

BONUS 1 · LEKCJA KROK PO KROKU

Edycja infografik w Canvie



Od pliku PDF do posta, karuzeli, relacji i wydruku z Twoim logo. Bez doświadczenia w projektowaniu.



17

LEKCJI

10

PRZEPISÓW

30 min

NA START

Zanim zaczniesz

Co przygotować i jak korzystać z tej lekcji

Ta lekcja prowadzi od pliku PDF z infografikami do gotowej publikacji z Twoim logo. Nie wymaga doświadczenia w projektowaniu. Pierwszą planszę przygotujesz w około 30 minut, każdą kolejną w kilka.

❖ Przygotuj przed startem

- ☐ Konto w Canvie (wystarczy bezpłatne)
- ☐ Plik PDF zestawu zapisany na komputerze
- ☐ Logo w formacie PNG
- ☐ Kolory marki zapisane jako kody HEX
- ☐ Nazwa konta i dane kontaktowe gabinetu
- ☐ Komputer z przeglądarką: import i edycja są najwygodniejsze na dużym ekranie

❖ Plan lekcji

Część	Co zrobisz	Czas
1. Przygotowanie i import	wyodrębnisz planszę z pliku PDF i otworzysz ją w Canvie	10 minut
2. Edycja	zmienisz tekst i kolory, dodasz logo i własne treści	15 minut
3. Formaty i eksport	przygotujesz post, karuzelę, relację, okładkę rolki i wydruk	20 minut
4. Przepisy i ściągę	gotowe schematy pracy, skróty, rozwiązywanie problemów	na co dzień

❖ Jak czytać lekcję

Nazwy przycisków	Podaję je po polsku, a przy pierwszym użyciu także po angielsku w nawiasie, np. Udostępnij (Share). Canva często zmienia wygląd edytora, więc położenie przycisków może się nieznacznie różnić.
Schematy ekranu	Rysunki edytora są poglądowe. Pokazują, gdzie szukać danej funkcji, a nie dokładny wygląd Twojego ekranu.
Skróty dla planu płatnego	Wszystko w tej lekcji da się zrobić w planie bezpłatnym. Funkcje planu płatnego opisuję jako opcjonalne skróty.

Uczciwie o imporcie: Canva zamienia plik PDF na edytowalne elementy i stara się zachować układ. Przy złożonych planszach zdarzają się drobne przesunięcia i zamiana czcionek. To normalne i do naprawienia w kilka minut: pokazuje to lekcja 5. Jeśli potrzebujesz planszy identycznej z oryginałem, wybierz drogę B opisaną w lekcji 2.

Spis treści

17 lekcji i 7 ściąg w 4 częściach

Na początek

Zanim zaczniesz	2
-----------------	---

01 Przygotowanie i import

Czego potrzebujesz	5
Dwie drogi pracy	6
Wyodrębni planszę z pliku PDF	7
Import do Canvy	8
Pierwsze pięć minut po imporcie	9

02 Edycja krok po kroku

Poznaj edytor	11
Edycja tekstu	12
Kolory	13
Logo i dane gabinetu	14
Układ i elementy	15
Własne treści na planszy	16

03 Formaty i eksport

Formaty w mediach społecznościowych	18
Z planszy A4 do posta	19
Z planszy do karuzeli	20
Relacje i okładka rolki	21
Eksport: który format do czego	22
Druk w gabinecie i w drukarni	23

04 Przepisy i ściąg

Dziesięć szybkich przepisów: 1–5	25
Dziesięć szybkich przepisów: 6–10	26
Skróty klawiszowe	27
Rozwiązywanie problemów	28
Karta marki	29
Zanim opublikujesz lub wydrukujesz	30
Dobre praktyki pracy z zestawem	31

01

CZĘŚĆ 1

Przygotowanie i import



Od pliku PDF na dysku do planszy otwartej w edytorze. Tę część wykonujesz raz dla każdej infografiki, którą chcesz przerobić.

s. 5 Czego potrzebujesz

s. 8 Import do Canvy

s. 6 Dwie drogi pracy

s. 9 Pierwsze pięć minut po imporcie

s. 7 Wyodrębnij planszę z pliku PDF

Czego potrzebujesz

Konto, pliki i wybór planu

Do pracy wystarczy bezpłatne konto w Canvie. Plan płatny przyspiesza kilka czynności, ale nie jest warunkiem żadnej z nich.

Funkcja	Plan bezpłatny	Plan płatny
Import i edycja plików PDF	tak	tak
Projekt w dowolnym wymiarze	tak	tak
Pobieranie PNG, JPG i PDF	tak	tak
Zmiana rozmiaru projektu jednym kliknięciem	nie	tak
Usuwanie tła ze zdjęcia	nie	tak
Zestaw marki z logo i czcionkami	ograniczony	pełny
Przesyłanie własnych czcionek	nie	tak
Pobieranie PNG z przezroczystym tłem i SVG	zwykle nie	tak

Komputer

- Import pliku PDF
- Pełna edycja tekstu i układu
- Praca na wielu stronach
- Eksport do druku

Telefon lub tablet

- Drobne poprawki tekstu
- Pobranie gotowej grafiki
- Publikacja w mediach
- Pokaz planszy pacjentowi

Pliki, które warto mieć

- Logo w PNG, najlepiej bez tła
- Wersja logo jasna i ciemna
- Zdjęcie gabinetu lub zespołu
- Kody HEX kolorów marki

Skąd wziąć kod HEX

To sześciocyfrowy zapis koloru, np. #1E466B. Znajdziesz go w księdze znaku od grafika albo odczytasz z logo narzędziem do pobierania koloru w Canvie.

Jedno konto dla zespołu

Jeśli nad treściami pracuje kilka osób, uporządkujcie projekty w folderach według miesięcy lub działów zestawu.

Zakres planów zmienia się. Tabela opisuje stan z chwili przygotowania lekcji. Aktualny cennik i listę funkcji zawsze sprawdzisz na stronie Canvy.

Dwie drogi pracy

Plansza edytowalna albo plansza jako obraz

Zanim zaimportujesz plik, zdecyduj, czego potrzebujesz. Jeśli chcesz zmieniać treść i kolory, wybierz drogę A. Jeśli wystarczy Ci dodanie logo i dopasowanie formatu, droga B jest szybsza i w pełni wierna oryginałowi.

	Droga A: plansza edytowalna	Droga B: plansza jako obraz
Jak	import strony PDF do Canvy	zamiana strony PDF na obraz PNG i wstawienie go do projektu
Co zmienisz	tekst, kolory, układ, pojedyncze elementy	kadr i wielkość; dodasz logo, ramkę, podpis
Wierność	bardzo dobra, wymaga krótkiej kontroli	pełna: obraz jest identyczny z oryginałem
Czas	5-10 minut na pierwszą planszę	2-3 minuty
Najlepsza do	karuzel, własnych wersji treści, zmiany kolorów	szybkich postów, relacji, wydruków z logo

❖ Droga B krok po kroku

- 1 Wyodrębnij stronę.** Zapisz wybraną planszę jako osobny plik PDF. Opisuje to lekcja 3.
- 2 Zamień ją na obraz.** W systemie macOS: aplikacja Podgląd, Plik, Eksportuj, format PNG, rozdzielczość 300. W systemie Windows: dowolny konwerter PDF na PNG albo zrzut ekranu przy dużym powiększeniu.
- 3 Wstaw do projektu.** W Canvie utwórz projekt w potrzebnym wymiarze, prześlij obraz i przeciągnij go na stronę.
- 4 Dodaj swoje elementy.** Logo, nazwę konta, tło w kolorze marki. Treści planszy nie zmieniasz.

