

# „Żyj Zdrowo i aktywnie” – kompendium zdrowego stylu życia



- profil pisma
- zakres tematyczny
- grupa docelowa
- badania czytelnictwa
- oferta marketingowa

Żyj  
zdrowo i aktywnie

# Profil pisma

## Twoje zdrowie

...czyli „Żyj zdrowo!” Radzimy, jak dbać o zdrowie, zapobiegać chorobom i co robić, kiedy pojawiają się problemy. Piszemy, jak bezpiecznie sobie pomagać, korzystając z zasobów wiedzy medycyny klasycznej lub stosując tradycyjne, sprawdzone metody medycyny naturalnej. Dzięki nam czytelnik poznaje fizjologię własnego ciała i rozumie mechanizmy jego działania. Wspieramy się głównie na profilaktyce i poradnictwie zdrowotnym.

## Rozmowa numeru

...czyli salon spotkań z gwiazdami popkultury, mediów i sportu. Pytamy jak spędzają wolny czas, jakie sporty uprawiają, co rozumieją przez „aktywny styl życia”.

### rozmowa numeru

z Beating Starbuck, aktorką Tatu i Nataszją Gajdzik. A także: jak radzić sobie z alergiami

### Mam dobre geny

...czyli jak dbać o zdrowie, zapobiegać chorobom i co robić, kiedy pojawiają się problemy. Piszemy, jak bezpiecznie sobie pomagać, korzystając z zasobów wiedzy medycyny klasycznej lub stosując tradycyjne, sprawdzone metody medycyny naturalnej. Dzięki nam czytelnik poznaje fizjologię własnego ciała i rozumie mechanizmy jego działania. Wspieramy się głównie na profilaktyce i poradnictwie zdrowotnym.

### Rozpoznaj ukrytego wroga

Alergia może zaatakować w najbardziej niespodziewanym momencie, w każdym wieku, niezależnie od ogólnego stanu zdrowia

### Alergologia powtarzają

że polową sukcesy jest wcześniej wykrycie choroby

### Bądź czujna!

...czyli jak dbać o zdrowie, zapobiegać chorobom i co robić, kiedy pojawiają się problemy. Piszemy, jak bezpiecznie sobie pomagać, korzystając z zasobów wiedzy medycyny klasycznej lub stosując tradycyjne, sprawdzone metody medycyny naturalnej. Dzięki nam czytelnik poznaje fizjologię własnego ciała i rozumie mechanizmy jego działania. Wspieramy się głównie na profilaktyce i poradnictwie zdrowotnym.

36 Żyj zdrowo i aktywnie marzec 2009

## prezentacja

# Oczy bez tajemnic

Oczy to zwierciadło duszy. Mówią o Tobie więcej, niż Ci się wydaje. Poświęć im dużo uwagi, a będziesz przyciągać spojrzenia innych przez długi, długi czas.

**LIERAC**  
COSMETIQUE EXTREME: VEILUX  
LIERAC/CO-LIFTING/VEILUX KREM POD OCZY

**WOSTIN**  
LIFT FOLD OCZY

**SORAVA**  
KREM POD OCZY PRZECIWDZIAŁCZĄCY  
Z KOLAGENEM z linii MAXIMA DERMATO-THERAPY

**LINENE DEMOPROGRAM – FALCINA**  
REGENERACYJNY KREM POD OCZY I NA POWIEKI

**DR IRENA ERIS**  
NANO ENTRÉE NANOBIKREM POD OCZY

**VICHY**  
LIFTACT GP

30 Żyj zdrowo i aktywnie marzec 2009

## Aktywny styl...

...czyli obszerne prezentacje zarówno nowych, topowych form aktywności, które aktualnie debiutują na rynku fitness, jak i klasycznych dyscyplin sportu. Jak wybierać sprzęt, jak i gdzie zacząć trenować? Jak zaczęli mistrzowie prezentowanej dyscypliny? Co radzą doświadczeni trenerzy? Kolorowe zdjęcia, przydatne adresy...

## Rankingi i prezentacje...

...obiektywnie i szczegółowo opisujemy dla naszych czytelników prestiżowe oferty, standardowe usługi, produkty pojawiające się na naszym rynku z zakresu zdrowia, diety i urody. Nasze prezentacje zarówno przez czytelników, jak też przez uczestniczące w niej firmy, są uważane za profesjonalne.

## Kosmetyka...

...czyli co robić, by wyglądać młodo i atrakcyjnie. Przedstawiamy najnowsze trendy w kosmetyce, najskuteczniejsze metody pielęgnacji poszczególnych części ciała, nowe preparaty i kosmetyki.

