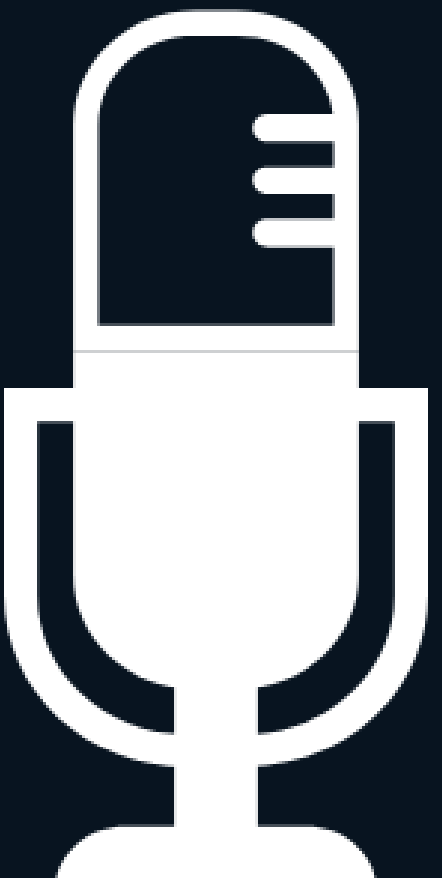


CentralMédiacsoport

PODCAST MÉDIAAJÁNLAT
2023.



PODCAST

az audio hirdetések előnyeit magában rejtő digitális formátum

bárhol elérhető

bármikor meghallgatható

sokféle témában készül

a legelkötelezettebb felhasználókat éri el

további online hirdetésekkel kombinálható

nyitó oldali és podcast gyűjtőoldali kiemeléseket kap



PODCAST AV csomag

Felület	Hossz	Siteok
Pre-roll podcast szpot	10 mp	Run on network (24.hu, NLC, Hírstart, Vezess, Startlap, MarieClaire, Gyerekszoba)

Bővebb információért kérjük, keresse Central kapcsolattartóját vagy írjon az internetsales@centralmediacsoport.hu címre!

Leadandó anyagok audio szpotokhoz:

- MP3 formátum, max 10MB
- Bitrate: 128 kbit/s
- volume: 0 decibelt ne érje el
- Reklám spot elején kötelező szöveg: „Reklám következik”
- Reklám spot végén kötelező szöveg: „Reklám hangzott el”
- Anyagleadási határidő: min. 3 munkanappal kampányindulás előtt



FÉRFI PORTFÓLIÓ

PODCAST LEHETŐSÉGEK



DELLA

AHOL MINDEN A PÉNZ KÖRÜL FOROG

Ez a Della, a 24.hu gazdasági podcastja. Arra fókuszálunk, ami mindenkit foglalkoztat: merre tart a koronavírus-járvány és az orosz-ukrán háború tépázta magyar és világgazdaság, mi lesz a megtakarításainkkal, a munkahelyünkkel, a környezetünkkel? Azok véleményét kérjük a legfrissebb és legfontosabb eseményekről, akik a legközelebb ülnek a tűzhöz, az adott terület kiemelkedő szakértői, cégvezetői, gazdaságpolitikusai.

A műsorvezető Baka F. Zoltán.

D€LLA

ELSŐ KÉZBŐL

A 24.hu heti sztorijai a 24.hu újságíróival

Ismerd meg a történetek hátterét első kézből! Mostantól hetente elmeséljük, mit láttak, hallottak és tapasztaltak cikkeink szerzői.



ELSŐ KÉZBŐL

Ebben a történetben akkor lenne logika, ha árverés előtt a nyertes egyeztetett volna az állammal

Így került a Quastor-vagyonból egy győri hotel, pláza és hatalmas parkolója töredék áron a 15. leggazdagabb magyarhoz, és a győri stadion használati joga az ETO csapatához. Első kézből podcast.

Pál Zsombor

Spirk József

2023. 02. 16. 17:59

Első kézből

Mi baja van már megint az orvosoknak?

Nem most kaptak béremelést? De igen, viszont máris visszavennének belőle, csak nem tudni, hogyan. A műtősök és nővérek fizetését csak ezután és alig emelik. A háziorvosoknál a pénzhez nem nyúlnak, a rendszerhez igen. Mivel próbál most nyomást gyakorolni az orvoskamara, honnan vették rá a példát, és sikerülhet-e nekik? Első kézből podcast.

Pál Zsombor

Benke Ágnes

2023. 02. 09. 18:01

Első kézből



HÁROMHARMAD

A mi választásunk

A 24.hu politikai újságíróinak kibeszélő műsora





BUKSÓ

Podcast könyvekről, Nyáry Krisztiánnal

A Buksó, a 24.hu podcast sorozata könyvekről, írókról, olvasókról és olvasásról, Nyáry Krisztián vezetésével, a Líra könyvek támogatásával.



TANGÓ ÉS KES

Halálos, de fegyvertelen

Nyomon követi a bűnelkövetések sok évtizedes trendjeit, a büntársadalom mocorgóit és „újításait”. Legendás leleplezések, soha el nem kapott elkövetők, eszes és balek tettesek, sorozatgyilkosok és maffiacsaládok, lebukások és lebuktatók itthonról és a világból. Magyar rendszerváltások és az azokat követő büntársadalmi, politikai és gazdasági összefonódások.

TANGÓ ÉS KES



ZIC CER

Kapásból a lécc alá

A topfutball történései szórakoztató mélyelemzésben. Laikusoknak receptre, megszállott fanatikusoknak vény nélkül..

