**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 une plateforme Web 100 % québécoise qui m’inspire à adopter des habitudes de vie santé.*

*C’est du contenu conçu par des spécialistes pour m’aider à bouger plus, manger mieux et me sentir bien, et réduire les risques de maladies chroniques.*

TOUGO. *Mon élan santé.*

[*Je m’abonne à l’infolettre TOUGO*](https://montougo.ca/infolettre/)

***Proposition 2 : Infolettre***

*TOUGO : la plateforme numérique qui propulse ma santé !*

*Quand je cherche des recettes nutritives, des trucs pour bouger plus et des astuces pour me sentir mieux, je sais que montougo.ca a tout ce qu’il me faut.*

TOUGO. *Mon élan santé.*

[*Je m’abonne à l’infolettre TOUGO*](https://montougo.ca/infolettre/)

***Propositions de publications Facebook :***

***1.*** *@TOUGO, c’est LA plateforme qui m’inspire à bouger plus, à manger mieux et à me sentir bien, tout en m’aidant à prévenir les maladies chroniques. C’est du contenu de qualité et 100 % québécois, conçu pour m’aider à prendre soin de moi !*

*👉 Pour ne rien manquer:* [*montougo.ca/infolettre*](https://montougo.ca/infolettre)

**2**. *Avec ses articles, recettes, vidéos et audios créés par des spécialistes,**@TOUGO me donne l’élan nécessaire pour adopter des habitudes de vie santé.**Pour bouger plus, manger mieux et me sentir bien tout en diminuant les risques de maladies chroniques, TOUGO a tout ce qu’il me faut !*

*Je m’abonne 👉* [[*montougo.ca/infolettre*](https://montougo.ca/infolettre)](https://montougo.ca/infolettre)

***3.*** *La vie file à toute vitesse, au point où prendre soin de soi représente un réel défi. Sommeil, gestion du stress, yoga et méditation… avec @TOUGO, vous accédez gratuitement, chaque semaine, à une foule d’outils et de stratégies efficaces pour améliorer votre bien-être. #montougo #sesentirbien  
Abonnez-vous 👉* [[*montougo.ca/infolettre*](https://montougo.ca/infolettre)](https://montougo.ca/infolettre)

*4. On a toutes et tous envie de bien manger, mais on manque souvent de temps ou d’idées. Avec @TOUGO, vous avez accès gratuitement à un éventail de trucs et de recettes pour retrouver le plaisir de cuisiner en toute simplicité ! #montougo #mangermieux*   
*👉 Pour ne rien manquer:* [*montougo.ca/infolettre*](https://montougo.ca/infolettre)