

# Kunto & terveys

## Mediakortti 2018

- Kunto & Terveys on terveellisen ja liikunnallisen elämäntavan puolestapuhuja.
- Lehestä löytyy ajankohtaista ravintotietoa, terveysuutisia, treenivinkkejä, lajiesittelyjä sekä mielenkiintoisia henkilöhaastatteluja.
- Aikuisen naisen Kunto & Terveys antaa hyödyllisiä hankintavinkkejä ulkonäköön, terveyteen, kuntoiluun, ravitsemukseen ja painonhallintaan liittyvissä asioissa.
- KUNTO JA TERVEYS-LEHDELLÄ TAVOITAT 30 000 HYVINVOINNISTA KIINNOSTUNUTTA LUKIJAA!



## LUKIJAPROFIILI

### Kunto & Terveys -lehden lukijatutkimus kertoo:

- Lehden naislukijat ovat keskimäärin 39-vuotiaita.
- 100 % lukijoista saa lehdestä käyttökelpoisia neuvoja elämään.
- 99 % lukijoista on sitä mieltä, että lehden jutut ovat selkeitä.
- 98 % on sitä mieltä, että lehden artikkelit ovat asiantuntevia.
- 86 % pitää lehteä sopivana molemmille sukupuolille.
- Lehden lukijoista 80 % on naisia.

### LUKIJOIDEN MIELESTÄ LEHTEN SOPIVAT ERITTÄIN HYVIN TAI MELKO HYVIN SEURAAVAT TERMIT:

- Tietoa antava
- Hyödyllinen
- Aikaansa seuraava
- Kiinnostava
- Asiantunteva
- Luotettava
- Mielenkiintoinen
- Lehden ulkoasua pitää hyvänä tai erinomaisena 98 % lukijoista.

### LEHDEN LUKIJAT OVAT ERITYISEN KIINNOSTUNEITA SEURAAVIEN ALOJEN MAINOKSISTA:

- Terveystuotteet
- Ravintotuotteet
- Elintarvikkeet
- Hoitotuotteet
- Kauneusalan tuotteet
- Lisäravinteet
- Liikuntavaatteet ja -jalkineet

# Kunto & terveys



## Mediatiedot

### JULKAISIJA

- Kustannus Oy Juoksija  
Eliel Saarisen tie 2 B, 00400 Helsinki

### PÄÄTOIMITTAJA

- Taru Schroderus

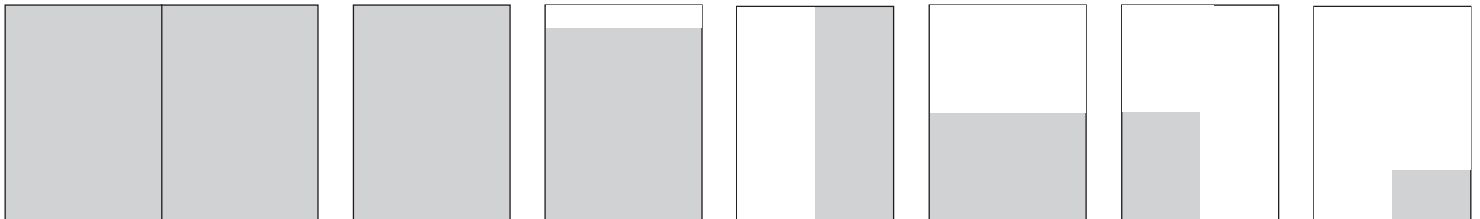
### ILMOITUSMYynti

- Harri Hänninen 050 370 1358
- Petri Saavalainen 050 577 6521
- Jukka Viljanen 0400 254 991
- Sähköpostit: etunimi.sukunimi@juoksija-lehti.fi

### TEKNISET TIEDOT

- Painos 9 000–14 000 kpl
- Painos numerossa 2 60 000–70 000
- Koko 210 (lev.) x 280 (kork.)
- Painomenetelmä offset
- Painopaikka Punamusta Oy
- Värierottelu cmyk
- Kuvien väriprofiili ISO Coated V2 300% ECI
- Kuvareresoluutio 300 dpi
- Leikkuuvara 3 mm (annettuihin mittoihin lisätään joka suuntaan 3 mm, muista leikkuumerkit)
- Saapuva aineisto aineistot@juoksija-lehti.fi
- Liitteet osoitteeseen Punamusta (lähettämö),  
Kosti Aaltosen tie 9, 80140 Joensuu

### Koot (+ leikkuuvara 3 mm)



Aukeama  
420×280 mm (lev. x kork.)

Koko sivu  
210×280 mm

Takakansi  
210×250 mm

1/2 sivu pysty  
103×280 mm

1/2 sivu vaaka  
210×140 mm

1/4 sivu  
103×140 mm

1/8 sivu  
87 X 59 mm

### Ilmestymis- ja aineistoaikataulu

Nro	Ilmestyy	Aineisto	Tilavaraus
1	8.2.18	23.1.18	17.1.18
2	19.4.18	3.4.18	28.3.18
3	14.6.18	29.5.18	23.5.18
4	30.8.18	14.8.18	8.8.18
5	18.10.18	2.10.18	26.9.18
6	5.12.18	19.11.18	13.11.18

### Ilmoituskoot ja hinnat

Ilmoituskoko	Ilmoitushinnat
2/1	3 290 €
takakansi	2 690 €
kannet 2, 3	2 190 €
1/1	1 990 €
1/2	1 290 €
1/4	690 €
1/8	390 €