Wybierz drogę A, gdy

- Chcesz skrócić lub dopisać tekst
- Zmieniasz kolory na własne
- Dzielisz planszę na slajdy karuzeli
- Budujesz własną serię szablonów

Wybierz drogę B, gdy

- Zależy Ci na czasie
- Plansza ma złożoną grafikę
- Potrzebujesz tylko logo i formatu
- Przygotowujesz wydruk do gabinetu

Dobra praktyka: zacznij od drogi B, żeby szybko zobaczyć efekt. Drogę A opanuj na jednej planszy i dopiero potem przerabiaj kolejne.

Wyodrębni planszę z pliku PDF

Jedna plansza to jeden plik do importu

Canva przyjmuje pliki PDF do 500 stron i 300 MB, ale tylko do około 1400 elementów w jednym pliku. Cały zestaw ma ich kilka razy więcej, dlatego importujemy pojedyncze plansze, a nie cały dokument.

- 1 Znajdź numer strony.** Skorzystaj z tabeli poniżej albo ze spisu treści zestawu.
- 2 Otwórz plik w przeglądarce.** Przeciągnij plik PDF zestawu do okna przeglądarki Chrome lub Edge.
- 3 Wybierz Drukuj.** Skrót Ctrl+P, w systemie macOS Cmd+P.
- 4 Ustaw zapis do pliku.** W polu Urządzenie docelowe (Destination) wybierz Zapisz jako PDF.
- 5 Wpisz numer strony.** W polu Strony (Pages) wybierz Niestandardowe i wpisz numer, np. 47.
- 6 Zapisz pod czytelną nazwą.** Na przykład plansza-38-spf.pdf. Numer planszy w nazwie ułatwi porządek.

❖ Gdzie jest która plansza

Dział zestawu	Plansze	Strony w pliku PDF	Reguła
1. Budowa i fizjologia skóry	01-12	7-18	numer planszy + 6
2. Typy i stany skóry	13-23	20-30	numer planszy + 7
3. Bariera i nawilżenie	24-34	32-42	numer planszy + 8
4. Słońce i fotoprotekcja	35-45	44-54	numer planszy + 9
5. Składniki aktywne	46-57	56-67	numer planszy + 10
6. Trądzik i pory	58-68	69-79	numer planszy + 11
7. Przebarwienia i rumień	69-78	81-90	numer planszy + 12
8. Starzenie się skóry	79-88	92-101	numer planszy + 13
9. Pielęgnacja krok po kroku	89-98	103-112	numer planszy + 14
10. Zabiegi i praca w gabinecie	99-108	114-123	numer planszy + 15

Przykład	Plansza nr 38 (SPF: co oznacza liczba) znajduje się na stronie 47 pliku.
Kilka plansz naraz	Możesz wpisać zakres, np. 44-46. Dla pewnego importu nie łącz więcej niż 3-5 plansz w jednym pliku.

Import do Canvy

Trzy sposoby na otwarcie planszy w edytorze

Import polega na przesłaniu pliku PDF. Canva sama rozpoznaje teksty i grafiki i zamienia je na elementy, które można zaznaczać i zmieniać.

- 1 Menu Plik (File): polecenie Prześlij pliki (Upload files).
- 2 Karta Przesłane (Uploads) w panelu bocznym.
- 3 Przycisk Prześlij pliki: wybierz plik PDF z dysku.
- 4 Po imporcie plansza otwiera się jako strona projektu.

❖ Trzy sposoby

Sposób 1: przeciągnij	Otwórz stronę główną Canvy i przeciągnij na nią plik PDF. Po chwili pojawi się on w sekcji Projekty (Projects).
Sposób 2: przycisk przesyłania	Na stronie głównej wybierz Utwórz projekt (Create a design), a następnie Prześlij (Upload) i wskaż plik.
Sposób 3: z edytora	W otwartym projekcie wybierz Plik (File), potem Prześlij pliki (Upload files), albo przeciągnij plik na obszar roboczy.

Ograniczenie importu	Wartość	Co to oznacza dla zestawu
Liczba stron	do 500	nie stanowi przeszkody
Rozmiar pliku	do 300 MB	nie stanowi przeszkody
Liczba elementów w pliku	do ok. 1400	importuj pojedyncze plansze, nie cały plik
Tekst zapisany jako obraz	nie jest edytowalny	nie dotyczy: teksty w zestawie są prawdziwym tekstem

Po imporcie: kliknij miniaturę pliku w sekcji Projekty, aby otworzyć go w edytorze. Pierwsze otwarcie może potrwać kilkanaście sekund. Od razu nadaj projektowi nazwę z numerem planszy.

Pierwsze pięć minut po imporcie

Kontrola jakości i szybkie poprawki

Zanim zaczniesz zmieniać treść, porównaj planszę w Canvie z oryginalnym plikiem PDF. Najczęściej wystarczą dwie poprawki: ujednolicenie czcionki i dosunięcie kilku pól tekstowych.

❖ Lista kontrolna po imporcie

- | | |
|--|---|
| ☐ Polskie znaki wyświetlają się poprawnie w całym tekście | ☐ Grafika ma wszystkie elementy i opisy |
| ☐ Tytuł, podtytuł i wprowadzenie są w tych samych miejscach | ☐ Kolory są zgodne z oryginałem |
| ☐ Teksty w tabelach nie wychodzą poza komórki | ☐ Dolna ramka ze zdaniem dla pacjenta jest kompletna |

Co mogło się zmienić	Jak to naprawić
Czcionka została zamieniona	zaznacz tekst, wybierz czcionkę z polskimi znakami i użyj polecenia Zmień wszystko (Change all)
Tekst wychodzi poza ramkę	zmniejsz rozmiar czcionki o 1–2 punkty albo poszerz pole tekstowe
Wiersze tekstu są w osobnych polach	zaznacz je razem i zgrupuj skrótem Ctrl+G, żeby przesuwać całość
Fragment grafiki się przesunął	zaznacz elementy grafiki, zgrupuj i dosuń strzałkami na klawiaturze
Brakuje części planszy	zaimportuj tę planszę ponownie jako osobny plik
Odcień koloru jest inny	zaznacz element i wpisz właściwy kod HEX z lekcji 8

Czcionki do tekstu

- Open Sans
- Noto Sans
- Roboto
- Lato
- Montserrat

Czcionki do tytułów

- Noto Serif
- Merriweather
- Playfair Display
- Lora

Test polskich znaków

- Wpisz zdanie: Zażółć gęślą jaźń
- Sprawdź litery: ą ć ę ł ń ó ś ź ż
- Sprawdź także wersaliki i pogrubienie

Zachowaj oryginał: zanim cokolwiek zmienisz, zduplikuj stronę przyciskiem Duplikuj stronę (Duplicate page). Pierwsza kopia zostaje jako wzorzec do porównań, na drugiej pracujesz.

