

CREARE POST MENSILI INTERESSANTI



Se anche tu ti sei ritrovato a tormentarti per cosa postare sui social, ecco alcuni consigli, date importanti e argomenti che dovrebbero aiutarti a creare post interessanti con cui condividere via Instagram, Facebook, twitter, e persino LinkedIn, informazioni sulla nutrizione basate su evidenze scientifiche.

Poche persone mettono un like a un post su un prodotto o su un articolo su un blog, ma quasi tutti coloro che vedono un post con scritto “Buon anno nuovo” mettono il like. Quindi scegliere il momento giusto per postare i tuoi contenuti è fondamentale. È la presenza di algoritmi a rendere questo indispensabile per avere successo sui social. I post che non coinvolgono immediatamente non avranno un grande successo (i “diesel” non funzionano sui social) e questo è valido virtualmente per ogni piattaforma.

CONSIGLI PER MIGLIORARE IL COINVOLGIMENTO:

- Usa immagini che attirino, per esempio una foto di te, di cibo invitante e ben presentato, delle infografiche, o aggiungi didascalie o testi in sovrapposizione alle tue foto.
- Trova il tuo stile distintivo, per esempio attraverso combinazioni di colore, tono espressivo...
- Posta nei momenti in cui i tuoi follower sono sui social (per es. la mattina presto, la sera, nel tragitto verso il lavoro) - fai delle prove, ogni pubblico è diverso. Puoi programmare dei post per essere live al momento giusto usando delle app come Hootsuite e Later.
- Posta in modo regolare! Puoi farlo anche una sola volta a settimana, ma scegli lo stesso giorno così i tuoi follower sapranno quando aspettarsi novità da te.
- Inserisci un titolo attraente per il tuo post. Usa titoli semplici ma di impatto per attrarre il tuo pubblico, per le informazioni di dettaglio e per le evidenze scientifiche c'è spazio nella didascalia.

SAPEVI CHE?

Se hai difficoltà a farle da te, puoi avere accesso a centinaia di immagini e foto usando siti web come unsplash.com che possono aiutare i tuoi post a risaltare.

CALENDARIO SOCIAL

Essere pronti con un ritmo costante di contenuto può essere il passo più difficile. Abbiamo creato questo calendario stagionale per ispirarti con argomenti e le date importanti per ogni mese. Poiché i media seguono dei trend stagionali e spesso hanno delle sezioni speciali come le ricette di primavera e i viaggi salutari per l'estate, questi argomenti saranno già attraenti per il tuo pubblico e ti permetteranno di far parte di ciò di cui si parla al momento.

Ricorda che non si tratta di una check list di post da completare, ma di una fonte di idee per ispirarti a creare post efficaci al momento giusto.

