

Salaterka

IDEA

Początek bloga - niech każdy widzi ideę, która nam przyświeca. Pomóżmy tym, którzy chcą się dobrze odżywiać.

Jaka dieta jest według nas najkorzystniejsza dla zdrowia? Roślinna. O niej jest ten blog. Pokażemy Ci, jak przejść na dietę roślinną oraz co dzięki temu zyskasz. Pokażemy Ci, jak ją zbilansować oraz porównamy z tradycyjną dietą. Będziesz mieć pewność, że Twoja dieta jest pełnowartościowa i służy Twojemu zdrowiu.

Na stronie głównej tekst o tym, jaka dieta jest najwartościowszą, jeśli chcesz się zdrowo odżywiać, chodź z nami. Jeśli nie wierzysz zapraszamy

- Wideo powitalne na blogu
- Trzymaj kontakt z różnymi markami
- Wideo powitalne w newsletterze
- Dodaj zakładkę kontakt albo współpraca
- Ty jesteś równie ważny jak blog
- Ludzi nie jednoczą wspólne blogi, lecz wspólne idee
- Twórz nie serwis czy stronę, a stronę autorską - czyli blog
- Znajdź swojego wroga - fake newsy i zamieszanie dietetyczne
- Im więcej pozytywnych lub negatywnych emocji tym lepiej

Jeśli chcesz mieć więcej czytelników, pisz bardziej jako ja. Moja opinia itd. Więcej mnie na blogu its. Jak blogi oarwtingowe które mają społeczności. Blogi kucharskie ich nie mają.

- Metoda Stanisławskiego - niech blog będzie tobą

Przeprowadź czytelników blogiem - niech chcą zostać na stałe - Chce przejść na dietę roślinną - wszystkie kroki Później, dieta jest łatwiejsza w zbilansowaniu itd. Przeprowadź kogoś krok po kroku

mniej pracuj, a więcej chodź i rozmyślaj

szukaj szczęścia i czarnych łabędzi

każdy czarny łabędź może dać ogromny sukces przewyższający wszystkie inne działania

// zwiększaj szansę na szczęście

przykłady:

- wydawanie 10 książek zwiększa szansę na sukces z wydawnictwem
- 1000 zdjęć będzie lepsze niż 10 idealnie dopracowanych - będzie większa szansa na 1 wspaniałe (co pokazuje doświadczenie fotograficzne)
- 30 różnych reklam będzie lepsze niż kilka udanych
- 10 różnych produktów da większą szansę na czarnego łabędzia, niż 3 wpisy robione na pozycjonowanie - im więcej, tym większa szansa na złoty strzał - jak z żelazem
- 15 płyt jest lepsze niż 2 płyty robione latami
- Oprócz tego, robiąc wiele projektów, zdjęć, książek itd., jednocześnie uczymy się znacznie więcej, przez co kolejne są lepsze.

czas gotowania warzyw

gdy tworzysz nowy produkt, nie twórz go pod kątem zarobienia, lecz pod kątem tego, czy będzie to wspaniała rzecz i świat będzie dzięki niej lepszy, dopiero gdy odpowiedź brzmi tak - zastanów się pod kątem zarobków

co jakiś czas, a najlepiej regularnie, ważne jest, aby zrobić 2 kroki do tyłu, na spokojnie przyjrzeć się temu co robisz. Wszystkiemu. Jak wygląda strona. Jak wygląda komunikacja. Jak wyglądają projekty. Jak ci się pracuje. Czy wszystko idzie w dobrym kierunku. więcej myślenia, a mniej pracy

Blog

- Poprawa tagów
- Zmiana wyglądu bloga
 - zrób na blogu wpisy pokazujące po kolei jak informacje przydatne dla początkujących wegan, pokazujące co jest ważne itd. w spisie treści będzie nauka, blog jak wielka księga
 - Przygotuj motto i stronę główną
- Wpisy
- Projekt "Polskie superfoody" albo "prawdziwe superfoody"

