

# Instagram BIO

## Návod, jak ho napsat & 90+ příkladů

Rostete na Instagramu pomalu? Přibývají vám sledující, ale pořád to není vaše krevní skupina? Nedaří se vám náhodné pokukující obracet ve věrné fanoušky?

Většina lidí, která zabrouzdá na váš profil, projíždí nejen poslední příspěvky, ale těsně před tím, než se rozhodnou, zda váš profil chtějí sledovat nebo ne, zastaví se u vašeho BIA, aby se podívali, s kým mají tu čest. Je to moment, kdy se nerozhodují o tom, jestli *budou součástí* vaší značky, ale jestli si *vás pustí* do svého života. Proto by se už z vašeho BIA měli dozvědět, co jim do něj přinesete.

A když jim tahle informace chybí? Otočí se k odchodu, protože si nejsou jistí, zda jsou u vás správně.

Takže, pokud děláte všechno pro to, abyste byli vidět - přispíváte pravidelně, zkoušíte reels, hraje si s hashtagy, investujete do reklamy,... - a stejně váš účet neroste? Prověřte svoje BIO!

## Co musíte vědět, než ho začnete psát

BIO je nástroj, jak ukázat vašemu cílovému ideálnímu zákazníkovi vaši hodnotu, představit vaši nabídku, odpovědět na jeho potřeby a přimět ho k akci - a to v jednom až dvou kratičkých řádcích. Ale abyste mohli vytvořit opravdu přesvědčivé BIO, potřebujete znát 3 důležité věci:

### **Cílová skupina**

Mějte na paměti své ideální publikum. Když víte, pro koho píšete, vás čtenář si vás vždycky najde. Nezapomeňte na to, že, stejně jako pro celé vaše podnikání, i tady platí, že se nechcete zavděčit všem. Ani váš profil nebude pro všechny. Vy musíte především znát, jaké touhy a potřeby má váš čtenář.

### **Vaše hodnota**

Ujasněte si, co svému publiku přinášíte. Jakou hodnotu má vaše práce? Jaký je váš jedinečný prodejní argument? Co je to, u čeho si váš zákazník řekne: Přesně tohle chci ve svém životě!

### **Váš cíl**

K čemu bude váš instagramový profil sloužit? Má jen ukázat, co umíte, nebo vám bude pomáhat získávat nové zákazníky? Nebo ho potřebujete k tomu, abyste budovali komunitu? Nebo chcete nabrat odběratele do svého newsletteru? Cíl se pojí s výzvou k akci, která vaše návštěvníky dovede tam, kam vy potřebujete. Ovšem tak, aby největší benefit cítili právě vaši sledující.

# Z čeho se BIO skládá

## Nadpis

Nejčastěji je to jméno a jedno až dvouslovný popis, čím se zabýváte. Tedy ideální místo, kde shrnout, o čem je vaše podnikání. Nezapomeňte tu použít klíčová slova, protože jmenný řádek vaše BIA je dohledatelný z vyhledávání na Instagramu.

*Markéta | Vaše osobní koučka*

*Bára | Marketing srozumitelně*

*Optika Karla • Vše pro zdravé oči*

*Dětská móda Liliput Store*

*Michaela | Sociální sítě hravě*

*Anna Krátká \* Vlasová čarodějka*

## Popisek

Popisek by měl rozvíjet váš nadpis. Máte tu k dispozici 150 znaků, abyste shrnuli to nejpodstatnější, co od vás, potažmo vašeho účtu, mohou sledující očekávat. Slouží k tomu, abyste popsali sebe, svoji službu, produkty nebo výsledky a pro koho pracujete. Často jde o jednu větu o pár slovech. Následující supersnadné šablony vám zjednoduší její vymýšlení a příklady vás inspirují k napsání vaší vlastní.

### **[Co děláte + pro koho/čeho pomáháte dosáhnout]**

*Mentorka pro ambiciózní podnikatelky ve službách.*

*Udržitelná móda pro sebevědomé baculky.*

*Fitness trenérka pro ženy 60+. Naučím vás být fit v každém věku.*

*Specialistka na autentický marketing. Pomůžu vám v podnikání najít sama sebe.*

*Jsem líná kuchařka. Naučím vás vařit rychle a chutně, i když vás to nebaví.*

*Neúnavná bojovnice proti únavě. Pomůžu vám udržet si životní styl, který vás nevyčerpává.*

