

A woman with long dark hair, wearing a black top, is in a kitchen. She is looking down at a small orange pot on the counter. The counter is cluttered with various items: a large stainless steel pot, a bowl of lemons, a white container with wooden utensils, two orange pepper mills, a stainless steel pan, and a large orange bowl filled with green leafy vegetables. In the background, there are shelves with glassware and a large green plant on the left.

EGÉSZSÉGRE FEL!

médiaajánlat

Az Egészségre felről

2022 őszén ismét megjelentetjük nagysikerű Egészségre fel! kiadványunkat, melyet idén **6 magazinba húzunk be, önálló füzetként.** A kiadvány **széles elérést** biztosít nagyon kedvezményes áron **az egészség iránt érdeklődő női és férfi célcsoport körében.** A résztvevő magazinokat az olvasói célcsoport illetve a tartalom alapján választottuk, összesen **173 200 példányban biztosítva az elérést.**



Érintett magazinok



Nők Lapja bp-i példányok
43/22

Megjelenés:
2022.okt.26.

Tervezett pld. szám:
67 800



Nők Lapja Egészség
11/22

Megjelenés:
2022.nov.09.

Tervezett pld. szám:
13 000



Marie Claire
07/22

Megjelenés:
2022.nov.09.

Tervezett pld. szám:
10 600



Story bp-i példányok
46/22

Megjelenés:
2022.nov.17.

Tervezett pld. szám:
19 000



Meglepetés bp-i példányok
47/22

Megjelenés:
2022.nov.22.

Tervezett pld. szám:
11 800



Best
48/22

Megjelenés:
2022.dec.01.

Tervezett pld. szám:
51 000

Kiket érünk el a kiadvánnyal?

18-59 éves, városi nők, ABC státuszú, legalább középfokú végzettséggel, akinek a család a legfontosabb érték.

30 éven felüli családok, nők, elsősorban városiak, közép- és felsőfokú végzettséggel, akik érdeklődnek az egészséges életmód iránt.

25–49 éves nők, AB státusszal, akik átlag feletti jövedelemmel rendelkeznek, nyitott gondolkodásúak, és a világot a nőiességükön keresztül élik meg.

18-59 éves, városi lakosok, akik érdeklődnek a hírességek iránt.

18-59 éves, városi nők, akik vonzódnak az új dolgokhoz, de a tradicionális értékekhez is ragaszkodnak. Nagyon interaktívak, kedvelik a rejtvényeket, játékokat.

18-49, ABC státuszú, városi nők.

FONTOS SZÁMUKRA A MEGELŐZÉS

Nagyon érdeklik őket az egészséges életmód/diéta/wellness/fitness **(107 AFF)**

Gondoskodnak a rendszeres testmozgásról **(103 AFF)**

Vitaminok, étrend-kiegészítők szedésével aktívan tesznek a betegségek megelőzéséért **(104 AFF)**



ODAFIGYELNEK A LELKI ÉS KÜLSŐ EGYENSÚLYUKRA

Szívesen olvasnak pszichológiai témájú cikkeket **(112 AFF)**

Sok pénzt költenek piperecikkre és kozmetikumokra **(110 AFF)**

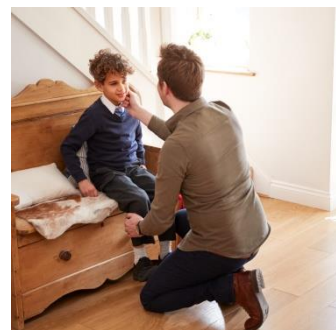
Nagyon érdeklik őket a ruhák/dívat **(112 AFF)**, valamint a szépségápolás **(114 AFF)** és a vásárlási tippek és tanácsok **(107 AFF)**

ÉRDEKLŐDNEK A GYÓGYÍTÁS TÉMA IRÁNT

Hajlandóak többet is fizetni bizonyos gyógyszerekért, ha tudják, hogy azok jobban hatnak, mint az olcsóbbak **(108 AFF)**