Produkty

- Poprawione wydania
 - Jadłospisy i wapń i sienie
 - Nowe Jadłospisy i wapń
 - Szalenie proste Jadłospisy
 - Wybrać przepisy na okładkę
 - Dokończyć okładkę
 - Teksty na stronę
 - Start przedprzedaży
 - Złożyć książkę
 - Druk broszur
 - Atlas odżywczy
 - Poprawki
 - Zmiana sposobu przedstawiania
 - Udostępnienie po zmianach klientom
 - Zgłoszenie się do wydawnictwa lekarskiego oraz PWN
 - Kurs
 - Dograć nagrania
 - Zmiana strony
 - Webinary
 - Planer zrobić drukowany
- Wstępne wersje na Influencer Live i dla influencerów
- Spisz osoby
 - Doktor Ania
 - Z dupy
 - Blog Ojciec
 - Kominek
 - Marzena
 - Janina
 - Spytaj się o cenę i termin drukami

Media społecznościowe

- Facebook
- Instagram
 - Zacznij robić relacje
- Mailing
- Grupa FB
- Podcast
- Webinary
 - Jak powstrzymać się przed jedzeniem słodczy
 - 3 produkty, których odstawienie da ci największe i natychmiastowe korzyści zdrowotne
- Pinterest
- Twitter
- Tik Tok
- LinkedIn
- Youtube

Reklama i marketing

- Druk 4 broszur z sezonowymi przepisami
- Zrób pieczętkę
- Reklama wideo na polubienie fb
 - Nie wiesz jak zacząć dietę roślinną?
- Zrób kupon rabatowy
- Reklama wideo na książki

Współprace reklamowe

- Vitamix
- Kuvings Polska
- NutriBullet
- Planteon
- Napisać do Lidla
- Napisać do Ikei
- Odezwać się do Bronisze

Firma

- Przekształcenie – spółka z o.o. czy prosta spółka akcyjna?
- Magazyn
 - Fotowoltaika
 - Dofinansowania
 - Czyste powietrze
 - Czy można 2 wziąć?
 - Opłacić 38.000 zł
 - Pomieszczenie
 - Budżet - 22.000 zł
 - Kontener - 1000 zł
 - Piec - 6000 zł
 - Drzwi i meble - 6000 zł
 - Zostanie na pokój rodziców - 2000 zł
 - Romek Remont - 7000 zł
 - Porządek w komórce
- Oddać z domowych 58.000 zł

Nutri Diet Blog

- Wydanie na UK
 - <https://sovaaccounting.pl/oferta/>
- Media społecznościowe
 - Instagram
 - Facebook
 - Mailing

Łukasz

- W każdy poniedziałek / wtorek omawiaj co zrobić w tym tygodniu
- 1 Przepisy na blogu
- 2 Naprawa tagów w blogu polskim
- 3 Naprawa tagów w blogu polskim
- 4 Schorzenia i nowe tagi na blog polski

Do zrobienia

<https://sovaaccounting.pl/oferta/>

Main Topic

Main Topic

Trial Version



**Wondershare
EdrawMind**

Blog wpisy

Stale widoczne - kluczowe

Wpis o zagranicznych ebookachN

Okołoblogowe

oficjalne wytyczne instytucji

Różne

- Zywność esencjonalna - gęstość odżywcza > 300%
- A może tekst dzielący produkty na konkretne grupy? Ze względu na gęstość
- Porównanie fasoli

Szybkie konkretne wpisy

- 20 najlepszych źródeł błonnika
- 10 produktów z największą ilością metali ciężkich i odpadów
- 10 produktów najlepszych na przytycie
- 10 produktów z największą ilością tłuszczów trans
- 10 produktów, które mogą zrujnować twoje odchudzanie

Sezonowe

Patenty na lato

Wzbudzające emocje

Czego nie powiedzą Ci zwolennicy diety paleo

Core bloga

- Jaka to dieta? seria grafik i wpis z zagadką
- Czy dieta roślinna jest trudniejsza w zbilansowaniu? Niedobory w przeciętnej diecie, pokazać tabelkę - których składników jest więcej w produktach roślinnych, a których mniej - każdy będzie wiedział, jak zastąpi mięsne i nabiałowe, czym je zamieni, mięso osobno i nabiał osobno. Kompleksowy tekst uspokajający tych na wege

Rozbudowane merytoryczne

- Na czym smażyć
- Jaka woda jest najzdrowsza? (szeroka edycja starego tekstu)

