



## ANNONSERA I VÅRA POPULÄRA TRÄNINGSGUIDER!

**Kom i form** trycks i 25 000 ex och distribueras via Tidsam, som är Sveriges största återförsäljarnätverk.

Nummer	1	2	3	4	5	6
Utgivning	18/2	14/4	9/6	4/8	6/10	1/12
Material	22/1	18/3	13/5	8/7	9/9	4/11

## ANNONSFORMAT & PRISER

### UPPSLAG 40 000:-

**TIPS!** Uppslaget levereras som två separata helsidor med utfall på båda sidorna.

**TIPS!** Undvik att lägga text eller annan viktig info så att den riskerar att hamna i skarven mellan de två sidorna.

2 st á 210 x 260 mm  
+ 3 mm utfall på alla sidor

### HELSIDA 25 000:-



210 x 260 mm  
+ 3 mm utfall på alla sidor

### HALVSIDA 15 000:-



A: 190 x 115 mm  
B: 90 x 250 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

### LEVERANS

Allt annonsmaterial mailas till:

**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.

# Dohi Publishing

### 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