

ÍGY TELJES AZ ÉLET
EGYEDI KIAJÁNLÓ

+P házipatika

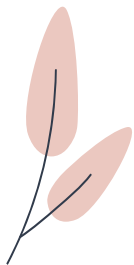
EGÉSZSÉG ÉS ÉLETMÓD SITE





EGÉSZSÉG ÉS ÉLETMÓD

- Piacvezető weboldalunk elsősorban egészségügyi, gyógyászati és betegségmegelőző tematikájáról ismert, ám **mindenfajta prevenció, de még egy kezelés eredményessége is függ az alapállapottól**, vagyis attól, hogy hogyan rendezzük be az életünket, milyen napi rutinokat követünk, milyen életmódot követünk.
- Testi és lelki egészségünk az **étkezési, mozgási, alvási szokásainkkal** kezdődik. Azzal, hogy milyen környezetben lakunk, milyen minőségűek az emberi kapcsolataink, mennyit stresszelünk, **tudunk-e pihenni, ápoljuk-e a bőrünket, vannak-e, akikről gondoskodhatunk** – és persze törődünk-e eleget saját magunkkal. Mindez befolyásolja az egészségünket, ami – mint jól tudjuk – messze nem a betegség hiánya; sokkal több annál.
- Ebben a törekvésben szeretne partner lenni a HáziPatika, ami már régen nem „csak” betegségekkel és szűk értelemben vett megelőzéssel foglalkozik. **Nálunk megtalálsz sok mindent, amit úgy mondhatunk: jóllét.** Kaphatsz recepteket, lakással, napirenddel, fogyasztással, bőrápolással kapcsolatos tippeket, de emellett rengeteg érdekességet megtudhatsz világunkról az elménk működésétől kezdve a mesterséges intelligencián át tipikus párkapcsolati viselkedésekig, érdekes kísérletektől különleges lelki jelenségeken át akár a szexuális szokásokig.



2024 ÉLETMÓD TEMATIKA

Életmód terén a 2024-es évben négy nagy témakörrel foglalkozunk a HáziPatikán. A témákat szakértői közreműködéssel, illetve hiteles egészségügyi források használatával dolgozzuk fel.



MOZGÁS



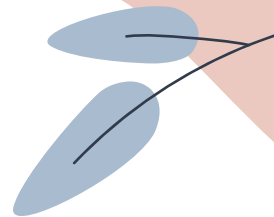
TÁPLÁLKOZÁS



LÉLEK

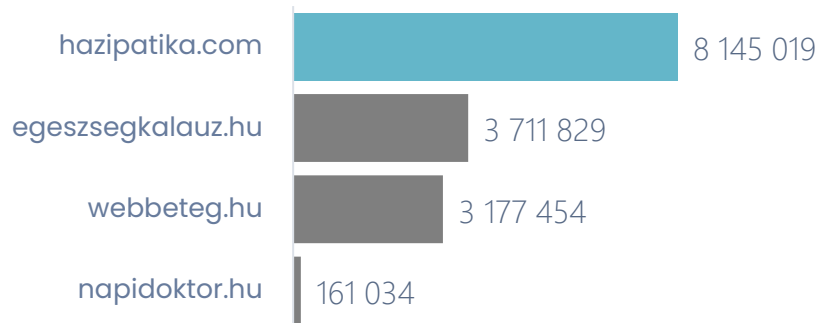


SZÉPSÉGÁPOLÁS



HÁZIPATIKA SZÁMOKBAN

VERSENYTÁRSÁK HAVI OLDALLETÖLTÉS



123 AFF - Ha információra van szükségem, először az interneten keresem.

169 AFF - Nagyon érdekel az egészséges életmód, diéta, wellness, fitness.

196 AFF - Nagyon érdekel az egészségügy, orvoslás, gyógyászat.

160 AFF - „Nagyon érdekel a szépségápolás”*



59%
ABC
STÁTUSZ



61%
30-59
ÉVESEK



25%
FELSŐFOKÚ
VÉGZETTSÉG



71%
VÁROSI



35%-65%
FÉRFI – NŐ

MOZOGJ VELÜNK!

