

## SOCIAL MEDIA KIT

### FRANÇAIS

#### LES DIRECTIVES

##### Quels canaux ?

Health Mate lui-même est présent sur [Facebook](#) et [Instagram](#). Vous postez sur les canaux où vous êtes présent. D'après notre expérience, Facebook est le meilleur outil de génération de prospects pour les clients B2C.

##### Postes sur Facebook et Instagram :

Nous fournissons un certain nombre de postes chaque mois. Nous vous fournissons également les images qui accompagnent ces articles.

Toutefois, si vous souhaitez créer vos propres postes, nous souhaitons vous donner quelques indications. Les dimensions correctes pour les messages sont 1:1 ou 1080px sur 1080px. Sur Facebook, vous pouvez écrire plus de texte et expliquer davantage les différents produits : les USP les plus importants (sauna infrarouge thérapeutique - faible consommation d'énergie - prix tout compris / garantie à vie), les témoignages,... Un texte un peu plus long ne peut pas faire de mal, Facebook va également stimuler les publications avec un texte plus long de manière organique, de sorte que votre publication sera plus vue. Instagram est plus axé sur le visuel, il est préférable d'y garder le texte un peu plus court.

Veillez également à ajouter les bons hashtags (vous les trouverez au bas de cette page). Un hashtag garantit la facilité de recherche, de sorte que votre contenu peut également être trouvé par des personnes qui ne sont pas vos fans. Un lien vers le site Web est également souhaitable, afin d'attirer davantage de visiteurs sur le site.

##### Quand poster ?

Les poteaux doivent être placés selon le calendrier ci-joint, plus tard est également possible mais certainement pas plus tôt. Utilisez l'outil de programmation de Facebook pour planifier les publications à l'avance, afin qu'elles soient publiées au bon moment.

Si vous décidez de poster vous-même, vérifiez les statistiques de votre page pour savoir quand vos adeptes sont les plus actifs.

#### CAMPAGNES / POSTES SPONSORISÉS

Un message peut être boosté pour atteindre un public plus large. Vous pouvez le faire notamment pour les promotions spéciales, les journées tests, les articles intéressants,...

##### Public cible

Âge : 35-65+

Intérêts : sauna, cabine infrarouge, sports, vie saine, infrarouge,...

##### Région

Un rayon de 15 km autour du point de vente

##### Budget

Le budget est à votre discrétion et dépend également de la durée de l'article sponsorisé. Un budget de 5 à 10 euros par jour est un bon budget pour Facebook.

#### HASHTAGS

#HealthMate #HealthMatesaunainfrarouge #saunainfrarouge #sauna #infrarouge #cabineinfrarouge

## CONTENT

**D**imanche, c'était encore le moment : le Tour des Flandres, la course que chaque fan de cyclisme attend avec impatience 🚴

De plus en plus de ces athlètes de haut niveau utilisent des technologies avancées pour améliorer leurs performances.

**Un de ces secrets ? L'entraînement à la chaleur avec infrarouge dans des saunas infrarouges comme ceux de Health Mate.**

La chaleur infrarouge a prouvé ses avantages pour les sportifs de tous niveaux, pas seulement pour les professionnels. **Elle aide à améliorer la circulation sanguine, à réduire les douleurs musculaires et à accélérer la récupération après des entraînements intensifs.** De plus, elle peut contribuer à une détoxification plus profonde et plus efficace du corps, ce qui est essentiel pour maintenir une santé optimale.

**Découvrez nos saunas Health Mate et tous leurs avantages sur notre site web.** Que vous soyez un cycliste passionné se préparant pour la prochaine saison ou simplement à la recherche d'un moyen d'améliorer votre santé globale, nos saunas infrarouges offrent un complément précieux à votre routine d'entraînement 🔗 <https://bit.ly/3PFnOJf>



## CONTENT

Saviez-vous que, en plus de nos saunas infrarouges bien connus, nous vendons également des fauteuils de massage de haute qualité conçus pour vous offrir une expérience de massage inégalée ?

**Nos fauteuils de massage sont conçus avec des technologies avancées pour promouvoir votre bien-être.** Les têtes de massage spéciales massent vos cuisses jusqu'à votre cou. Cela aide à soulager la tension et le stress, tout en stimulant la circulation sanguine pour une sensation de détente totale.

Les fauteuils de massage utilisent un système de balayage automatique qui détecte votre position corporelle et ajuste le massage pour un fonctionnement optimal. Que vous souffriez de douleurs musculaires ou que vous souhaitiez vous détendre après une séance de sport intense, **nos fauteuils de massage s'adaptent à vos besoins pour une expérience de massage personnalisée.**

**Vous voulez en savoir plus sur nos fauteuils de massage et comment ils peuvent vous aider à vous détendre et à récupérer au mieux ?**

Téléchargez notre brochure de massage et découvrez les

différentes fonctionnalités et nombreux avantages [🔗](https://bit.ly/43BJ5JC)

<https://bit.ly/43BJ5JC>uteur près de chez vous [🔗](https://bit.ly/3HuMteV)

<https://bit.ly/3HuMteV>

Découvrez les différents avantages d'un  
**FAUTEUIL DE MASSAGE  
HEALTH MATE**



  
**HEALTH MATE®**

## CONTENT

Voulez-vous être le premier informé des promotions exclusives, des avantages spéciaux et des dernières nouvelles de Health Mate ? **Inscrivez-vous dès maintenant à notre newsletter** et recevez une fois par trimestre un e-mail précieux directement dans votre boîte de réception !

Notre newsletter regorge d'informations et d'inspiration pour vous aider à tirer le meilleur parti de votre expérience de bien-être. Que vous recherchiez de nouveaux produits de santé et de bien-être, des conseils pour un mode de vie plus sain, ou que vous souhaitiez être informé des offres spéciales, vous les trouverez dans notre newsletter.

Inscrivez-vous dès aujourd'hui sur notre site web <https://bit.ly/3PIXbD7>



## CONTENT

Une question qui revient souvent est : **Quelle est la différence entre un infrarouge et un sauna finlandais** ? Comment savoir quel sauna correspond le mieux à vos besoins ? Nous répertorions pour vous les principales différences entre les deux.

### **Température**

Dans un sauna finlandais, des températures élevées sont atteintes, généralement entre 70 °C et 100 °C. Cette chaleur intense provoque une forte réaction de transpiration. Pendant une séance dans un sauna infrarouge, la température est généralement comprise entre 45 °C et 60 °C. Les rayons infrarouges pénètrent profondément dans le corps, ce qui résulte en une chaleur plus ciblée.

### **Humidité de l'air**

Les saunas infrarouges ont généralement une humidité de l'air plus faible que les saunas finlandais, ce qui les rend plus confortables pour les personnes sensibles à l'air sec.

### **Durée d'une session**

En raison de la chaleur intense d'un sauna finlandais, une session dure généralement entre 10 et 15 minutes, suivie de refroidissement et de repos. En raison de la chaleur plus douce, les sessions dans un sauna infrarouge peuvent durer plus longtemps, généralement entre 20 et 30 minutes, ce qui vous permet de profiter davantage des avantages et de faire monter votre température interne.

Que vous préfériez la chaleur intense d'un sauna finlandais ou la chaleur ciblée d'un sauna infrarouge, les deux offrent des avantages uniques pour votre santé et votre bien-être. **Curieux des autres avantages** ? Vous pouvez en savoir plus sur notre site web <https://bit.ly/48sjiUM> 

