) (Дата обращения - 24.12.21)

<sup>41</sup> Instagram URL: [https://www.instagram.com/p/CWqDNTQJkwy/?utm\\_source=ig\\_web\\_copy\\_link](https://www.instagram.com/p/CWqDNTQJkwy/?utm_source=ig_web_copy_link) (Дата обращения - 24.12.21)

<sup>42</sup> Instagram URL: [https://www.instagram.com/p/CWsh4juJec7/?utm\\_source=ig\\_web\\_copy\\_link](https://www.instagram.com/p/CWsh4juJec7/?utm_source=ig_web_copy_link) (Дата обращения - 24.12.21)

<sup>43</sup> Instagram URL: [https://www.instagram.com/p/CXrEixho\\_7u/?utm\\_source=ig\\_web\\_copy\\_link](https://www.instagram.com/p/CXrEixho_7u/?utm_source=ig_web_copy_link) (Дата обращения - 24.12.21)

<sup>44</sup> Instagram URL: [https://www.instagram.com/p/CXx8a-gIh3K/?utm\\_source=ig\\_web\\_copy\\_link](https://www.instagram.com/p/CXx8a-gIh3K/?utm_source=ig_web_copy_link) (Дата обращения - 24.12.21)

<sup>45</sup> Instagram URL: [https://www.instagram.com/p/CXyVPO3o-rU/?utm\\_source=ig\\_web\\_copy\\_link](https://www.instagram.com/p/CXyVPO3o-rU/?utm_source=ig_web_copy_link) (Дата обращения - 24.12.21)

<sup>46</sup> Instagram URL: [https://www.instagram.com/p/CTUEdN4DYFm/?utm\\_source=ig\\_web\\_copy\\_link](https://www.instagram.com/p/CTUEdN4DYFm/?utm_source=ig_web_copy_link) (Дата обращения - 24.12.21)



24.12.21<sup>47</sup> ). Оба рекламных поста содержат в себе видеоконтент: первый пост длится три минуты, второй пост в формате *IGTV* – семь минут. Также за последние полгода Надин выложила 21 *reels*, 2 из которых являются рекламными (28.06.21<sup>48</sup>, 28.08.21<sup>49</sup>).

## Заключение

Проведенный мной анализ подтвердил мою гипотезу, показав, что лайфстайл-блогеры используют видеорекламу для продвижения продукта в Instagram. Только у двух из пяти проанализированных блогеров (Карина Егамедиева, Кристина Дудкова) нет видеорекламы.

Исходя из полученных данных, можно сказать, что блогеры активно начинают вводить видеорекламу в свои блоги, но пока что отдают предпочтение фотографиям. Однако тенденция увеличения рекламного видеоконтента в аккаунтах лайфстайл-блогеров в *Instagram* наблюдается. Большая часть рекламных постов у трех блогеров (Валерия Чекалина, Артем Чекалин, Надин Серовски) представлена в видеоформате.

---

<sup>47</sup> Instagram URL: [https://www.instagram.com/tv/CX3A6lYj5-N/?utm\\_source=ig\\_web\\_copy\\_link](https://www.instagram.com/tv/CX3A6lYj5-N/?utm_source=ig_web_copy_link) (Дата обращения - 24.12.21)

<sup>48</sup> Instagram URL: [https://www.instagram.com/reel/CQqpxeZlbGb/?utm\\_source=ig\\_web\\_copy\\_link](https://www.instagram.com/reel/CQqpxeZlbGb/?utm_source=ig_web_copy_link) (Дата обращения - 24.12.21)

<sup>49</sup> Instagram URL: [https://www.instagram.com/reel/CTHnR1jg2-p/?utm\\_source=ig\\_web\\_copy\\_link](https://www.instagram.com/reel/CTHnR1jg2-p/?utm_source=ig_web_copy_link) (Дата обращения - 24.12.21)

## Библиографический список

1. AdinBlog: <http://adinblog.ru/топ/>
2. Instagram: [https://www.instagram.com/ler\\_chek/](https://www.instagram.com/ler_chek/)
3. Instagram: [https://www.instagram.com/artem\\_chek/](https://www.instagram.com/artem_chek/)
4. Instagram: <https://www.instagram.com/karrrambaby/>
5. Instagram: <https://www.instagram.com/kristitheone/>
6. Instagram: [https://www.instagram.com/nadin\\_serovski/](https://www.instagram.com/nadin_serovski/)
7. Instagram: [https://www.instagram.com/p/CQ5tl-WhQqB/?utm\\_source=ig\\_web\\_copy\\_link](https://www.instagram.com/p/CQ5tl-WhQqB/?utm_source=ig_web_copy_link)
8. Instagram: [https://www.instagram.com/p/CUPdv4rsANa/?utm\\_source=ig\\_web\\_copy\\_link](https://www.instagram.com/p/CUPdv4rsANa/?utm_source=ig_web_copy_link)
9. Instagram: [https://www.instagram.com/p/CX02sj-MdYJ/?utm\\_source=ig\\_web\\_copy\\_link](https://www.instagram.com/p/CX02sj-MdYJ/?utm_source=ig_web_copy_link)
10. Instagram: [https://www.instagram.com/reel/CU9lP5wFCVg/?utm\\_source=ig\\_web\\_copy\\_link](https://www.instagram.com/reel/CU9lP5wFCVg/?utm_source=ig_web_copy_link)
11. Instagram: [https://www.instagram.com/reel/CVPqVcel1q2/?utm\\_source=ig\\_web\\_copy\\_link](https://www.instagram.com/reel/CVPqVcel1q2/?utm_source=ig_web_copy_link)