Ziccer

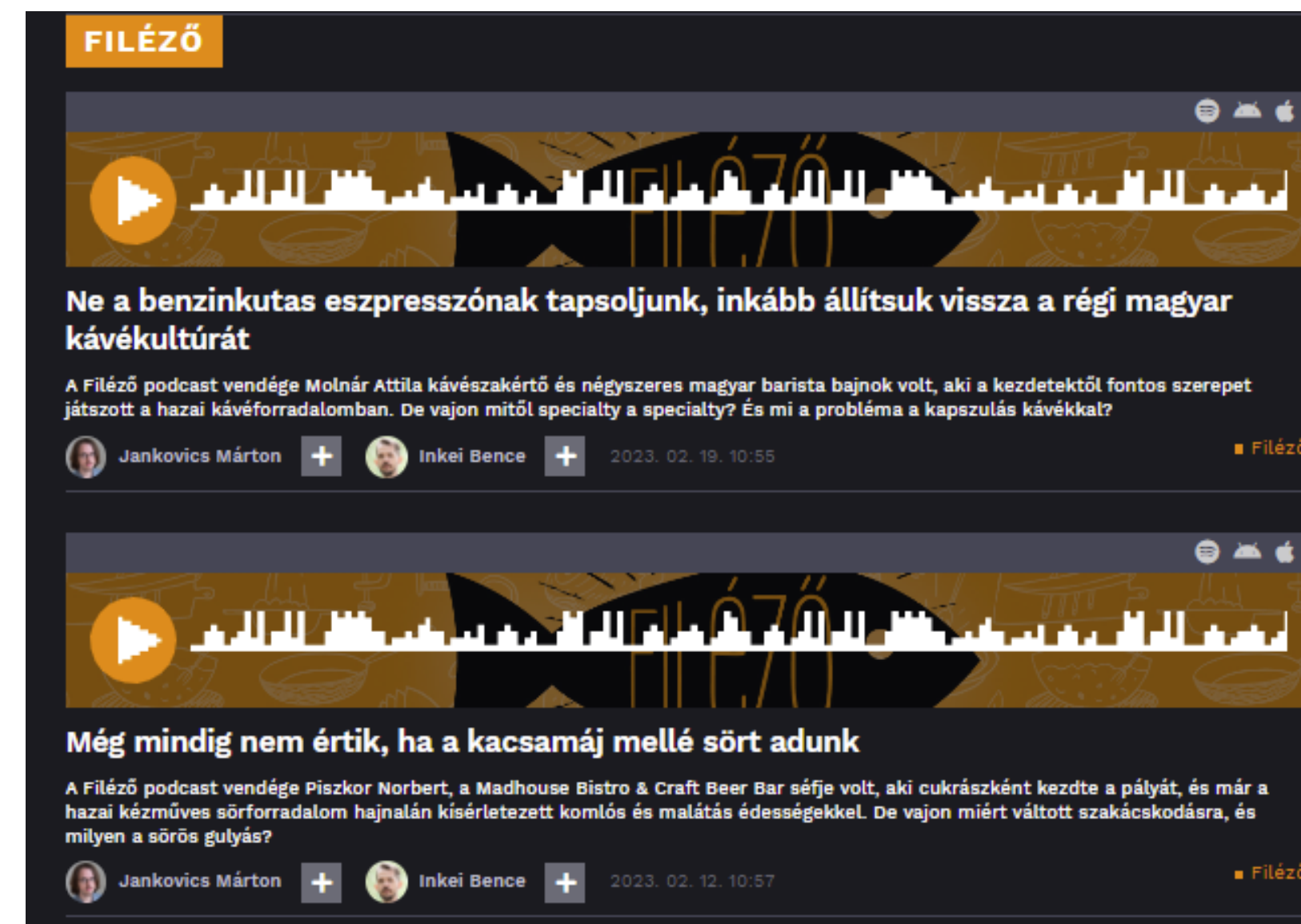


24.8

FILÉZŐ

A magyar gasztroforradalom úttörői.

A fine diningtől a környezettudatos életmódig mindent tudni akarunk a hazai gasztróról. Főleg azt, hogy kinek mit köszönhetünk.



KONTRA

Nyers és filterezetlen vegyesfelvágott mindenről, ami kerékpár

A KONTRA-ban minden héten olyan témákat dolgozunk fel, amik előremozdítják a hazai kerékpáros társadalmat a jelenlegi tetszhalott állapotból.

Ez néha súrlódással és konfliktussal jár, de abban hiszünk, hogy csak ez tudja elmozdítani a jelenlegi holtpontról ezt a gyönyörű sportot, életformát!



REKLÁMSZÜNET

Kommunikáció a kommunikációról

Ez a 24.hu reklámipari podcastja, melyben minden második héten a reklámipar fontos szereplőivel beszélgetünk a reklámpiac fontos történeteiről.

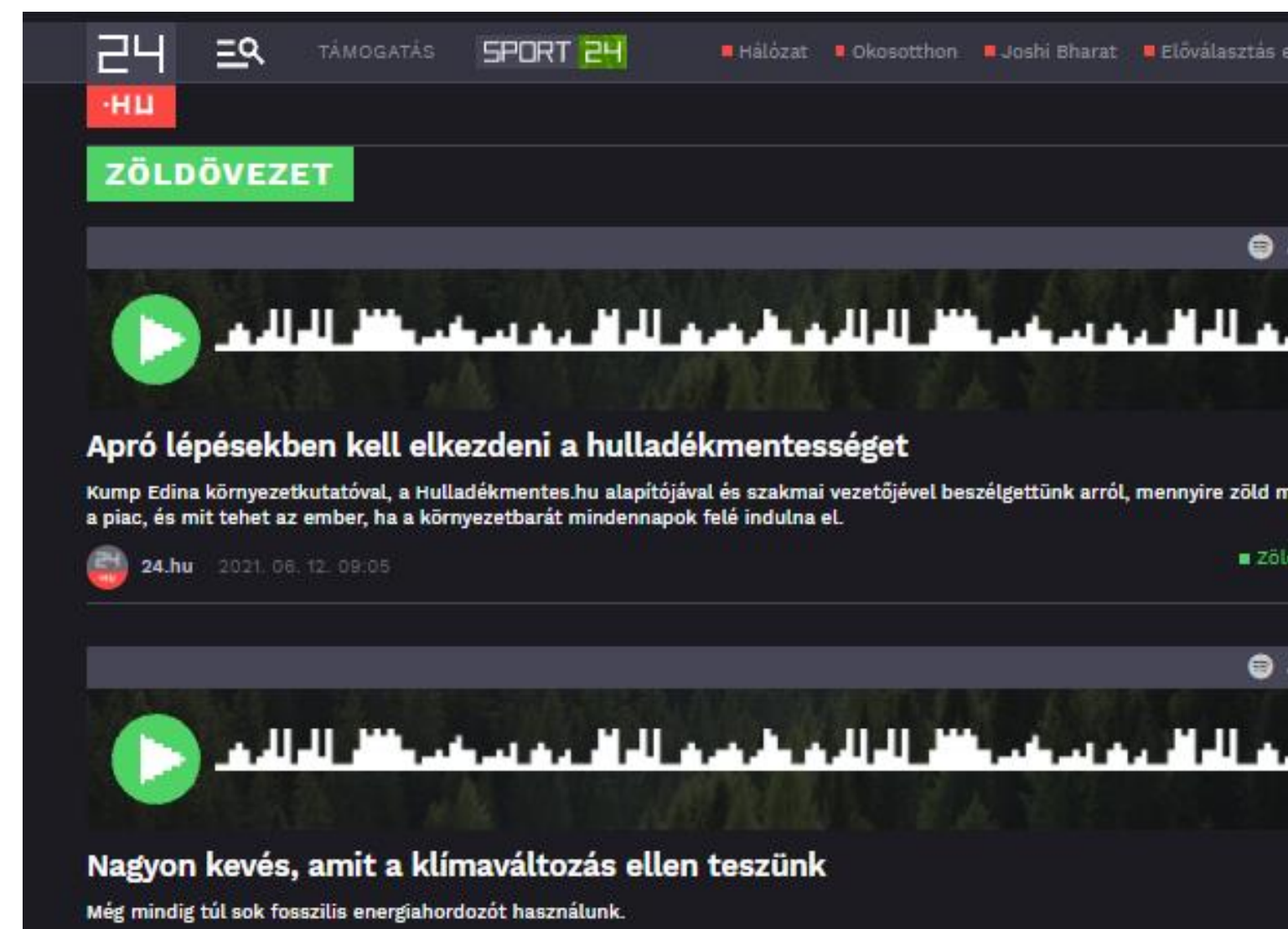




ZÖLDÖVEZET

Figyelmünk a változó bolygón

A Föld története újabb jelentős átalakuláshoz érkezett, az okot azonban most nem a természetben, hanem az embernél kell keresni. Hogyan járulunk hozzá a természet és a környezet átalakulásához, és miként küzdhetünk meg a változásokkal?



MEGJELENÉSI LEHETŐSÉGEK

szponzoráció/tartalmi

branded content podcast

- adott témában ügyféligenyre létrejövő tartalom
 - a hirdető támogatóként jelenik meg
- a támogatói szöveget a műsorvezető olvassa fel

szponzorált podcast/sorozat

- meglévő podcast /sorozat szponzorációja
 - a hirdető támogatóként jelenik meg
- a támogatói szöveget a műsorvezető olvassa fel

kuponok

- személyre szabott kedvezményeket kínáló formátum
 - elhelyezés szerint: pre-mid-post-roll
- a szöveget a műsorvezető olvassa fel

előzetes egyeztetés a témákról
exkluzív hirdetői megjelenés
értékteremtő tartalom
márkaépítési lehetőség

MEGJELENÉSI LEHETŐSÉGEK

PR, szpot

PR interjú (60'-120' mp)

- egy adott műsor részeként, illetve abban elhelyezett korlátozott terjedelmű megjelenés
- a műsorvezető/szerkesztőség készíti az interjút

PR interjú (120'-300' mp)

- egy adott műsort követően post-rollként megjelenő, hosszabb PR interjú
- a műsorvezető/szerkesztőség készíti az interjút

szpot (10', 20', 30' mp)

- elhelyezés szerint: pre-mid-post-roll
- megjelenés: 2 signal között

prémium szpot (10', 20', 30' mp)