Seria 5 zmian, które przyniosą korzyść

- Część 3
- Kakao odtłuszczone 1%

Serie z przepisami na dolegliwości - wg tagów

- Dieta przy menopauzie
- Najgorsze źródła żelaza - dieta przy homochromatozie

Seria Najlepsze źródła

- Produkty bogate w jod
- Najlepsze źródła potasu
- Najlepsze źródła choliny
- Źródła niklu
- "Obecnie najpilniejsza sprawa jest dla mnie znalezienie rankingu, który dokładnie pokazywałby mi zawartość niklu w artykułach spożywczych (przede wszystkim w warzywach i owocach). Odkryto wreszcie źródło mojej alergii, ale nikiel jest wszędzie i nie mam co jeść! Muszę ponoc zapomnieć o orzechach (ale czy wszystkich?) i wielu warzywach... Czy mogliby mi Państwo pomóc podsyłając jakiś dobry link do bazy danych artykułów spożywczych (może być w innych językach niż polski) na podstawie której mogłabym, sobie zrobić listę produktów z największą, średnią, małą i zerową ilością niklu? Kto wie, może są jakieś orzechy w małej ilości niklu..."
- Cześć Agnieszka, zrobiłem mały research, poniżej podaję Ci najbardziej wiarygodne według mnie źródła: <https://www.nsc.com.sg/Patient-Guide/Health-Library/Types%20of%20Skin%20Conditions/Pages/Nickel-Allergy.aspx> <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/nickel-allergy/symptoms-causes/syc-20351529> Jeśli chcesz się zgłębić mocniej w temat, możesz szukać badań na temat niklu i alergii na niego tutaj: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/> -> jest to baza publikacji naukowych.
- Załączam Ci też 2 dokumenty od FDA (U.S. Food and Drug Administration), które pokazują w tabelach zawartość niklu w wielu produktach. Jeden dokument jest z 2005, drugi z 2013 roku. https://drive.google.com/drive/folders/1a4ZOx_fe1yLE_FyI6iPnfAbws4ueWv4o?usp=sharing
- Mam nadzieję, że choć trochę pomogłem :)"

Edycja wpisów i ponowne publikowanie po zmianach, rozbudowaniach i aktualizacjach

- Straty przy obróbce termicznej
- Makaron konjac
- 1 mln przychodu z selfpublishingu
- Czy woda ma pamięć?
- Zubożenie gleb - czy warzywa mają mniej wartości? Przykład jarmużu i bazy usda
- Ile zwierząt ratujesz, ile oszczędzasz wody, ile dwutlenku węgla - jedząc wege
- smażenie falafeli - ile tłuszczu się dostaje i jak wpływa na wartość odżywczą
- Wpis "jakie to śniadanie" - chleb z masłem, serem i sokiem jabłkowym. Kontra popcorn
- kielki - jak zwiększyć 5-krotnie ilość witamin
- "kuchnia w kielki: Co się dzieje w trakcie kiełkowania? Ziarna są magazynem złożonych związków takich jak: białka, tłuszcze i węglowodany. W trakcie kiełkowania tworzone są enzymy, które rozkładają te złożone związki. Zwiększa się wówczas zawartość aminokwasów (podstawowych cząsteczek budujących białka) oraz cukrów prostych (glukozy i fruktozy). Tłuszcze ulegają z kolei rozpadowi do postaci wolnych kwasów tłuszczowych. W takiej postaci składniki odżywcze stają znacznie łatwiejsze do przyswojenia. Enzymy zawarte w kielkach zwiększają również dostępność składników mineralnych. Ponadto w kiełkującym ziarnie dochodzi do syntezy części witamin, ich ilość może wzrosnąć nawet kilkukrotnie!"
- ślad węglowy a najważniejsze działania - przejście na wege
- z Kanemmana, o badaniach statystycznych - że nie warto zwracać sobie głowy pojedynczymi badaniami - jako czytelnik
- "czy bać się pestycydów? żywność ekologiczna - czy lepsza? // czy muszę jeść warzywa ekologiczne? czy warzywa z marketów są słabsze? uprawy hydroponiczne, uprawy na słabszej glebie, szklarniowe, jakie są różnice w składzie?"

Może

Facebook / Instagram

Salaterka poleca

Trial Version



**Wondershare
EdrawMind**