## **1️⃣ Video-assets**

**Volledige explainer-video (MP4)**Bestandsnaam:  
Suikerbalans\_Fit4Life\_Diabetesfonds.mp4

**Aanvullend beeldmateriaal**

* Thumbnail-stills (geschikt voor social media, websites en posters)
* Still-selectie voor nieuwsbrieven en presentaties

👉 Gebruik: website-embed, nieuwsbrieven, wachtkamerschermen, trainingen en workshops.

## **2️⃣ Begeleidende brief (voor partners & organisaties)**

In de lanceringsmap is een korte begeleidende brief opgenomen met:

**Inhoud brief**

* **Korte introductie:**Waarom suikerbalans essentieel is voor energie, gezondheid en het voorkomen van insulineresistentie en diabetes.
* **Doelgroep:**Volwassenen, ouders, zorgprofessionals, beleidsmakers en organisaties die werken aan preventie.
* **Kernboodschap:**Houd je bloedsuiker stabiel → minder pieken en dalen → meer energie, minder trek en een gezonder metabolisme.
* **Gebruikstips:**
  + Delen via social media
  + Opnemen in nieuwsbrieven
  + Inzetten bij trainingen, leefstijlprogramma’s en workshops
  + Afspelen op wachtkamerschermen of events
* **Verspreidingstips:**Community-events, lokale sportclubs, preventie-initiatieven, scholingen

📌 **Slogan om te gebruiken:  
#Suikerbalans – stabiele energie begint bij slimme keuzes**

## **3️⃣ Social Media Toolkit**

**Voorbeeldposts** (copy-paste, aanpasbaar):

* Instagram
* Facebook
* LinkedIn
* TikTok (korte captions + hooks)

**Te taggen accounts**

* @huisartsstefan
* @alja\_sluiter
* @heelnederlandfit4life

**Aanbevolen hashtags**

* #Suikerbalans
* #LangZullenWeLeven
* #Fit4Life
* #Diabetesfonds
* #GezondeVoeding
* #Leefstijl

👉 Partners worden aangemoedigd de tekst licht te personaliseren (“Bij [organisatie] geloven we dat…”).

## **4️⃣ Nieuwsbrief-template**

**Onderwerpregel**🆕 Nieuwe explainer-video: zo houd je je suikerbalans gezond

**Header  
Suikerbalans – minder pieken, meer energie**

**Body (voorbeeldtekst)**Wist je dat veel vermoeidheid, trek en energiedips worden veroorzaakt door schommelingen in je bloedsuiker?  
In deze nieuwe explainer-video laten we zien hoe insuline en suiker in je lichaam werken – én hoe je met simpele keuzes je suikerbalans gezond houdt.

📽️ *Bekijk de video hieronder*[Embed video]

**Praktische tips uit de video**

* Kies vezelrijke voeding (groenten, volkoren, peulvruchten)
* Combineer koolhydraten altijd met eiwit en vet
* Beperk snelle suikers en zoete drankjes
* Eet regelmatig en sla maaltijden niet over
* Beweeg na het eten (korte wandeling helpt al!)

**Call to action**➡️ Bekijk de volledige video en ontvang extra tips:  
[www.longmaywelive.com](http://www.longmaywelive.com)[www.diabetesfonds.nl](http://www.diabetesfonds.nl)

## **5️⃣ Technische & praktische instructies**

* Video is geschikt voor:
  + Websites (embed of download)
  + Nieuwsbrieven
  + Presentaties
  + Wachtkamerschermen (liggend formaat)
* Partners worden gevraagd de video **minimaal 1× actief te delen** en waar mogelijk **structureel te hergebruiken** in campagnes of programma’s.