

BOD AUS



B
BOD AUS
Nro 1/2012
6,40€

Kuntosaliharjoittelun, terveysliikunnan ja painonhallinnan erikoislehti

Stressihormonit koholla, keskivartalo rasvoittuu

Viljelee itse perunat

Fitness-mestari Else Lautala syö puhdasta kotiruokaa

SYVÄT LIHAKSET
vahvoiksi,
poseeraus paremmaksi

Proteiini kasvattaa lihaksia, hiilihydraattien turvin treenataan **KOVAA**

Voimaa vihreästä

Enemmän suolaa urheilijalle?

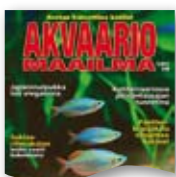
Mediajulkis, Hunks-tanssija **Esko Eerikäinen** treenaa kuntosalilla **KURINALAISESTI JOKA ARKIPÄIVÄ**

Mielikuvaharjoittelu lujittaa itseluottamusta

Kultainen kolmio
- Treeni
- Ravinto
- Lepo

Bodaus-lehti on ilmestynyt yli 20 vuotta kuntosalikävijöiden ja kehonrakentajien tietopakettina. Lehden sisältöä on monipuolistettu palvelemaan myös eri urheilulajien harrastajia, jotka tukeakseen omaa lajiaan käyvät säännöllisesti kuntosaleilla. Bodaus-lehti antaa tietoa niin kehonrakennukseen kuin laajemmin kuntosaliharjoittelusta fitnessiin. Ravinto ja terveys ovat myös olennainen osa kuntosaliharjoittelijoille, joten Bodaus-lehti ei unohda myöskään näitä asioita. Lisäksi lehti kertoo kuvin ja sanoin uutisia ja tapahtumia myös Suomen rajojen ulkopuolelta.

Karpres lehdet



BOD AUS

Mediatiedot 1.1.2012 alkaen

KUSTANTAJA

Karprint Oy
Postiosoite: 03150 Huhmari
Puhelin: vaihe 09 - 413 97 300
Telefax: 09 - 413 97 405
Internet: www.bodaus.fi
Päätoimittaja: Reetta Ahola

ILMOITUSMYyntI

Postiosoite: 03150 Huhmari
Telefax: 09 - 413 97 405
Myyntipäällikkö: Marja Naukkarinen, p. 09 - 413 97 367
marja.naukkarinen@karprint.fi
Ilmoitusaineistot: bodaus.ilmoitukset@karprint.fi

LUKIJAMÄÄRÄ 35.000 kpl

Tilajaat, R-kioskit, Lehtipisteet

ILMOITUSHINNAT €

Koko	Hinta
2/1	3536
1/1	1971
1/2	1123
1/4	676
1/8	406
1/16	244

Takakansi: 2313 €, 2. kansi 2122 €, 3. kansi 2023 €. Määräpaikkakorotus 10%. Mainostoimistoalennus 15%. Hintoihin lisätään alv 23%.

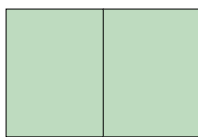
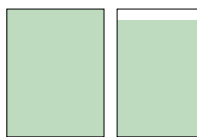
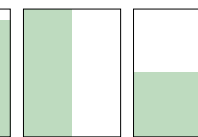


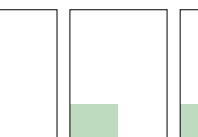
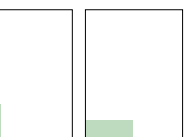

TILAUSHINNAT €

Määräaikainen tilaus: 8 numeroa 56 €. Kestotilaus: 8 numeroa vuodessa 50 €. Tilaus jatkuu automaattisesti, ellei sitä 1 kuukautta ennen seuraavan numeron ilmestymistä irtisanota kirjallisesti tai numeroon 09 - 413 97 300, 2569 108/24 h.

ILMESTYMISAIKATAULU JA AINEISTOPÄIVÄT

Nro	Teemat	Ain.pvä	Ilm.vko
1/12	Rasvanpoltto – kesäkunnan perusteet Eroon vatsavaivoista (ateriarytmi, vesi, liikunta ja kuitu probiootit, vitamiinit ja kivennäisaineet) Urheiluravinteet Harjoitusohjelmat	9.1.	5
2/12	Liikkujan tärkeimmät vitamiinit Tuki- ja liikuntaelimestön terveys Liikuntamatkailu Jalkalihakset Harjoitusohjelmat	20.2.	11
3/12	Urheilujuomat, -patukat, ateriankorvikkeet Tehonlisääjät Aerobinen harjoittelu Ylävartalo	2.4.	17
4/12	Voimanosto ja vahvat miehet Mukavat kesätekstiilit ja -varusteet Kuntosaliharjoittelijan kauneusopas Terveellinen kesäherkuttelu	14.5.	23
5/12	Startti alkavaan salikauteen Lisäravinteet tuovat tuloksia Jumpkauutuuudet Niska-hartiasoutu Kesäkilot pois	23.7.	33
6/12	Kuntolaitteet kotiin ja salille Laaja kuntosali- ja kotikuntolaitteiden esittely Psykykinen valmennus	3.9.	39
7/12	Fitness ja kehonrakennus –teemanumero Selkälihakset Aineenvaihdunta Terveellisen arkiruoan opas	15.10.	45
8/12	Kuntosalikävijän Joulu on lepoaikaa! Pehmohoidot, rentoutuminen, Vesiliikunta Käsilihakset	23.11.	50

Ilmoituskoot

											
2/1s 436x295 + 3 mm	1/1 s 218x295 + 3 mm	1/1 takakansi 218x268 + 3 mm	1/2 p 95x258 tai 107x295 + 3 mm	1/2 v 195x127 tai 218x145 + 3 mm	1/4 p 95x127	1/4 p 45x258	1/4 v 195x62	1/8 p 45x127	1/8 v 95x62	1/16 p 45x62	1/16 v 95x29

Aineistovaatimukset

- Aineistot mielellään painokelpoisina PDF-tiedostoina**
- Käytössä olevat ohjelmat**
InDesign CS3, Illustrator CS3
- Käytettävät kirjasinleikkaukset (fontit)**
Adoben Type1 ja Open Type fonttien kirjasinleikkaukset. Teksti tulee konvertoida poluiksi mikäli mahdollista.
- Kuvat ja grafiikka**
Tiedostot tallennettava CMYK-kuvina EPS, TIFF tai JPEG -formaattissa. Resoluutio 300 dpi
- Värit**
Väriarvot määritellään prosessiväreinä (CMYK). Kuvissa käytettävä väriprofiili: Coated FOGRA27
- Siirtotavat**
Sähköposti (tiedostokokoo max 30 Mt), DVD-levy, CD-levy, muistitikut
- Aineistovaatimukseen liittyviä lisätietoja antaa tekninen asiantuntijamme Tomi Laine puh. 09 - 413 97 406**