

SOCIAL MEDIA CONTENT PLAN TEMPLATE

SRPEN				FACEBOOK		
TÉMA	KATEGORIE	DATUM	STATUS	FORMA	NÁZEV	FORMÁT
MOZEK	EDUKACE	2. TÝDEN	Publikováno	ORGANICKÝ	Přirozený zdroj Omega 3	OBRÁZEK
EVENTY	POZVÁNKA	3. TÝDEN	Publikováno	ORGANICKÝ	Země živilka	OBRÁZEK
MOZEK	RECEPT	4. TÝDEN	Publikováno	ORGANICKÝ	Candát	OBRÁZEK
EVENTY	INFORMACE Z AKCE	5.TÝDEN	Publikováno	ORGANICKÝ	Země živilka	REELS

ZÁŘÍ				FACEBOOK		
TÉMA	KATEGORIE	DATUM	STATUS	FORMA	NÁZEV	FORMÁT
MOZEK	EDUKACE	18.9. - přesun	Připraveno	SPONZOROVANÝ	Práce mozku v souvislosti se začátkem školního roku	OBRÁZEK
MOZEK	EDUKACE	17.9.	Připraveno	ORGANICKÝ	Jak jsou omega 3 důležité pro mozek.	

MOZEK	EDUKACE	19.9.	Připraveno	SPONZOROVANÝ	Představení ryby, která má největší poměr omega-3 mastných kyselin – pro lepší práci mozku	OBRÁZEK
MOZEK	ZÁBAVA	23.9.		ORGANICKÝ	Představení Sumce	OBRÁZEK
MOZEK	ZÁBAVA	25.9.		SPONZOROVANÝ	kolik je štik na obrázku	OBRÁZEK

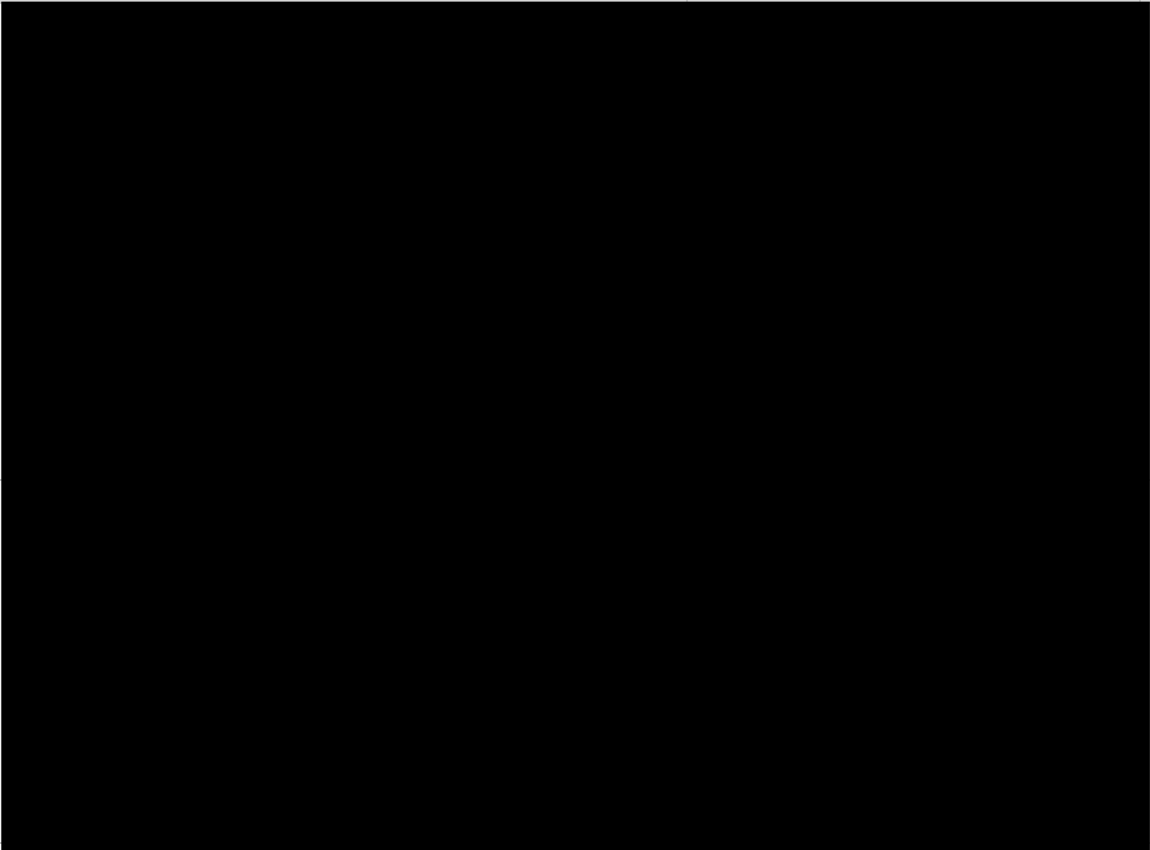
MOZEK	EDUKACE	27.9.		ORGANICKÝ	Představení Amura	OBRÁZEK
MOZEK	RECEPT	30.9.		SPONZOROVANÝ	PEČENÝ FILET Z AMURA SE ZELENINOVOU SALSOU	REELS

