

GUIDE PER CREARE POST E VIDEO ECCELLENTI (E BASATI SU EVIDENZE SCIENTIFICHE!)



I social ci permettono di raggiungere un pubblico nuovo distante dai media tradizionali e su queste piattaforme i dietisti e i nutrizionisti rappresentano delle voci autorevoli nel campo della nutrizione. In questo opuscolo ti daremo alcuni consigli per aiutarti a comunicare i risultati delle ricerche sulla nutrizione e i consigli sulla dieta in maniera efficace sui social, con il tuo stile e credibilità.

CREARE UN CONTENUTO ECCELLENTE BASATO SU EVIDENZE SCIENTIFICHE

- **Mostra le tue credenziali:**

In un'era di "fake news" il pubblico sta diventando sempre più cauto quando si tratta di fidarsi di contenuti online. La ricerca, le prove scientifiche e le fonti basate su fatti e dati danno al tuo contenuto credibilità e rendono i tuoi feed una fonte di informazioni affidabile. Inizia a taggare fonti credibili ed enti sanitari laddove possibile, se riesci a creare un rapporto potrebbero anche ricambiare il favore e taggarli sui loro contenuti.

- **Il layout è importante:**

E' più facile seguire i contenuti quando sono presentati in maniera semplice. Titoli, sottotitoli, liste ed elenchi puntati spesso possono aiutare a mantenere vivo il coinvolgimento e l'interesse da parte del lettore. Tieni in considerazione l'uso di storie multiple e caroselli (post con più immagini) per scomporre i contenuti complessi sui canali social.

- **Crea contenuto interessante ed educativo:**

Gli utenti apprezzano i contenuti che hanno valore; dovresti aspirare a spingere le persone a riflettere, ridere, imparare o a sentirsi ispirati da ogni contenuto che pubblichi. Pensa a come poter confezionare i contenuti in una storia interessante per relazionarti con il tuo pubblico e per aiutarlo a imparare qualcosa di nuovo. Oltre ai post pianificati in calendario, inserisci dei post spontanei una tantum che rinforzano il messaggio generale raccontando nuove storie o parlando delle tendenze emergenti (es. l'introduzione di nuove regole di confezionamento o le novità sulle linee guida raccomandate).

CREARE UN CONTENUTO ECCELLENTE BASATO SU EVIDENZE SCIENTIFICHE

- **Impara a fare delle belle foto:**

Non devi diventare un fotografo professionista o un graphic designer, ma cerca di migliorare la qualità dei tuoi post, che si tratti di comprare un nuovo modello di telefono/fotocamera, sederti vicino a una finestra per avere una luce migliore, o valutare la composizione della foto. Puoi anche usare una app stand-alone per editare le foto prima di caricarle. Alcuni esempi sono

1. Adobe Photoshop Express e/o Lightroom
2. VSCO
3. Snapseed

- **Valuta i contenuti:**

Più contenuti posti, più dati avrai per caratterizzare i tuoi post futuri. Usa le informazioni native su ogni piattaforma per vedere il numero di persone raggiunte, le visualizzazioni e il livello di coinvolgimento per capire cosa funziona meglio e raffinare continuamente le strategie lavorando sui contenuti che rendono di più.

- **Non avere paura di riutilizzare:**

Riutilizza i contenuti di successo. Spesso la gente ha bisogno di vedere la stessa cosa più volte prima di memorizzarla. Inoltre, probabilmente, il pubblico che li ha visti la prima volta è diverso dal pubblico che li vede adesso.

AUMENTARE IL COINVOLGIMENTO

- **Mescola i contenuti:**

Il modo migliore per aumentare il coinvolgimento del pubblico è di variare i contenuti con immagini, grafici, infografiche, citazioni e video. Le immagini attirano l'attenzione del lettore mentre scorre il feed, ma è stato dimostrato più volte che i video attraggono ancora di più.

- **Rendilo allettante:**

Evita didascalie di una parola o con una singola frase e prova a ispirare e suscitare emozioni raccontando una storia e dando consigli attuabili. Sii autentico, e sarà più facile coinvolgere il pubblico.

- **Chiedi ai tuoi follower di partecipare:**

Con una "call to action" come una votazione sullo snack tascabile preferito o condividendo una ricetta, i tuoi lettori sanno esattamente come entrare in contatto con te e con altri follower. Ci sono ottime probabilità di aumentare il coinvolgimento semplicemente chiedendolo in maniera educata.