Hisznek a homeopátiás orvoslásban **(113 AFF)**

A homeopátiás és vény nélkül kapható gyógyszereket ugyanolyan hatásosnak gondolják, mint a vényköteles gyógyszereket **(110 AFF)**



Tervezik, hogy a közeljövőben kötnek valamilyen biztosítást **(116 AFF)**

EGÉSZSÉGTUDATOSAN TÁPLÁLKOZNAK

Szeretnek új élelmiszereket kipróbálni **(111 AFF)**

Eloolvassák az élelmiszercímkeket az összetevők miatt **(101 AFF)**

Mindig figyelembe veszik az elfogyasztott ételek kalóriaértékét **(108 AFF)**



FONTOS SZÁMUKRA A CSALÁD

A családi vasárnapi ebéd náluk hagyomány **(105 AFF)**

A családjuk fontosabb a karrierjüknél **(103 AFF)**

Hétvégeken rendszerint együtt étkezik a család **(109 AFF)**

Ügyelnek arra, hogy gyerekeik legalább kúraszerűen szedjenek valamilyen vitamint **(110 AFF)**

SZERETIK AZ AKTÍV KIKAPCSOLÓDÁST

Nagyon érdekli őket az utazás és nyaralás téma **(104 AFF)**

Szeretik a szabadságukat távoli helyeken tölteni **(111 AFF)**

Nagyon érdeklik őket a különböző programajánlók **(114 AFF)**

Tervezett rovatok és mintaoldalak

- ✓ Megelőzés
- ✓ Gyógyítás
- ✓ Táplálkozás
- ✓ Lélek
- ✓ Család
- ✓ Wellness

EGÉSZSÉGRE 2021/ŐSZ-TÉL
Ingyenes életmódmagazin

fel!

TERMÉSZETES immunerősítés

STRESSZŰZŐ otthoni wellness

GERINCBARÁT sportok

SZÉPSÉGÁPOLÁS végán módra

FÁJDALOM ELLEN leggyorsabban

KALMOPYRIN

A mi Fájdalommentő Napidánk

Control

Természetes immunerősítés

A hétköznapijainkba csempészett egyszerű szokásokkal hatékonyan támogatjuk szervezetünk védőbástyáját. Érdemes kipróbálni őket!

GONDOLATSTOP BEVETÉSE

● A negatív gondolatok növelik a szorongást, ami rossz hatással van az immunrendszerre is. Nem hagyjuk tehát, hogy még egy káros gondolat bevigyen minket a lefelé tartó spirálba.

● Sokszor elég csak a „stop” szócska hangos kimondásával megállítani magunkat, de érdemes hozzátenni még néhány mondatot, mellyel tudatosítjuk a folyamatot és kijelöljük a célt, pl.: „Stop! Ezek rossz gondolatok. Nem tesznek jót nekem. Váltótartalom kell a gondolkodásom, valami másra kell koncentrálnom.”

KOPOGTASSUNK!

A szegycsontnál elhelyezkedő csacsamórgénynek fontos szerepe van szervezetünk védőbástyájában. Itt érnek meg a csontvelőből kikerülő nyiroksejtek, melyek nagyon fontos védőszerepet töltenek be. A csacsamórgény működése egy egyszerű gyakorlattal stimulálható: szeliden kopogtassuk a szegycsont naponta néhány percen keresztül.

Éjszakai stresszoldás

Alvás közben dyán hormonok termelődnek, melyek serkenti az immunrendszer működését. Az egészséges és pihentető alvás segít megőrizni a stresszt, így még egy immuncsökkentő tényező kizárható a életünkől. Lehetőleg mindig azonos időben fekeüdjünk le aludni, és közvetlenül éklyas előtt már ne nézzünk semmilyen képernyőt és kijelzőt.

Fél Óra A SZABADBAN

Már napi 20-30 percnyi szababban végeztet mozgás után kimutatható a szervezet természetes immunitásának erősödése. Egy kellemes séta, kirándulás, vagy egy kis biciklizés az alkunkra és az állóképességünkre is jó hatással lesz.

