**Textes promotionnels**

*Inspirez-vous des textes suivants pour faire la promotion de l’infolettre TOUGO sur vos différentes plateformes de communication: site Web, infolettre, médias sociaux, messages aux employés, communications avec les partenaires, etc.*

***Proposition 1 : Infolettre***

TOUGO, *c’est la source accessible et crédible d’informations, d’outils et d’invitations qui inspire les Québécois à poser des gestes simples pour trouver le plaisir de vivre plus sainement.*

Bouger plus. Se sentir bien. Manger mieux.

TOUGO. *Des habitudes santé que vous aimerez.*

[*Abonnez-vous à l’infolettre TOUGO*](https://montougo.ca/infolettre/)

***Proposition 2 : Infolettre***

*TOUGO: votre nouveau complice santé!*

*Que vous soyez à la recherche de conseils pour vous activer plus au quotidien, d’une recette de collation santé ou de trucs pour vous sentir bien dans votre corps et votre tête, montougo.ca a ce qu’il vous faut!*

TOUGO. *Des habitudes santé que vous aimerez.*

[*Abonnez-vous à l’infolettre TOUGO*](https://montougo.ca/infolettre/)

Bouger plus. Se sentir bien. Manger mieux.

TOUGO. Des habitudes santé que vous aimerez.

***Propositions de publications Facebook :***

**1.** TOUGO: votre nouveau complice santé!Que vous soyez à la recherche de conseils pour vous activer plus au quotidien, d’une recette de collation santé ou de trucs pour vous sentir bien dans votre corps et votre tête, @montougo a ce qu’il vous faut! [*Abonnez-vous à l’infolettre TOUGO*](https://montougo.ca/infolettre/)

**2.** @montougo, c’est l’allié qui nous aide à manger mieux, à bouger plus et à nous sentir bien, 3 habitudes clés pour favoriser la santé physique et mentale tout en diminuant le risque de maladies chroniques. Parce qu’il vaut mieux prévenir que guérir, prenez soin de vous en vous [*abonnant à l’infolettre TOUGO*](https://montougo.ca/infolettre/)*.*

**3.** Bouger plus avec @montougo, c’est s’activer 30 minutes par jour… et même plus! C’est stimuler son cardio, renforcer ses muscles et faire de l’exercice. C’est saisir toutes les occasions de bouger au fil de la journée, à votre rythme et dans le plaisir! #MonTougo #bougerplus [*Abonnez-vous à l’infolettre TOUGO*](https://montougo.ca/infolettre/)