

# LUONTAISTERVEYS

Metsä haastaa lihakset töihin

Extra-suuri lehti  
116 s

# Luontais terveys

• ravinto • terapiat • lääketiede  
Nro 6/2011 6,40

Pään kivun taustalla usein purentahäiriö

Jumpataan ilmeikkäät KASVOT

Suorittaminen näivettää parisuhteen  
*Hymy avain intohimoon*

79-vuotias ei käytä mitään lääkkeitä

- Verenpaine 122/78
- Kolesteroli alle 5

Sairauksilta suojaavia  
**ENTSYMEJÄ**  
runsaasti tuoreissa vihanneksissa

Karpaten kevyeksi

SUOLA, KIVET JA MAGNEETIT kauneuden lähteet

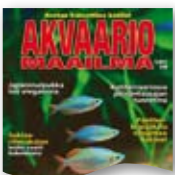
Terveystakuu: KOTIMAISIA MARJOJA viittä eri lajia kilo päivässä



Luontaisterveys on lehti terveyden ja hyvinvoinnin tueksi. Ennaltaehkäisy on parasta ja tehokkainta terveydenhoitoa. Luontaisterveys kertoo, miten jokainen voi omilla valinnoillaan tukea terveyttään ja ennaltaehkäistä sairauksien puhkeamista. Luonto on paras lääkäri, erityisen painoarvon lehdessä saa luonnonmukainen ravinto, liikunta sekä turvalliseksi havaitut luontaisterapiat.

Ihminen on psyko-fyysis-sosiaalinen kokonaisuus. Luontaisterveys antaa työkaluja myös psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin rakentamiseen ja lujittamiseen. Myös koululääketieteen ammattilaiset ovat löytäneet Luontaisterveys-lehden. Lehdessä kerrotut asiat ovat jo tai ainakin ovat huomenna osa koululääketiedettä.

## Karpress lehdet



# LUONTAISTERVEYS

Mediatiedot 1.1.2012 alkaen

## KUSTANTAJA

Karprint Oy  
Postiosoite: 03150 Huhmari  
Puhelin: vaihde 09 - 413 97 300  
Telefax: 09 - 413 97 405  
Internet: www.luontaisterveys-lehti.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  
Myyntineuvottelijat: Tuire Harju, p. 09 - 413 97 370  
tuire.harju@karprint.fi  
Miia Martimo, p. 09 - 413 97 366  
miiia.martimo@karprint.fi  
Ilmoitusaineistot: lt.ilmoitukset@karprint.fi

## LUKIJAMÄÄRÄ

81.000 kpl

Tilaaajat, R-kioskit, Lehtipisteet

## ILMOITUSHINNAT €

Koko	Hinta
2/1	4011
1/1	2212
1/2	1280
1/4	772
1/8	461
1/16	279

Takakansi: 2622 €, 2. kansi 2403 €, 3. kansi 2294 €.  
Määräpaikkakorotus 10%. Mainostoinnistoalennus 15%.  
Hintoihin lisätään alv 23%.

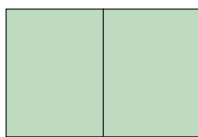
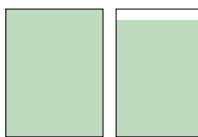
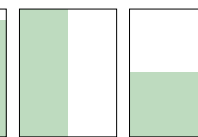
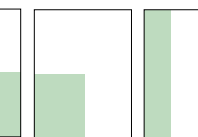

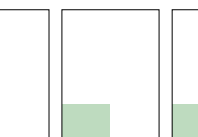


## TILAUSHINNAT €

Määräaikainen tilaus: 8 numeroa 56 €.  
Kestotilaus: 8 numeroa vuodessa 51 €. 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	Painonhallinta Liikunta ja keuhonhallinta Aineenvaihdunta Kilpirauhanen Kevään kurssi- ja tapahtumakalenteri	17.1.	6
2/12	Osteoporoosi Tuki- ja liikuntaelinten terveys Stressin torjuntakeinot: liiku luonnossa, rentoutusterapia	27.2.	12
3/12	Sydänsairauksien ennaltaehkäisy Verenkierto Kauniit kynnet ja hiukset	10.4.	18
4/12	Vitamiinit talteen suomalaisesta luonnosta Vitamiinivalmisteet Elävä ravinto Suomalainen kansanparannus Haima ja maksa	16.5.	23
5/12	Vaihevuodet ja hormonitasapaino Hoida limakalvojasi luonnon tuotteilla Seksielämään potkua luonnosta Kohtu, munasarjat ja eturauhanen Syksyn kurssi- ja tapahtumakalenteri	23.7.	33
6/12	Kauneuden hoidon erikoisnumero -sisäinen ja ulkoinen kauneus Aikuisiän diabeteksen ennaltaehkäisy Hemmotteluhoidot Iho <b>Messunumero</b>	29.8.	38
7/12	Esittelyssä Suomessa tarjolla olevat yleisimmät terapiat Terapiahoidoista apua saaneiden kokemuksia Ravinto terapiana	8.10.	44
8/12	Elinvoimainen ikääntyminen Muistisairauksien ennaltaehkäisy Aivojen terveys Henkinen viireys ja aistien aktivointi	19.11.	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**