

SOCIAL MEDIA KIT

NEDERLANDS

DE RICHTLIJNEN

Welke kanalen?

Health Mate zit zelf op [Facebook](#) en [Instagram](#). Je plaatst de posts op de kanalen waar je zelf aanwezig bent. Uit onze ervaring is Facebook de beste lead-generation tool voor B2C klanten.

Facebook en Instagram posts:

We leveren maandelijks een aantal posts aan. Ook de beelden die bij deze post horen krijg je mee van ons.

Moest je toch zelf een post willen plaatsen geven we graag wat richtlijnen mee.

De juiste afmetingen voor posts zijn 1:1 of 1080px op 1080px. Op Facebook kun je meer tekst schrijven en meer uitleg geven over de verschillende producten: de belangrijkste USP's (*Therapeutisch infraroodsauna - laag energieverbruik - all-in prijs / levenslange garantie*), testimonials,... Een iets langere tekst kan geen kwaad, Facebook gaat posts met langere teksten ook organisch meer boosten zodat je post meer bekeken wordt.

Instagram is meer gefocust op het visuele, daar hou je de tekst best wat korter.

Voeg zeker ook de juiste hashtags toe (*vind je onderaan deze pagina*). Een hashtag zorgt voor vindbaarheid, waardoor je content ook gevonden wordt door mensen die niet tot je fans behoren. Ook een link naar de website is goed, zo krijgen we meer bezoekers op de website.

Wanneer posten?

De posts moeten geplaatst worden volgens de bijgevoegde planning, later mag ook maar zeker niet vroeger. Gebruik de Facebook planning tool zodat je de posts op voorhand kan inplannen, dan worden ze zeker op het juiste moment geplaatst.

Als je beslist om zelf een post te plaatsen ga dan eens bij je pagina statistieken kijken wanneer je volgers het meest actief zijn.

CAMPAGNES / SPONSORED POSTS

Een post kan geboost worden om een groter publiek te bereiken. Dit kan je vooral doen bij speciale acties, testdagen, interessante posts,...

Kies steeds het juiste doelpubliek

Leeftijd: 35-65+

Interesses: Sauna, infraroodcabine, sporten, gezond leven, infrarood,...

Regio

Een straal van 15km rond het verkooppunt

Budget

Het budget kan je zelf kiezen en hangt ook af van de looptijd van de sponsored post. Een budget van €5 tot €10 per dag is een goed budget voor Facebook.

HASHTAGS

#HealthMate #HealthMateinfraroodsauna #infraroodsauna #sauna #infrarood #infraroodcabine

CONTENT

Bewaak je lichaam en je gezondheid met een therapeutische infraroodsauna van Health Mate!

Bij Health Mate hebben we een toewijding aan jouw gezondheid en welzijn. Ontdek onze therapeutische infraroodsauna, een krachtig hulpmiddel voor een gezonder leven.

Vermindering van ouderdomskwaaltjes

Onderzoek toont aan dat onze infraroodsauna's niet alleen de genezing ondersteunen, maar ook de levenskwaliteit verbeteren, de mobiliteit vergroten en ouderdomskwaaltjes verminderen.

Boost je weerstand & het is de allerbeste detox.

Onze sauna's versterken je immuunsysteem en bieden de allerbeste detox-ervaring. Je zult de voordelen van een sterker immuunsysteem en een ontgift lichaam al snel merken.

Regelmatig gebruik helpt het lichaam bij het genezen van infecties en letsels.

Onze infraroodsauna's stimuleren de natuurlijke genezingsprocessen van je lichaam. Ze werken diep door in de weefsels en helpen infecties en letsels te bestrijden. Het is alsof je lichaam een boost krijgt om zichzelf te herstellen!

Spierblessures herstellen tot drie keer sneller.

Of je nu een atleet bent of gewoon een actieve levensstijl leidt, onze infraroodsauna kan helpen. Spierblessures herstellen tot drie keer sneller met regelmatig gebruik.

Kies voor een gezondere levensstijl met Health Mate. Onze therapeutische infraroodsauna staat voor je klaar.