Védőmező vitaminok

Amikor a szervezetet fertőzés fenyegeti, vagy immunrendszerünk stressz hatása alatt áll, megfátványozódik vitamin szükségletünk. A legfontosabb a C- és a D-vitamin pótlása: kezdjük például a napot kisv turmixszal: hozzáadjuk meg és szeletojünk fel négy kivit, majd tegyük a turmixgépbe fél dl mézzel, csipetnyi őrölt fahéjjal és fél liter foketoribizlével. Turmixoljuk össze, és kortyolassuk el a C-vitamin-bombát!

AMIKOR FÁJ A HÁT

A mozgásszegény életmód, az ülő munkavégzés, a számítógép és a mobiltelefon képernyőjére való hosszas fókuszálásból eredő kényeztartsartás előbb-utóbb állandósult nyak-, derék-, váll- és hátfájáshoz vezethet. Mit tehetünk ellene?

Az inaktív életforma egyensúlyt a mozgásszerveinket, ráadásul a számítógépes munkánál megszokott ülőhelyzet, a behajlott csípő, térdék, olyan teherlet gyakorolnak a szervezetünkre, ami hosszú távon nem csak az izmokat szabad mozgásra szempontjából okozhat problémát, hanem a kisméretű szervek vérellátási zavarához is vezethet.

Sok kicsi sokra megy

A mozgásszerveink karbantartása a mozgás. És bár sokan arra hivatkoznak, hogy nem tudnak időt szakítani a testedzésre, a szakemberek szerint már az is sokat számít, ha nem használunk liftet, hanem lépcsővel, munkába menet és jövet leszállunk két magálólval hamarabb, és gyakorolunk naponta kétszer tízperces paoet, vagy este lefekvés előtt a film alatt felülünk a szobahűtőre.

Nyújtás és masszáz

Különbösen hasznosak azok a sportágak, melyekben az edzés mellett sok a nyújtás: ez lehet jóga, pilates, body art, gimnasztika, saját testsúllyal végzett edzés, úszás, kerekpár, spinning. Javasolt a rendszeres masszáz is, de mivel az egy passzív tréning, a sportnak csak a kiegészítése legyen, semmiképpen ne az aktív mozgást helyettesítse.

Égészség vagy divat?

Főleg nők esetében a helytelen cipőválasztás vagy a rossz táskahordozási szokások is okozhatnak panaszokat. Egy egészségre ártó cipő hosszú távon lábdeformitást, izületi gyulladását, gerincproblémákat idézhet elő. Az ideális cipő talpa nem papírkevény és nem teljesen lapos, hanem stabil, 3-5 cm magas sarokkal rendelkezik, aminél van egy kis rugalmassága is, hogy csillapítsa a láb ütődését.

NEM MINDEGY, HOGYAN ÜLÜNK

Lényegesen figyelünk arra is, hogyan ülünk: a legjobb, ha a combunk és a felsőtestünk 110 fokos szöget zár be egymással, így ér a gravitáció a legkisebb hatású. A gámpózt, esetleg feloldós ülés nagyon ártalmas. A megfelelő széken sem érdemes spórolni: fontos, hogy a dőlésszög állítható legyen, a háttámlája legalsóbb a lapockák éréig. Az asztalra a csuklónk megfelelő társas érdekében tegyük csőle csukló támaszt.

A KÉPERNYŐ HELYZETE

Ha a monitor túl alacsonyan helyezkedik el, az a nyakunk túlzott előrehajlását eredményez. Ha viszont túl magasra állítjuk a képernyőt, annak a fej túlzott hátrahajlása lesz a következménye, ez pedig a háizmok és lapockaszár izmok megnyúlásához, a csuklócsigolyák és a mellkasi rővökletéhez vezet, és emiatt fáj a vállunk, a nyakunk, a hát felső része. Ezek kivédése érdekében rendszeresen és időközönként nyújtani, lazítani kell a feszres izmokat, illetve enyhíteni a megfáradt izmokat.