02

CZĘŚĆ 2

Edycja **krok po kroku**



Tekst, kolory, logo i własne treści. Każda lekcja to jedna umiejętność, którą wykorzystasz przy każdej kolejnej planszy.

s. 11 Poznaj edytor

s. 12 Edycja tekstu

s. 13 Kolory

s. 14 Logo i dane gabinetu

s. 15 Układ i elementy

s. 16 Własne treści na planszy

Poznaj edytor

Siedem miejsc, z których będziesz korzystać

Edytor Canvy ma stały układ: narzędzia po lewej, strona pośrodku, pobieranie w prawym górnym rogu. Po zaznaczeniu elementu nad stroną pojawia się pasek z jego ustawieniami.

The screenshot shows the Canva editor interface. Numbered callouts point to the following elements:

- 1** Plik (File): przesyłanie plików, linijki, ustawienia strony.
- 2** Zmień rozmiar (Resize): zmiana wymiaru projektu, plan płatny.
- 3** Panel boczny: Elementy, Tekst, Marka, Przesłane, Projekty, Aplikacje.
- 4** Pasek narzędzi zaznaczonego elementu: czcionka, kolor, pozycja.
- 5** Zaznaczony element: ramka z uchwytami do zmiany rozmiaru.
- 6** Miniatury stron i przycisk dodawania strony.
- 7** Udostępnij (Share): pobieranie gotowego pliku.

Karta panelu	Do czego służy przy pracy z planszami
Elementy (Elements)	prostokąty, linie, ikony i ramki do budowania własnych pól
Tekst (Text)	nowe pola tekstowe: nagłówek, podtytuł, tekst podstawowy
Marka (Brand)	zapisane kolory, logo i czcionki marki
Przesłane (Uploads)	Twoje pliki: logo, zdjęcia, plansze zapisane jako obrazy
Projekty (Projects)	wszystkie Twoje projekty i foldery
Aplikacje (Apps)	dodatki, między innymi generator kodów QR

❖ Oswój się w dwie minuty

- 1 Powiększ widok.** Skrót Ctrl + plus albo suwak powiększenia. Pracuj przy widoku, w którym tekst planszy jest wygodny do czytania.
- 2 Kliknij dowolny element.** Nad stroną pojawi się pasek z jego ustawieniami. Kliknięcie w puste miejsce zdejmuje zaznaczenie.
- 3 Przesuń coś i cofnij.** Przeciągnij element, a potem naciśnij Ctrl+Z. Od tej chwili wiesz, że niczego nie da się zepsuć na stałe.

Schemat jest poglądowy. Na telefonie panel narzędzi znajduje się na dole ekranu, a nazwy kart mogą być ukryte pod ikonami.

Edycja tekstu

Treść, czcionka, rozmiar i odstępy

Każdy tekst na planszy jest osobnym polem. Możesz go przeredagować, skrócić, przetłumaczyć albo dopasować do języka, jakim mówisz do swoich pacjentów.

- 1 **Zmień treść.** Kliknij tekst dwukrotnie i wpisz własny. Kliknięcie poza polem kończy edycję.
- 2 **Zmień czcionkę i rozmiar.** Zaznacz pole jednym kliknięciem i użyj paska narzędzi nad stroną.
- 3 **Ujednolicić całą planszę.** Po zmianie czcionki wybierz Zmień wszystko (Change all), aby zastosować ją do wszystkich podobnych tekstów.
- 4 **Popraw odstępy.** Przycisk Odstępy (Spacing) reguluje odległość między literami i wierszami.
- 5 **Dodaj nowe pole.** Naciśnij klawisz T albo wybierz kartę Tekst (Text) w panelu bocznym.

❖ Orientacyjne rozmiary tekstu

Zastosowanie	Tekst podstawowy	Tytuł
Wydruk A4 czytany z ręki	9–10 pkt	18–22 pkt
Plakat A3 czytany z 1-2 metrów	18–24 pkt	48–72 pkt
Post 1080 × 1350 px	od 28 px	60–90 px
Relacja i rolka 1080 × 1920 px	od 36 px	70–110 px

Zalecane

- ✓ Jedna czcionka do tekstu i jedna do tytułów
- ✓ Krótkie zdania, jedna myśl w wierszu
- ✓ Sprawdzenie polskich znaków po każdej zmianie czcionki
- ✓ Podgląd na telefonie przed publikacją

Unikać

- ✗ Więcej niż dwie czcionki na planszy
- ✗ Tekst pisany wyłącznie wersalikami w długich akapitach
- ✗ Zmniejszanie czcionki, żeby zmieścić więcej treści
- ✗ Jasny tekst na jasnym tle

Zasada skracania: jeśli tekst się nie mieści, usuń zdanie zamiast zmniejszać litery. Na ekranie telefonu drobny tekst jest po prostu pomijany.

Kolory

Paleta zestawu i zamiana na barwy Twojej marki

Zestaw korzysta z ośmiu kolorów. Żeby plansza wyglądała jak Twoja, zwykle wystarczy zamiana dwóch: granatu i złota. Tła i kolory znaczeniowe najlepiej zostawić bez zmian.

Kolor w zestawie	Kod HEX	Gdzie występuje	Czy zmieniać
Granat	#1E466B	tytuły, nagłówki tabel, dolna ramka	tak: kolor główny
Złoty	#BF9B4E	linie, akcenty, ornamenty	tak: kolor akcentu
Złoty ciemny	#9C7C36	podtytuły i małe opisy	razem ze złotym
Grafit	#27323D	tekst podstawowy	nie
Błękitne tło	#EEF3F8	tło grafik i kafelków	nie lub bardzo jasny odcień
Kremowe tło	#F8F3E5	notatki i wyróżnienia	nie lub bardzo jasny odcień
Zielony	#3F7D5C	zalecane, fakty, działanie	nie: kolor znaczeniowy
Czerwony	#B4493F	unikać, mity, alarm	nie: kolor znaczeniowy

❖ Zamiana koloru w czterech krokach

- 1 Zaznacz element.** Kliknij tytuł, ramkę lub kształt w kolorze, który chcesz zmienić.
- 2 Otwórz wybór koloru.** Kliknij kwadrat z kolorem na pasku narzędzi nad stroną.
- 3 Wpisz własny kod.** Wybierz dodawanie nowego koloru i wklej kod HEX swojej marki.
- 4 Zamień w całej planszy.** Użyj polecenia Zmień wszystko (Change all): Canva podmieni ten kolor we wszystkich elementach.

Kontrast	Kolor główny musi być ciemny, bo służy jako tło pod biały tekst. Jeśli Twoja marka ma jasny kolor przewodni, użyj go jako akcentu, a na tła wybierz jego ciemniejszy odcień.
Plan płatny	Zapisz kolory i logo w zestawie marki. Pojawią się na górze każdego wyboru koloru.