*Móda je moje vášeň i povolání. Váš osobní styl je u mě v dobrých rukou.*

*Vonné svíčky Amareli. Aromaterapie, která má tvar.*

## **[Čeho pomáháte dosáhnout + komu + jak]**

*Učím beauty podnikatelky, jak uspět na sociálních sítích.*

*Pomáhám vám najít vaše bydlení snů na samotě u lesa.*

*Přinášíme vůně dalek do vaší kuchyně.*

*Naučím tě, jak učit děti doma. Hravě.*

*Pomáháme dětem zvládat první krůčky na tomto světě bezpečně a v pohodlí.*

*Útulno i u vás ve firmě. Pomůžeme vám doladit komerční interiéry.*

*Peču zdravě pro sladké okamžiky dětství.*

*Přinášíme pořádnou porci elegance do života milovníkům originálního stolování.*

*Získat krásné vlasy nikdy nebylo jednodušší. Vyrábíme kosmetiku, se kterou to zvládnete jako mávnutím kouzelného proutku.*

*Pomáhám vám zkrotit vaše rodinné finance tak, abyste se cítili bezpečně a přitom si dokázali užít život naplno.*

## **[Problém otázkou + odpověď/výzva k akci]**

*Učíte se německy už roky a pořád se nedomluvíte? Se mnou to zvládnete eins, zwei. Rezervujte si úvodní lekci zdarma.*

*Chcete zhubnout a nedaří se vám to? Vytvořím vám jídelníček i tréninkový plán na míru. Objednejte se na konzultaci ještě dnes.*

*Nevíte si rady s dětmi? Pomůžeme vám budovat s nimi zdravější vztahy. Sledujte nás pro denní tipy.*

*Už vás to ve vaší práci nebaví? Pomůžu vám najít lepší.*

*Chceš podnikat v nemovitostech? Pomůžu ti začít! Bookni si strategy call zdarma.*

*Bolí tě záda? Naučím tě cvičit doma a zbavit se toho jednou provždy.*

*Potřebuješ si zlepšit paměť? Sleduj mě pro nezapomenutelné triky zdarma.*

# Co dalšího může obsahovat?

Pokud na to máte dost znaků, toto jsou další věci, které můžete do BIA připsat.

## **Social proof**

Důkaz, který boří bariéry mezi zákazníkem a značkou, kterou ještě nezná. Pomáhá budovat důvěru, protože ukazuje, že něco už máte za sebou.

*500+ odkoučovaných hodin  
12000+ prodaných výtisků  
Zachycuji vaše nejkrásnější momenty od roku 2013  
Vítězka ceny Podnikatel roku  
Moje klientky vydělaly pod mým vedením více 65 mil. za rok 2021*

## **Co se u vás děje**

Podělte se o důležitou a právě aktuální informaci, která se týká vašeho podnikání.

*Nová kolekce již v květnu 2022  
Přijímám rezervace na srpen 2022  
Termíny pro rok 2022 naplněny  
Otevírám nový program již v létě  
Nový recept každé pondělí  
Otevřeno PO-PÁ 11-19  
1.6. Zavřeno*

## **Výzva k akci**

*Rezervuj si termín u mě na webu  
Sleduj mě pro denní várku inspirace  
Připrav se na změnu! Ready? Objednej se ještě dnes!  
Napiš mi do DM  
Klikni na „Rezervace“  
Objednej se online  
Prozkoumej všechny kurzy*

## **Emotikony**

Obrázek často řekne víc než tisíc slov. A taky vám pomohou lépe využít 150 znakový limit a upoutat pozornost.

## **Brandový hashtag**

Používáte v rámci své značky svůj vlastní hashtag? Uvedte ho v BIU a vybidněte sledující, aby jej použili ve svých příspěvcích. Pomůže vám to dostat se na oči novým uživatelům. Podpořit to můžete i tím, že své fanoušky za jejich užití odměníte.

## **Odkaz**

Nezapomeňte na odkaz na váš web, rezervační kalendář, váš podcast nebo jiný důležitý obsah. V BIU můžete použít pouze jeden odkaz. Pokud jich máte víc, využijte třeba aplikaci [Linktree](#).