Ontdek de verschillende voordelen in onze nieuwe brochure <https://bit.ly/46beltS>

BEWAAK JE LICHAAM EN JE GEZONDHEID



Vermindering van ouderdomskwaaltjes



De allerbeste detox & een boost voor je weerstand



Regelmatig gebruik helpt het lichaam bij het genezen van infecties en letsels



HERSTELLEN VAN SPIERBLESSURES gebeurt tot drie keer sneller



CONTENT

Haal het beste uit jouw sportprestaties met Health Mate!

Nu het kouder, natter en sneller donker wordt, kan het voor velen een drempel zijn om actief te blijven sporten. Of je nu buiten traint of meer binnenshuis, een goede opwarming van je spieren wordt extra belangrijk.

🚴 Voor het sporten: Perfecte opwarming voor koude omstandigheden en blessurepreventie

Veel (top)sporters stappen in een Health Mate infraroodsauna met hun sportkleding aan gedurende 5-10 minuten. Dit is de perfecte manier om je lichaam op te warmen, vooral als je in koude omstandigheden traint. Het helpt je beter gewapend te zijn tegen blessures.

🚴 Na het sporten: Sneller spierherstel en blessurepreventie

Na een intensieve fysieke inspanning herstellen je spieren sneller in een Health Mate infraroodsauna. Dit komt doordat elke cel in je lichaam beter doorbloed wordt. Hierdoor kunnen spierblessures tot wel drie keer sneller herstellen.

🚴 Meer flexibele spieren: Verhoogde flexibiliteit na 40 Minuten

Onderzoek heeft aangetoond dat als je stretcht na een sessie van 40 minuten in een infraroodsauna je spieren permanent flexibeler worden. Dit is een geweldige manier om je mobiliteit te verbeteren en blessures te voorkomen.

🚴 Conditietraining: Cardiovasculaire training zonder fysieke belasting

Op rustdagen kun je werken aan je cardiovasculaire conditie zonder fysieke belasting. Stap gewoon in je Health Mate infraroodsauna en profiteer van de voordelen voor je algehele gezondheid en conditie.

Kies voor Health Mate en haal het beste uit jouw sportprestaties!

Ontdek onze verschillende infraroodsauna's en vindt de sauna die perfect bij jou past <https://bit.ly/3RK2lkb>



CONTENT

Een oase van ontspanning is binnen handbereik met Health Mate. Stap in één van onze infraroodsauna's en laat stress achter je. De diepe warmte van infraroodstralen dringt door tot in je spieren en verlicht spanning, terwijl het je lichaam helpt zich te ontdoen van opgehoopte stress.

Tijdens het ontspannen **krijgt je lichaam ook een stevige detox.** Door de goede doorbloeding voeren we de toxische stoffen efficiënt af naar de nieren en lever, waar ze uit het bloed worden gehaald. Daarnaast gaan onze huidporiën openstaan en zweten we, waardoor de huid zeer grondig wordt gereinigd.

Deze herfst kies je voor welzijn en ontspanning. Laat Health Mate je helpen om een gezond en evenwichtig ritme te vinden 🌿

Meer informatie over onze infraroodsauna's vind je in onze brochure 🔗 <https://bit.ly/3F1EgxC>



CONTENT

Het wisselen van de seizoenen brengt vaak een piek in virussen met zich mee. Zo is het griepseizoen traditioneel een jaarlijks terugkomend iets. Een gezonde levensstijl en gezonde voeding zijn factoren die je zelf in de hand hebt om je weerstand op te bouwen. Maar er zijn ook andere manieren om verder te bouwen aan je immuunsysteem.

Dankzij een Health Mate infraroodsauna geniet je niet alleen van ontspannen spieren door de deugddoende warmte, maar verhoog je tegelijkertijd je weerstand. De verhoogde innerlijke temperatuur van je lichaamscellen verzwakt of doodt schadelijke bacteriën en virussen, bovendien geeft het **een boost voor je immuunsysteem**.

Begin nu met het versterken van je weerstand, zodat je klaar bent voor de koude maanden.

Ontdek onze verschillende infraroodsauna's 
<https://bit.ly/3RJkOgz>