Logo i dane gabinetu

Jak podpisać planszę swoją marką

Logo umieszczone zawsze w tym samym miejscu sprawia, że odbiorca rozpoznaje Twoje treści, zanim przeczyta tytuł. Najlepiej sprawdza się prawy dolny róg, nad stopką.

- 1 Prześlij logo w formacie PNG.
- 2 Przeciągnij logo na stronę i ustaw w prawym dolnym rogu.
- 3 Zablokuj (Lock): logo nie przesunie się przy dalszej edycji.
- 4 Skopiuj logo i wklej na kolejnych stronach: trafi w to samo miejsce.

Wielkość	Szerokość logo to zwykle 15–20% szerokości strony. Większe konkuruje z tytułem.
Tło logo	Najlepszy jest plik PNG bez tła. Jeśli masz tylko logo na białym tle, ustaw je na białym fragmencie strony.
Obok logo	Nazwa konta ze znakiem @, numer telefonu albo adres strony rezerwacji. Jedna linia, mała czcionka.
Kod QR	W karcie Aplikacje (Apps) wyszukaj generator kodów QR, wklej adres rezerwacji i umieść kod na wydrukach dla pacjentów.

Zalecane

- ✓ Stałe miejsce i wielkość na wszystkich planszach
- ✓ Wersja jasna logo na ciemne tła
- ✓ Margines wokół logo równy co najmniej jego wysokości

Unikać

- ✗ Logo zasłaniające treść lub grafikę
- ✗ Rozciąganie logo w jedną stronę
- ✗ Kilka znaków i adresów na jednej planszy

Układ i elementy

Przesuwanie, grupowanie, warstwy, blokowanie

Po imporcie plansza składa się z wielu drobnych elementów. Kilka prostych czynności pozwala nad nimi zapanować i zmieniać układ bez bałaganu.

Czynność	Jak ją wykonać
Przesunięcie	przeciągnij element albo użyj strzałek; z klawiszem Shift przesuwasz o większy krok
Zmiana rozmiaru	ciągnij za narożnik: proporcje zostają zachowane
Zaznaczenie wielu elementów	przeciągnij ramkę zaznaczenia albo klikaj z klawiszem Shift
Grupowanie	Ctrl+G łączy zaznaczone elementy; Ctrl+Shift+G rozdziela grupę
Kolejność warstw	przycisk Pozycja (Position): przesuw do przodu lub do tyłu
Wyrównanie	przycisk Pozycja: do lewej, do środka, do prawej, równe odstępy
Blokowanie	ikona kłódki albo Alt+Shift+L; zablokowanego elementu nie przesuniesz przypadkiem
Usunięcie	zaznacz i naciśnij Delete
Linijki i prowadnice	Plik (File), ustawienia widoku: włącz linijki i przeciągnij z nich linie pomocnicze

Zanim zaczniesz przedstawiać

- Zgrupuj całą grafikę
- Zgrupuj każdą tabelę
- Zablokuj tło i stopkę

Linie pomocnicze

- Pojawiają się przy przesuwaniu
- Pokazują środek i krawędzie
- Pomagają trzymać równe marginesy

Bezpieczne marginesy

- Druk: co najmniej 10 mm od krawędzi
- Post: około 60 px od krawędzi
- Relacja: patrz lekcja 15

Cofnij zawsze działa: skrót Ctrl+Z cofa ostatnią czynność. Przed większą zmianą zrób kopię projektu poleceniem Utwórz kopię (Make a copy) w menu Plik. Historia wersji jest dostępna w planie płatnym.

Własne treści na planszy

Pięć dodatków, które zwiększają użyteczność

Plansza staje się narzędziem pracy, gdy dopiszesz do niej to, co dotyczy Twojego gabinetu i konkretnej osoby. Poniżej pięć sprawdzonych dodatków i sposób ich wykonania.

Pole na zalecenia	Naciśnij R, narysuj prostokąt, ustaw jasne wypełnienie i dodaj tekst: Zalecenia dla Pani/Pana. Po wydruku wpisujesz je odręcznie.
Kod QR do rezerwacji	Karta Aplikacje (Apps), generator kodów QR, adres strony rezerwacji. Umieść kod w dolnym rogu wydruku.
Zdjęcie gabinetu lub zespołu	Prześlij zdjęcie, a z karty Elementy (Elements) wybierz ramkę. Przeciągnij zdjęcie na ramkę: dopasuje się samo.
Nazwa zabiegu lub pakietu	Dodaj krótką linię nad dolną ramką, np. Konsultacja kosmetyczna: 45 minut. Bez ceny zachowa aktualność dłużej.
Podpis specjalisty	Imię, nazwisko i tytuł zawodowy małą czcionką przy logo budują wiarygodność treści.

Dobre praktyki

- ✓ Dopisuj treści zgodne ze swoimi kwalifikacjami
- ✓ Zostaw zastrzeżenia i wartości orientacyjne
- ✓ Zapisuj własne wersje pod nową nazwą
- ✓ Sprawdź pisownię przed drukiem

Czego nie robić

- ✗ Obietnice efektu i sformułowania typu gwarancja
- ✗ Zdjęcia pacjentów bez pisemnej zgody
- ✗ Usuwanie informacji o konieczności konsultacji lekarskiej
- ✗ Nazwy leków jako zalecenia, jeśli nie jesteś lekarzem

❖ Jedna plansza, cztery wersje

Wersja planszy	Co dodać	Format
Do rozmowy w gabinecie	logo; nic więcej, żeby nie rozpraszać	A4, laminowana
Do domu dla pacjenta	pole na zalecenia, telefon, kod QR	A4 lub A5
Do mediów społecznościowych	nazwa konta, wezwanie do działania	1080 × 1350 px
Do szkolenia zespołu	numer działu, miejsce na notatki	A4 w segregatorze

Porządek w wersjach: zapisuj je jako osobne strony jednego projektu. Oryginał zostaje zawsze na pierwszej stronie.