# Kde se hezky inspirovat? 📍



**onevillagestory** Taky sledovat ▾ ...

Příspěvky (451) Sledující (2 826) Sleduji (1 352)

**ONE VILLAGE**  
Česká značka oblečení z Pošumaví~ udržitelné materiály ~ lokální výroba ~ přirozeným ženám ~ velikosti 36-46 ~  
Přinášíme vám naše #sumavskehygge 🍷  
[onevillage.cz](http://onevillage.cz)



**vendys.candies** Taky sledovat ▾ ...

Příspěvky (155) Sledující (1 633) Sleduji (445)

**Vendy | Pastry business mentor**  
Podnikatel/ka  
👩‍💻 Podnikání, finance a cenotvorba  
🍪 pro začínající i zkušené cukrářky  
🌟 +10 HŘÍCHŮ CENOTVORBY  
Začni mini-kurzem 📄  
[vendyscandies.cz/rozcestnik](http://vendyscandies.cz/rozcestnik)



**sagecreativestudio** Sledování ▾ ...

Příspěvky (89) Sledující (593) Sleduji (919)

**SAGE Studio**  
A creative studio creating *heartfelt & aesthetic* content for unique brands.  
[Branding + Website + Photography]  
Based in #Prague 🇨🇪



**trefitprofit** Taky sledovat ▾ ...

Příspěvky (15) Sledující (273) Sleduji (77)

**Eliška Krajíčková**  
Vzdělávání  
Pomáhám majitelům e-shopů, kteří jsou na vše sami nebo mají malý tým k ziskovému podnikání. ❤️💰 Zakladatelka @sparklemomentscz 6 tipů jak zvýšit zisk 📍  
[trefitprofit.cz/bio](http://trefitprofit.cz/bio)



**ht\_photographie** Taky sledovat ▾ ...

Příspěvky (182) Sledující (386) Sleduji (639)

**Helena Trnkova**  
Fotograf  
We do not remember days, we remember moments.  
Lifestyle photographer • Light chaser • Coffeelover ☺ • BW photo lover • Happy mom of 2 boys 🍷  
[htphotography.cz](http://htphotography.cz)



jankachudlikova

Sledování



Příspěvky (1 074)

Sledující (39,7tis.)

Sledují (654)

**Janka Chudlíková**

Vzdělávání

- Lektorka a koučka pro dobrý život
- Nejvyšším projevem sebelásky je být sám sebou
- Využij moje on-line kurzy pro svůj rozvoj
- Podcast DOLU|NAHORU

[www.jankachudlikova.com](http://www.jankachudlikova.com)



bozsky.jez

Sledování



Příspěvky (136)

Sledující (332)

Sledují (34)

**Božsky jez, božsky žij**

Web o zdravé a životním stylu

Pomáhám lidem JÍST A ŽÍT ZDRAVĚ

🍓🍌🥑🍎 aby sršeli energií a 🙋 cítili se mladí.

Inspirujte se 📖

[Bozskyjezbozskyzij.cz](http://Bozskyjezbozskyzij.cz)

#zdraví #vegan #recepty

[linktr.ee/bozsky.jez](http://linktr.ee/bozsky.jez)



divokevlasy

Sledování



Příspěvky (115)

Sledující (2 040)

Sledují (687)

**Žaneta Florová**

Komunita pro ty nejkrásnější a nejzdravější vlasy, jaké jsi kdy měla! 🦋

Přírodní kosmetika+práce se stresem+výživa = 😊

[www.divokevlasy.cz](http://www.divokevlasy.cz)

Sleduje to [manami\\_cosmetics](#)



klauďia.vidunova

Sledování



Příspěvky (32)

Sledující (184)

Sledují (105)

**Bohyně duší | Kouč transformace**

⚡ Průvodkyně pro ženy a muže transformací sami k sobě. Rebelka, spojuji ženskost, intimitu, sexualitu a business

⚡ Přidej se do FB skupiny Bohyně duší

[linktr.ee/bohynedusi](http://linktr.ee/bohynedusi)



darekbezstarosti

Sledování



Příspěvky (91)

Sledující (69)

Sledují (82)

**Dárek bez starostí**

Za Vás vymyslíme a sestavíme dárkový box, který bude překvapením nejen pro obdarovaného, ale jehož otevírání si skvěle užijete všichni!

[www.darekbezstarosti.cz](http://www.darekbezstarosti.cz)



popelka\_carodejka

Sledování



Příspěvky (20)

Sledující (281)

Sleduji (97)

**Jana Popelka**

Průvodkyně za svobodou - umím lidi zbavit migrény napořád, za jedno odpoledne.

