MEDIEKIT · NOVEMBER 2026

Julie Hamre Ryen

Online coach, modell og innholdsskaper innen trening, mote og livsstil



47.6K
følgere på TikTok

11.6K
følgere på Instagram

370K
visninger siste måned på TikTok og Instagram

Om *Julie*

Trening og hverdag som når hundretusener hver måned

Julie Hamre Ryen er online coach og innholdsskaper, med trening, mote, skjønnhet og livsstil som de store temaene. Innholdet hennes skal føles ekte, estetisk og engasjerende, med kreativ historiefortelling, personlighet og humor. Hun når et ungt publikum der over halvparten av seerne på TikTok er kvinner, og ser etter merkevarer hun kan bygge langsiktige relasjoner med.

01 **Rundt 59 000 følgere** på TikTok og Instagram til sammen.

02 **6,6 millioner likes** på TikTok.

03 **Verifisert på Instagram** med 689 000 visninger de siste 90 dagene.

04 **Egen online coaching** der hun veileder andre i trening og helse.

Publikum

TIKTOK **47.6K** følgere

184.4K visninger	**64.7K** seere
41K profilvisninger	**7.3K** likes

INSTAGRAM **11.6K** følgere

186.4K visninger	**40.4K** unike seere
10.5K profilbesøk	**74 %** av visningene fra nye seere

Tall fra TikTok Analytics (4. til 31. oktober 2026) og Instagram Innsikt (siste 30 dager, 31. oktober 2026).

Slik kan vi *jobbe* sammen

01 **Samarbeid i sosiale medier**

Innhold på TikTok og Instagram for merkevarer innen trening, kosthold, mote, skjønnhet og livsstil.

02 **Ambassadøravtaler**

Langsiktige samarbeid der merkevaren blir en fast del av treningen og hverdagen hennes.

03 **Modelloppdrag**

Foto og kampanjer for treningsklær, mote og livsstil.







TEMAER

Trening | Mote | Skjønnhet | Livsstil | Personlig utvikling | Kosthold

Vil du jobbe med Julie?

Priser på forespørsel. Send oss en e-post med hva du ønsker, så svarer vi raskt.

management@telosmedia.no · telosmedia.no