- **Condividi la posizione:**

Ogni volta che carichi del contenuto, puoi aggiungere la tua posizione. Dì al tuo pubblico dove ti trovi, dove è stata scattata la foto o qualsiasi altro dettaglio sul luogo per aumentare l'interesse. Chiediti "quali luoghi piacciono al mio pubblico?" e usali per raggiungere più persone.

AUMENTARE IL COINVOLGIMENTO

- **Segui e commenta altri profili:**

Se vuoi aumentare il coinvolgimento devi impegnare del tempo a metterti in contatto con gli altri. Quando mostri un interesse genuino per il contenuto di qualcuno mettendo un like e commentando il post, non solo mostri di sostenerli, ma invogli anche a vedere i tuoi feed.

- **Usa gli hashtag in maniera intelligente:**

Assicurati di usare hashtag mirati adatti al tuo post o al tuo pubblico su ogni singolo post. Se selezioni i tag giusti, puoi aumentare significativamente il coinvolgimento.

Non esiste un modo per usare gli hashtag che vada bene per tutti, quindi sentiti libero di sperimentare e trovare il modo che funziona meglio per te e per il tuo pubblico, ma cerca sempre di seguire queste due regole d'oro:

1. non fare spam. Trova uno o due hashtag generici da usare su tutti i tuoi contenuti, ma oltre a quelli usa soltanto hashtag attinenti al contenuto che stai creando (es. Non usare #diabete su un post che tratta di #salutedellapelle e viceversa).
2. non usare talmente tanti hashtag in una frase da rendere il contenuto difficile da leggere. (es. #questo #tipo di #frase #può #annoiare #il tuo #pubblico). Piuttosto, posizionali all'inizio o alla fine del post.

- **Promuovi ulteriormente il tuo contenuto:**

Su Instagram le Stories stanno diventando velocemente il formato più popolare. All'inizio del 2019 c'erano 500 milioni di utenti attivi al giorno su Stories e quest'anno il numero di storie postate supererà quello dei feed. Usare Stories non solo trasmette il tuo contenuto a un pubblico più ampio, ma può anche "manipolare" l'algoritmo per aumentare il traffico dei tuoi post più recenti e accrescere facilmente il coinvolgimento. Assicurati di condividere i tuoi post sulle Stories per creare coinvolgimento e interesse, senza dimenticare di menzionare te stesso in modo che gli utenti possano arrivare ai tuoi feed il più agevolmente possibile. Se hai più di 10k follower, puoi anche usare dei link swipe up!

- **Tag**

Taggando persone o brand nei tuoi post, essi ricevono una notifica della menzione che attira l'attenzione del marchio stesso e del suo pubblico.

- **Condividi ovunque:**

Non tutto il tuo pubblico vedrà sempre i tuoi post su Instagram, Facebook o Twitter, quindi assicurati di fare cross-promotion per rendere il tuo contenuto il più accessibile possibile. Condividere su diverse piattaforme ti permette anche di sperimentare per capire quale contenuto funziona meglio su quale piattaforma e può aiutarti ad adattare il contenuto futuro a un pubblico specifico.

COSTRUIRE LA TUA COMMUNITY

- Posta regolarmente:**

Le tue foto, i tuoi contenuti e la tua voce devono essere costanti, così il tuo pubblico troverà quello che si aspetta. Che sia una volta a settimana o tre volte al giorno, cerca di mantenere un ritmo. Postare in maniera costante ti permette di dare importanza alle tue opinioni/brand/contenuto e ti mette in una buona posizione nell'algoritmo di Instagram che può drasticamente far aumentare i tuoi like di foto in foto.
- Condividi momenti della tua giornata lavorativa:**

Prendi nota dei libri che ti ispirano di più. Condividine il significato e in che modo essi sono collegati alla tua vita e alla tua professione.
- Sii positivo:**