ŘÍJEN				FACEBOOK		
TÉMA	KATEGORIE	DATUM	STATUS	FORMA	NÁZEV	FORMÁT
				SPONZOROVANÝ		OBRÁZEK
				ORGANICKÝ		
				SPONZOROVANÝ		OBRÁZEK
				ORGANICKÝ		
				SPONZOROVANÝ		REELS
				ORGANICKÝ		
				SPONZOROVANÝ		REELS
				SPONZOROVANÝ		OBRÁZEK

LISTOPAD				FACEBOOK		
TÉMA	KATEGORIE	DATUM	STATUS	FORMA	NÁZEV	FORMÁT
				SPONZOROVANÝ		OBRÁZEK
				ORGANICKÝ		
				SPONZOROVANÝ		OBRÁZEK
				ORGANICKÝ		
				SPONZOROVANÝ		OBRÁZEK
				ORGANICKÝ		
				SPONZOROVANÝ		REELS

PROSINEC				FACEBOOK		
TÉMA	KATEGORIE	DATUM	STATUS	FORMA	NÁZEV	FORMÁT
				ORGANICKÝ		
				ORGANICKÝ		
				ORGANICKÝ		
				ORGANICKÝ		

		AUTOR
		NOES
		NOES
		NOES
		NOES

COPY	GRAFIKA	AUTOR
		



🔒🔒 Tesi me, ja jsem amur 🔒🔒

Amuři maso získává stále větší oblibu. Dokonce bývá vnímáno jako chutnější varianta vánočního kapra. O pozitivních účincích na zdraví nemluvě. I on obsahuje omega-3 mastné kyseliny, které mají blahodárný vliv na vývoj mozku a jeho funkci. Snížíjí třeba riziko rozvoje neurologických onemocnění typu Alzheimerovy choroby. 🐟

Co dalšího o amurovi byste měli vědět? 🧐🏡 Zahradník vodních nádrží z východní Asie

Amur byl do Československa dovezen až v 60. letech 20. století kvůli pomoci s regulací vodních rostlin, hlavně rákosí. 

🌀 Superdlouhé střevo

Právě díky svému speciálnímu střevu, které je až 2x delší než jeho tělo, dokáže efektivně trávit velké množství rostlinné stravy. Na 1 kg své váhy totiž spotřebuje 12 až 57 kg vodních rostlin! ☺

Sladkovodní gigant

Amur může dorůst až 150 cm a vážit úctyhodných 50 kg! 🐾 ♀

 Rybí válečník

V našich podmínkách je velmi oblíbený mezi sportovními rybáři, mezi kterými si získal pověst jednoho z největších bojovníků rybí říše.

Ochutnali jste už amura? Napište nám do komentářů, jak vám šmakoval.



Udělejte si Amura se zeleninovou salsou 🐟👤🍷

Je to delikatesa. 🍷 A navyč doplníte omega-3 mastné kyseliny pro blahodárny vliv na vývoj mozku a jeho funkci. 🧠

Napište nám, jak vám chutnalo. 🍴

Recept naleznete zde <https://1url.cz/V1pRr>

[illegible]

COPY	GRAFIKA	AUTOR

COPY	GRAFIKA	AUTOR

INSTAGRAM					
FORMA	NÁZEV	FORMÁT	AUTOR	Plánované imprese	plánované klíky
ORGANICKÝ	Přirozený zdroj Omega 3	OBRÁZEK	NOES		
ORGANICKÝ	Země živitelka	OBRÁZEK	NOES		
ORGANICKÝ	Candát	OBRÁZEL	NOES		
ORGANICKÝ	Země živitelka	REELS	NOES		

INSTAGRAM					
FORMA	NÁZEV	FORMÁT	AUTOR	Plánované imprese	plánované klíky
SPONZOROVANÝ	Práce mozku v souvislosti se začátkem školního roku	OBRÁZEK		63125	
ORGANICKÝ	Jak jsou omega 3 důležité pro mozek.				

SPONZOROVANÝ	Představení ryby, která má největší poměr omega-3 mastných kyselin – pro lepší práci mozku	OBRÁZEK			1460
ORGANICKÝ	Představení Sumce	OBRÁZEK			
SPONZOROVANÝ	kolik je štik na obrázku	OBRÁZEK		63125	

ORGANICKÝ	Představení Amura	OBRÁZEK			
SPONZOROVANÝ	PEČENÝ FILET Z AMURA SE ZELENIHOVOU SALSOU	REELS		212583	

INSTAGRAM					
FORMA	NÁZEV	FORMÁT	AUTOR	Plánované imprese	plánované kliky
SPONZOROVANÝ		OBRÁZEK		141250	
ORGANICKÝ					
SPONZOROVANÝ		OBRÁZEK		141250	
ORGANICKÝ					
SPONZOROVANÝ		REELS		250000	
ORGANICKÝ					
SPONZOROVANÝ		REELS		250000	
SPONZOROVANÝ		OBRÁZEK			3200

INSTAGRAM					
FORMA	NÁZEV	FORMÁT	AUTOR	Plánované imprese	plánované kliky
SPONZOROVANÝ		OBRÁZEK			812
ORGANICKÝ					
SPONZOROVANÝ		OBRÁZEK		58125	
ORGANICKÝ					
SPONZOROVANÝ		OBRÁZEK		58125	
ORGANICKÝ					
SPONZOROVANÝ		REELS		169500	

INSTAGRAM					
FORMA	NÁZEV	FORMÁT	AUTOR	Plánované imprese	plánované kliky
ORGANICKÝ					
ORGANICKÝ					
ORGANICKÝ					
ORGANICKÝ					