



**VEGAN  
FIT FACTORS**

*Fit people. Fit planet.*

# Voordat we beginnen

Social media is in deze tijd niet meer weg te denken. Instagram is één van de grootste platformen en is razend populair. Dagelijks stijgt het gebruik van Instagram gebruik, ook in de categorie tot 39 jaar. Zit jouw doelgroep op Instagram? Dan is het een goed idee om op Instagram in te zetten. Instagram is een platform waarop je foto's, video's en illustraties kunt delen. Volgers kunnen dit liken en op een bericht reageren. Jij kunt ook andere mensen volgen zoals vrienden, influencers of andere leuke bedrijven.

Veel bedrijven zijn actief op Instagram. Je kunt bijvoorbeeld via Instagram nieuwe klanten werven, promotie maken van een nieuw product/dienst of gewoon iets laten zien wat relevant is voor je volgers. Je kunt er enorm veel kanten mee op!

Ons doel is nu om Vegan Fit Factors zo goed mogelijk op de kaart te zetten. Dit gaan we door middel van Instagram doen en in dit Kickstart plan staat alles wat je moet weten. Heb je tussendoor nog vragen? Laat het me dan gerust even weten! Good luck en op naar nog meer naamsbekendheid!

*Liefs Danique*



# Inhoudsopgave

Doelgroep	4
Algemene statistieken	6
Statistieken van een post	7
Doelstelling	8
Planning	10
Wat werkt?	11
Instagram post	15
Instagram story	16
Instagram Reels	17
IGTV	19
Waar begin je?	20
Invul template	21
Biografie en profielfoto	22
Beeldmateriaal	24
Captions	27
Feed	28
Tools	30
Interactie en algoritme	32
Hoe krijg je meer volgers?	33
Concurrenten	35
Kansen	35
Voorbeeld captions	36
Voorbeeld hashtags	37
Content tips	38
Conclusie	39



# Wat werkt?

Op Instagram kun je verschillende soorten content delen, zoals o.a. Instagram stories, feed posts en een Reels. Er zijn bepaalde soorten content, die het beter doen op Instagram dan andere.

## Feed post

Wanneer je content plaatst die uiteindelijk op jouw profiel komt, noem je dit een feed post. Je Instagram feed is een ander woord voor jouw eigen profiel. De meest voorkomende content die daar geplaatst wordt zijn foto's. Je deelt bijvoorbeeld foto's van jouw dienst/product of van het team. Foto's waar mensen op staan doen het altijd beter dan foto's van alleen een product. Mensen willen graag een gezicht zien achter het account en voelen zich dan persoonlijk aangetrokken.

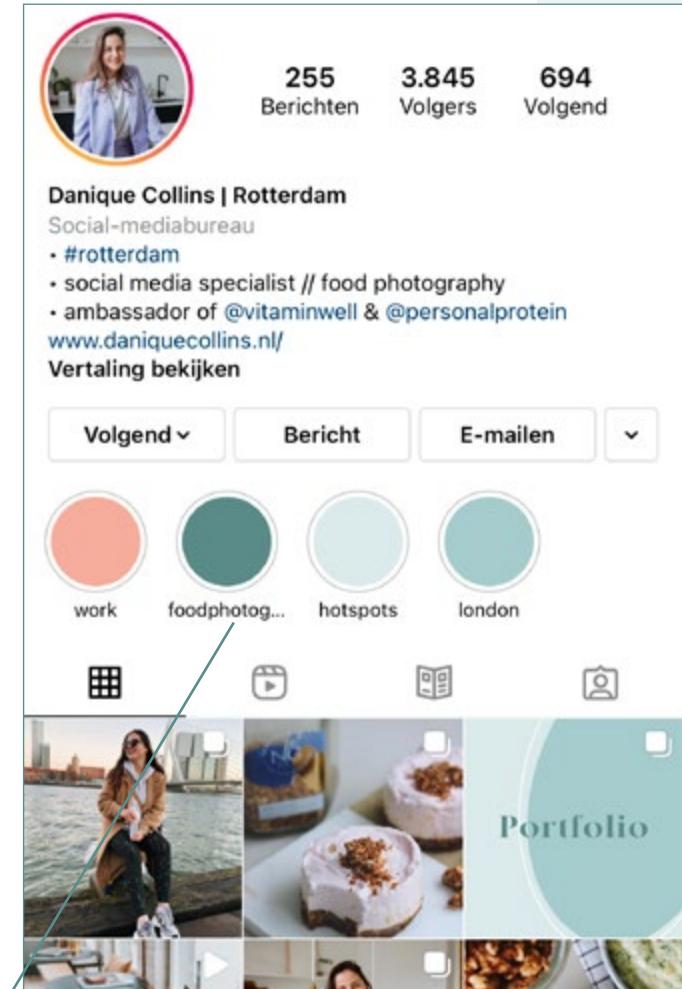
Naast de foto's kun je ook video's en illustraties delen. Een video feed post is het minst belangrijk. Het is slimmer om Instagram Reels hiervoor te gebruiken of een IGTV. Illustraties daarentegen zijn wel handig. Als je in deze illustratie in één oog opslag kan laten zien waar de post over gaat, ben je goed bezig. Wanneer mensen dan op jouw Instagram feed komen, kunnen ze namelijk gemakkelijk het onderwerp zien van de post. Wanneer ze hierop klikken, kunnen ze de caption lezen waarin jij extra informatie hebt gezet over het onderwerp.