## Dietetyka...

...czyli co i jak jeść, aby jak najdłużej cieszyć się zdrowiem i smukłą sylwetką. Ujawniamy tajemnice składników wchodzących w skład naszej diety. Badamy produkty, ich skład i właściwości. Odkrywamy nowe, dietetyczne dania i produkty o obniżonej kaloryczności. Testujemy nowe diety.

## Fitness...

...czyli „żyj aktywnie!” Wraz z czytelnikami odwiedzamy polskie kluby fitness. Rozmawiamy ze spotkanymi w nich gwiazdami, modelującymi tam sylwetki i regenerującymi siły vitalne. Radzimy, jak się poruszają wśród skomplikowanych maszyn i jak dobrać ćwiczenia, by po wyjściu z klubu czuć się wspaniale i świetnie wyglądać.

## Nasza czytelniczka...

...„Żyj zdrowo i aktywnie” to kobieta w wieku 25 – 49 lat, wykształcona aktywna zawodowo, mieszkanka średnich i dużych miast, najczęściej posiadająca rodzinę. Bardzo dużą wagę przykładają do spraw związanych z kondycją, formą, sposobem odżywiania. Poszukuje usług i produktów o wysokim standardzie.

Co miesiąc kupuje pismo poświęcone wyłącznie tym tematom i deklaruje zainteresowanie informacjami, ja również reklamą z zakresu zdrowia i aktywnego stylu życia.

## zdrowie

### PAMIĘTAJ!

...czyli jak dbać o zdrowie, zapobiegać chorobom i co robić, kiedy pojawiają się problemy. Piszemy, jak bezpiecznie sobie pomagać, korzystając z zasobów wiedzy medycyny klasycznej lub stosując tradycyjne, sprawdzone metody medycyny naturalnej. Dzięki nam czytelnik poznaje fizjologię własnego ciała i rozumie mechanizmy jego działania. Wspieramy się głównie na profilaktyce i poradnictwie zdrowotnym.

### Domowy peeling

...czyli jak dbać o zdrowie, zapobiegać chorobom i co robić, kiedy pojawiają się problemy. Piszemy, jak bezpiecznie sobie pomagać, korzystając z zasobów wiedzy medycyny klasycznej lub stosując tradycyjne, sprawdzone metody medycyny naturalnej. Dzięki nam czytelnik poznaje fizjologię własnego ciała i rozumie mechanizmy jego działania. Wspieramy się głównie na profilaktyce i poradnictwie zdrowotnym.

### uroda

...czyli jak dbać o zdrowie, zapobiegać chorobom i co robić, kiedy pojawiają się problemy. Piszemy, jak bezpiecznie sobie pomagać, korzystając z zasobów wiedzy medycyny klasycznej lub stosując tradycyjne, sprawdzone metody medycyny naturalnej. Dzięki nam czytelnik poznaje fizjologię własnego ciała i rozumie mechanizmy jego działania. Wspieramy się głównie na profilaktyce i poradnictwie zdrowotnym.

### Antyoksydacja

...czyli jak dbać o zdrowie, zapobiegać chorobom i co robić, kiedy pojawiają się problemy. Piszemy, jak bezpiecznie sobie pomagać, korzystając z zasobów wiedzy medycyny klasycznej lub stosując tradycyjne, sprawdzone metody medycyny naturalnej. Dzięki nam czytelnik poznaje fizjologię własnego ciała i rozumie mechanizmy jego działania. Wspieramy się głównie na profilaktyce i poradnictwie zdrowotnym.

### Antyoksydacja

...czyli jak dbać o zdrowie, zapobiegać chorobom i co robić, kiedy pojawiają się problemy. Piszemy, jak bezpiecznie sobie pomagać, korzystając z zasobów wiedzy medycyny klasycznej lub stosując tradycyjne, sprawdzone metody medycyny naturalnej. Dzięki nam czytelnik poznaje fizjologię własnego ciała i rozumie mechanizmy jego działania. Wspieramy się głównie na profilaktyce i poradnictwie zdrowotnym.

### Antyoksydacja

...czyli jak dbać o zdrowie, zapobiegać chorobom i co robić, kiedy pojawiają się problemy. Piszemy, jak bezpiecznie sobie pomagać, korzystając z zasobów wiedzy medycyny klasycznej lub stosując tradycyjne, sprawdzone metody medycyny naturalnej. Dzięki nam czytelnik poznaje fizjologię własnego ciała i rozumie mechanizmy jego działania. Wspieramy się głównie na profilaktyce i poradnictwie zdrowotnym.