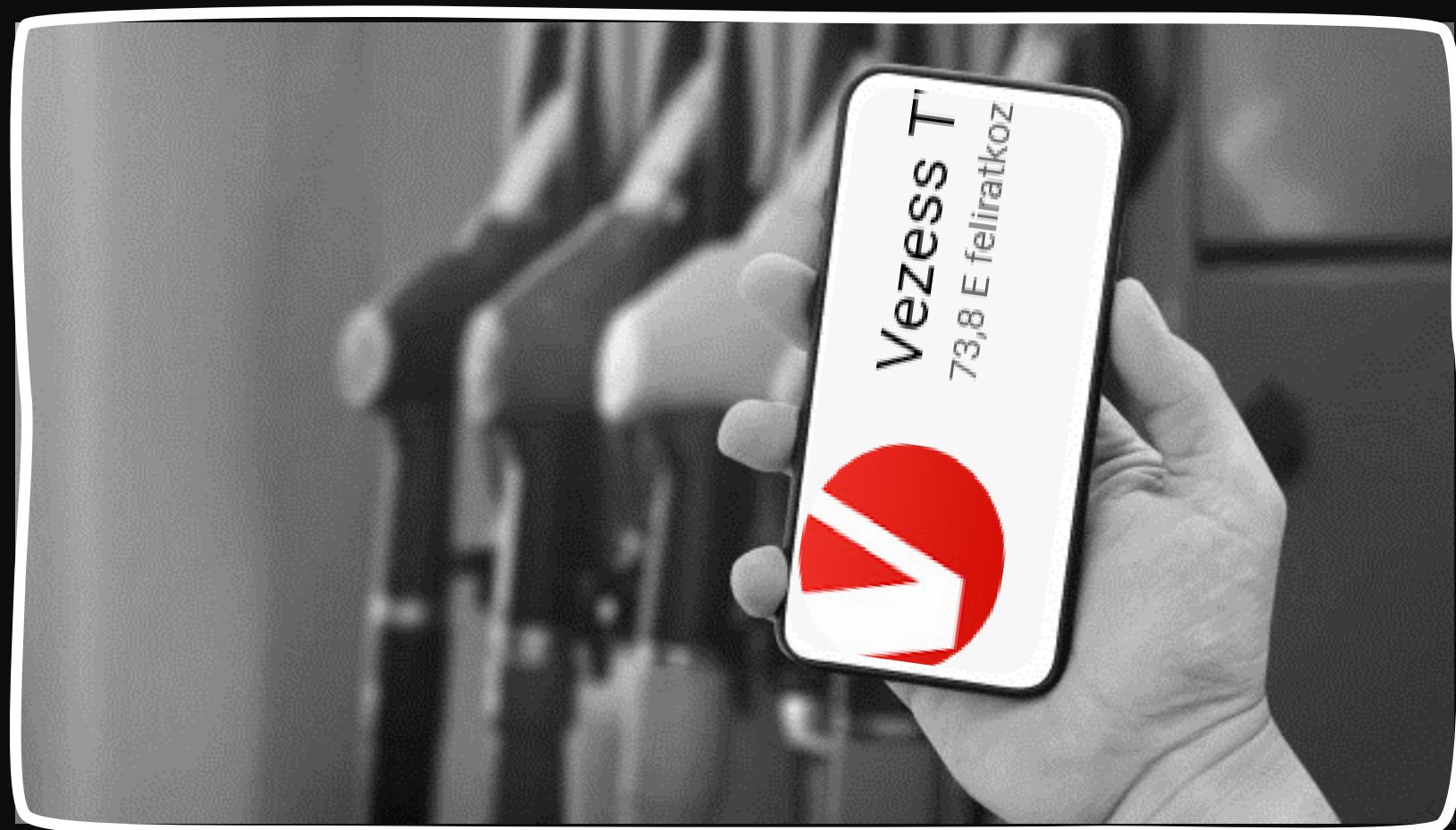
- elhelyezés szerint: pre-mid-post-roll
- megjelenés: a műsorvezető olvassa fel, de személyes ajánlást nem tesz



Követed a Forma-1-et? Meghallgatnád, hogy látták a szakértők a futamot, mit gondolnak a legújabb hírekről? Hallgasd a Vezess Csapatrádiót!

Az évadot megelőzően, illetve a futamokat követően a Vezess motorsportszakírói beszélgetnek leginkább Forma-1-es témákról (és egyéb motorsportokról). 3-4 ember előzik a YouTube-on, amit rögzítünk és az adások egyrészt visszanezhetők, másrészt podcastként is hallgathatóak.

TÁMOGATÓI AJÁNLAT



- formátum: szponzorált multicsatornás sorozat (videó és podcast)
- megjelenés: minden kedden, a hétvégi futamot követően
- hirdetői jelenlét: támogatói pre-roll szpot (bumper – 5-7 mp*)
- a felhívó cikkekben 970x250 px banner

*átugorhatatlan hirdetés

* *az együttműködés minimum négy adás (podcast és videó) támogatásával valósulhat meg

NŐI PORTFÓLIÓ

PODCAST LEHETŐSÉGEK



1. Meglévő podcast sorozatok szponzorálása előzetes szerkesztőségi

egyeztetéssel: az nlc-n megtalálható és folyamatosan frissülő podcast sorozataiban lehetőség van egy-egy vagy akár több epizód támogatására. Az hirdetőnek lehetősége van témajavaslat küldésére vagy szakértő / vendég delegálására előzetes szerkesztőségi egyeztetés alapján.

2. Önálló PR podcast sorozat indítása előzetes szerkesztőségi egyeztetéssel:

(minimum 5 rész): Klasszikus PR podcast sorozat és Extra PR podcast sorozat (videó megjelenéssel) kialakítására is van lehetőség, előzetes szerkesztőségi egyeztetés alapján. A szerkesztőségnek vétójoga van abban az esetben, ha a hirdető által bemutatni kívánt sorozat tematikáját nem tartja elég vonzónak a közönsége számára.



SZPONZORÁLHATÓ PODCAST SOROZATOK



A hétköznapok kapaszkodói

András kommunikációs szakember ismert és elismert emberekkel beszélget az ő valódi meséjükéről, amiket az élet írt. Célja, hogy az életutak és megélt tapasztalatok tükrében egyfajta kapaszkodót adjon a hallgatónak / olvasónak a hétköznapokhoz

(Az ismert ember felkérési díját a hirdető vállalja)



Bárcsak tudtam volna

Sereg Tímea újságíró, párkapcsolati mediátor és szexológus tanácsadó beszélget szakemberekkel, magánemberekkel, férfiakkal, nőkkel arról, mi mindent jó tudni az intim életünkről.

**Szülőszervíz**

Szülőszervíz címmel indul útjára a Hősök Tere Alapítvány és az nlc közös podcastja, ahol Mellik Éva újságíró beszélget hétköznapi hősökkel, szülőkkel és szakemberekkel arról, hogyan lehetünk feketeöves ninják a gyereknevelésben

(A szereplő felkérési díjából származó extra költséget a hirdető vállalja)

**NEM-ES ügy**

NEM-es ügy női egyenjogúságról, esélyegyenlőségről szóló podcast. Műsorvezetők és állandó szakértők Juhász Borbála nőtörténész, gender szakértő és Sereg Tímea párkapcsolati mediátor és szexológus tanácsadó

