EBOOK EXTRA · NOIR CIRCLE

El kit perfil irresistible

10 bios para apps, el briefing de fotos, el checklist de Instagram,
30 mensajes para empezar y un plan de acción de 7 días.

Noir Circle

Todo lo que necesitas para que tu perfil en las apps y tu Instagram atraigan a hombres serios y asentados, y filtren a los demás. El complemento de tu ebook Noir Circle: el ebook te dice adónde ir, este kit te ayuda a que te vean una vez allí y en internet.

1. Las 10 bios para apps listas para adaptar

Una buena bio hace tres cosas en menos de 300 caracteres: demuestra que tienes una vida, da un punto de partida para iniciar la conversación y dice con calma que buscas algo serio. Elige la que más se parezca a ti y sustituye lo que va entre corchetes por tus propios datos.

1. **La elegante activa**: «[Profesión] entre semana, [pasión] los fines de semana. Me encantan las cenas que terminan tarde y las mañanas sin despertador. Estoy aquí para algo de verdad.»
2. **La viajera**: «Último flechazo: [ciudad]. Próximo destino: por decidir. Busco a alguien con quien planearlo.»
3. **La curiosa**: «Leo [tipo de libros], cocino [plato] y hago muchas preguntas. Si tienes una buena historia, te escucho.»
4. **La deportista**: «Pádel por la mañana, terraza por la tarde. Energía, buen humor y cero dramas. Solo relaciones serias.»
5. **La mujer de hogar sin complejos**: «Familia, una casa cálida y comidas largas con mucha gente alrededor de la mesa. Busco a un hombre con los mismos valores y que sepa lo que quiere.»
6. **La directa**: «No estoy aquí para coleccionar matches. Si sabes lo que quieres y te gusta [pasión en común], deberíamos hablar.»
7. **La amante de la cultura**: «Inauguraciones, ópera o un simple paseo por la ciudad: me gusta lo que me llena. Busco un compañero, no un pasatiempo.»
8. **La chispeante**: «Me dijeron que me río demasiado fuerte. No he cambiado. Puntos extra si tú también sabes hacer reír.»
9. **La expatriada**: «Vivo en [ciudad] desde hace [x] años y hablo [idiomas]. Busco a alguien con raíces aquí, no de paso.»
10. **La mamá**: «Mamá de un/a peque de [edad] años, organizada y llena de vida. Busco a un hombre estable que entienda que mi familia va primero.»

Los 5 errores en la bio que hacen huir a los hombres asentados

- Hablar de dinero o de estatus: «busco hombre de éxito», «caballero generoso»
- Una lista de exigencias: «abstenerse…», «si no eres…, sigue de largo»
- Una bio vacía o un solo emoji: no le das nada a lo que agarrarse
- Referencias a la fiesta y al alcohol: «champagne lover», «party girl»

- Tu Instagram en grande con «sígueme»: parece que buscas seguidores

2. El brief de fotos

En una app, tus fotos hacen casi todo el trabajo. El objetivo no es ser la más sexy, sino parecer elegante, feliz y rodeada de gente.

Las 6 fotos del perfil ideal, en este orden

1. **Retrato sonriente**, con luz natural, cara nítida, mirando a cámara. Es la foto principal.
2. **Foto de cuerpo entero elegante**, con un look «quiet luxury», en un lugar bonito.
3. **De viaje**: una ciudad, un paisaje, una terraza. Tú en primer plano, no una postal.
4. **Haciendo algo**: deporte, cocina, lectura, un museo. Enseña tu vida.
5. **Con amigas**: tú eres la que más se ve, ellas salen desenfocadas o de espaldas. Demuestra que tienes gente a tu alrededor.
6. **Una foto más arreglada**, de noche o en una cena, sobria y chic.

El brief que puedes darle a una amiga o a un fotógrafo

- Luz: en exterior, 1 h antes de la puesta de sol, o junto a una ventana grande durante el día
- Fondo: sencillo, elegante, sin desorden ni multitudes
- Looks: 3 looks distintos en una misma sesión (uno claro, uno neutro, uno más arreglado)
- Poses: naturales, en movimiento (caminar, reír, mirar a otro lado y volver a mirar al objetivo)
- Cantidad: de 150 a 200 fotos para quedarte con 6 excelentes

Prohibido

- Los selfies en el baño o en el coche
- Los filtros fuertes y las fotos tan retocadas que ya no se te reconoce
- Las fotos de grupo en las que no se sabe quién eres
- Las fotos con un hombre (aunque sea tu hermano)
- Las fotos en coches de lujo o jets que no son tuyos

3. La checklist de Instagram

Un hombre asentado mira tu Instagram antes de la segunda cita. Marca cada punto.