03

CZĘŚĆ 3

Formaty i eksport



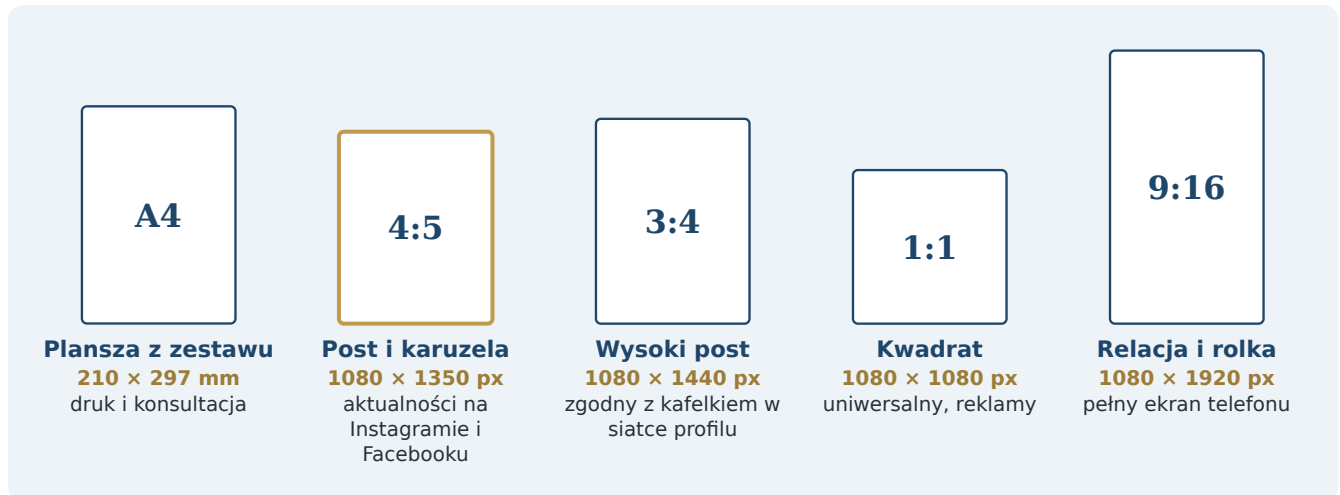
Jedna plansza może stać się postem, karuzelą, relacją, okładką rolki i wydrukiem. Ta część pokazuje, jak ją dopasować do każdego z tych zastosowań.

s. 18	Formaty w mediach społecznościowych	s. 21	Relacje i okładka rolki
s. 19	Z planszy A4 do posta	s. 22	Eksport: który format do czego
s. 20	Z planszy do karuzeli	s. 23	Druk w gabinecie i w drukarni

Formaty w mediach społecznościowych

Wymiary, które warto znać na pamięć

Plansze zestawu mają format A4. Media społecznościowe wyświetlają treści w innych proporcjach, dlatego przed publikacją planszę trzeba przenieść do właściwego wymiaru.



Format	Wymiar	Najważniejsza zasada
Post pojedynczy	1080 × 1350 px	jedna myśl, duży tytuł, jedna grafika
Karuzela	1080 × 1350 px	wszystkie slajdy w tym samym wymiarze; do 20 slajdów
Relacja	1080 × 1920 px	tekst w środkowej części kadru
Okładka rolki	1080 × 1920 px	tytuł w środku: siatka profilu pokazuje wycinek 3:4
Wydruk	A4 lub A3	bez zmian wymiaru; eksport do PDF

Dlaczego nie publikować A4	Plansza A4 w aktualnościach zostaje pomniejszona, a tekst staje się nieczytelny. Na telefonie liczy się duża litera i mało treści.
Siatka profilu	Instagram pokazuje na profilu kafelki w proporcji 3:4. Ważne elementy okładki trzymaj w środku kadru.

Wymagania platform zmieniają się. Wymiary podane w lekcji są aktualne w chwili jej przygotowania. Przed dużą serią publikacji warto je potwierdzić w pomocy danej platformy.

Z planszy A4 do posta

Przeniesienie treści do wymiaru 1080 × 1350 px

Post nie jest pomniejszoną planszą. To jej najważniejszy fragment: tytuł, jedna grafika i jedno zdanie. Resztę opowiadasz w podpisie.

- 1 Utwórz nowy projekt.** Strona główna, Utwórz projekt (Create a design), Rozmiar niestandardowy (Custom size): 1080 × 1350 px.
- 2 Skopiuj fragment planszy.** W projekcie z planszą zaznacz tytuł i grafikę, naciśnij Ctrl+C.
- 3 Wklej w nowym projekcie.** Przejdź do projektu posta i naciśnij Ctrl+V.
- 4 Powiększ.** Zgrupuj wklejone elementy skrótem Ctrl+G i ciągnij za narożnik, aż wypełnią szerokość z marginesem.
- 5 Dodaj tło i podpis marki.** Ustaw kolor tła, wstaw logo i nazwę konta.
- 6 Sprawdź na telefonie.** Pobierz grafikę i obejrzyj ją na ekranie telefonu. Jeśli mrużysz oczy, tekst jest za mały.

Co zmieści się w poście

- Tytuł planszy lub własny hak
- Jedna grafika albo jedna tabela do 4 wierszy
- Jedno zdanie puenty
- Logo i nazwa konta

Co zostaje w podpisie

- Wprowadzenie z planszy
- Dane i wyjaśnienia
- Wezwanie do działania
- Zaproszenie na konsultację

Czego nie przenosić

- Całych, długich tabel
- Kilku bloków naraz
- Drobnych opisów na grafice

Skrót w planie płatnym

Przycisk Zmień rozmiar (Resize) tworzy kopię projektu w nowym wymiarze. Układ i tak trzeba poprawić ręcznie, bo proporcje A4 i 4:5 są różne.

Własny szablon

Pierwszy dopracowany post zduplikuj i używaj jako wzoru. W kolejnych podmieniasz tylko tytuł i grafikę.

1

myśl na jeden post

60 px

margines od krawędzi

od 28 px

najmniejszy tekst

Z planszy do karuzeli

Jedna infografika, sześć slajdów

Karuzela to najlepszy format dla treści edukacyjnych: odbiorca przesuwa slajdy, zapisuje post i wraca do niego. Układ planszy niemal sam podpowiada podział.



Slajd	Skąd wziąć treść	Wskazówka
1. Okładka	tytuł planszy przerobiony na pytanie lub mit	największa litera w całej karuzeli
2. Wstęp	akapit wprowadzający	skrót do dwóch zdań
3. Grafika	schemat lub wykres z planszy	powiększ; opisy muszą być czytelne
4. Dane	jedna tabela albo blok mitów i faktów	najwyżej 4 wiersze na slajd; dłuższą tabelę rozbij
5. Puenta	zdanie z dolnej ramki	duży tekst na granatowym tle
6. Wezwanie	Twoje zaproszenie	jedno działanie: zapisz, skomentuj albo umów wizytę

