

Nu 65 000 läsare/nr!  
(Enligt Orvesto Konsument HELÅR 2014)



## TRÄNINGSMAGASINET SOM HJÄLPER DIG TILL EN BÄTTRE HÄLSA!

Hälsa & Fitness är tidningen för aktiva och medvetna kvinnor som är måna om att leva sunt och vill hålla sig i form. Med inspiration, pepp och stöd hjälper vi våra läsare att hålla sig uppdaterade om aktuell forskning och de senaste trenderna kring allt som innefattar begreppet Hälsa. En PT, träningskompis och hälsocoach i ett – levererad i ett glänsande och underhållande format!

### MARKNADEN

Hälsa & Fitness har på kort tid blivit ett av Sveriges populäraste tränings- och hälsomagasin, mycket på grund av att vi lyckats hitta den perfekta balansen mellan träning, kost och välbefinnande. Att må bra, äta nyttigt och hålla sig i form har aldrig varit mer aktuellt. Kvinnor idag är mer aktiva och målmedvetna, och intresserar sig mer än någonsin för tränings- och hälsotrender, varför vår roll som pålitlig och uppdaterad informationskälla är viktig att fylla.

### INNEHÅLLET

För oss på Hälsa & Fitness står lusten och glädjen till träningen i centrum, och vårt mål är att bidra till sunda vanor. Tidningen innehåller effektiva träningsprogram, goda och nyttiga recept, intressanta intervjuer med välkända fitnessprofiler och råd från erfarna personliga tränare – allt

presenterat i ett lättillgängligt och inspirerande format. Vi förmedlar alltid det senaste inom mode, skönhet och hudvård, och i vår "Träningshandbok" som medföljer i varje nummer presenteras kompletta träningspass, expertråd och motivationshöjande artiklar. Tidningen kryddas dessutom ofta med specifika teman, somcibetonade aktiviteter eller lockande trender.

### LÄSARNA

Snittåldern ligger på 34 år. Våra läsare är måna om att leva hälsosamt och göra träningen till en naturlig del av en sund och funktionell vardag. Via oss når du därför hälsomedvetna och aktiva kvinnor, som vill ta del av det allra senaste och hålla sig uppdaterade kring allt som rör dieter, mode, gym- och hemmaträning, reseupplevelser, välbefinnande och naturlig skönhet.

## EN BILD AV VÅRA LÄSARE

Uppgifter från Orvesto Konsument 2013:2



### VARUMÄRKESAMBASSADÖRER!

21 000 av våra läsare är vill gärna vara först med nya produkter och tjänster. I Hälsa & Fitness når du dina blivande varumärkesambassadörer som dessutom har stor påverkan på sin omgivning.

### CHEFER

7 000 av läsarna har en chefsbefattning.

### STORSTADSBOR

27 000 av läsarna bor i storstad.

### LÖPNING

Att våra läsare tränar mycket mer än genomsnittsvensken är naturligtvis ingen överraskning. 22 000 av våra läsare ägnar sig t ex åt löpning 2 ggr i veckan eller mer, vilket är betydligt mer än medelsvensson gör.



### HÅRVÅRD

13 000 av våra läsare spenderar mer än 2000 kr om året på hårvårdsprodukter vilket är långt över det genomsnittliga utlägget per svensk.

### KOSMETIKA/SKÖNHET

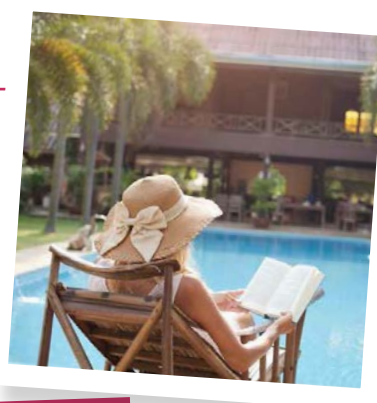
17 000 av våra läsare lägger över 2 000 kr om året på kosmetika/skönhetsmedel vilket också är klart över snittet.