Zaregistrujte se do výzvy zdarma

[linktr.ee/janapopelka](http://linktr.ee/janapopelka)



bara.fashionbusiness.mentor

Sledování



Příspěvky (39)

Sledující (170)

Sleduji (118)

**Bara Severin**

Podnikatel/ka

🌸 Jednoduchá strategie pro tvůj fashion business

🌸 9 let tvořím Luxusní spodní prádlo na míru @bara.severin.pageunderwear

🌸 15 let praxe v marketingu

[www.facebook.com/groups/570140020644727](http://www.facebook.com/groups/570140020644727)



hipstersisters.cz

Taky sledovat



Příspěvky (31)

Sledující (384)

Sleduji (15)

**hipstersisters.cz**

○ česká značka pohodlné módy s názorem

○ tvoje alternativa pro nekvalitní oblečení z řetězců

○ nemusíš být bohyně, hlavně #nebudkrava

↓ kupuj tady ↓

[www.hipstersisters.cz](http://www.hipstersisters.cz)



lunarium.cz

Sledování



Příspěvky (849)

Sledující (41,4tis.)

Sleduji (0)

**Život v souladu s Měsícem 🌙**

👉 #lunarnikalendarlunarium:

Věnujte čas sobě a svým emocím 🌟 Označte #lunariumcz

● nov 1. dubna ~ 🌕 úplněk 16. dubna

🌟 Odkazy:

[lnk.bio/lunarium.cz](http://lnk.bio/lunarium.cz)



moznajetojinak

Sledování



Příspěvky (234)

Sledující (4 038)

Sleduji (342)

**Kristýna Rássová | Koučka 🌟**

Koučka žen, které chtějí od života víc! 🌟🌟

On-line kurz Léčivých meditací začíná 6.4 🌟

🌟 osobní rozvoj

🌟 síla myšlenky

🌟 spiritualita

🌟 vize

[linktr.ee/moznajetojinak](http://linktr.ee/moznajetojinak)





superkvasaci

Sledování



Příspěvky (124)

Sledující (1 826)

Sleduji (56)

#### Superkvašáci

Pomáháme lidem zařazovat zdravé rostlinné potraviny do jídelníčku. Fascinuje nás střevní mikrobiom. Máme knihy a kurzy, ale také volně přístupný obsah [superkvasaci.cz/ig-recepty](https://superkvasaci.cz/ig-recepty)



cestakdetem.cestaksobe

Sledování



Příspěvky (147)

Sledující (696)

Sleduji (113)

#### Petra Hanelová

Pomáhám ženám objevovat témata, která jim otevírá mateřství a díky tomu růst. Právě teď vás zvou na dobrodružnou 7denní cestu vaším vnitřním světem >> [www.petrahanelova.cz/cas-pro-tebe](http://www.petrahanelova.cz/cas-pro-tebe)



sitevmalicku

Taky sledovat



Příspěvky (94)

Sledující (6 111)

Sleduji (48)

#### Marketing • Jak na sociální síť

Chceš ovládnout síť jako profík? 🙌

KURZY | STRATEGIE | KOUČINK

Pomůžu ti mít sociální síť v malíčku! 🙌🙌

✉️ [chcimit@sitevmalicku.cz](mailto:chcimit@sitevmalicku.cz)

[sitevmalicku.cz](https://sitevmalicku.cz)



elitesocial.cz

Sledování



Příspěvky (73)

Sledující (1 386)

Sleduji (55)

#### Elite Social | Jak na síť

Agentura pro sociální média

Vzděláváme online tvůrce, kreativce a podnikatele, jak vybudovat úspěšný brand online a růst na sítích

⚡ created by: @themrsdrago

👉 KONZULTACE

[elitesocial.cz/instagram-link](https://elitesocial.cz/instagram-link)



michal.insta.kral

Sledování



Příspěvky (73)

Sledující (1 077)

Sleduji (36)

#### Michal Král - IG marketing

Podnikatel/ka

• 5 let v online marketingu (40 000 prodejů přes sociální síť za 4.5 mil. Kč)

• Tipy a strategie pro Váš IG

• Líbí se Vám to, co dělám? Objevte víc 🙌

[instakral.cz/rozcestnik](https://instakral.cz/rozcestnik)





jaknaonlinemarketing

Sledování



Příspěvky (113)

Sledující (1 340)

Sleduji (36)

Šárka K. | Online marketing

Služby internetového marketingu

👤 Pomáhám podnikatelům/firmám s online marketingem a tvorbou webových stránek

👤 Marketérka z Aše na volné noze - @sarkymplova

DŮLEŽITÉ ODKAZY 📌

[www.skmarketing.cz/rozcestnik](http://www.skmarketing.cz/rozcestnik)



alpaka.app

Sledování



Příspěvky (125)

Sledující (1 640)

Sleduji (349)

Alpaka - Slow Fashion App

Stránka aplikace

🌱 Jsme tvoje spojka s udržitelnou módou

🌱 Objevuj udržitelné značky na Slow marketu

[slowmarket.alpaka-app.cz](http://slowmarket.alpaka-app.cz)



digiholkacz

Sledování



Příspěvky (883)

Sledující (7 246)

Sleduji (676)

Martina Dvořáčková

Podnikatel/ka

⚠️ Specialista na sociální sítě, už 10 let!