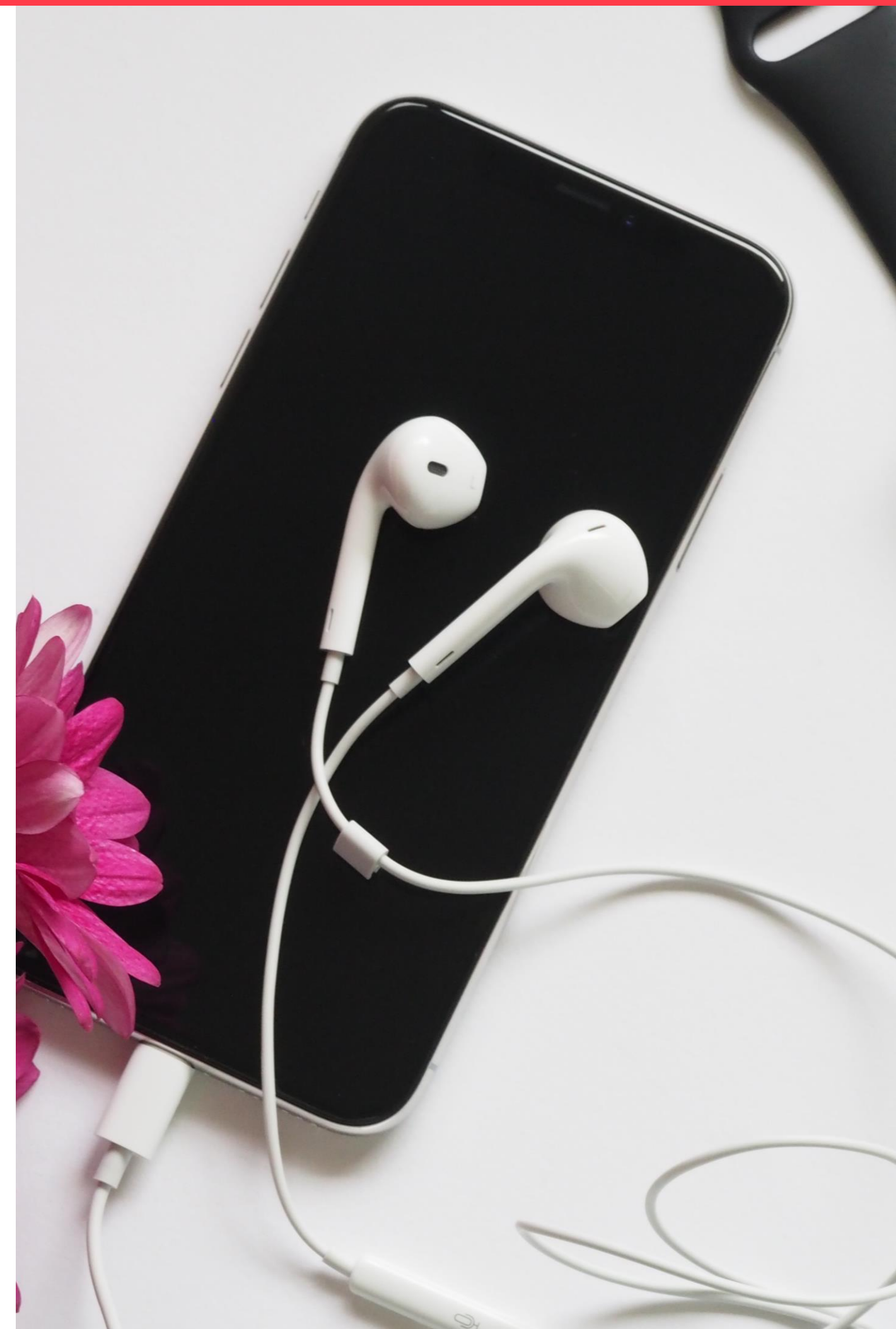
SZPONZORÁLT PODCAST HIRDETŐI MEGJELENÉS

A már meglévő sorozatok közül tud a hirdető egy-egy részt szponzorálni:

- a podcastok megjelennek az nlc saját csatornáján
- a podcastról szóló szerkesztőségi cikkben szponzorációs megjelenés
- a kampányt röviden összefoglaló üzenet is elhangozhat a podcast elején két három mondatban, illetve az introban outtroban is szerepelhet, hogy az adást ki támogatta
- a cikkbe ágyazott podcast lejátszó melletti ikon megjelenéshez a hirdető leadhat egy 3000 x 3000 px méretű képet, ami ezen kívül az áruházakban is megjelenik a lejátszó mellett/felett/alatt
- Facebook és Instagram poszt, illetve Instagram story megjelenés

A szerkesztőségi cikk várható olvasottsága: 1500 – 3000 PI

*A szereplő felkérési díját az ajánlat nem tartalmazza, az ebből felmerülő extra költséget a hirdető vállalja. Kiajánlás előtt minden esetben előzetes szerkesztőségi egyeztetés szükséges.



A hirdető készíti és gondozza a hanganyagot, amit átad a szerkesztőségnek: ebben az esetben mindent a hirdető biztosít, a szerkesztőség csak az anyagok kihelyezését vállalja az nlc oldalára

Hirdetői megjelenés:

- Podcast sorozat listaoldalán egy a csatornához tartozó, a háttérátszínezéshez hasonló key visual kerül kihelyezésre.
- A podcast cikkoldal tetején megjelenik egy 1920px x 450px méretű kép, ebbe ágyazzuk be a lejátszót.
- Az egyes epizódokhoz kapcsolódóan kiemelt kép is megjelenik 1280x720px méretben, illetve szövegközi kép elhelyezésére is van lehetőség 600x600 px méretben.
- áruházi kép: 3000x3000px, az Itunes, Spotify, GooglePlay áruházakban jelenik meg a podcast mellett.
- A csomagban lévő PR cikkek egy napos kiemelése az nlc nyitóoldalán.

A PR cikkek várható olvasottsága: 5000 PI / 5 cikk

*Kijánlás előtt minden esetben előzetes szerkesztőségi egyeztetés szükséges.



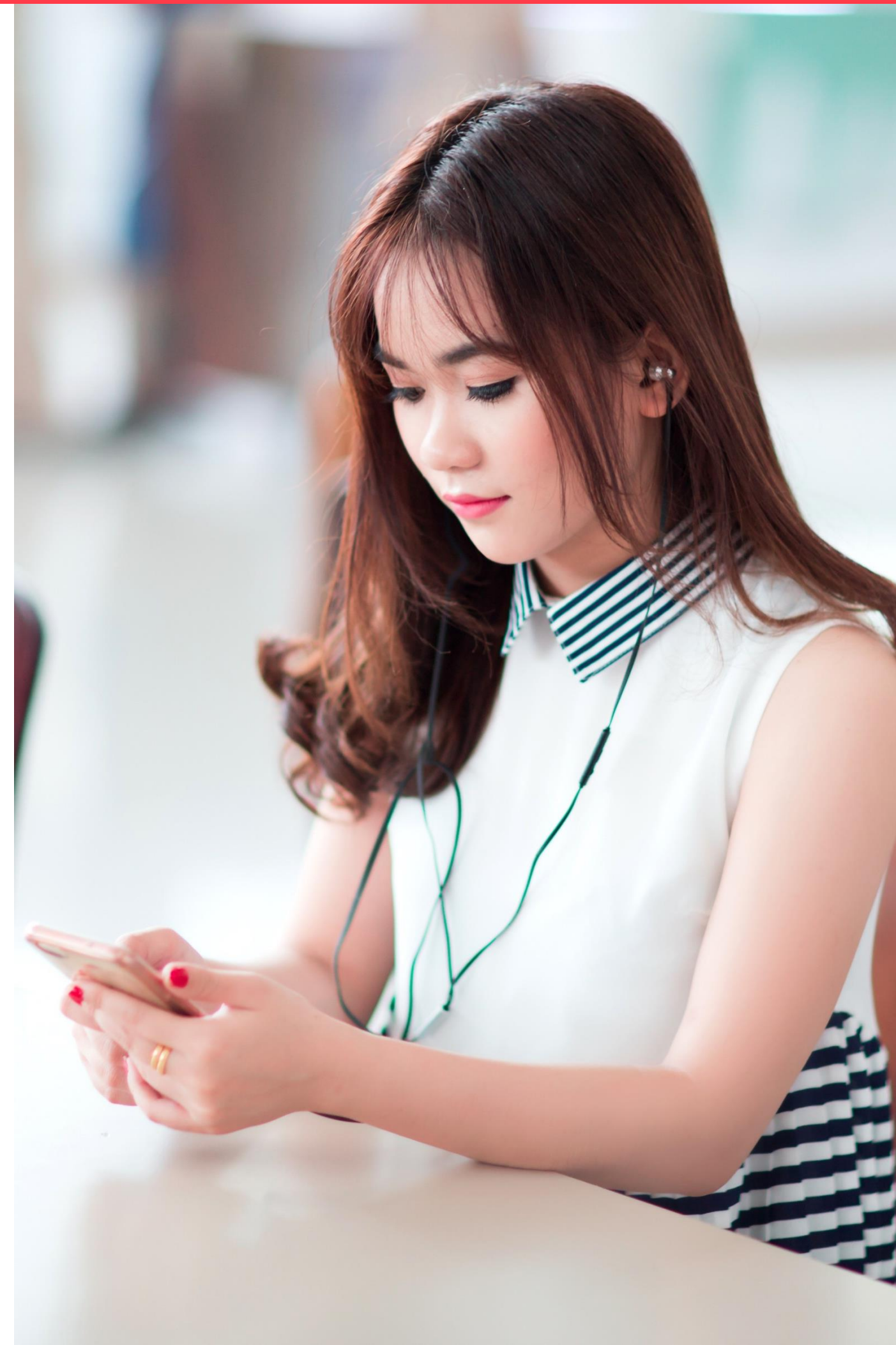
A szerkesztőség gondozza a teljes megjelenést és a sorozatot: A Central Média csoport stúdiójában készül a felvétel technikai szakértőnk közreműködésével, ezt követően a hanganyagot mi vágjuk meg és mi is töltjük fel az nlc egy ennek megfelelően elkülönített csatornájára. A hirdetőnek kizárólag a témát, a szereplőket és a kísérő cikkhez a szövegeket, valamint a kreatívokat kell biztosítania.