El perfil

- [ ] Foto de perfil: cara sonriente, luz natural, fondo sencillo
- [ ] Nombre: tu nombre de pila, no un apodo
- [ ] Bio: a qué te dedicas, dónde vives, una pasión. Sin citas, sin emojis en fila.
- [ ] Ningún enlace a una tienda o a una cuenta de pago

El feed (las 12 últimas publicaciones)

- [ ] Al menos 3 fotos tuyas, elegantes y sonrientes
- [ ] Viajes, naturaleza, tu deporte, tu cocina, tus lecturas
- [ ] Fotos con amigas y con tu familia
- [ ] Ninguna foto provocativa en bañador ni pose insinuante
- [ ] Ninguna foto en la discoteca con botellas
- [ ] Ninguna foto con un ex

Las stories y las historias destacadas

- [ ] Destacadas ordenadas por tema: Viajes, Cocina, Deporte, Amigas
- [ ] Nada de stories a las 3 de la mañana, nada de stories de noches de copas
- [ ] Nada de stories quejándote o lanzando indirectas

La prueba final: si su madre se encuentra con tu perfil, ¿se queda tranquila? Si la respuesta es sí, está listo.

4. Los 30 mensajes para abrir conversación en las apps

Regla: te apoyas en lo que él enseña, nunca en su dinero ni en su estatus. Una pregunta, corta y ligera.

Sobre un viaje (1 a 8)

1. «Tu foto en [ciudad] me ha dado ganas de volver. ¿Fue por trabajo o de vacaciones?»
2. «¡[Ciudad]! ¿Encontraste algún buen sitio allí o me guardo los míos?»
3. «Se nota que te encanta viajar. ¿Cuál es el próximo destino?»
4. «Veo montaña. ¿Eres más de esquí o de senderismo?»
5. «Esa puesta de sol, ¿dónde es? Necesito apuntarla en mi lista.»
6. «¿Viajas con todo organizado o más bien improvisando?»
7. «¿El mejor plato que has comido en un viaje? Busco ideas.»
8. «Parece que conoces bien [país]. ¿Algún consejo para alguien que nunca ha ido?»

Sobre un deporte o una pasión (9 a 16)

9. «¿Golf o pádel? Necesito saber si vamos a poder jugar juntos.»
10. «Parece que te tomas la vela en serio. ¿Cuánto tiempo llevas navegando?»
11. «Un hombre que corre por la mañana. ¿Me motivas o me das miedo?»
12. «¿Cocinas de verdad o es la foto de un chef?»
13. «¿Vino tinto o blanco? Es una pregunta importante.»
14. «¿Qué estás leyendo ahora? Busco mi próximo libro.»
15. «Qué perro tan bonito. ¿Es él quien manda en casa?»
16. «¿Tocas [instrumento]? ¿Desde pequeño o empezaste más tarde?»

Sobre su bio (17 a 24)

17. «Dices que te encanta [x]. Convénceme en una frase.»
18. «He sonreído al leer tu bio. ¿La has escrito tú?»
19. «[Frase de su bio]… necesito la historia que hay detrás.»
20. «Parece que sabes lo que quieres. Eso se agradece.»
21. «Al menos tenemos [pasión] en común. Empezamos bien.»
22. «Tu bio dice [x]. Yo diría más bien [y]. ¿Lo debatimos?»
23. «Pregunta sencilla: ¿cómo sería tu día perfecto?»
24. «¿Qué te ha hecho sonreír hoy?»

Ligeros y para cualquier perfil (25 a 30)

25. «¿Eres más de café en una terraza o de brunch que dura tres horas?»
26. «Buena pregunta para empezar: ¿mar o montaña?»
27. «Tienes pinta de conocer buenos sitios. ¿Me equivoco?»
28. «¿Tu mejor recuerdo de este año?»
29. «¿Qué es lo más espontáneo que has hecho últimamente?»
30. «Te dejo elegir el tema. Pero te aviso: hago muchas preguntas.»

Después de 5 a 10 mensajes: propón una cita de verdad, una copa o un almuerzo, en un lugar público. Un hombre ocupado no chatea durante tres semanas.

5. El plan de acción de 7 días

Día	Acción
1	Elige tu bio entre las 10 y adáptala
2	Organiza tu sesión de fotos con el brief
3	Haz la selección: quédate con las 6 mejores fotos
4	Pasa tu Instagram por la checklist y archiva lo que no la supere
5	Actualiza tus perfiles en las apps (The League, Hinge, Inner Circle)
6	Envía 5 mensajes de la lista para abrir conversación
7	Propón una cita en la conversación más prometedora

Noir Circle · Documento reservado a las compradoras · Prohibida su copia y difusión