👉 Sleduj mě pro další tipy a inspirace, jak na Instagram!

✉️ [martina@digiholka.cz](mailto:martina@digiholka.cz)

[www.digiholka.cz](http://www.digiholka.cz)



hello\_kaktus

Taky sledovat



Příspěvky (1 431)

Sledující (14,9tis.)

Sleduji (906)

Agáta | AKVARELOVÉ PAPIRNICTVÍ

Umělec

👉 Učím vás kreslit za minutu.

🎨 Ilustrované nálepky, sešity a obrázky.

🇨🇪 Handmade značka 🌟 založená 2018.

👉 Nakupujte on-line 👉

[linktr.ee/hellokaktus](http://linktr.ee/hellokaktus)



lu\_pocato

Sledování



Příspěvky (221)

Sledující (400)

Sleduji (165)

Pocato Books {Lucie Malúšková}

📖 vyrábím zápisníky, skicáky, bullet journaly, fotoalba a mramorované papíry

👉 zakázky, přání, objednávky 📩 napiš mi DM

👉 100% ruční výroba

Hotovky 👉

[fler.cz/shop/pocato-books](http://fler.cz/shop/pocato-books)



meetpapir

Sledování



Příspěvky (559)

Sledující (2 633)

Sleduji (817)

**Meet Papír**

Produkt / služba

Nejen trh, ale také rady a tipy pro všechny milovníky papíru. 📄📁✂️🗑️

#milujemepapir

[linktr.ee/meet\\_papir](https://linktr.ee/meet_papir)



brain\_we\_are

Taky sledovat



Příspěvky (818)

Sledující (19,7tis.)

Sleduji (143)

**BrainWeAre**

Web o vědě

🎧 Podcast nejen o Mysli a Mozku

🧬 Biohackers

🧠 Optimalizace zdraví – Kurzy a Přednášky

👉 Poslechni si podcast a koukni na akce! 📢

[linktr.ee/brainweare](https://linktr.ee/brainweare)



monika.veznikova

Sledování



Příspěvky (1 552)

Sledující (3 167)

Sleduji (295)

**Monika | pro odhodlané ženy**

Podnikatel/ka

Pro ženy, které se rozhodly převzít zodpovědnost své tělo i zdraví!

🍓 Certifikovaná výživová poradkyně

🌸 Zdraví na prvním místě 📢 PREVENCE

SPOLUPRÁCE:

[www.cestakespokojenosti.com/koucink](https://www.cestakespokojenosti.com/koucink)



sonka\_skerik\_official

Sledování



Příspěvky (2 207)

Sledující (9 911)

Sleduji (1 197)

**Sonka Skerik official**

Fotograf

🌿 BOOKING 2022/2023 WEDDINGS 🌿

Wedding storyteller & fine art photographer

MUA/Hairstylist 📍 @nymphae\_dress designer 📍 @weddinglaboratory founder 📍

[www.sonkaskerik.cz](https://www.sonkaskerik.cz)



citimseskvele.cz

Sledování



Příspěvky (492)

Sledující (10,4tis.)

Sleduji (261)

**Jana | osobní rozvoj**

Vzdělávání

Naučím Vás pracovat s myšlenkami a emocemi tak, abyste začali žít život, který opravdu chcete! 📖

📅 📍 Deník vděčnosti

🌟 📍 Online kurz Sama sebou naplno

[linktr.ee/citimseskvele.cz](https://linktr.ee/citimseskvele.cz)



jsemvobrazem

Sledování



Příspěvky (278)

Sledující (164tis.)