Hirdetői megjelenés:

- Podcast sorozat listaoldalán egy a csatornához tartozó, a háttérátszínezéshez hasonló key visual kerül kihelyezésre.
- A podcast cikkoldal tetején megjelenik egy 1920px x 450px méretű kép, ebbe ágyazzuk be a lejátszót.
- Az egyes epizódokhoz kapcsolódóan kiemelt kép is megjelenik 1280x720px méretben, illetve szövegközi kép elhelyezésére is van lehetőség 600x600 px méretben.
- áruházi kép: 3000x3000px, az Itunes, Spotify, GooglePlay áruházakban jelenik meg a podcast mellett.
- A csomagban lévő PR cikkek egy napos kiemelése az nlc nyitóoldalán.

A PR cikkek várható olvasottsága: 5000 PI / 5 cikk

*Kijánlás előtt minden esetben előzetes szerkesztőségi egyeztetés szükséges.



1. A szerkesztőség gondozza a teljes megjelenést és a sorozatot: A Central Média csoport stúdiójában készül a felvétel technikai szakértőnk közreműködésével és egy stábbal, ezt követően a hanganyagot mi vágjuk meg és mi is töltjük fel az nlc egy ennek megfelelően elkülönített csatornájára. A hirdetőnek kizárólag a témát, a szereplőket és a kísérő cikkhez a szövegeket, valamint a kreatívokat kell biztosítania.

Hirdetői megjelenés:

- Podcast sorozat listaoldalán egy a csatornához tartozó, a háttérátszínezéshez hasonló key visual kerül kihelyezésre.
- A podcast cikkoldal tetején megjelenik egy 1920px x 450px méretű kép, ebbe ágyazzuk be a lejátszót.
- Az egyes epizódokhoz kapcsolódóan kiemelt kép is megjelenik 1280x720px méretben, illetve szövegek közötti kép elhelyezésére is van lehetőség 600x600 px méretben.
- áruházi kép: 3000x3000px, az Itunes, Spotify, GooglePlay áruházakban jelenik meg a podcast mellett.
- A podcastról egy videó is készül a saját stúdióunkban
- A csomagban lévő PR cikkek egy napos kiemelése az nlc nyitóoldalán.

A PR cikkek várható olvasottsága: 5000 PI / 5 cikk

*Kijánlás előtt minden esetben előzetes szerkesztőségi egyeztetés szükséges.

*Extra költségért lehetőség van a hirdető számára a videófájl átadására, amit eredeti verziójában a saját csatornáin felhasználhat.





NŐI TÁRCA PODCAST

Podcast-sorozatunkban szakértőkkel beszélgetünk arról, hogyan bánjunk okosan a pénzzel – nőként.



MIT GONDOL? PODCAST

A Marie Claire online szerkesztőségének kulturális hangjátéka, a podcast műsorvezetője Szederkényi Olga.



ÖKO PODCAST

Podcast sorozatunkban az ÖKO téma fontosságát a négy elem körülményével mutatja be a szerkesztőség.

PODCAST SOROZATOK



Szakértők segítségével keressük majd a naprakész válaszokat a teherbeeséssel, terhességgel, babaápolással, gyermekneveléssel kapcsolatos fontos kérdésekre egészen a gyermek 14 éves koráig.

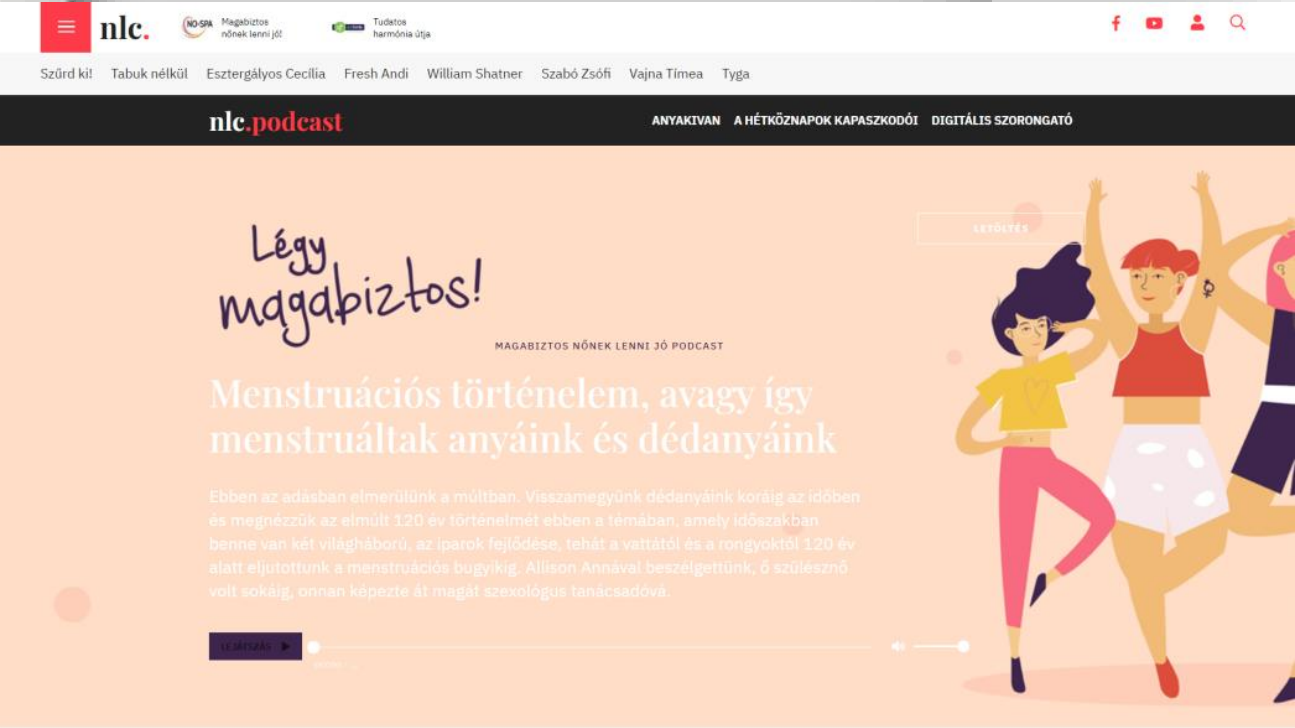
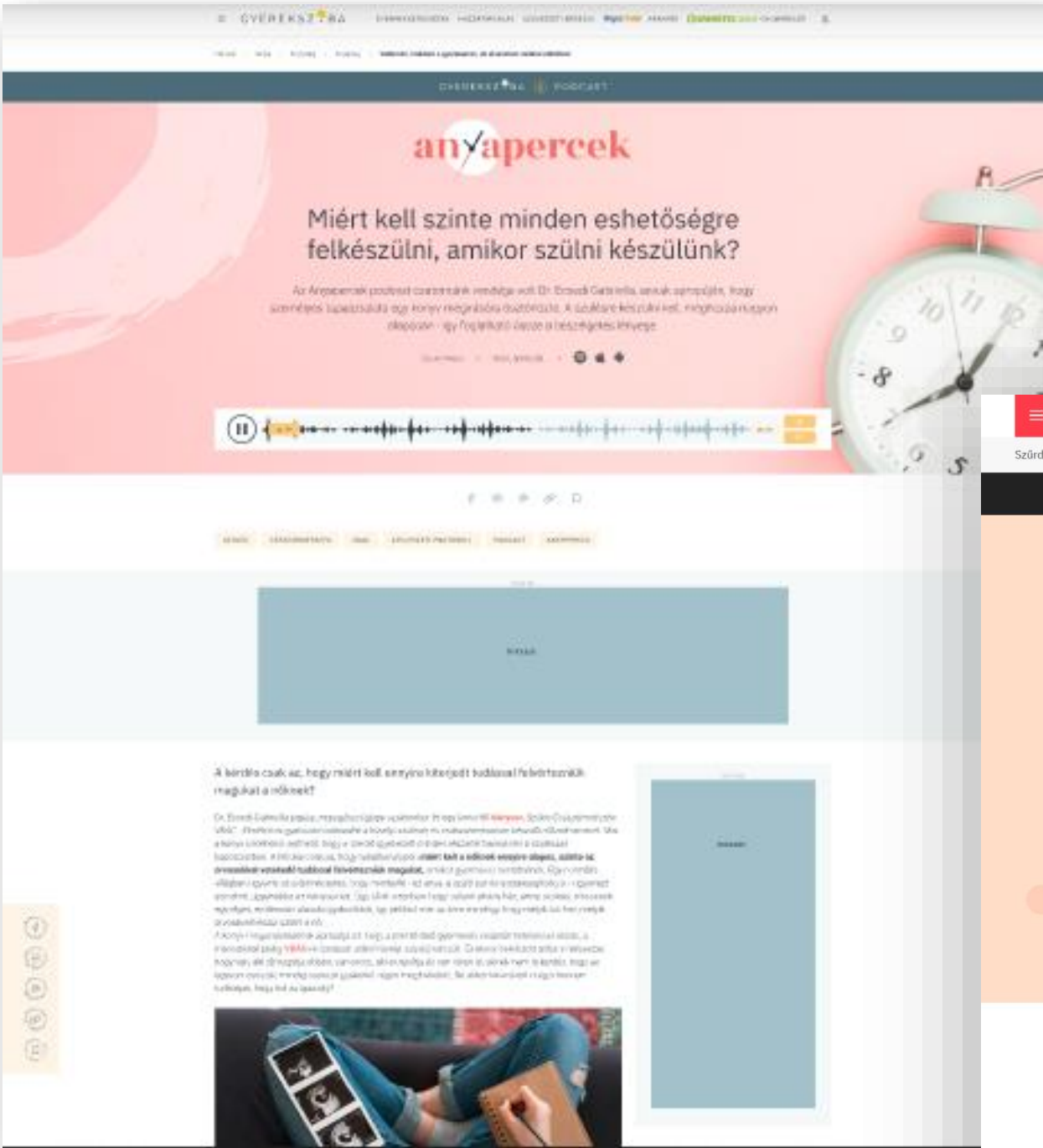
5 epizód