❖ Wykonanie w Canvie

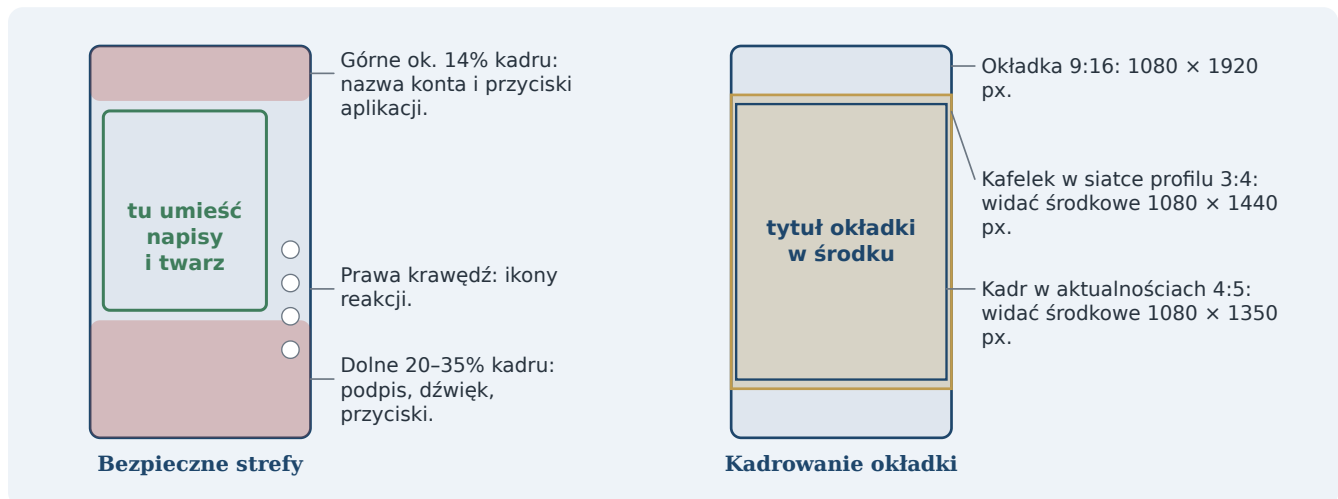
- 1. Jeden projekt, wiele stron.** Utwórz projekt 1080 × 1350 px i dodaj 6 stron.
- 2. Wklejaj fragmenty.** Na każdą stronę skopiuj jeden fragment planszy i powiększ go.
- 3. Zachowaj ciągłość.** To samo tło, to samo miejsce logo, numer slajdu w rogu.
- 4. Pobierz wszystkie strony.** Format PNG: Canva zapisze każdą stronę jako osobny plik.

Liczba slajdów: Instagram pozwala na 20, ale najlepiej czyta się karuzele o 6–8 slajdach. Dłuższą planszę podziel na dwie publikacje.

Relacje i okładka rolki

Pionowy kadr i bezpieczne strefy

W formacie pionowym część ekranu zasłaniają przyciski aplikacji. Tekst umieszczony zbyt wysoko lub zbyt nisko będzie nieczytelny, dlatego trzymamy go w środkowej części kadru.



- 1 Utwórz projekt 1080 × 1920 px.** Rozmiar niestandardowy lub gotowy typ projektu dla relacji.
- 2 Wstaw fragment planszy.** Tytuł i jedną grafikę. Ustaw je w środkowej części kadru.
- 3 Dodaj miejsce na naklejkę.** W relacji zostaw wolne pole na ankietę lub pytanie, które dodasz już w aplikacji.
- 4 Okładka rolki.** Duży tytuł w samym środku, najlepiej 3-5 słów. Reszta kadru to tło.

Relacja edukacyjna - Jedna grafika z planszy - Jedno pytanie do odbiorcy - Naklejka z ankietą lub quizem	Relacja z ofertą - Problem w jednym zdaniu - Fragment planszy jako dowód - Naklejka z linkiem do rezerwacji	Okładka rolki - Ten sam układ w całej serii - Tytuł widoczny w kafelku 3:4 - Kontrast: jasny tekst, ciemne tło
---	--	---

Wartości orientacyjne: szerokość stref zależy od wersji aplikacji i modelu telefonu. Najpewniejszy sprawdzian to podgląd przed publikacją.

Eksport: który format do czego

Pobieranie gotowego pliku z Canvy

Ten sam projekt możesz pobrać w kilku formatach. Wybór zależy od tego, czy plik trafi do mediów społecznościowych, do wiadomości e-mail, czy do drukarni.

- 1 Otwórz pobieranie.** Kliknij Udostępnij (Share) w prawym górnym rogu, a następnie Pobierz (Download).
- 2 Wybierz typ pliku.** Z listy Typ pliku (File type) wybierz format z tabeli poniżej.
- 3 Wskaż strony.** Przy projekcie wielostronicowym zaznacz, które strony pobrać.
- 4 Pobierz.** Kilka stron w formacie graficznym trafi do jednego pliku ZIP.

Zastosowanie	Typ pliku	Uwagi
Post, karuzela, relacja	PNG	najlepsza ostrość tekstu i grafik
Zdjęcia, mniejszy rozmiar pliku	JPG	jakość 80-90; nie do drobnego tekstu
Wysyłka e-mailem, pokaz na ekranie	PDF standardowy	mały plik, dobra jakość na ekranie
Druk w drukarni	PDF do druku	wyższa jakość; spady i znaczniki cięcia, jeśli drukarnia ich wymaga
Druk w gabinecie	PDF standardowy lub do druku	drukuj w skali 100%
Plansza z animacją	MP4	tylko gdy projekt zawiera ruch

Nazwy plików	Stosuj jeden wzór, np. 2026-10_plansza-38_spf_karuzela. Po miesiącu znajdziesz każdy plik w kilka sekund.
Porządek w folderach	Folder na miesiąc, w nim podfoldery: posty, karuzele, relacje, druk.
Przezroczyste tło	Potrzebne głównie dla logo. Zwykle dostępne w planie płatnym.

Nie rób zrzutu ekranu zamiast eksportu. Zrzut ma niższą rozdzielczość i po kompresji w aplikacji tekst staje się rozmyty.

Druk w gabinecie i w drukarni

Plansze do rozmowy, materiały dla pacjenta, plakaty

Wydrukowana plansza pracuje w gabinecie codziennie. Kilka decyzji dotyczących papieru i ustawień drukarki decyduje o tym, czy będzie wyglądać profesjonalnie.

Zastosowanie	Format	Papier	Wykończenie
Plansza do rozmowy z pacjentem	A4	160–200 g, matowy	laminat lub koszulka
Materiał do domu dla pacjenta	A4 lub A5	100–120 g	bez wykończenia
Zestaw plansz w segregatorze	A4	120–160 g	koszulki, przekładki działów
Plakat do poczekalni	A3	170–200 g, matowy	rama lub listwa
Karta zaleceń do wypełnienia	A5	120 g, niepowlekany	papier, po którym da się pisać

- 1 Pobierz plik PDF.** Do druku w gabinecie wystarczy PDF standardowy, do drukarni wybierz PDF do druku.
- 2 Ustaw skalę 100%.** W oknie drukowania wybierz rzeczywisty rozmiar, a nie dopasowanie do strony.
- 3 Zrób wydruk próbny.** Jedna strona na zwykłym papierze pozwala sprawdzić marginesy i kolory.
- 4 Wydrukuj i zabezpiecz.** Plansze używane codziennie zalamuj: da się je dezynfekować.

Zalecane

- ✓ Papier matowy: nie odbija światła lampy
- ✓ Druk w kolorze: barwy niosą znaczenie
- ✓ Zapas marginesu na dziurkowanie po lewej stronie

Unikać

- ✗ Dopasowanie do strony, które pomniejsza planszę
- ✗ Papier błyszczący pod lampę zabiegową
- ✗ Powiększanie A4 do A3 z pliku graficznego o niskiej rozdzielczości

Kolory na ekranie i na papierze zawsze trochę się różnią. Jeśli dokładny odcień marki jest dla Ciebie ważny, poproś drukarnię o wydruk próbny.