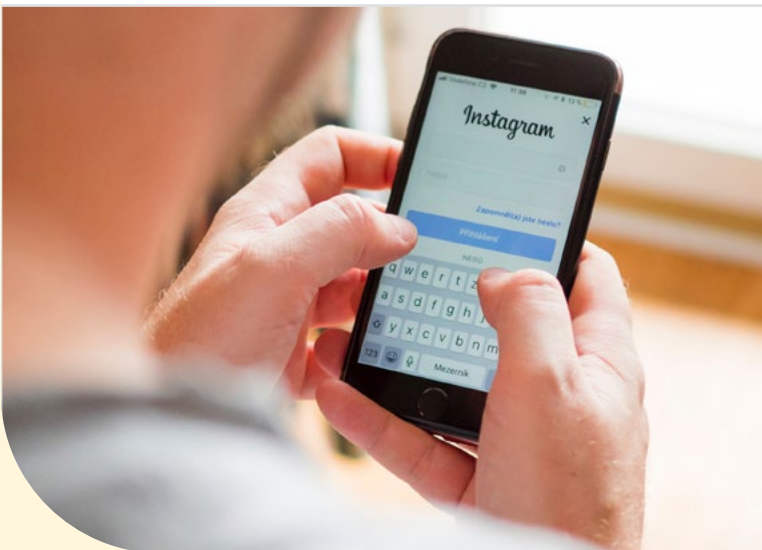
Parla di qualcosa di imminente ed entusiasmante. Condividendo momenti positivi in cui il tuo pubblico possa riconoscersi, ispiri i tuoi follower al successo.
- Fai domande e condividi gli input:**

Fai parlare il tuo pubblico, con te e con gli altri follower, e coinvolgilo facendo domande. Potresti chiedere: "Di quale argomento vorresti che parlassi prossimamente?" o usa la funzione domande su Instagram Stories per chiedere di quale argomento vogliono parlare. Probabilmente è il modo migliore per sapere cosa il tuo pubblico vuole vedere da te. Condividi la risposta in maniera chiara e diretta.
- Mostra le tue passioni:**

Il miglior modo per rendere il tuo contenuto coinvolgente è quello di crearlo con entusiasmo. Quando ti piace un argomento, è facile lasciare che quell'entusiasmo passi nel contenuto e coinvolga i lettori.
- Tu e il tuo pubblico:**

I tuoi follower, che ti amano, ti conoscono e si fidano di te, sono l'asset più importante che hai. Fa che siano il tuo focus e creerai una community che la pensa allo stesso modo.
- Prenditi cura di te stesso:**

Se i social media ti stanno stancando, allontanati. Prenditi una pausa per riconnetterti con le tue passioni in modo da sentirti ispirato.



USARE I SOCIAL MEDIA RESPONSABILMENTE

Dare ai follower trasparenza e autenticità farà aumentare la fiducia che hanno in te. Ogni affermazione e ogni opinione deve essere sostenuta da evidenze scientifiche credibili prima di essere condivisa. Se stai dando dei consigli, questi devono essere sinceri e utili ed evita un linguaggio esagerato o basato su supposizioni.

Inserisci riferimenti a studi di esperti o ad organizzazioni sanitarie. Ricorda che quando posti o rispondi a qualcuno rappresenti tutta la professione di dietisti e nutrizionisti e devi avere lo stesso livello di integrità che useresti in qualsiasi altro momento nello svolgimento della tua professione.

FATTI QUESTE DOMANDE PRIMA DI POSTARE SUI SOCIAL:

- Le fonti di informazione usate per scrivere questo contenuto sono chiare all'utente?
- Quelle fonti hanno basi scientifiche? Condividere singoli studi senza considerarli nel contesto più ampio della ricerca non è responsabile e potrebbe diffondere informazioni errate.
- Hai dato uno sguardo bilanciato ed evidenziato le aree di incertezza o le limitazioni?
- Il tuo contenuto fornisce i dettagli per accedere a informazioni aggiuntive?
- Le informazioni che stai condividendo come opinioni personali sono presentate come dei fatti?
- Come verrà interpretato il tuo post? Vuoi guidare/motivare una scelta? In tal caso, sei qualificato per farlo? Sii chiaro sulle motivazioni per postare.
- Come pensi che saranno percepite le immagini che posti da un individuo vulnerabile?
- Nel tuo post ci sono diversi alimenti che riflettono una dieta varia e bilanciata?

SOCIAL MEDIA PARTNERSHIP

Se un utente inizia a leggere un post e non realizza che si tratta di una pubblicità se non alla fine, la Advertising Standards Authority (ASA) considera quel post come non immediatamente o ovviamente identificabile come comunicazione di marketing. La ASA raccomanda l'apposizione di una etichetta, tipo #ad or AD, all'inizio di ogni post sui social.

RISORSE UTILI

British Dietetic Association

https://www.bda.uk.com/professional/practice/professionalism/making_sense_of_social_media_bda_professional_guidance_on_social_media

General Medical Council

https://www.gmc-uk.org/-/media/documents/Doctors_use_of_social_media.pdf_58833100.pdf

Advertising Standards Agency

<https://www.asa.org.uk/uploads/assets/uploaded/3af39c72-76e1-4a59-b2b47e81a034cd1d.pdf>