EBOOK BÔNUS · NOIR CIRCLE

O kit perfil irresistível

10 bios para apps, o briefing de fotos, o checklist do Instagram, 30 mensagens para puxar conversa e um plano de ação de 7 dias.

Noir Circle

Tudo o que você precisa para que seu perfil nos apps e seu Instagram atraiam homens sérios e bem-sucedidos, e afastem os outros. O complemento do seu ebook Noir Circle: o ebook diz aonde ir, este kit ajuda você a ser notada quando estiver lá e também on-line.

1. As 10 bios de app prontas para adaptar

Uma boa bio faz três coisas em menos de 300 caracteres: mostra que você tem uma vida, dá um gancho para começar a conversa e diz, com calma, que você procura algo sério. Escolha a que mais combina com você e troque o que está entre colchetes pelos seus dados.

1. **A elegante ativa**: "[Profissão] durante o dia, [paixão] no fim de semana. Adoro jantares que terminam tarde e manhãs sem despertador. Aqui por algo verdadeiro."
2. **A viajante**: "Última paixão: [cidade]. Próximo destino: a definir. Procuro alguém para planejar comigo."
3. **A curiosa**: "Leio [tipo de livro], cozinho [prato], faço muitas perguntas. Se você tem uma boa história, sou toda ouvidos."
4. **A esportista**: "Padel de manhã, happy hour no fim do dia. Energia, bom humor e zero drama. Só relacionamento sério."
5. **A mulher de família assumida**: "Família, casa acolhedora e mesa cheia. Procuro um homem com os mesmos valores e que sabe o que quer."
6. **A direta**: "Não estou aqui para colecionar matches. Se você sabe o que quer e gosta de [paixão em comum], a gente deveria conversar."
7. **A cultural**: "Vernissages, ópera ou um simples passeio pela cidade: gosto do que alimenta. Procuro um parceiro, não um passatempo."
8. **A espirituosa**: "Já me disseram que eu rio alto demais. Não mudei. Ponto extra se você também souber fazer rir."
9. **A expatriada**: "Morando em [cidade] há [x] anos, falo [idiomas]. Procuro alguém com raízes aqui, não de passagem."
10. **A mãe**: "Mãe de um(a) pequeno(a) de [idade] anos, organizada e cheia de vida. Procuro um homem estável que entenda que minha família vem em primeiro lugar."

Os 5 erros de bio que afastam os homens bem-sucedidos

- Falar de dinheiro ou de status: "procuro homem bem-sucedido", "cavalheiro generoso"
- Uma lista de exigências: "não quero...", "se você não é... nem tente"
- Uma bio vazia ou só um emoji: ele não tem nenhum gancho
- Referências a festa e bebida: "apaixonada por champanhe", "baladeira"
- Seu Instagram em destaque com "me segue": parece que você está atrás de seguidores

2. O briefing de fotos

Num app, as fotos fazem quase todo o trabalho. O objetivo não é ser a mais sexy, é parecer elegante, feliz e cercada de pessoas.

As 6 fotos do perfil ideal, nesta ordem

1. **Retrato sorrindo**, luz natural, rosto nítido, olhando para a câmera. É a foto principal.
2. **Foto de corpo inteiro elegante**, look "quiet luxury", num lugar bonito.
3. **Em viagem**: uma cidade, uma paisagem, um terraço. Você em primeiro plano, não um cartão-postal.
4. **Em atividade**: esporte, cozinha, leitura, museu. Mostre a sua vida.
5. **Com amigas**: você é a mais visível, elas aparecem desfocadas ou de costas. Prove que você é rodeada de gente.
6. **Uma foto mais arrumada**, de festa ou jantar, sóbria e chique.

O briefing para passar a uma amiga ou a um fotógrafo

- Luz: ao ar livre, 1 hora antes do pôr do sol, ou perto de uma janela grande durante o dia
- Fundo: simples, elegante, sem bagunça nem multidão
- Looks: 3 looks diferentes na mesma sessão (um claro, um neutro, um mais arrumado)
- Poses: naturais, em movimento (andar, rir, olhar para outro lado e depois voltar para a câmera)
- Quantidade: 150 a 200 fotos para ficar com 6 excelentes

Proibido

- Selfies no banheiro ou no carro
- Filtros pesados e fotos retocadas a ponto de ninguém te reconhecer
- Fotos de grupo em que não dá para saber quem é você
- Fotos com um homem (mesmo que seja seu irmão)
- Fotos em carros de luxo ou jatinhos que não são seus

3. O checklist do Instagram

Um homem bem-sucedido olha o seu Instagram antes do segundo encontro. Marque cada item.