04

C Z Ę Ś Ć 4

Przepisy i ściąg



Gotowe schematy pracy na co dzień. Wybierz przepis, wykonaj kroki i po kilku minutach masz materiał do publikacji lub druku.

s. 25 Dziesięć szybkich przepisów: 1-5

s. 29 Karta marki

s. 26 Dziesięć szybkich przepisów: 6-10

s. 30 Zanim opublikujesz lub wydrukujesz

s. 27 Skróty klawiszowe

s. 31 Dobre praktyki pracy z zestawem

s. 28 Rozwiązywanie problemów

Dziesięć szybkich przepisów: część 1

Od planszy z logo do relacji z ankietą

Każdy przepis zakłada, że plansza jest już wyodrębniona z pliku PDF. Czas dotyczy osoby, która przeszła lekcje 1–16.

1. Plansza z moim logo: 3 minuty	Droga B. Projekt A4, wstaw planszę jako obraz, dodaj logo w prawym dolnym rogu i nazwę konta. Pobierz PDF. Gotowe do druku i pokazania pacjentowi.
2. Post edukacyjny: 8 minut	Projekt 1080 × 1350 px. Skopiuj tytuł i grafikę z planszy, powiększ, dodaj tło i logo. Wprowadzenie z planszy wklej do podpisu. Pobierz PNG.
3. Karuzela z jednej planszy: 15 minut	Projekt 1080 × 1350 px, 6 stron. Okładka, wstęp, grafika, dane, puenta, wezwanie. To samo tło i logo na każdej stronie. Pobierz PNG.
4. Okładka rolki: 5 minut	Projekt 1080 × 1920 px. Granatowe tło, tytuł z 3–5 słów w środku kadru, mały fragment grafiki jako ozdoba. Ten sam układ dla całej serii.
5. Relacja z ankietą: 5 minut	Projekt 1080 × 1920 px. U góry pytanie, w środku fragment planszy, poniżej wolne miejsce. Naklejkę z ankietą dodajesz już w aplikacji.

Przepis	Droga	Wymiar	Plik
1. Plansza z logo	B	A4	PDF
2. Post edukacyjny	A	1080 × 1350 px	PNG
3. Karuzela	A	1080 × 1350 px	PNG, 6 plików
4. Okładka rolki	A lub B	1080 × 1920 px	PNG
5. Relacja z ankietą	A lub B	1080 × 1920 px	PNG

Zanim zaczniesz

- Plansza wyodrębniona do osobnego pliku
- Logo i kody kolorów pod ręką
- Projekt nazwany numerem planszy

Po zakończeniu

- Podgląd na ekranie telefonu
- Plik zapisany według wzoru nazw
- Projekt przeniesiony do folderu miesiąca

Zacznij od przepisu 1. Daje efekt od razu i pozwala oswoić się z edytorem bez ryzyka, że cokolwiek się rozsypie.

Dziesięć szybkich przepisów: część 2

Od karty zaleceń do własnej serii

Druga piątka to materiały do gabinetu i sposoby na przyspieszenie pracy, gdy przerabiasz więcej plansz.

6. Karta zaleceń dla pacjenta: 6 minut	Projekt A4. Plansza u góry w pomniejszeniu, pod nią prostokąt z nagłówkiem Zalecenia i pięcioma liniami. Na dole logo, telefon i kod QR do rezerwacji.
7. Plansza w moich kolorach: 5 minut	Droga A. Zaznacz granatowy element, wpisz kod HEX marki, Zmień wszystko. Powtórz dla złota. Zielony i czerwony zostaw bez zmian.
8. Plakat A3 do poczekalni: 4 minuty	Projekt A3. Wstaw planszę zaimportowaną drogą A albo obraz w wysokiej rozdzielczości. Dodaj logo. Pobierz PDF do druku.
9. Seria w tym samym układzie: 10 minut	Dopracuj jeden post i zduplikuj projekt. W kopii podmień tylko tytuł i grafikę. Każdy kolejny post z serii zajmie 3-4 minuty.
10. Wersja do druku czarno-białego: 4 minuty	Pobierz PDF i wydrukuj w odcieniach szarości. Znaczenie zachowują symbole w tabelach, więc treść pozostaje czytelna. Sprawdź kontrast na wydruku próbnym.

Przepis	Droga	Wymiar	Plik
6. Karta zaleceń	B	A4	PDF
7. Własne kolory	A	bez zmian	PDF lub PNG
8. Plakat A3	A lub B	A3	PDF do druku
9. Seria postów	A	1080 × 1350 px	PNG
10. Druk czarno-biały	B	A4	PDF

❖ Które plansze sprawdzą się najlepiej

Na plakat do poczekalni - nr 45: Samobadanie znamion: ABCDE - nr 37: Indeks UV - nr 03: Trzy warstwy skóry	Na kartę zaleceń - nr 104: Pielęgnacja po zabiegu - nr 89: Rutyna poranna - nr 90: Rutyna wieczorna - nr 32: Odbudowa bariery w 4 tygodnie	Na serię postów - nr 65: Pory: fakty i mity - nr 38: SPF: co oznacza liczba - nr 18: Sucha czy odwodniona - nr 56: Co z czym łączyć
---	--	---

Praca seriami: zarezerwuj raz w tygodniu godzinę i przygotuj materiały na cały tydzień według kalendarza publikacji z bonusu 2.

Skróty klawiszowe

Najczęściej używane przy pracy z planszami

W systemie macOS zamiast klawisza Ctrl używaj Cmd, a zamiast Alt klawisza Option. Skróty działają w edytorze na komputerze.

Czynność	Skrót
Dodaj pole tekstowe	T
Dodaj prostokąt	R
Dodaj linię	L
Dodaj koło	C
Kopiuj i wklej	Ctrl+C, Ctrl+V
Duplikuj zaznaczony element	Ctrl+D
Cofnij ostatnią czynność	Ctrl+Z
Ponów cofniętą czynność	Ctrl+Y
Zaznacz wszystko na stronie	Ctrl+A
Grupuj zaznaczone elementy	Ctrl+G
Rozdziel grupę	Ctrl+Shift+G
Zablokuj lub odblokuj element	Alt+Shift+L
Przesuń warstwę do przodu	Ctrl+]
Przesuń warstwę do tyłu	Ctrl+[
Pogrub tekst	Ctrl+B
Dodaj nową stronę	Ctrl+Enter
Pokaż lub ukryj linijki	Shift+R
Przesuń element o większy krok	Shift + strzałka
Powiększ lub pomniejsz widok	Ctrl + plus, Ctrl + minus

Trzy skróty na start: Ctrl+Z, Ctrl+G i Ctrl+D. Cofanie daje odwagę do eksperymentów, grupowanie porządkuje planszę po imporcie, a duplikowanie przyspiesza budowę karuzeli.

Rozwiązywanie problemów

Dziesięć najczęstszych kłopotów i ich rozwiązania

Większość trudności ma jedną z trzech przyczyn: zbyt duży plik przy imporcie, czcionkę bez polskich znaków albo eksport w niewłaściwym formacie.

