**Textes promotionnels**

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

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

**Bouger plus. Manger mieux. Se sentir bien.**

**TOUGO. Des habitudes santé que vous aimerez.**

[**montougo.ca**](https://montougo.ca/)

**https://www.facebook.com/montougo**

**PROPOSITIONS DE PUBLICATIONS FACEBOOK**

**1.** TOUGO: votre complice santé!Que vous soyez à la recherche de conseils pour vous activer plus au quotidien, d’une recette santé ou de trucs pour vous sentir bien dans votre corps et votre tête, @montougo a ce qu’il vous faut! Découvrez-le dès maintenant à [www.montougo.ca](http://www.montougo.ca). #MonTougo

**2.** @montougo, c’est l’allié qui nous aide à bouger plus, à manger mieux 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 avec [www.montougo.ca](http://www.montougo.ca). #MonTougo

**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 <https://bit.ly/3dqVk1n>

**4.** Mon corps. Mon rythme. Mon but. Mon cardio. Mon sport. Mon endurance. Mon mouvement. Voici @montougo pour bouger plus, chaque jour! #MonTougo #bougerplus <https://bit.ly/3dqVk1n>

**5.** Manger mieux avec @montougo, c’est donner plus de place aux fruits et aux légumes dans son alimentation. C’est essayer de diversifier le contenu de son assiette avec des ingrédients gagnants. C’est aussi prendre l’habitude de cuisiner davantage, de prendre une pause (sans écran!) pour manger et, surtout, de savourer avec plaisir! #MonTougo #mangermieux <https://bit.ly/350ZKIw>

**6.** Mon frigo. Mon mijoté. Mon lunch santé. Mes recettes. Mon smoothie. Mon coup de pouce quotidien. Voici @montougo, pour manger mieux, avec plaisir! #MonTougo #mangermieux <https://bit.ly/350ZKIw>

**7.** Se sentir bien avec @montougo, c’est nourrir toutes les sphères de sa vie. C’est être mieux outillé pour faire face aux changements, gérer son stress, dormir mieux et avoir des relations enrichissantes avec les autres, mais c’est surtout «se choisir» et prendre soin de soi! #MonTougo #sesentirbien <https://bit.ly/3nPMYFp>

**8.** Mon bien-être. Mon confort. Mon moment de détente. Mon sommeil. Mon temps perso. Voici @montougo pour se sentir bien, au quotidien. #MonTougo #sesentirbien <https://bit.ly/3nPMYFp>