

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. 2019 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.dietaesfitnesz.hu és a megújult Facebook-oldalunk (www.facebook.com/dietaesfitnesz) – 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?

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

Összesen értékesített példány: 6011 db/hó*

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
Rácsűrűség:	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 2019

2019/01	2018. 12. 28.
2019/02	2019. 01. 25.
2019/03	2019. 02. 22.
2019/04	2019. 03. 29.
2019/05	2019. 04. 26.
2019/06	2019. 05. 24.
2019/07	2019. 06. 28.
2019/08	2019. 07. 26.
2019/09	2019. 08. 30.
2019/10	2019. 09. 27.
2019/11	2019. 10. 25.
2019/12	2019. 11. 29.
2020/01	2019. 12. 27.

* MATESZ print audit 2018 III. félév

Az összegek tarifaáron és forintban értendők, áfát nem tartalmaznak. **ÉRVÉNYES 2019. 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