Problem	Przyczyna	Rozwiązanie
Import trwa bardzo długo lub jest niepełny	za dużo elementów w pliku	importuj pojedyncze plansze, patrz lekcja 3
Zamiast polskich liter widać inne znaki	czcionka bez polskich znaków	zmień czcionkę na jedną z listy w lekcji 5 i użyj Zmień wszystko
Tekst nachodzi na grafikę	inna szerokość liter po zamianie czcionki	zmniejsz rozmiar o 1-2 punkty lub poszerz pole
Nie mogę zaznaczyć elementu	element jest zablokowany lub leży pod innym	odblokuj kłódką albo zaznacz przez listę warstw w menu Pozycja
Zaznacza się cała grafika zamiast jednej części	elementy są zgrupowane	kliknij dwukrotnie albo rozdziel grupę skrótami Ctrl+Shift+G
Grafika po pobraniu jest rozmyta	format JPG o niskiej jakości lub zrzut ekranu	pobierz PNG w pełnym wymiarze projektu
Plansza na Instagramie jest przycięta	wymiar inny niż wymagany	przenieś treść do projektu 1080 × 1350 px
Kolory na wydruku są ciemniejsze	różnica między ekranem a drukiem	wydruk próbny; w razie potrzeby rozjaśnij tła
Wydruk ma duże białe marginesy	skalowanie w oknie drukowania	ustaw skalę 100% lub rzeczywisty rozmiar
Zmiany zniknęły	praca w dwóch kartach przeglądarki	pracuj w jednej karcie; przed dużą zmianą rób kopię projektu; historia wersji działa w planie płatnym

❖ Jak zapobiegać kłopotom

Przy imporcie - Jedna plansza w jednym pliku - Kontrola według listy z lekcji 5 - Kopia strony przed zmianami	Przy edycji - Grupowanie przed przesuwaniem - Blokada tła i stopki - Praca w jednej karcie przeglądarki	Przy eksporcie - PNG do mediów, PDF do druku - Pełny wymiar projektu - Podgląd przed publikacją
--	--	--

Gdy nic nie pomaga: zamknij projekt, zaimportuj planszę jeszcze raz i zacznij od drogi B. Plansza jako obraz zawsze wygląda dokładnie tak jak oryginał.

Karta marki

Wypełnij raz, korzystaj przy każdej planszy

Wydrukuj tę stronę i uzupełnij. Trzymaj ją przy komputerze: przy każdej edycji wpisujesz te same kody i nazwy, więc wszystkie materiały wyglądają spójnie.

Element	Twoje ustawienie	Uwagi
Kolor główny (zamiast granatu)		
Kolor akcentu (zamiast złota)		
Kolor tła		
Czcionka tytułów		
Czcionka tekstu		
Plik logo: wersja ciemna		
Plik logo: wersja jasna		
Miejsce logo na planszy		
Nazwa konta ze znakiem @		
Telefon i adres rezerwacji		

Trzy słowa, które opisują styl mojej marki

Stałe wezwanie do działania na ostatnim slajdzie

Moje stałe hashtagi

Spójność buduje rozpoznawalność. Odbiorca powinien poznać Twoją planszę po kolorze i układzie, zanim przeczyta choć jedno słowo.

Zanim opublikujesz lub wydrukujesz

Dwie minuty, które oszczędzają poprawek

Przejdź listę przed każdym pobraniem pliku. Najczęstsze błędy to literówka w tytule, brak logo na jednym ze slajdów i tekst w strefie zasłoniętej przez przyciski.

❖ Publikacja w mediach społecznościowych

- ☐ Tytuł bez literówek, polskie znaki poprawne
- ☐ Tekst czytelny na ekranie telefonu
- ☐ Jedna myśl na slajd lub post
- ☐ Logo i nazwa konta na każdej stronie
- ☐ Kolory zgodne z kartą marki
- ☐ Wymiar właściwy dla formatu
- ☐ Ważne treści poza strefami zasłoniętymi
- ☐ Ostatni slajd z jednym wezwaniem do działania
- ☐ Podpis i hashtagi przygotowane
- ☐ Plik nazwany według wzoru

❖ Druk

- ☐ Plik PDF, nie zrzut ekranu
- ☐ Skala drukowania 100%
- ☐ Wydruk próbny sprawdzony
- ☐ Marginesy równe, nic nie jest ucięte
- ☐ Kolory czytelne także w słabszym świetle
- ☐ Kod QR działa po zeskanowaniu
- ☐ Dane kontaktowe aktualne
- ☐ Papier i wykończenie dobrane do zastosowania

❖ Treść i odpowiedzialność

- ☐ Treść zgodna z moimi kwalifikacjami
- ☐ Brak obietnic efektu i gwarancji
- ☐ Zdjęcia osób tylko za pisemną zgodą
- ☐ Zachowane zastrzeżenia i wartości orientacyjne

Najczęstszy błąd	Skutek
Literówka w tytule	treść traci wiarygodność już na pierwszym slajdzie
Zbyt mały tekst	odbiorca przewija dalej bez czytania
Brak logo i nazwy konta	udostępniona grafika nie prowadzi do Ciebie
Tekst w strefie przycisków	najważniejsze zdanie jest zasłonięte
Brak wezwania do działania	odbiorca nie wie, co zrobić po przeczytaniu

Druga para oczu: poproś kogoś z zespołu o przeczytanie tytułu i pierwszego slajdu. Autor nie widzi własnych literówek.

Dobre praktyki pracy z zestawem

Jak utrzymać jakość przy regularnych publikacjach

Narzędzie jest proste. O efekcie decyduje systematyczność i kilka stałych zasad, których trzymasz się przy każdej planszy.

Organizacja • Jeden folder na miesiąc • Stały wzór nazw plików • Własne szablony dla posta, karuzeli i relacji • Oryginalna plansza zawsze jako pierwsza strona projektu	Jakość • Dwie czcionki, dwa kolory marki • Duży tekst, mało treści na slajdzie • Podgląd na telefonie przed publikacją • Wydruk próbny przed większym nakładem	Tempo • Godzina pracy raz w tygodniu • Najpierw droga B, potem A • Serie w jednym układzie • Trzy skróty: cofnij, grupuj, duplikuj
--	--	--

❖ Plan na pierwszy miesiąc

Etap	Co ćwiczysz	Efekt
Tydzień 1	przepis 1 i 2 na trzech planszach	pierwsze posty z własnym logo
Tydzień 2	przepis 3: jedna karuzela	pierwsza karuzela edukacyjna
Tydzień 3	własne kolory i szablony serii	spójny wygląd profilu
Tydzień 4	materiały drukowane do gabinetu	plansze i karty zaleceń w codziennej pracy

Zasady korzystania	Zakres dozwolonego użycia zestawu określa licencja otrzymana przy zakupie. Sprawdź ją, zanim udostępnisz pliki innym osobom.
Co dalej	Bonus 2 podpowiada, co i kiedy publikować, a bonus 3 zawiera gotowe scenariusze rolek opartych na tych samych planszach.

Najważniejsza zasada: lepsza prosta plansza opublikowana dziś niż idealna, która czeka w folderze. Umiejętność przychodzi z każdą kolejną edycją.