Az Anyakivan podcast körbejárja a szülői lét megpróbáltatásait, igyekszik praktikus tanácsokkal szolgálni és azt bemutatni, hogy szülőként nem vagy egyedül, másnak is nehéz.

Eddig 8 epizód az nlc-n

Hirdetői megjelenés



MEGJELENÉSI LEHETŐSÉGEK

(szponzoráció/tartalmi)

branded content podcast

- adott témában ügyféligenyre létrejövő tartalom a hirdető támogatóként jelenik meg
- a támogatói szöveget a műsorvezető olvassa fel

PR interjú (60'-120' mp)

- egy adott műsor részeként, illetve abban elhelyezett korlátozott terjedelmű megjelenés
- a műsorvezető/szerkesztőség készíti az interjút

Szponzorált podcast/sorozat

- meglévő podcast/sorozat szponzorációja a hirdető támogatóként jelenik meg
- a támogatói szöveget a műsorvezető olvassa fel

PR interjú (120'-300' mp)

- egy adott műsort követően post – rollként megjelenő, hosszabb PR interjú
- a műsorvezető/szerkesztőség készíti az interjút

Az olyan jellegű podcast megjelenéseknél, ahol ismert emberek felkérése szükséges, a felkérési díjat a hirdető vállalja

SZOLGÁLTATÁS PORTFÓLIÓ
PODCAST LEHETŐSÉGEK





A Hístart Robot Podcast egy teljesen automatizált hírműsor, ahol a felolvasást, a hírszemlét és a publikálást is egy robot végzi podcast formátumban. A Hístart által választott innovatív automatizált, robotizált megoldás egyszerűvé teszi az egyedi megjelenések létrehozását. Audio formátumú megoldásunk nagyon rugalmas médiaeszköz, mely a médiatervezők kedvence lesz.

FRISS HÍREK

Hallgassa meg a legfrissebb híreket, tényleg csak pár perc! A közélet, gazdaság aktuális híreiről, a társadalmat érintő változásokról röviden szól a friss hírek podcastunk. Ráadásul a hírfelolvasónk tényleg egy robot hang.

    **19 EPIZÓD**

MEGHALLGATOM 

TECH HÍREK

Mi történt a technológia világában? Elmondjuk röviden! Számos hazai hírcsatorna IT, mobiltechnológiát, robotikát érintő tartalmait foglaljuk össze pár perces, robot által generált podcast adásainkban.

    **18 EPIZÓD**

MEGHALLGATOM 

FILM-ZENE-SZÓRAKOZÁS

Szórakoztató podcast hírek a legérdekesebb filmekről, televíziós- és streaming csatornák választékából, a színházi életről, könyvekről, és a kulturális életről. Mindezt egy robot olvassa fel.

    **17 EPIZÓD**

MEGHALLGATOM 

MEGJELENÉSI LEHETŐSÉGEK

Szpot podcastban

10 mp – „*quick*” : 30-80 karakter

(rövid, egyszerű, nem összetett mondat)

Példa:

🎙 Adásunkat az xy szponzorálta.

🎙 A mai adásunk nem jöhetett volna létre xy támogatása nélkül.

20 mp – “*offer*”: 100-250 karakter (csak adás végi megjelenés)

(melynek hossza megegyezik egy elhangzó rövidebb cím+lead+híroldal lapszemlével is)

Példa: Hazánkban is elérhető lesz x megfizethető 5G-s mobilja. X újdonsága július közepétől lesz elérhető Galaktikus Ezüst színben. A részletekért látogasson el az xy pont hu per akciók oldalunkra.



