

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 volgend 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

Zondag was het weer zover: de Ronde van Vlaanderen, de wedstrijd waar iedere wielerman naar uitkijkt 🚴

Steeds meer van deze topt atleten maken gebruik van geavanceerde technologieën om hun prestaties te verbeteren. **Eén van die geheimen? Hittetraining met infrarood in infraroodsauna's zoals die van Health Mate.**

Infraroodwarmte heeft bewezen voordelen voor sporters van alle niveaus, niet alleen voor professionals. Het helpt bij het **verbeteren van de bloedcirculatie, het verminderen van spierpijn en het versnellen van het herstel na intensieve trainingen**. Bovendien kan het bijdragen aan een diepere en effectievere ontgifting van het lichaam, wat essentieel is voor het behouden van een optimale gezondheid.

Ontdek onze Health Mate sauna's en alle voordelen op onze website. Of je nu een fanatieke wielrenner bent die zich voorbereidt op het volgende seizoen, of gewoon op zoek bent naar een manier om je algehele gezondheid te verbeteren, onze infraroodsauna's bieden een waardevolle aanvulling op jouw trainingsroutine 🔗
<https://bit.ly/3Vpg7KO>



CONTENT

Wist je dat we naast onze bekende infraroodsauna's ook hoogwaardige massagezetels verkopen die ontworpen zijn om je een ongeëvenaarde massage-ervaring te bieden?

Onze massagezetels zijn ontworpen met geavanceerde technologieën om jouw welzijn te bevorderen. De speciale massage koppen masseren je van je bovenbenen tot je nek. Hierdoor helpen ze spanning en stress te verlichten, terwijl ze tegelijkertijd de bloedcirculatie stimuleren voor een gevoel van totale ontspanning.

De massagezetels gebruiken een automatisch scansysteem dat je lichaamspositie detecteert en de massage aanpast voor een optimale werking. Of je nu last hebt van pijnlijke spieren of wilt ontspannen na een intensieve sportsessie, **onze massagezetels passen zich aan jouw behoeften aan voor een persoonlijke massage-ervaring.**

Wil je meer weten over onze massagezetels en hoe ze jou kunnen helpen om optimaal te ontspannen en te herstellen? Download onze massagebrochure en ontdek de verschillende functies en vele voordelen <https://bit.ly/3THChXD>

Ontdek de verschillende voordelen van een
**HEALTH MATE
MASSAGEZETEL**




HEALTH MATE®

CONTENT

Wil jij als eerste op de hoogte zijn van exclusieve promoties, speciale voordelen en het laatste nieuws van Health Mate? **Schrijf je dan nu in voor onze nieuwsbrief** en ontvang eenmaal per kwartaal een waardevolle e-mail rechtstreeks in jouw inbox!

Onze nieuwsbrief zit boordevol informatie en inspiratie om jou te helpen het meeste uit jouw wellnesservaring te halen. Of je nu op zoek bent naar nieuwe gezondheids- en wellnessproducten, tips voor een gezondere levensstijl, of op de hoogte wil zijn van aanbiedingen, je vindt het terug in onze nieuwsbrief.

Schrijf je vandaag nog in via onze website 
<https://bit.ly/491Ly0O>



CONTENT

Een vraag die vaak terugkomt is: **Wat is het verschil tussen een infraroodsauna en een Finse sauna?** Hoe weet je dan welke sauna het best bij je behoeften past? Wij lijsten voor jou alvast de grootste verschillen tussen beide op.

Temperatuur

In een Finse sauna worden hoge temperaturen bereikt, meestal tussen de 70°C en 100°C. Deze intense hitte zorgt voor een sterke zweetreactie. Tijdens een sessie in een infraroodsauna ligt de temperatuur gewoonlijk tussen de 45°C en 60°C. De infraroodstralen dringen diep door in het lichaam wat resulteert in een gerichtere warmte.

Luchtvochtigheid

Infraroodsauna's hebben doorgaans een lagere luchtvochtigheid dan Finse sauna's, waardoor ze comfortabeler zijn voor mensen die gevoelig zijn voor droge lucht.

Duur van een sessie

Door de intense warmte van een Finse sauna duurt een sessie meestal tussen de 10 en 15 minuten, gevolgd door afkoeling en rust. Vanwege de mildere warmte kunnen sessies in een infraroodsauna langer duren, meestal tussen de 20 en 30 minuten, waardoor je meer tijd hebt om te genieten van de voordelen en je innerlijke temperatuur kan stijgen.

Of je nu de voorkeur geeft aan de intense hitte van een Finse sauna of de gerichte warmte van een infraroodsauna, beide bieden unieke voordelen voor je gezondheid en welzijn. **Benieuwd naar de andere voordelen van een infraroodsauna?** Je leest er meer over op onze website [🔗 https://bit.ly/48sjiUM](https://bit.ly/48sjiUM)

