

DIÉTA ÉS FITNESSZ – havonta megjelenő életmódmagazin

A megnövekedett munkahelyi és családi feladatok mellett a nők nagy részének komoly gondot jelent a stressz, a helytelen táplálkozás és a mozgás hiánya. Szerencsére egyre többen vannak azok, akik tenni szeretnének egészségükért, és mi ebben segítünk olvasóinknak. Olyan megoldásokat – diétákat és recepteket, edzésformákat és életvezetési tippeket, módszereket – kínálunk, melyekben mi is hiszünk, és amelyeket működőképesnek érzünk. Életmódprogramjaink segítenek, hogy a kedvező változás ne csak átmeneti legyen, hanem hosszú távon is fenntartható életformává váljon.

A cikkek hiteles forrásokból születnek, és szakértők által jóváhagyva kerülnek az olvasók elé. 2018 januárjától a külső megjelenésünk felfrissült: fiatalosabb, a mai kor stílusához igazodó lapfejjel és címlappal, belső oldalakkal jelentkezünk.

Szakmai vezetőnk Béres Alexandra, aki az egészséges életmód hiteles és népszerű alakja. Gyakran lép fel rendezvényeken, eseményeken, családi-, egészség- és sportnapokon, ahol lapunkat képviseli.

A napi kapcsolattartásban segít a www.dietaesfitnessz.hu és a megújult Facebook-oldalunk (www.facebook.com/dietaesfitnessz) – itt az aktivitás és a lelkesedés valóban tetten érhető!

Célcsoport

A lap olvasói olyan 18–49 éves, AB státuszú, közép- és felsőfokú végzettségű nők, akikre jellemző a tudatos vásárlás. Olvasóinkat kiemelten érdeklik az egészséges életmód, a receptek, a főzés, a lakberendezés és a kert témakörök.

Miért érdemes a Diéta és Fitnesszben hirdetni?

Olvasottság: 42 000 fő/hó*

Összesen értékesített példány: 7 351 db/hó**

- Szakmai vezető Béres Alexandra: hiteles a célcsoport számára.
- Nagyfokú olvasói lojalitás a kiadványhoz.
- Rugalmas szerkesztőségi tartalom, igazodva az ügyfél elképzeléseikhez.
- Egyedi megjelenések, szponzorációk, termékajánlók.

TECHNIKAI ADATOK

Megjelenés gyakorisága:	havonta
Terjesztés:	országos
Formátum:	200 × 275 mm
Nyomdai eljárás:	rotációs heat-set
Terjedelem:	128 + 4 oldal
Szín:	4 + 4
Papír:	belív: 50 g US art borító: 170 g fényes műnyomó
Kötészet:	ragasztókötés
Rácssűrűség:	150 LPI
Anyagleadás formátuma:	Vágójelekkel ellátott, nyomdai minőségű (PDF/X-1a:2001), kompozit PDF, amely nem tartalmaz kísérő színeket, valamint a pixeles állományok minimum 250 ppi felbontásúak. A kifutó mérete minimum 5 mm, a vágójelek mérete szintén 5 mm, amelyek nem lóghatnak bele a kifutós részbe. A hirdetések belső margója fejből vágásban és lábban minimum 5 mm, kötésben 7 mm. A borító hirdetések színprofilja ISO Coated v2 (ECI), a belvéké pedig PSO LWC Standard (ECI) legyen.
Anyagleadás:	minden hónap első péntekén
Helyfoglalás:	egy héttel anyagleadás előtt

FELÜLET	TÜKÖR (mm)	VÁGOTT (mm)	TARIFA
B/II	175 × 243	200 × 275	1 200 000
B/III	175 × 243	200 × 275	1 250 000
B/IV	175 × 243	200 × 275	1 300 000
2/1	375 × 255	400 × 275	1 800 000
1/1	175 × 243	200 × 275	1 100 000
1/2 ÁLLÓ	85,5 × 243	98 × 275	600 000
1/2 FEKVŐ	175 × 119	200 × 135	600 000
1/3 ÁLLÓ	55,6 × 243	68,1 × 275	450 000
1/3 FEKVŐ	175 × 76,5		450 000
1/4 ÁLLÓ	85,5 × 119		350 000
1/4 FEKVŐ	175 × 57		350 000
1/8 FEKVŐ	85,5 × 57		220 000
1/8 FEKVŐ CSÍK	175 × 26		220 000

FELÁRAK

Panorámafelár (min. 1/8 oldalas felület)	100%
Szigetelhelyezési felár (az oldal közepén elhelyezendő hirdetések, csak bizonyos méretekben)	100%
Pozicionálási felár (konkrét rovathoz, oldalra pozicionálva)	30%
Szövegoldali felár	20%
Technikai felár	5%

KÉRJE AJÁNLATUNKAT!

A tarifátáblázatban nem szereplő egyéb kreatív hirdetések, rovattámogatási megjelenés, behúzás egyedi áron lehetséges.

Fizetett politikai hirdetés: listaárból 50% kedvezmény egységesen, (a jogszabály szerinti kampányidőszakban), egyéb kedvezménnyel nem vehető igénybe.

MEGJELENÉSEK 2017

2018/01	2017. 12. 28.
2018/02	2018. 01. 26.
2018/03	2018. 02. 23.
2018/04	2018. 03. 29.
2018/05	2018. 04. 27.
2018/06	2018. 05. 25.
2018/07	2018. 06. 29.
2018/08	2018. 07. 27.
2018/09	2018. 08. 31.
2018/10	2018. 09. 28.
2018/11	2018. 10. 26.
2018/12	2018. 11. 30.
2019/01	2018. 12. 21.

* NOK 2017/1. félév/Kantar Hoffmann – Mediameter

** MATESZ print audit 2017. I. félév

A Kiadó az adott lapszám terjedelmének 7,5%-ig fogad be hirdetéseket. Előnyt élveznek a nem politikai hirdetések. Az összegek tarifaáron és forintban értendő, áfa-t nem tartalmaznak. **ÉRVÉNYES 2018. január 1-től visszavonásig.**



MEZŐGAZDA LAP- ÉS KÖNYVKIADÓ KFT.

1066 Budapest, Jókai utca 6.

Hirdetésfelvétel

Telefon: +36 1 4898-811; +36 1 4898-882; +36 1 4898-813; +36 1 4898-834; +36 1 9999-528

E-mail: hirdetes@mezogazdakiado.hu