MEGJELENÉSI LEHETŐSÉGEK

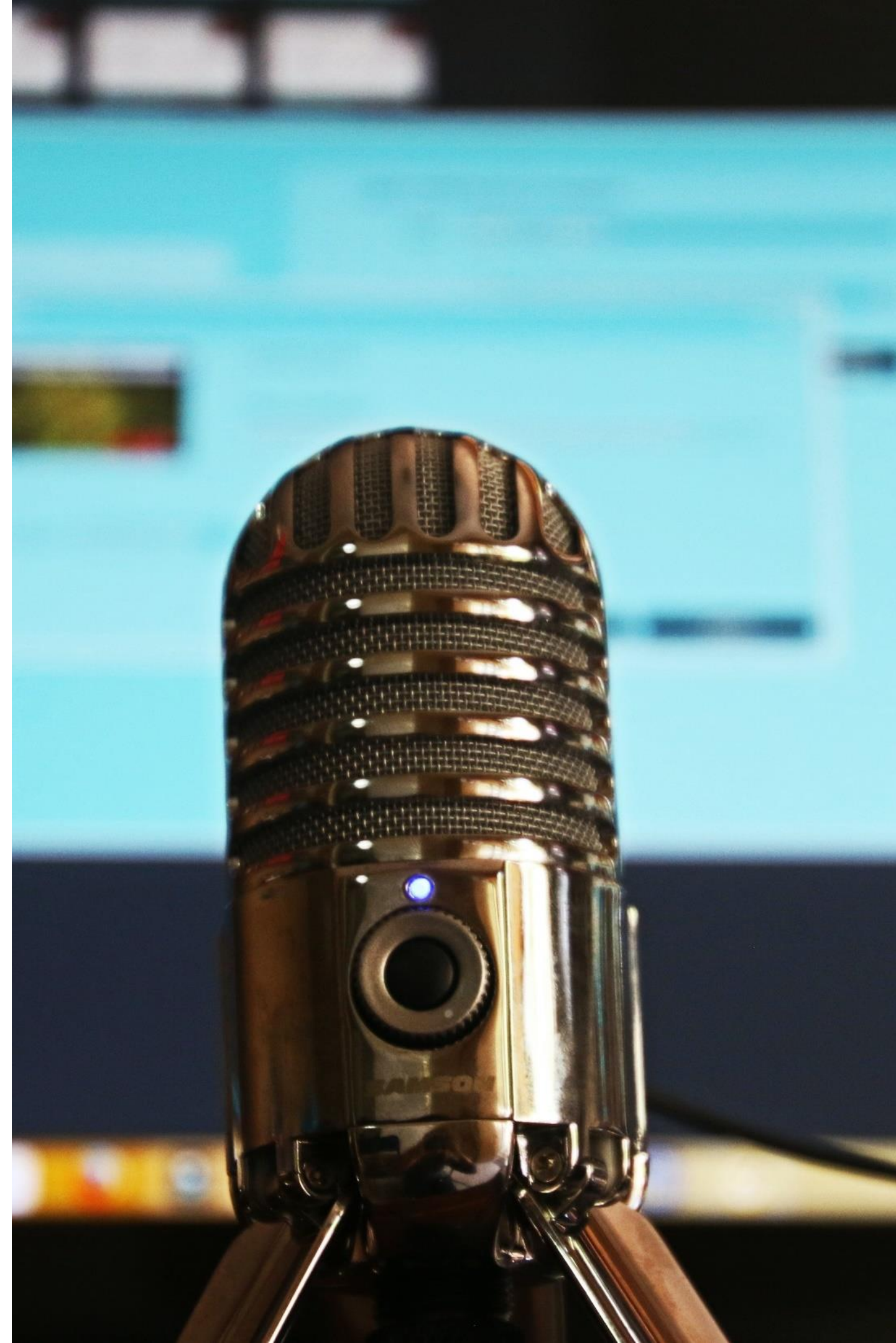
Szpot podcastban

30 mp – „*communique*” (csak adás végi megjelenés): max 400 karakter

(melynek hossza megegyezik egy elhangzó hosszabb cím+lead+híroldal lapszemlével is, akár 3-4 mondat is belefér)

Példa:

- 🎙 Május óta a híreket a népszerű híraggregátor oldalon én olvasom fel, mellyel megkezdte működését hazánk első robotizált podcast műsora. A Hístart Robot podcast egy teljesen automatizált hírműsor, ahol a felolvasást, a lapszemlét és a publikálást is egy robot végzi. Az adások a podcast.hirstart.hu oldal mellett elérhetők a Spotify, az iTunes csatornáin is.



ÚJDONSÁG!

BRANDED CONTENT PODCAST

- ügyféligényre létrejövő, hirdetői egyeztetés mentén készülő adás
a szerkesztőség által javasolt témakörben
- a hirdető támogatóként jelenik meg, a támogatói szöveget a műsorvezető olvassa fel
- lehetőség ügyfél által delegált közreműködő, műsorvezető vagy interjúalany szerepeltetésére
- lehetőség ügyfél által megjelölt celebritás, influencer, közszereplő, stb. felkérésére, szerződtetésére a kívánt adás(ok) felvételéhez

hibrid podcast – cikkoldali, podcast rovatoldali és youtube megjelenés

a cikkhez 970x250 px banner leadható

vállalás: 10 000 Ft/cikkoldal

ÚJDONSÁG!

PR PODCAST

- a szerkesztőséggel egyeztetett és a hirdető által meghatározott témakörben készülő adás
- ügyfél termékének, szolgáltatásának közvetlen, műsorba kreatívan integrált megjelenítése
- lehetőség ügyfél által delegált közreműködő, műsorvezető vagy interjúalany szerepeltetésére
- lehetőség ügyfél által megjelölt celebritás, influencer, közszereplő, stb. felkérésére, szerződtetésére a kívánt adás(ok) felvételéhez

hibrid podcast – cikkoldali, podcast rovatoldali és youtube megjelenés

a cikkhez 970x250 px banner leadható

vállalás: 10 000 Ft/cikkoldal



PÉNZÜGYES

GYÖRFY RÚBÉN



PÉNZÜGYI TUDATOSSÁG PODCAST

Avagy pénzügyi okosító felnőtteknek, szülőknek és gyerekeknek

A rovaton cikkeinkkel segítünk az olvasóknak eligazodni a vásárlással kapcsolatos legfontosabb tudnivalókban, ezért alapos kutatásaink után konkrét termékeket ajánlunk, de olyan is előfordul, hogy egy általános, vásárlással kapcsolatos téma után eredünk, például vásárlási szokások, szezonális akciók – mindkét esetben az a cél, hogy az olvasót szórakoztatva segítsük a termékkínálat tengerében, illetve az okos, tudatos vásárlásban.

Ehhez elengedhetetlen a pénzügyi tudatosság, a pénzügyi tervezés is, ezért a rovaton edukációs céllal podcast-sorozatot indítunk. A Pénzügyes adásaiban a pénzügyekről érthetően, könnyed stílusban beszélget szakértőkkel a témában szintén jártas műsorvezető, Györfy Rúben, aki hiteles, megbízható szakember a pénzügyi területen.

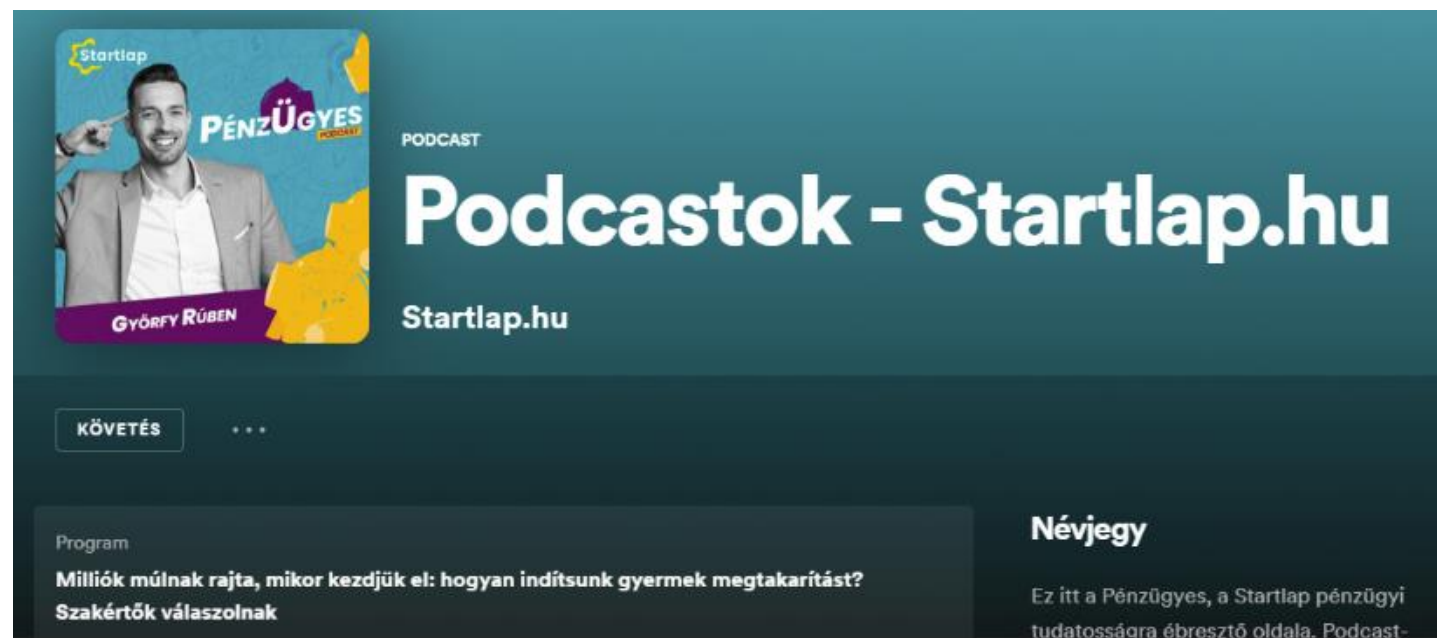
Györfy Rúben kétgyermekes apa, pénzügyi szakember, networker. Célja, hogy minél szélesebb körben ébressze pénzügyi tudatosságra az embereket, és egy olyan eszközrendszert adjon a kezükbe, amivel magasabb színvonalon, passzív jövedelmet is képezve anyagilag független életet éljenek.