12. Instagram: [https://www.instagram.com/reel/CX06wwjFxVa/?utm\\_source=ig\\_web\\_copy\\_link](https://www.instagram.com/reel/CX06wwjFxVa/?utm_source=ig_web_copy_link)
13. Instagram: [https://www.instagram.com/p/CR1IaoxnUUw/?utm\\_source=ig\\_web\\_copy\\_link](https://www.instagram.com/p/CR1IaoxnUUw/?utm_source=ig_web_copy_link)
14. Instagram: [https://www.instagram.com/p/CQivme4sMm-/?utm\\_source=ig\\_web\\_copy\\_link](https://www.instagram.com/p/CQivme4sMm-/?utm_source=ig_web_copy_link)
15. Instagram: [https://www.instagram.com/p/CRHU-ecMLHa/?utm\\_source=ig\\_web\\_copy\\_link](https://www.instagram.com/p/CRHU-ecMLHa/?utm_source=ig_web_copy_link)
16. Instagram: [https://www.instagram.com/p/CRQpFeKMJvB/?utm\\_source=ig\\_web\\_copy\\_link](https://www.instagram.com/p/CRQpFeKMJvB/?utm_source=ig_web_copy_link)
17. Instagram: [https://www.instagram.com/p/CS67kcHMyY9/?utm\\_source=ig\\_web\\_copy\\_link](https://www.instagram.com/p/CS67kcHMyY9/?utm_source=ig_web_copy_link)
18. Instagram: [https://www.instagram.com/p/CTFRwxbMcxt/?utm\\_source=ig\\_web\\_copy\\_link](https://www.instagram.com/p/CTFRwxbMcxt/?utm_source=ig_web_copy_link)
19. Instagram: [https://www.instagram.com/p/CUIJU-8sYs3/?utm\\_source=ig\\_web\\_copy\\_link](https://www.instagram.com/p/CUIJU-8sYs3/?utm_source=ig_web_copy_link)
20. Instagram: [https://www.instagram.com/p/CQ1a4D\\_JVsM/?utm\\_source=ig\\_web\\_copy\\_link](https://www.instagram.com/p/CQ1a4D_JVsM/?utm_source=ig_web_copy_link)
21. Instagram: [https://www.instagram.com/p/CRJOCBAJpPj/?utm\\_source=ig\\_web\\_copy\\_link](https://www.instagram.com/p/CRJOCBAJpPj/?utm_source=ig_web_copy_link)
22. Instagram: [https://www.instagram.com/p/CRYwHgHpXDk/?utm\\_source=ig\\_web\\_copy\\_link](https://www.instagram.com/p/CRYwHgHpXDk/?utm_source=ig_web_copy_link)
23. Instagram: [https://www.instagram.com/p/CReeEYiJB3g/?utm\\_source=ig\\_web\\_copy\\_link](https://www.instagram.com/p/CReeEYiJB3g/?utm_source=ig_web_copy_link)
24. Instagram: [https://www.instagram.com/p/CRgvnIrJuGx/?utm\\_source=ig\\_web\\_copy\\_link](https://www.instagram.com/p/CRgvnIrJuGx/?utm_source=ig_web_copy_link)
25. Instagram: [https://www.instagram.com/p/CSJvd32Iouw/?utm\\_source=ig\\_web\\_copy\\_link](https://www.instagram.com/p/CSJvd32Iouw/?utm_source=ig_web_copy_link)
26. Instagram: [https://www.instagram.com/p/CTHa1k3I9t\\_/?utm\\_source=ig\\_web\\_copy\\_link](https://www.instagram.com/p/CTHa1k3I9t_/?utm_source=ig_web_copy_link)
27. Instagram: [https://www.instagram.com/p/CTPvcT7okQA/?utm\\_source=ig\\_web\\_copy\\_link](https://www.instagram.com/p/CTPvcT7okQA/?utm_source=ig_web_copy_link)
28. Instagram: [https://www.instagram.com/p/CTW-eQDIuD9/?utm\\_source=ig\\_web\\_copy\\_link](https://www.instagram.com/p/CTW-eQDIuD9/?utm_source=ig_web_copy_link)
29. Instagram: [https://www.instagram.com/p/CTZ1\\_BioRE9/?utm\\_source=ig\\_web\\_copy\\_link](https://www.instagram.com/p/CTZ1_BioRE9/?utm_source=ig_web_copy_link)
30. Instagram: [https://www.instagram.com/p/CTetaOhoQRp/?utm\\_source=ig\\_web\\_copy\\_link](https://www.instagram.com/p/CTetaOhoQRp/?utm_source=ig_web_copy_link)
31. Instagram: [https://www.instagram.com/p/CUFFFj8oR0p/?utm\\_source=ig\\_web\\_copy\\_link](https://www.instagram.com/p/CUFFFj8oR0p/?utm_source=ig_web_copy_link)
32. Instagram: [https://www.instagram.com/p/CUMsDVupN2L/?utm\\_source=ig\\_web\\_copy\\_link](https://www.instagram.com/p/CUMsDVupN2L/?utm_source=ig_web_copy_link)

