

CALENDARIO SOCIAL

DATE/EVENTI DA RICORDARE 2022

GENNAIO

Capodanno

(1 Gen 2022)
e.g. Cominciare il nuovo anno in salute

Veganuary

(1 - 31 Gen 2022)
e.g. ricette vegetariane\vegane

Gennaio detox

(1 - 31 Gen 2022)

Blue Monday

(17 Gen 2022)
e.g. il tuo comfort food preferito



FEBBRAIO

Capodanno cinese

(1 Feb 2022)

Giornata mondiale contro il cancro

(4 Feb 2022)

Olimpiadi invernali

(4 - 20 Feb 2022)

San Valentino

(14 Feb 2022)
e.g. i cibi che ami

National Almond Day

(16 Feb 2022)
e.g. i benefici nutrizionali delle mandorle

Inizio del Sei nazioni

(22 Feb 2022)

MARZO

Settimana per la riduzione del consumo di sale

(7- 12 Mar 2022) e.g. come ridurre il sale nella dieta



Festa delle donne

(8 Mar 2022)

Giornata mondiale delle torte

(17 Mar 2022)

Giornata mondiale del sonno

(18 Mar 2022)

Primo giorno di primavera

(20 Mar 2022)

CONSIGLI PER BATTERE L'ALGORITMO:

- ☐ **PUBBLICA CONTENUTI DI QUALITÀ CON CADENZA REGOLARE**
La coerenza è fondamentale - pubblica contenuti quotidianamente, se puoi, che siano rilevanti e coinvolgenti per il tuo pubblico.
- ☐ **VARIA I CONTENUTI**
Utilizza formati e contenuti diversi per far conoscere te e il tuo lavoro ai follower. Prova combinazioni di video, post, live e IGTV!
- ☐ **PRO TIP: CREA CONTENUTI CHE MERITINO DI ESSERE CONDIVISI**
Ti aiuterà a scalare il ranking dell'algoritmo. Le infografiche sono perfette per questo scopo. Cerca inoltre di comprendere gli interessi dei tuoi follower. Controlla la sezione insight della tua pagina per vedere come performano i tuoi post.
- ☐ **PRO TIP: STIMOLA L'ENGAGEMENT**
Cerca di creare caption coinvolgenti, poni domande e non essere troppo serio! Le domande rappresentano un invito a fare commenti. Cerca di rispondere a tutti e favorisci un tono di conversazione pacato.
- ☐ **POSTA DURANTE LE ORE DI MAGGIOR TRAFFICO**
Se hai un account business (puoi sceglierlo dalle tue impostazioni), puoi vedere in quali giorni e in quali fasce orarie i tuoi follower sono più presenti online, ed è quindi più facile raggiungerli con i tuoi contenuti.
- ☐ **USA GLI HASHTAGS**
Utilizza una combinazione di hashtag generici e specifici, ma non esagerare! 30 è il massimo. Ogni account dovrebbe cercare la propria strategia specifica. Le persone effettuano ricerche attraverso gli hashtag, quindi è importante utilizzare quelli più adatti e più rilevanti, così che i tuoi contenuti risultino visibili. Puoi cercare anche tu la funzione di ricerca di Instagram per scoprire quali hashtag sono più popolari per costruire la tua lista.

I miei post:

* Per Twitter, i post più efficaci hanno solitamente 2-3 hashtag.



National Almond Day

(16 Feb 2022)

e.g. i benefici nutrizionali delle mandorle



Primo giorno di primavera

(20 Mar 2022)



Giornata mondiale del cuore

(29 Set 2022)

e.g. gli alimenti amici del cuore



Giornata mondiale del diabete

(14 Nov 2022)



CALENDARIO SOCIAL

DATE/EVENTI DA RICORDARE 2022

APRILE	MAGGIO	GIUGNO	LUGLIO	AGOSTO	SETTEMBRE
Pesce d'aprile (1 Apr 2022)	Giornata commercio equo e solidale (8 Mag 2022)	Mese del pride (1 - 29 Giu 2022)	Tour de France (1- 24 Lug 2022)	US Open (29 Ago - 11 Set 2022)	Giornata internazionale del benessere sessuale (4 Set 2022)
Giornata mondiale dello sport (IT) (6 Apr 2022)	Open di Francia (16 Mag - 5 Giu 2022)	Giornata mondiale dell'ambiente (5 Giu 2022)	Campionato europeo femminile 2022 (6 - 31 Lug 2022)		
Giornata mondiale della salute (7 Apr 2022)	Giornata Nazionale della Colletta Alimentare (28 Mag 2022)	Settimana internazionale della salute dell'uomo (15 - 20 Giu 2022)	Giornata mondiale dell'amicizia (30 Lug 2022)		Equinozio d'autunno (22 Set 2022)
Pasqua (17 Apr 2022)		Giornata mondiale dello Yoga (21 Giu 2022)			Giornata europea del biologico (23 Set 2022)
Giornata della Terra (22 Apr 2022)		Wimbledon (27 Giu - 10 Lug 2022)			Giornata mondiale del cuore (29 Set 2022) e.g. i cibi amici del cuore
Maratona di Londra (26 Apr 2022)	Giornata mondiale della salute digestiva (29 Mag 2022) e.g. cibi che aiutano la salute intestinale				

I miei post:

DATE/EVENTI DA RICORDARE 2022



PLANOLY

In sostanza queste app sono molto simili fra loro. La cosa migliore è provarne un paio, vedere con quali funzioni ti trovi meglio e poi valutare se la versione a pagamento può darti un ulteriore aiuto.