GENNAIO	FEBBRAIO	MARZO	APRILE	MAGGIO	GIUGNO
<p>Gennaio Vegan (1 - 31 Gennaio 2020) Es. alimentazione a base vegetale. Sfatate falsi miti sulle diete vegane</p>	<p>Mese del cuore (1 - 29 febbraio 2020) Es. Cibi per il cuore, mandorle comprese!</p>	<p>Settimana nazionale della consapevolezza dei disturbi dell'alimentazione (2 - 8 marzo 2020)</p>	<p>1° Aprile (1 Aprile 2020) Es. post per sfatare miti e sottolineare quelle frasi stravaganti che dovrebbero essere un pesce d'aprile</p>	<p>Mese della dieta mediterranea (Maggio 2020) Es. Benefici della dieta mediterranea</p>	<p>Solstizio d'estate (20 giugno 2020)</p>
<p>Capodanno (1 Gennaio 2020) Es. abbandona le diete quest'anno!</p>	<p>Giornata mondiale della pizza (9 febbraio 2020) Es. post con ricetta - come rendere la tua pizza nutriente usando condimenti saporiti</p>	<p>Giornata internazionale della donna (8 Marzo 2020)</p>	<p>Giornata Mondiale della Salute (7 Aprile 2020)</p>	<p>Giornata Mondiale delle Api (20 maggio 2020)</p>	<p>Stagione dei festival/ Festival di Glastonbury (24 giugno 2020) Es. snack dei festival</p>
<p>Science Fiction Day (2 Gennaio 2020) Es. post per sfatare miti della pseudoscienza sulla nutrizione</p>	<p>Giorno di San Valentino (14 febbraio) Es. i cibi che ti amano!</p>	<p>Giornata Mondiale dell'Acqua (22 marzo 2020)</p>	<p>Venerdì santo (10 Aprile 2020)</p>		<p>Wimbledon (Inizio 29 giugno 2020) Es. Post con ricetta alle fragole</p>
<p>Blue Monday (20 Gennaio 2020) Es. gli alimenti per tirarti su l'umore</p>	<p>Giornata nazionale della mandorla Es. condividi 5 motivi per cui le mandorle sono un concentrato di sostanze nutritive</p>	<p>Ora della Terra 8.30 - 9.30pm (28 marzo 2020)</p>	<p>Domenica di Pasqua (12 Aprile 2020)</p>		<p>Tour de France (27 giugno 2020) Es. Bevande salutari per sportivi</p>
<p>Giornata mondiale della torta (23 Gennaio 2020) Es. post con ricetta per una torta fatta in casa sana e bilanciata</p>	<p>Giornata degli atti casuali di gentilezza (17 Febbraio 2020)</p>	<p>Popcorn Lovers Day (12 marzo 2020) Es. post con ricetta per popcorn: per esempio popcorn alle mandorle</p>	<p>Giornata mondiale del the (21 Aprile 2020) Es. I benefici del the sulla salute</p>		<p>Giornata Mondiale dell'ambiente (5 giugno 2020)</p>
	<p>Martedì Grasso (25 febbraio 2020) Es. ricetta per dei pancake sani</p>	<p>Giornata Mondiale del Sonno (13 marzo 2020) Es. alimenti che possono aiutarti a dormire</p>	<p>Giornata della Terra (22 Aprile 2020)</p>		<p>Bank Holiday (8 maggio 2020)</p>
	<p>Giorno in più dell'anno bisestile (29 febbraio 2020) Es. Giorno in più dell'anno, rendilo importante stabilendo degli obiettivi</p>	<p>Giornata Internazionale della Felicità (20 marzo 2020) Es. i cibi per il buonumore!</p>	<p>Maratona di Londra (26 Aprile 2020) Es. i cibi per fare il pieno di energia</p>	<p>Fine del Ramadan (23 maggio 2020)</p>	<p>Giornata Internazionale dello Yoga (21 giugno 2020) Es. Snack e lo yoga</p>
		<p>Torna l'ora legale (29 marzo 2020)</p>		<p>Festa Nazionale (25 maggio 2020)</p>	<p>Settimana mondiale dell'Alimentazione (22 giugno 2020 TBC)</p>
				<p>Giornata Mondiale contro la fame nel mondo (28 maggio 2020)</p>	

LUGLIO

Olimpiadi di Tokyo
(24 Luglio - 9 Agosto 2020)

Giornata Mondiale del Cioccolato
(7 Luglio 2020)
Es. la scienza dietro al cioccolato



Eid al-Adha
(30 Luglio 2020)

AGOSTO

Vacanze Estive e Viaggi

Giornata nazionale dell'hamburger
(23 agosto 2020)
Es. post con ricetta per un hamburger sano - come inserire le verdure nel tuo hamburger



Bank Holiday
(30 agosto 2020)

SETTEMBRE

Torniamo a scuola
(1 settimana di settembre 2020)
Es. alimenti per il cervello

Settembre bio
(1-30 settembre 2020)
Es. Fatti sugli alimenti bio

Settimana zero sprechi
(2-6 settembre 2020)
Es. come utilizzare gli avanzi di cibo



100 giorni a Natale
(16 settembre 2020)

Giornata Mondiale della Terra
(29 settembre 2020)
Es. Le mandorle ti amano! I benefici del mangiare mandorle per la salute del cuore

Giornata nazionale del Podcast
(30 settembre 2020)
Es. Un'opportunità per condividere i tuoi podcast preferiti sulla salute.