33. Instagram: [https://www.instagram.com/p/CUaQh96o5y6/?utm\\_source=ig\\_web\\_copy\\_link](https://www.instagram.com/p/CUaQh96o5y6/?utm_source=ig_web_copy_link)
34. Instagram: [https://www.instagram.com/p/CUdDD8dI02K/?utm\\_source=ig\\_web\\_copy\\_link](https://www.instagram.com/p/CUdDD8dI02K/?utm_source=ig_web_copy_link)
35. Instagram: [https://www.instagram.com/p/CUkl\\_mbouWW/?utm\\_source=ig\\_web\\_copy\\_link](https://www.instagram.com/p/CUkl_mbouWW/?utm_source=ig_web_copy_link)
36. Instagram: [https://www.instagram.com/p/CWEHnkvoPWC/?utm\\_source=ig\\_web\\_copy\\_link](https://www.instagram.com/p/CWEHnkvoPWC/?utm_source=ig_web_copy_link)
37. Instagram: [https://www.instagram.com/p/CWbAXIzoz6r/?utm\\_source=ig\\_web\\_copy\\_link](https://www.instagram.com/p/CWbAXIzoz6r/?utm_source=ig_web_copy_link)
38. Instagram: [https://www.instagram.com/p/CWfopwgJnDm/?utm\\_source=ig\\_web\\_copy\\_link](https://www.instagram.com/p/CWfopwgJnDm/?utm_source=ig_web_copy_link)
39. Instagram: [https://www.instagram.com/p/CWn0jlSpkIQ/?utm\\_source=ig\\_web\\_copy\\_link](https://www.instagram.com/p/CWn0jlSpkIQ/?utm_source=ig_web_copy_link)
40. Instagram: [https://www.instagram.com/p/CWqDNTQJkwy/?utm\\_source=ig\\_web\\_copy\\_link](https://www.instagram.com/p/CWqDNTQJkwy/?utm_source=ig_web_copy_link)
41. Instagram: [https://www.instagram.com/p/CWsh4juJec7/?utm\\_source=ig\\_web\\_copy\\_link](https://www.instagram.com/p/CWsh4juJec7/?utm_source=ig_web_copy_link)
42. Instagram: [https://www.instagram.com/p/CXrEixho\\_7u/?utm\\_source=ig\\_web\\_copy\\_link](https://www.instagram.com/p/CXrEixho_7u/?utm_source=ig_web_copy_link)
43. Instagram: [https://www.instagram.com/p/CXx8a-gIh3K/?utm\\_source=ig\\_web\\_copy\\_link](https://www.instagram.com/p/CXx8a-gIh3K/?utm_source=ig_web_copy_link)
44. Instagram: [https://www.instagram.com/p/CXyVPO3o-rU/?utm\\_source=ig\\_web\\_copy\\_link](https://www.instagram.com/p/CXyVPO3o-rU/?utm_source=ig_web_copy_link)
45. Instagram: [https://www.instagram.com/p/CTUEdN4DYFm/?utm\\_source=ig\\_web\\_copy\\_link](https://www.instagram.com/p/CTUEdN4DYFm/?utm_source=ig_web_copy_link)
46. Instagram: [https://www.instagram.com/tv/CX3A6lYj5-N/?utm\\_source=ig\\_web\\_copy\\_link](https://www.instagram.com/tv/CX3A6lYj5-N/?utm_source=ig_web_copy_link)
47. Instagram: [https://www.instagram.com/reel/CQqpxeZlbGb/?utm\\_source=ig\\_web\\_copy\\_link](https://www.instagram.com/reel/CQqpxeZlbGb/?utm_source=ig_web_copy_link)
48. Instagram: [https://www.instagram.com/reel/CTHnR1jg2-p/?utm\\_source=ig\\_web\\_copy\\_link](https://www.instagram.com/reel/CTHnR1jg2-p/?utm_source=ig_web_copy_link)
49. Mediascope: <https://webindex.mediascope.net/top-resources>