Sleduji (229)

Johana | v obraze

Vzdělávací web

•aktuální témata, politika i positive vibes ✨

•zůstaňte v obraze 📺

✉ jsemvobrazem@gmail.com

—created by: @joohabaz

[open.spotify.com/episode/4nwWESYiJLI04tKLBeLjHq?si=uUI0k-ytT7Wnz65X1...](https://open.spotify.com/episode/4nwWESYiJLI04tKLBeLjHq?si=uUI0k-ytT7Wnz65X1...)



kouc\_na\_podpatku

Sledování



Příspěvky (396)

Sledující (6 966)

Sleduji (620)

Tereza Kassasová

Trenér

Business Kouč & Mentor 🧘

🚀 Mentor pro ambiciózní podnikatelky ve službách 🍷

Online kurz "Koučuj Naplno!" 🎧

[www.koucnapodpatku.cz/koucujnaplno](http://www.koucnapodpatku.cz/koucujnaplno)



vykoukni\_z\_ulity

Sledování



Příspěvky (519)

Sledující (7 457)

Sleduji (384)

Katka Šedová ✨ mentor/coach

Podnikatel/ka

🔥 Mentor pro online podnikatelky 🌍 15 let praxe v businessu a leadershipu.

🔥 Insta/Reels/video coach

🌟 Kurzy a VIP spolupráce 🤝

📺 Začni zářit ve videu 📺

[linktr.ee/katka.cernohousova](http://linktr.ee/katka.cernohousova)



brandstylistcz

Taky sledovat



Příspěvky (96)

Sledující (637)

Sleduji (867)

Veronika Adamcová

Designer

Brand design pro udržitelné značky a kreativní podnikatelky.

Strategie • vizuální identita • web design

Více info a rezervace termínu 📩

[www.brandstylist.cz/instagram](http://www.brandstylist.cz/instagram)



anni.graphy

Taky sledovat



Příspěvky (287)

Sledující (658)

Sleduji (1 011)

Anna Strážnická Gaura

Umělec

🖋 Moderní kaligrafie perem pro vás, vaše eventy a na vaše tiskoviny 📄 🧡 📧

✉ Líbí se vám můj styl? Napište mi, přijímám firemní i soukromé zakázky 🧡 🌟



usporadejto

Taky sledovat



Příspěvky (266)

Sledující (8 141)

Sleduji (550)

Jítka z usporadejto.cz

Podnikatel/ka

- 👩 = Jsem profesionální organizátorka
- 👩 = Pomáhám zaneprázdněným ženám uspořádat domácnost
- 🛒 = Mám e-shop s organizéry, dózy, boxy
- 👁️ = Koukněte na web

[instabio.cc/3011908SjjYJ3](https://instabio.cc/3011908SjjYJ3)



monika.kuklikova

Taky sledovat



Příspěvky (428)

Sledující (4 035)

Sleduji (251)

Monika | Business Coach&Mentor

Podnikatel/ka

- 💎 Pomáhám ambiciózním ženám
- ⭐ rozjet podnikání ⭐ zvýšit sebevědomí ⭐ prodávat
- 📄 8 ověřených tipů, jak získat nové klienty E-BOOK ZDARMA 📄

[linktr.ee/monika.kuklikova](https://linktr.ee/monika.kuklikova)



michaelaseko\_cz

Sledování



Příspěvky (159)

Sledující (3 144)

Sleduji (106)

Míša | Business mentor/kouč

Podnikatel/ka

- 🔥 Pomůžu ti postavit tvoje online podnikání
- 🔥 Jasné strategie, zero bullsh\*t
- 🔥 Sleduj mě, pokud chceš slyšet realitu bez omáčky kolem
- 🔥 🙌 VÍCE info 🙌 🔥

[michaelaseko.com](https://michaelaseko.com)



uklidproklid

Sledování



Příspěvky (108)

Sledující (112tis.)

Sleduji (309)

"Nebud' otrokem své domácnosti"

Podnikatel/ka

- 📖 Naučím Tě takové uklížecké rituály, které Ti usnadní život.
- Ušetříš ⌚ i peníze 🍷 a jako bonus získáš skvělý pocit 🧹 z uklížené domácnosti 🏡

[linktr.ee/Uklidproklid](https://linktr.ee/Uklidproklid)



vedomalaska

Sledování



Příspěvky (92)

Sledující (660)

Sleduji (92)

Natália💖 | Sebevědomí + hranice

Podnikatel/ka

- 🌟 Pomáhám ženám zlepšit vztah s mužem pomocí zvukových energetických cest a prací s podvědomím
- 🌟 Pracuji s cílevědomými a vědomými ženami
- 💎 VIP Guide

[linktr.ee/vedomalaska](https://linktr.ee/vedomalaska)