La settimana della matricola
(Ultima settimana di settembre)
Es. post con ricetta - una ricetta semplice, economica e nutriente per le matricole universitarie!

OTTOBRE

Giornata internazionale del caffè
(1 ottobre 2020)
Es. Fatti e ricerca sul caffè

Giornata Mondiale dei vegetariani
(1 ottobre 2020)
Es. Post con ricetta vegetariana

Sober October/Stoptober
(1-31 ottobre 2020)

Settimana nazionale del curry
(5-9 ottobre 2020, TBC)
Es. post con ricetta - curry fatto in casa pieno di verdure

Giornata Mondiale dell'uovo
(9 ottobre 2020)
Es. Fatti sulle uova

Giornata Internazionale della Salute Mentale
(10 ottobre 2020)

Settimana nazionale del "cuocere al forno" (12-16 ottobre 2020, TBC)
Es. Post con ricetta - cucinare sano al forno

Giornata Mondiale dell'Alimentazione
(16 ottobre 2020)

Giornata nazionale della mela
(21 ottobre 2020)

Giornata nazionale della frutta secca
(22 ottobre 2020)
Es. Fatti sulle mandorle! 10 motivi per celebrare le piccole mandorle in questa giornata della frutta secca

Torna l'ora solare
(25 ottobre 2020)

Giornata Mondiale della pasta
(25 ottobre 2020)
Es. pasta integrale - il potere delle fibre

Halloween
(31 ottobre)
Es. post con ricetta - dolcetti nutrienti per Halloween

NOVEMBRE

Giornata mondiale vegan
(1 novembre 2020)
Es. Post con ricetta vegana



Mese mondiale vegan
(1-30 novembre 2020)

Settimana della consapevolezza sullo zucchero (TBC)
(5 novembre 2020)
Es. info sugli zuccheri liberi Bonfire night

Giornata Mondiale del Diabete:
(14 novembre 2020)
Es. sfatiamo i miti sul diabete, alimenti che possono aiutare a tenere sotto controllo gli zuccheri nel sangue

Giornata internazionale dell'uomo
(19 novembre 2020)
Es. salute dell'uomo e nutrizione

DICEMBRE

Inizio dell'Hanukkah
(10 dicembre 2020)

Solstizio d'inverno
(21 dicembre 2020)
Es. post con ricetta - alimenti caldi per l'inverno

Vigilia di Natale
(24 dicembre 2020)

Giorno di Natale
(25 dicembre 2020)
Es. non sentirti in colpa questo Natale - goditi i dolci natalizi

S.Stefano
(26 dicembre 2020)
Es. snack natalizio

Vigilia di Capodanno
(31 dicembre 2020)
Come festeggiare la vigilia in maniera salutare



CONSIGLI DI CONTENUTI PER COINVOLGERE IL TUO PUBBLICO DURANTE TUTTO L'ANNO:

- Dieta a base vegetale
- Sostenibilità
- Falsi miti
- Zero sprechi
- Latticini
- Podcast
- Scienza
- Ricette salutari
- Snack salutari
- Salute mentale
- Pseudoscienza
- Idratazione
- Umore
- Macronutrienti
- Micronutrienti
- Zucchero
- Disturbi dell'alimentazione
- Diggiuno
- Biologico
- Esercizio fisico



PROMUOVERE I TUOI POST

Fare pubblicità sui social non è solo per le grandi marche e non deve per forza costare un occhio della testa. Promuovere i tuoi post con un piccolo investimento aiuta ad allargare il pubblico che puoi raggiungere e incrementare la tua visibilità. Se hai un post che rende molto di per sé, considera la possibilità di usare del budget (anche 20€ possono essere sufficienti) per allargare ulteriormente il raggio e il coinvolgimento. Puoi visitare Facebook Blueprint per dei veloci tutorial online per Instagram e Facebook: <https://www.facebook.com/business/learn>

