



DIÉTA ÉS FITNESS

HAVONTA MEGJELENŐ TUDATOS ÉLETMÓD MAGAZIN

CÉLCSOPORT → 18–39 ÉVES, ABC STÁTUSÚ,
KÖZÉP- ÉS FELSŐFOKÚ VÉGZETTSÉGŰ NŐK

A felgyorsult világban egyre több embernek okoz egészségügyi problémát a helytelen táplálkozás, az egészségtelen életmód, az elhízás. A fogyókúrás bizony gyakran a kísérletezés terepe, mert nincsen egyetlen és üdvözítő módszer. Mi ebben nyújtunk segítséget olvasóinknak: általunk is kipróbált, működő megoldásokat arra, hogy hatékonyan és egészségesen fogyjanak. Életmódprogramjainkon keresztül olvasóink megtapasztalhatják, hogyan vegyék figyelembe saját igényeiket és lehetőségeiket, azaz hogyan szabhatják saját személyükre a diétájukat. A Diéta és Fitness magazint olyan 18–39 év közötti, magas státusú nők (ESOMAR: AB-33%; C-41%) olvassák, akikre jellemző a tudatos vásárlás. Olvasóink körében a közép- és felsőfokú végzettséggel rendelkezők aránya az elmúlt egy évben 17%-kal emelkedett. (Forrás: GfK Hungária – Szonda Ipsos: Nemzeti Médiaanalízis, 2009. II–III. negyedév.)

Olvasottság*	27 000 fő/hó
Nettó nyomott példány**	21 205 db/hó
Összesen értékesített példány**	12 559 db/hó
Előfizetők száma	660 fő/hónap

*Forrás: GfK Hungária – Szonda Ipsos: Nemzeti Médiaanalízis, 2009. II–III. negyedév

**Forrás: MATE SZ, Print-audit gyorsjelentés, 2009. IV. negyedév



20
10



HIRDETÉSI TARIFÁK (FORINTBAN, ÁFA NÉLKÜL)

FELÜLET	TÜKÖR (mm)	VÁGOTT (mm)	TARIFA
2/1	375 × 250	406 × 275	1 540 000
B/II	172 × 250	203 × 275	990 000
B/III	172 × 250	203 × 275	1 040 000
B/IV	172 × 250	203 × 275	1 090 000
1/1	172 × 250	203 × 275	940 000
1/2 ÁLLÓ	84 × 250	99 × 275	510 000
1/2 FEKVŐ	172 × 123	203 × 133	510 000
1/3 ÁLLÓ	54 × 250	70 × 275	380 000
1/3 FEKVŐ	172 × 80	203 × 92	380 000
1/4 ÁLLÓ	84 × 123		290 000
1/4 FEKVŐ	172 × 59		290 000
1/8 FEKVŐ	84 × 59		190 000
1/8 FEKVŐ CSÍK	172 × 27		190 000

A KIFUTÓ HIRDETÉSEKRE 5-5 MM RÁTÖLTÉST KÉRÜNK.

ANYAGLEADÁSI HATÁRIDŐK

LAPSZÁM	ANYAGLEADÁS	MEGJELENÉS
2010/2	JANUÁR 14.	JANUÁR 27.
2010/3	FEBRUÁR 11.	FEBRUÁR 24.
2010/4	MÁRCIUS 11.	MÁRCIUS 25.
2010/5	ÁPRILIS 15.	ÁPRILIS 28.
2010/6	MÁJUS 13.	MÁJUS 27.
2010/7	JÚNIUS 10.	JÚNIUS 23.
2010/8	JÚLIUS 15.	JÚLIUS 28.
2010/9	AUGUSZTUS 12.	AUGUSZTUS 25.
2010/10	SZEPTEMBER 9.	SZEPTEMBER 22.
2010/11	OKTÓBER 14.	OKTÓBER 27.
2010/12	NOVEMBER 11.	NOVEMBER 24.

A HIRDETÉSEKET KÉRJÜK EGY HÉTTTEL AZ ANYAGLEADÁS ELŐTT LEFOGLALNI!

FELÁRAK

Szövegoldali:	20%
Meghatározott helyen történő elhelyezés:	20%
Technikai költség:	5%

TECHNIKAI ADATOK

Megjelenés gyakorisága:	havonta
Terjesztés:	országos
Vágott méret:	203 × 275 mm
Nyomásmieljárás:	
belív:	rotációs, ofszet
borító:	íves, ofszet
Belívterjedelem:	128 oldal
Szín:	4+4
Papír:	60 grammos LWC
Borítóterjedelem:	4 oldal
Szín:	4+4
Papír:	170 grammos műnyomó
Anyagleadás formája:	szerkesztett, imprimált digitális állományban
Digitális formátumok:	nyomdai minőségű kompozit PDF, vagy min. 400 dpi felbontású (CMYK) TIFF vagy maximális minőségű JPG.

A hirdetési anyagot CD-n kérjük átadni, színhelyes digitális nyomat kíséretében.

GEOMÉDIA → HIRDETÉSFELVÉTEL

Geomédia Zrt. Hirdetési igazgatóság, 1036 Budapest,
Lajos utca 48–66. B épület, 2. emelet
TeTelefon: 06-1/489-8800, 489-8812, 489-8813
Fax: 06-1/430-1563
E-mail: hirdetes@geomedia.hu