De feed posts die je plaatst op Instagram kun je doorplaatsen naar je Facebook pagina. Mochten mensen gaan zoeken op je Facebook pagina, dan staat er in ieder geval actuele content.

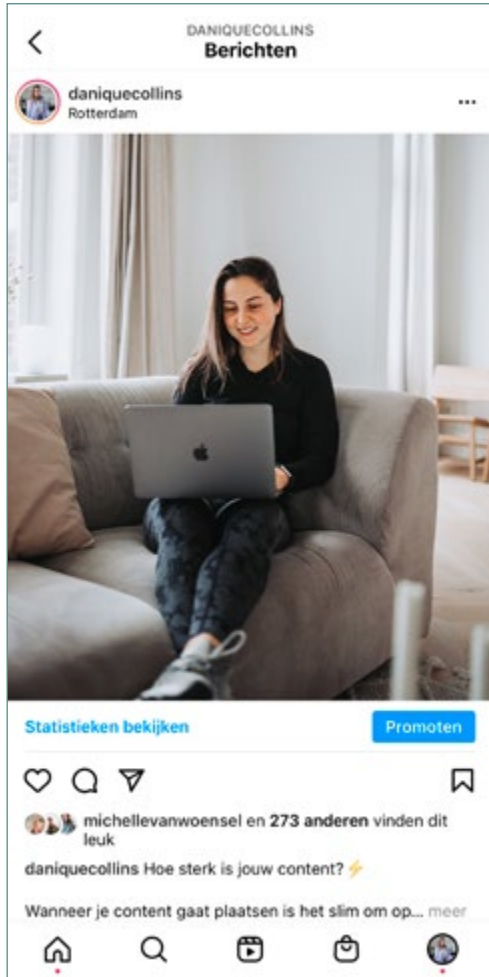
## Instagram stories

Naast het delen van berichten in je feed, kun je ook stories delen. Dit zijn berichten die maar 24 uur zichtbaar zijn en maximaal 15 seconden duren. De verschillende foto's en video's spelen automatisch achter elkaar af, zodat ze samen een 'story' vormen. Je kan stories van anderen zien door op hun profielfoto bovenaan je timeline te klikken. Zelf een story plaatsen? Dat kan door op het plusje te klikken bij je profielfoto of door naar rechts te swipen op je timeline. Stories worden vaak beter bekeken dan een feed post, dus een goede reden om hier ook goed gebruik van te maken!

Zoals ik al aangaf zijn stories maar 24 uur beschikbaar. Jammer, want soms zitten er echt wel leuke dingen tussen! Gelukkig heeft Instagram daar een oplossing voor: je kunt namelijk van je stories een hoogtepunt maken. Zo kun je jouw stories vastzetten op je profiel, zodat ze na 24 uur ook nog zichtbaar zijn.



