



Terveyden ja hyvinvoinnin tueksi

Luontaisterveys-lehti esittelee monipuolisesti erilaisia luonnonmukaisia tuotteita ja hoitomenetelmiä, joista lukijat löytävät vinkkejä oman terveyden ja hyvinvoinnin tueksi. Monet lehden jutuista kertovat henkilöiden omista kokemuksista, kuten hyvinvointia edistävästä elämäntapamuutoksista tai esimerkiksi hoidoista ja tuotteista, joilla on edistetty vakavista sairauksista paranemista. Luontaisterveys elää ajassa ja tuntee perinteet: lehti kertoo monipuolisesti sekä uusista ja ajankohtaisista ratkaisuista, että vanhojen kansanperinteiden mukaisista tuotteista ja hoidoista.

Luontaisten hyvinvoinnin, terveyden- ja kauneudenhoidon maailma on täynnä erilaisia tuotteita, tarinoita ja kokemuksia, joista Luontaisterveys kertoo monipuolisesti ja kiinnostavasti. Lehdestä jokainen lukija löytää ajatuksia ja vinkkejä hyvinvoivaan arkeen.

Luontaisterveys on ilmestynyt jo 29 vuoden ajan.

AINEISTOAIKATAULU JA TEEMAT 2019

NRO	ILM. VKO	AIN. PV	TEEMA
1	VKO 4	7.1.	LIIKU & KEVENNÄ Terveysliikunta. Ruokavalio. Kevyet herkut. Kehon ja mielen hyvinvointi. Jooga. Uudet liikuntalajit. Kevätkauden kurssi- ja tapahtumakalenteri. MESSUNUMERO.
2	VKO 9	6.2.	HYVINVOIVA TUKIELIMISTÖ Luusto ja nivelet. Terveet jalat, kevyet askeleet. Vahva selkä. Eron lihaskivuista. Lihaskunto ja voimaharjoittelu. Luonnonmukainen kodinhoito & sisustus. Idätys ja versotus. EKOELO-liite.
3	VKO 14	13.3.	NAISEN TERVEYS - HENKINEN HYVINVOINTI Luonnon parantava voima. Suomalainen kansanparannus. Vaihdevuodet. Seksuaaliterveys. Kesäksi kuntoon. Rentoutuminen. Terve mieli. Villivihannekset. MESSUNUMERO.
4	VKO 20	24.4.	KAUNIINA KESÄÄN Luonnonmukainen kosmetiikka. Ekologinen hiusten ja kauneudenhoito. Suojaudu auringolta. Verenkiertoelämien hyvinvointi. Matkat ja retkeily luonnossa.
5	VKO 25	29.5.	LUONNONMUKAINEN RAVINTO Lisäaineet. Luomu. Raakaruoka. Marjat ja kasvit Suomen luonnosta. Allergisen ruokavalio. Reseptit ja ateriavinkit.
6	VKO 32	17.7.	MIEHEN TERVEYS - TERVE VASTA & SYDÄN Sairauksien ennaltaehkäisy. Vitamiinit ja lisäravinteet. Hyvää sydämelle. Vatsan ja suoliston hyvinvointi. Uudet liikuntalajit. Syykauden kurssi- ja tapahtumakalenteri.
7	VKO 37	21.8.	TERAPIAT JA LASTEN TERVEYS Lasten ruokavalio. Liikkumaan yhdessä lapsen kanssa. Onnellinen odotus. Luontaisterapiat. Vaihtoehdot. Voimaa ja ruokaa luonnosta. EKOELO-liite.
8	VKO 42	25.9.	LUONTO KAUNEUDENHOITAJANA Luonnonmukainen kosmetiikka. Kauneutta ja hyvinvointia suomalaisesta luonnosta. Ekologinen hiusten ja kauneudenhoito. Kodin luonnonmukaiset materiaalit. MESSUNUMERO.
9	VKO 47	30.10.	MUISTI & VIRKEÄ MIELI Voita väsymys. Terveet aivot. Muistisairauksien ennaltaehkäisy. Allergiat. Ongelmaihon hoito. Naisen elämäнкааri.
10	VKO 51	27.11.	HYVINVOIVA JA VIREÄ TALVI Kylpylät ja hyvinvointimatkailu. Talviliikunta. Ihon hoito talvella. Luonnonmukainen pukeutuminen. Hyvän mielen jouluku. Terveelliset herkut.

UUDET PALSTAT:
Makuja maailmalta. Vitamiinit ja kivennäisaineet esittelyssä. Liikuntalajiesittelyt. Auyurveda ja eteeriset öljyt juttusarjat.

10 kertaa
vuodessa

Miksi ilmoittaisit Luontaisterveys-lehdessä?

Tavoitat kuluttajan joka on kiinnostunut:

- luonnonmukaisesta terveyden hoidosta
- luonnonmukaisista tuotteista jotka edistävät hyvinvointia ja terveyttä
- hoidoista elämänlaadun parantamiseen ja sairauksista toipumiseen
- terveellisestä ruuasta ja liikunnasta

LEHDEN KOKO:

218 x 295 mm, offset, stiftattu

AINEISTOVAATIMUKSET:

Julkaisun koko on lehden puhtaaksi-leikattu koko. Leikkuvuorat ovat 3 mm yli puhtaaksileikkuun. Leikkuvuorat tehdään mainoksen kaikille reunoille. Tekstiä ja muita elementtejä ei tule sijoittaa 10 mm lähemmäksi puhtaaksileikkausta.

Aineistot mielellään painokelpoisina PDF-tiedostoina.

Käytettävät kirjasinleikkaukset:

Adobe Font Folio kirjasinleikkaukset. Teksti tulee konvertoida poluiksi mikäli mahdollista.

Kuvat ja grafiikka:

Tiedostot tallennettava CMYK-kuvina EPS, TIFF tai JPEG -formaattissa. Resoluutio 300 dpi.

Väriarvot määritellään prosessiväreinä (CMYK).

Kuvissa käytettävä väriprofiili:
Coated FOGRA27.

Siirtotavat:

Sähköposti (tiedostokokoo max 30 Mt). Aineistovaatimuksiin liittyviä lisätietoja antaa tekninen asiantuntijamme Tomi Laine puh. 09 - 413 97 406.

REKLAMAATIOI:

Reklamaatio tulee tehdä kahdeksan päivän kuluessa ilmoituksen julkaisemisesta. Kustantajan vastuu rajoittuu ilmoitushintaan. Pidätämme oikeuden muutoksiin.



KARPRESS-AIKAKAUSLEHDET

Antikki ja taide • Ase & Erä • Hevosmaailma • Kiinteistö & energia • Kissafari Luontaisterveys • Meidän Koira • SenioriTerveys • Sielunpeili • Talomestari

ILMOITUSKOOT