10 RÉSZES CIKKSOROZAT

- Tartós életmódváltás: csak így működhet
- Fogys vagy alakformálás – a célorientált edzés
- Az edzés megkerülhetetlen alapszabályai
- Pulzustartományok: ezzel számolj!
- Edzéstámogató táplálkozás
- Mozgás és vércukorszint: így függ össze
- Edzésmítoszok
- Edzés-órarend: az időzítés titka
- Planktól a kitörésig – a világ legismertebb erőnléti gyakorlatai
- Tényleg fejben dől el? – motivációs mondatok edzéshez



HIRDETŐI MEGJELENÉS:

- **Cím fölötti kapubanner, mobil: 300*250 banner**
- **Nyitóoldali cikkajánló logóval**



TE ELEGET MOZOGSZ? SZPONSZORÁLT NAGYTESZT

Felmérést készítünk a Házipatika felhasználói körében sportolási, aktivitási szokásaikról.

- Tudják mennyi az ajánlott mozgás életkor szerint?
- Mennyire élnek aktívan a hétköznapokban?
- Heti hányszor végeznek valamilyen edzésformát?
- Nyomon követik a helyes pulzustartományt?

HIRDETŐI MEGJELENÉS

- Támogatói logó az egyedi tesztoldalon
- Felhívó cikkszponzoráció
- Teljes site-ról elérhető menügomb logóval
- 300 000 AV támogató banner
- Eredményközlő cikkszponzoráció



MOZGÁS ROVATSZPONZORÁCIÓ

Rovatunkban megtalálható minden olyan téma, ami az aktív élettel kapcsolatos: sport, futás, kerékpározás, edzés, izomfájdalom, izomláz, mozgáshiány hatásai

HIRDETŐI MEGJELENÉS

- Rovatajánló mellett szponzorlogó
- Wallpaper és roadblock banner
- Mobiclon 300*250 banner
- 1 PR cikk a rovatban a teljes kampányidőszak alatt
- Négy új natív cikk a szponzorral egyeztetve



AZ VAGY, AMIT MEGESZEL

GASZTRO CIKKSOROZAT

- Mindennek a kulcsa: a mikrobiom
- Miért fontos, hogy nyers zöldséget együnk?
- Időszakos böjt: mit mond a szakértő?
- Vegán életmód: mit tudnak a húspótlók?
- Ennyi néven rejtőzködik a cukor
- Egészséges kávéalternatívák
- Legnagyobb tévhitek a fogyókúráról
- Kinél miért működnek bizonyos fogyókúrák, míg másoknál nem?
- Kvíz: te melyik „diétatípus” vagy?



EGÉSZSÉG & GASZTRO

ROVATSPONZORÁCIÓ

- Feldolgozott, mégis hasznos: így válassz időhiányban!
- A tudomány friss eredményei a kávéról
- Mik azok a rezisztens keményítők?
- Dietetikai szabályok, amikkel nem lehet vitatkozni
- Tudományos eredmények táplálkozás terén, ami még a dietetikusokat is meglepte
- Melyik étel meddig és hogyan tárolható?
- Melyik étel fagyasztható és melyik nem?



KÉPGALÉRIÁS CIKKSZPONZORÁCIÓ

FELDOLGOZANDÓ TÉMÁK

- Piknikételek galériája receptekkel
- Receptösszeállítások, egészséges menük minden napra
- Zöldségtrükkök gyerekeknek

HIRDETŐI MEGJELENÉS

- Nyitóoldali megjelenés logóval
- Cikkoldalon háttérátszínezés
- Mobilon 300*250 banner



HARMÓNIABAN ÖNMAGUNKKAL

EGYEDI ALOLDAL

Keveset stresszelünk? Ki tudjuk aludni magunkat? Jókedvűen ébredünk? Energikusak vagyunk? A boldogság talán túl nagy szó, de a harmóniára, teljességre, egészséges szervezetre és külső-belső harmóniára megéri törekedni. És ki tudja... ha mindez megvan, talán még boldognak is mondhatjuk magunkat. Ezt a témát járjuk most körül.

- Alvásdiagnosztika, alvászvizsgálat
- A krónikus fáradtság szindróma
- Ezért ébredhetsz fáradtan
- Alvás és párcapcsolat, alvási válás
- Miért úszunk el mindennel? Miért halogatunk?
- Időmenedzsment-tippek
- A megbocsátás ereje – minden helyzetben szükséges?
- Extrovertált-introvertált: mi igaz a tévhitekből?
- Megfelelési kényszer – az elengedés művészete

+P házipatika

HARMÓNIABAN ÖNMAGUNKKAL

a rovat támogatója 

Halogatás: miért úszunk el mindennel?

A megbocsátás művészete

Alvásdiagnosztika

A megbocsátás művészete

KVÍZ: TELEFONFÜGGŐ VAGY?

Akár 30% havidíj- és további készülékkezelmények

Mobil és otthoni internet vagy TV előfizetés esetén.