# Feed post



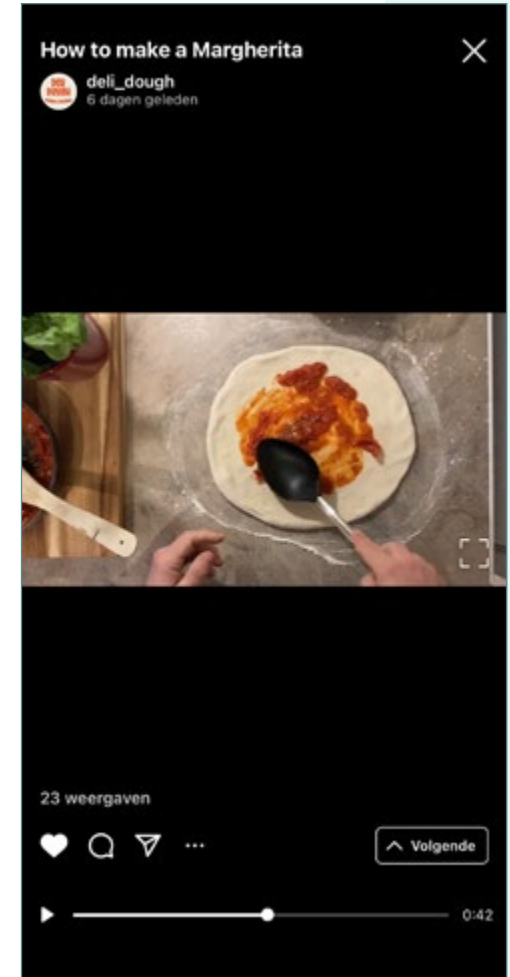
# Story



# Reels



# IGTV



# Instagram Reels

Flits

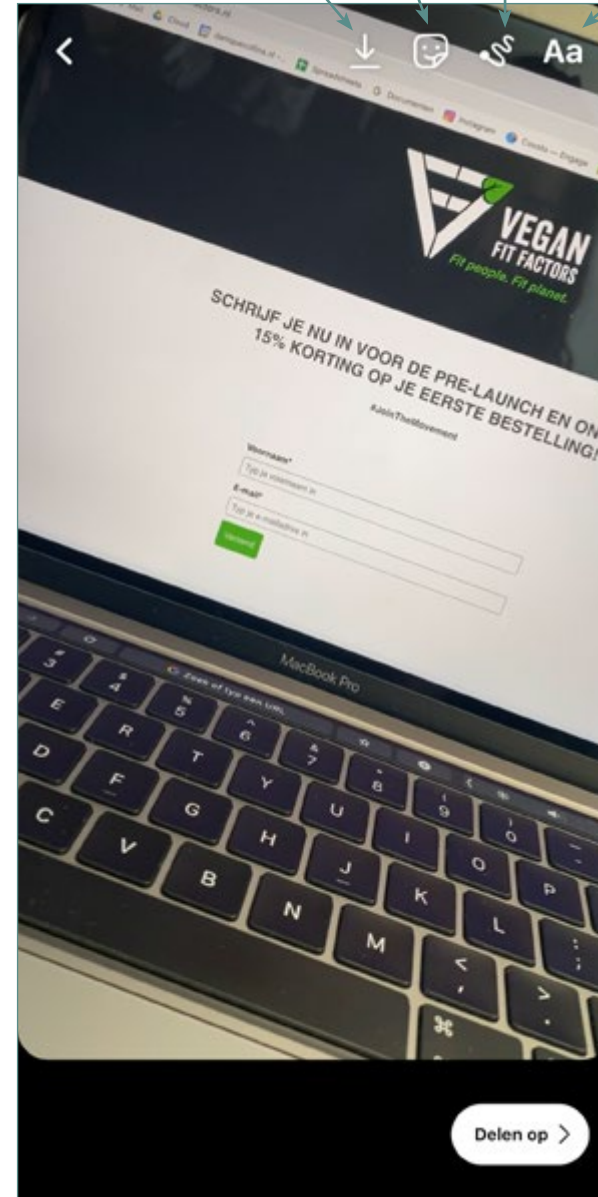
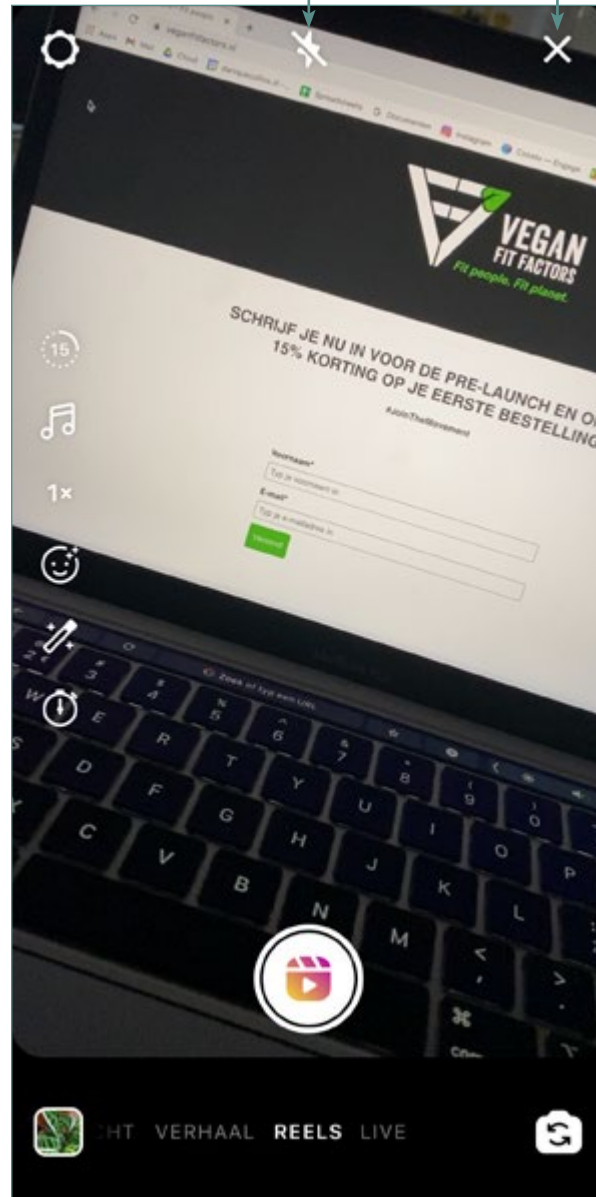
Annuleren

Opslaan

Stickers

Tekenen

Schrijven



Video van tussen de 15 en 30 sec →

Muziek toevoegen →

Snelheid van de video →

Filters →

Touch up →

Timer →

## Don't



- Alles naast elkaar gezet, mens naast mens, eten naast eten
- Geen structuur

## Do's



- Foto's zijn afgewisseld, eten naast mens, diagonaal klopt het
- Structuur
- Oogt professioneler en rustiger