### ACCESSOARER

3 000 av våra läsare lägger 10 000 kr, d v s high spenders, eller mer på accessoarer (handväskor, bälten m m)

### KLÄDER

15 000 av våra läsare lägger 6 000 kr eller mer på kläder varje år. Snitt för medelsvensson 3 000 kr.



### SEMESTERRESOR

20 000 av våra läsare lägger 10 000 kr eller mer på semesterresor utomlands, jämfört med 7 500 kr för medelsnittsvensken.

### NYA MATRÄTTER

14 000 av våra läsare är väldigt nyfikna på att prova nya produkter inom dagligvaror, i mycket högre utsträckning än vad medelsvensson är.

### NYA MATRÄTTER

25 000 av våra läsare är mycket intresserade av att prova nya maträtter vilket också sticker ut mot snittsvensken!





## DIN TRÄNINGSBIBEL

Nummer	1	2
Utgivning	12/5	8/12
Material	15/4	11/11

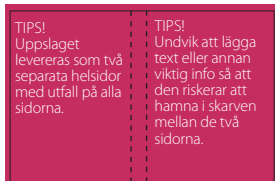
Annonsera i Hälsa & Fitness och visa upp dina produkter för en köpstark och engagerad målgrupp. Tidningen trycks i 30 000 ex och distribueras via Tidsam, som är Sveriges största återförsäljarnätverk.

## UTGIVNINGSPLAN 2016

Nummer	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1-16
Utgivning	29/12	28/1	25/2	24/3	28/4	26/5	22/6	28/7	25/8	29/9	27/10	24/11	29/12
Material	4/12	23/12	29/1	26/2	1/4	29/4	27/5	1/7	29/7	2/9	30/9	28/10	2/12

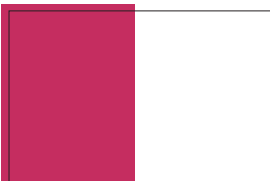
## ANNONSFORMAT & PRISER

### UPPSLAG 44 000:-



2 st å 210 x 297 mm  
+ 3 mm utfall på alla sidor

### HELSIDA 28 800:-



210 x 297 mm  
+ 3 mm utfall på alla sidor

### HALVSIDA 16 600:-



A: 190 x 130 mm  
B: 90 x 285 mm

### KVARTSIDA 10 300:-



A: 190 x 62 mm  
B: 90 x 130 mm

### TILLÄGG

Begärd placering: + 15 %

### RABATTER

Vi tillämpar volym- och frekvensrabatter. Kontakta oss för offert.

### BILAGOR

Intresserad av att lägga med bilaga i tidningen? Kontakta oss för offert.

## ANNONSMATERIAL

### KONTROLLERA DETTA:

- Filformat:** Högupplöst PDF 300 dpi
- Skärmärken:** Ja
- Format:** Exakt samma storlek som den bokade ytan + utfall
- Utfall:** 3 mm
- Raster:** 150 lpi
- Upplösning bilder:** 300 dpi
- Bilder och illustrationer:** CMYK eller RGB
- Text:** Skall ej ligga närmare än 5 mm från sidans skärkant

### LEVERANS

Allt annonsmaterial mailas till:

[traffic@dohi.se](mailto:traffic@dohi.se)

Större filer levereras lämpligen med Sprend, Dropbox eller liknande.

Mer info och villkor hittar ni på

[www.halsaochfitness.se/hem/annonsera/](http://www.halsaochfitness.se/hem/annonsera/)

### GLÖM INTE:

Helsidor och uppslag ska levereras med utfall och skärmärken.

## Annonsering på web och i nyhetsbrev!

Ni vet väl om att ni även kan kommunicera med målgruppen online? Kombinera print och online-annonsering till paketpriser.

**Kontakta någon av våra säljare för ytterligare information.**