Főszponzori csomag

A főszponzor megjelenései:

- B/IV megjelenés
- Címlapbuborék
- 2/1 SAS felület
- 1 db 1 hetes PR cikk a nőklapja.hu-n
- A PR cikk megosztása az alábbi social oldalakon:
 - Nők Lapja Egészség Facebook poszt
 - Nők Lapja Facebook poszt
 - Nők Lapja Instagram poszt
 - Meglepetés Facebook poszt
 - Story Facebook poszt
 - Best Facebook poszt
 - Marie Claire Instagram Story
- Grátis CP megjelenés logóval a beharangozó felületeken, 3 millió Ft értékben (1/8 méretben logóval, termékfotóval)



Totál médiaérték: 11 721 800 Ft

Kiemelt szponzori csomag

A kiemelt szponzor megjelenései:

- B/II megjelenés
- 2/1 SAS felület
- 1 db 1 hetes PR cikk a nőklapja.hu oldalon
- A PR cikk megosztása az alábbi social oldalakon:
 - Nők Lapja Facebook poszt
 - Nők Lapja Instagram poszt
 - Nők Lapja Egészség Facebook poszt
- Grátis CP megjelenés logóval a beharangozó felületeken, 3 millió Ft értékben (1/8 méretben logóval)



Totál médiaérték: 9 816 800 Ft

A kiadvány cross promo megjelenései

	Méret	Lapszám	Megjelenés	Médiaérték
Nők Lapja	1/1	2022/42	2022. október 19.	3 675 000 Ft
Nők Lapja Egészség	1/1	2022/10	2022. október 12.	1 190 000 Ft
Marie Claire	1/1	2022/06	2022. október 05.	2 150 000 Ft
Story	1/1	2022/45	2022. november 10.	3 485 000 Ft
Meglepetés	1/1	2022/46	2022. november 15.	1 790 000 Ft
Best	1/1	2022/47	2022. november 24.	2 175 000 Ft
A kiadvány cross promo megjelenésének médiaértéke:				14 465 000 Ft

A felületek változtatásának jogát fenntartjuk, de a médiaérték garantált. A táblázatban szereplő totál médiaérték a kiadvány megjelenéseinek összértéke, amelyen a főszponzor és a kiemelt szponzor is megjelenhet 1/8 méretben.

Miért érdemes a kiadványban hirdetni?

- ✓ Átfogó kiadvány, mely hasznos, informatív és felhasználóbarát
- ✓ Releváns tartalmával segítséget nyújt az olvasóknak a hétköznapiakban, így többször kézbe veszik (magas kontaktusszám)
- ✓ Költséghatékony elérés
- ✓ Unikális kiadvány
- ✓ Célzott elérést és optimális környezetet biztosít az egészség tematikák iránt érdeklődőket célzó hirdetések számára
- ✓ Magas vásárlóerővel rendelkező olvasókat ér el





Technikai paraméterek

MÉRET	VÁGOTT	TÜKÖR	KIFUTÓ
2/1 oldal	290x210mm	260x178 mm	300x220 mm
1/1 oldal	145x210 mm	120x137 mm	155x220 mm
1/2 oldal álló	72x210 mm	57x178 mm	82x220 mm
1/2 oldal fekvő	145x102 mm	120x86 mm	155x112 mm
1/3 oldal álló	52x210 mm	37x178 mm	62x220 mm
1/3 oldal fekvő	145x70 mm	120x58 mm	155x80 mm
1/4 oldal fekvő	145x52 mm	120x42 mm	155x62 mm
1/4 oldal din	72x102 mm	57x86 mm	82x112 mm
címlapbuborék	45 mm		

MÉRET: 145 x 210 mm

PAPÍR: belív: 57 gr. UPM Smart; borító: 130 gr. Royal Roto

KÖTÉSZET: irkafűzve, méretre vágva

TERJEDELEM: 80+4 oldal

Ütemezés



09.19

Nyersanyag
leadási határidő



09.26

Megrendelési
határidő



09.29

Anyagleadási
határidő



10.26

Első megjelenési
dátum

EGÉSZSÉGRE FEL!

Nagyon szépen köszönjük a figyelmet!

Ha felkeltettük az érdeklődését, kérjük keresse bizalommal Central kapcsolattartóját!