Vodafone ONE további részletek

vodafone one

EGÉSZSÉGES SZÉPSÉG

ROVATSPONZORÁCIÓ

- Az évszakváltás mindenkinél hajhullással jár? Enyhítsük a tüneteket!
- 7 teendő, hogy felkészítsük a bőrünket a tavaszi-nyári szezonra
- Izzadás vs frizura: miért göndörödik be a hajunk?
- Sminktippek meleg időre
- Így válasszunk jól alapozót
- 7 ok, amiért a bőrtípusunk ismerete elengedhetetlenül fontos



TERMÉSZETES SZÉPSÉG

EGYEDI ALOLDAL

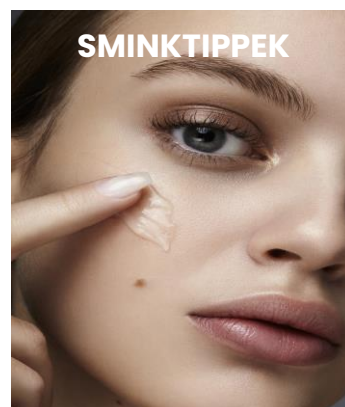
Miért jók a dermokozmetikumok? Hányféle krémet használunk?
Szépségápolási és sminkelési trükkök.. és még sok hasznos infó egy helyen



- Ilyen, amikor a bőr különleges odafigyelést igényel
- Száraz bőrtípus: így érdemes ápolni
- Száraz vagy dehidratált arc bőr? Nem mindegy, hogyan ápoljuk
- 5 trükk, amittől jobb lehet a száraz bőr állapota
- Tusfürdő, szappan vagy fürdőolaj: mit használunk száraz bőrre?



- Női vs férfi hajhullás: mi a különbség?
- Van olyan, hogy normális hajhullás? Mi az, ami még belefér?
- Hajhullás-stop a patikából: szuper készítmények ritkuló hajra
- Segítség, korpásodik a hajam! 5 tipp, hogy eltüntessük
- Viszkető fejbőr: enyhítsük a tüneteket hosszú távon



- A bőrbarát sminkelés 10 titka
- A sminkelés legutolsó lépése: mossuk le kíméletesen!
- 7 fontos szabály, ha érzékeny bőrt sminkelünk
- Alapozó helyett: adjunk egy esélyt a színezett hidratálóknak!
- Így sminkeljük a könnyen zsírosodó bőrt!





- Bőrápoló alaprutin: a legfontosabb termékek és lépések a szép bőrért
- Hányféle bőrápolót kell használni?
- Éjszakai bőrápolás: miben más, mint a nappali?
- Fényvédelem: tényleg egész évben szükség van rá?
- Hámlasztás: mi ez, és hogyan alkalmazzuk jól?

TERMÉSZETES SZÉPSÉG


EGYEDI ALOLDAL

HIRDETŐI MEGJELENÉS

- Menügomb logóval teljes site-on
- Brandingelt aloldal
- 12 szerkesztőségi cikk
- 1 PR cikk
- Cikkoldalon wallpaper és cím fölötti kapubanner
- Mobilon 300*250 banner
- Termékajánló cikk- és aloldalon
- Cikkek nyitóoldali kiemelése logóval
- FB poszt




TERMÉSZETES SZÉPSÉG




SZÉPSÉGÁPOLÁS

Így előzheted meg, hogy télen kiszáradjon a bőröd




SZÁRAZ BŐR

A száraz bőr ápolásának két kulcsa




BŐRFIATALÍTÁS

Hogyan öregszik a bőrünk?




EGÉSZSÉGES SZÉPSÉG

Tippek karikás szemek ellen




EGÉSZSÉGES SZÉPSÉG

5 szokás, amiktől igazán szép hajkoronád lesz



RÉNYVÉDELEM TÁMOGATÓI TARTALOM

Legnagyobb tévhit a napozásról



FÓKUSZBAN A ZSÍROS, PATTANÁSOS BŐR

SZÉPSÉG CIKKSOROZAT

- Problémás mindennapok: így ápoljuk a zsíros bőrt
- Pattanások felnőttkorban: ezek az okok állhatnak mögötte
- A legnagyobb hibák, amiket zsíros bőr ápolásakor elkövethetünk
- Pattanásos tinik: így segíthet a bőrgyógyász
- Pattanások utáni hegek: így kezeljük őket



KÖSZÖNÖM A FIGYELMET!

További információért kérjük,
keresd sales kapcsolattartód!
internetsales@centralmediacsoport.hu