O perfil

- [ ] Foto de perfil: rosto sorrindo, luz natural, fundo simples
- [ ] Nome: seu primeiro nome, não um apelido
- [ ] Bio: o que você faz, onde mora, uma paixão. Sem frases feitas, sem uma fileira de emojis.
- [ ] Nenhum link para loja ou conta paga

O feed (as 12 últimas publicações)

- [ ] Pelo menos 3 fotos suas, elegantes e sorrindo
- [ ] Viagens, natureza, seu esporte, sua cozinha, suas leituras
- [ ] Fotos com amigas e com a família
- [ ] Nenhuma foto de biquíni provocante nem pose sugestiva
- [ ] Nenhuma foto na balada com garrafas
- [ ] Nenhuma foto com um ex

Os stories e os destaques

- [ ] Destaques organizados por tema: Viagens, Cozinha, Esporte, Amigas
- [ ] Nada de stories às 3 da manhã, nada de stories de festas regadas
- [ ] Nada de stories reclamando ou alfinetando alguém

O teste final: se a mãe dele encontrar o seu perfil, ela fica tranquila? Se a resposta for sim, está pronto.

4. As 30 mensagens para puxar conversa nos apps

Regra: parta do que ele mostra, nunca do dinheiro ou do status dele. Uma pergunta, curta e leve.

Sobre uma viagem (1 a 8)

1. "Sua foto em [cidade] me deu vontade de voltar. Foi a trabalho ou de férias?"
2. "[Cidade]! Você achou algum lugar bom por lá ou eu guardo os meus?"
3. "Parece que você pegou gosto por viajar. Qual é o próximo destino?"
4. "Estou vendo montanha. Você é mais de esqui ou de trilha?"
5. "Esse pôr do sol é onde? Preciso colocar na minha lista."
6. "Você viaja mais com tudo planejado ou no improviso?"
7. "Qual foi o melhor prato que você comeu viajando? Estou atrás de ideias."
8. "Parece que você conhece bem [país]. Uma dica para quem nunca foi?"

Sobre um esporte ou uma paixão (9 a 16)

9. "Golfe ou padel? Preciso saber se a gente vai poder jogar junto."
10. "Você parece levar a vela a sério. Velejando há quanto tempo?"
11. "Um homem que corre de manhã. Você me motiva ou me assusta?"
12. "Você cozinha mesmo ou essa foto é de um chef?"
13. "Vinho tinto ou branco? É uma pergunta importante."
14. "O que você está lendo agora? Estou procurando o meu próximo livro."
15. "Que cachorro lindo. É ele quem manda na casa?"
16. "Você toca [instrumento]? Desde pequeno ou começou depois?"

Sobre a bio dele (17 a 24)

17. "Você diz que gosta de [x]. Me convence em uma frase."
18. "Sorri lendo a sua bio. Foi você que escreveu?"
19. "[Frase da bio dele]... preciso da história por trás disso."
20. "Você parece saber o que quer. Isso é raro."
21. "A gente tem pelo menos [paixão] em comum. Começou bem."
22. "Sua bio diz [x]. Eu diria mais [y]. Vamos debater?"
23. "Pergunta simples: como seria o seu dia perfeito?"
24. "O que te fez sorrir hoje?"

Leves e universais (25 a 30)

25. "Você é mais de café no terraço ou de brunch que dura três horas?"
26. "Boa pergunta para começar: praia ou montanha?"
27. "Você tem cara de quem conhece bons lugares. Acertei?"
28. "Qual foi a sua melhor lembrança do ano?"
29. "Qual foi a coisa mais espontânea que você fez recentemente?"
30. "Deixo você escolher o assunto. Mas já aviso: eu faço muitas perguntas."

Depois de 5 a 10 mensagens: proponha um encontro de verdade, um drinque ou um almoço, num lugar público. Um homem ocupado não fica três semanas conversando por chat.

5. O plano de ação de 7 dias

Dia	Ação
1	Escolha a sua bio entre as 10 e adapte
2	Organize a sua sessão de fotos com o briefing
3	Faça a triagem: fique com as 6 melhores fotos
4	Passe o seu Instagram pelo checklist e arquive o que não passar
5	Atualize seus perfis nos apps (The League, Hinge, Inner Circle)
6	Envie 5 mensagens da lista para puxar conversa
7	Proponha um encontro na conversa mais promissora

Noir Circle · Documento exclusivo para compradoras · Proibido copiar ou compartilhar