MEGJELENÉSI LEHETŐSÉG

branded content podcast

adott témában ügyféligényre létrejövő tartalom
a hirdető támogatóként jelenik meg
a támogatói szöveget a műsorvezető olvassa fel
lehetőség hirdető által delegált megszólalóra

MÉDIATÁR - ADÁS MINTÁK



ÉLETMÓD PORTFÓLIÓ

PODCAST LEHETŐSÉGEK



PODCAST CIKKBE ÁGYAZVA

A beszélgetés témája a szponzorral egyeztetésre kerül

30-40 perc beszélgetés az adott témában szakértővel

Felkonferáló szövegben támogató megnevezése

Podcast végén 10 mp szpot helyezhető el

Cikkoldalon roadblock banner megjelenés

házipatika

MAJOMHIMLŐ

FRONTHATÁS

ÖVSÖMÖR

ARANYÉR

GYÓGYSZERKERESŐ

VIZSGÁLATOK

DRYSDIETETROLÓGIA

-6°+5°KÉTTŐGTER

PODCAST

HAZI PÁRZS

ARANYÉRTŐP

PODCAST: MEGDŐLT A NÉPSZERŰ MÍTOSZ A REGGELIZÉSRŐL

Nyakatekert megoldások helyett

RepaDolo Reparon

Aranyérre aranyat érnek

RepaDolo

Reparon

RepaDolo

Podcast: megdőlt a népszerű mítosz a reggelizésről

SZARVÓ

ILLÉS ATTILA

2022.11.22. 09:28

2022.11.21. 17:04

Száraz bőr, hajhullás, töredezett körmök, sőt akár különböző emésztőrendszeri panaszok is felhívhatják a figyelmet a tápanyaghiányra, melynek hátterében az egyoldalú táplálkozás állhat. Podcastünkben Barcza Zsuzsanna dietetikus mondta el, hogyan tarthatunk a téli hónapokban is egészséges, vitamindús étrendet. Jónéhány gyakori tévhitet is eloszlattunk az egészséges étrendről.

Az őszi és téli hónapokban jóval kisebb a választék friss gyümölcsökből és zöldségekből, az egészséges táplálkozásról azonban ebben az időszakban sem kell, sőt nem is szabad lemondanunk – mondta el Barcza Zsuzsanna dietetikus. Legújabb podcastünkben a szakember hangsúlyozta: friss kutatások szerint a magyar lakosság táplálkozása sokszor nagyon egyoldalú és egészségtelen. Az ideálisnál jóval magasabb például a sófogyasztásunk, főképp a feldolgozott élelmiszerek túlzott bevitel miatt. Átlagos rostbevitelünk ugyanakkor a napi szükséglet kétharmada csupán, ami komoly emésztőrendszeri panaszokat is eredményezhet.

A close-up image of a professional microphone on a stand, set against a dark teal background. In the bottom left corner, there is a logo for 'házipatika' which consists of a blue square with a white cross-like symbol and the word 'házipatika' in white lowercase letters.

Nosalty

**PODCAST
LEHETŐSÉGEK**



TÉMÁK:

Nosalty Foodcast: A Nosalty Foodcast mindent lefed, ami gasztronómia: itt megfordul az éttermi szcéna az egész országból, bepillantást engedünk Magyarország legjobb séfjeinek elméjébe, ahol azokról a főzési technikákról is lehull a lepel, amelyeket otthon érdemes neked is kipróbálnod. Szakértői véleményeket hallhatsz különböző konyhai eljárások praktikáiról és magas szintű megvalósításairól, de megtudhatod, hogy mitől lesz tökéletes a mac & cheese, a fűszeres csirkeszárnyak, vagy hogy hol tárold a vaját.

#HÁZIMENZA Podcast: A megújult Nosalty kiemelt podcast sorozatában a #HÁZIMENZA csoport inspiráló, kreatív tagjaival otthonukban és konyhájukban beszélgetünk, hogy bemutassák, elmondják, kinél, milyen az otthonfőzés. A Magyarországon egyedülálló gasztroportréban már nem a korábbi „maradj otthon” üzeneten van a hangsúly, hanem annak intim bemutatásán, hogy milyen szerepet tölt be életükben a konyha, hogyan zajlik az otthonfőzés, mik a jellemző házikoszt fogásaik, milyen gyökereik vannak a gasztronómiában, honnan inspirálódnak és hol szerzik be az alapanyagokat, kedvenc konyhai eszközeiket, vagy éppen örökké emlékezetes gasztrosztorijaikat osztják meg a hallgatókkal. A podcast betekintést enged a magyar gasztronómiai és kreatív szakma ismert és civil személyeinek konyhájába, amit egy bensőséges beszélgetés varázsol egyszerre szórakoztatóvá és inspirálóvá.

Ésszel a kosárba: A Nosalty életmód podcastja táplálkozásról, életmódváltásról, tudatos étkezésről, vásárlásról, fenntarthatóságról és környezetvédelemről – szakértőkkel és inspiráló aktivistákkal.

TÉMÁK:

Konyhanyelven Podcast: Villáminterjú-sorozatunkban alaposan kifaggatjuk gasztrközeli alanyainkat olyan kulisszatitkaikról, amelyeket csak kevesen mernek megkérdezni. Ez a Konyhanyelven. Gasztro kérdezz-felelek konyhanyelven, mert ebben az interjúsorozatban nincsenek helyes vagy helytelen válaszok, nem a nagy szavakra és a nagy megmondásokra gyúrunk, hanem az őszinteségre. Lecsupaszítva, röviden, tömören, emberközeli és érthetően, sok humorral – egyenesen a konyhából.

#HÁZICSEMEGE Podcast: A Nosaltynál elkötelezetten támogatjuk a hazai termelőket, ételmanufaktúrákat, tervezőket és alkotókat. Ismerd meg őket új sorozatunkban, és támogasd őket, ha teheted! Nosalty #HÁZICSEMEGE címmel új kampányt indítunk, amelynek célja, hogy minél több emberhez jutassuk el azoknak a hazai kisvállalkozásoknak a hírét, amelyek szívvel-lélekkel készítik termékeiket a legmagasabb színvonalon. A podcast keretében mutatunk be újabb és újabb figyelemreméltó vállalkozásokat. A Nosalty profiljával összhangban a fókusz a gasztronómiához kötődő vállalkozásokon lesz, így elsősorban kistermelőket és gyártókat vonultatunk majd fel. Emellett Facebookon elindult a Nosalty #HÁZICSEMEGE Facebook-csoport is, amelyben bárki megoszthatja a tagokkal azokat a vállalkozásokat, amelyeket ő szeret és szívesen ajánl, hogy minél színesebb legyen a felhozatal, és minél szélesebb körhöz eljusson hírük. Használjátok a #HÁZICSEMEGE #CsemegeaKözért #ItthonrólItthonit hashtaget a közösségi oldalakon, hogy együtt tegyünk a hazai vállalkozásokért.

Hirdetői megjelenés

- A felkonferáló szövegben és a beszélgetés végén is elhangzik a hirdető neve
- A podcastról szóló szerkesztőségi cikkben egy hétig háttérátszínezés (mobilon külön kreatív méret)
- A podcastról szóló szerkesztőségi cikk megosztása a Nosalty több mint 1 millió követővel rendelkező FB oldalán
- A podcastról szóló szerkesztőségi cikk megosztása a Nosalty több mint 229 ezer követővel rendelkező Instagram oldalán storyként



További információért és egyedi ajánlatért
kérjük, keresd sales kapcsolattartódat vagy írd
az internetsales@centralmediacsoport.hu
e-mail címre!