### Antyoksydacja

...czyli jak dbać o zdrowie, zapobiegać chorobom i co robić, kiedy pojawiają się problemy. Piszemy, jak bezpiecznie sobie pomagać, korzystając z zasobów wiedzy medycyny klasycznej lub stosując tradycyjne, sprawdzone metody medycyny naturalnej. Dzięki nam czytelnik poznaje fizjologię własnego ciała i rozumie mechanizmy jego działania. Wspieramy się głównie na profilaktyce i poradnictwie zdrowotnym.

### Antyoksydacja

...czyli jak dbać o zdrowie, zapobiegać chorobom i co robić, kiedy pojawiają się problemy. Piszemy, jak bezpiecznie sobie pomagać, korzystając z zasobów wiedzy medycyny klasycznej lub stosując tradycyjne, sprawdzone metody medycyny naturalnej. Dzięki nam czytelnik poznaje fizjologię własnego ciała i rozumie mechanizmy jego działania. Wspieramy się głównie na profilaktyce i poradnictwie zdrowotnym.

25 Żyj zdrowo i aktywnie kwiecień 2009

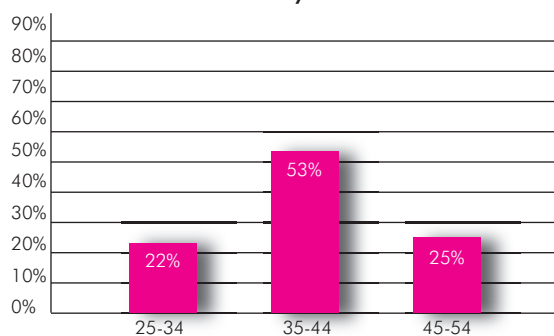
# Grupa docelowa

## Czytelniczka...

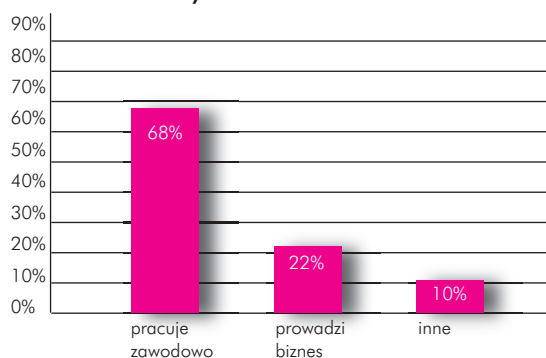
...„Żyj zdrowo i aktywnie” to kobieta w wieku 25 – 49 lat, wykształcona aktywna zawodowo, mieszkanka średnich i dużych miast, najczęściej posiadająca rodzinę. Bardzo dużą wagę przykładła ona do spraw związanych z kondycją, formą, sposobem odżywiania. Poszukuje usług i produktów o wysokim standardzie.

Co miesiąc kupuje pismo poświęcone wyłącznie tym tematom i deklaruje zainteresowanie informacjami w tym też reklamą z zakresu zdrowia i aktywnego stylu życia.

### Wiek czytelników



### Aktywność zawodowa



# Dystrybucja

Miesięcznik „Żyj zdrowo i aktywnie” ukazuje się każdego 1-go dnia miesiąca.

## Dystrybucja bezpłatna

Aktualny numer magazynu z pętelką trafia do:

- prestiżowych salonów fitness
- klinik medycznych
- klinik odnowy biologicznej i hoteli z zapleczem SPA

\*Średnio 1 egzemplarz czyta 4-5 osób dziennie.

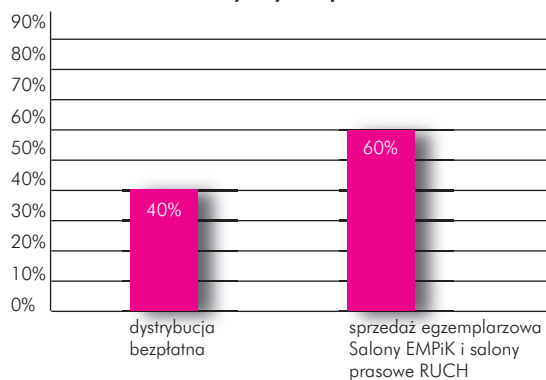
## Sprzedaż egzemplarzowa

- Saloniki EMPiK
- Salony Prasowe RUCH
- cena 3,40 pln.

\*Średnia sprzedaż za drugi kwartał 2009 r. wynosi 74 proc.



### Dystrybucja



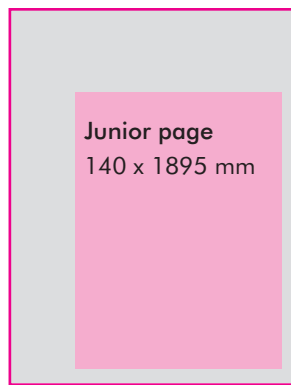
## Nasi partnerzy



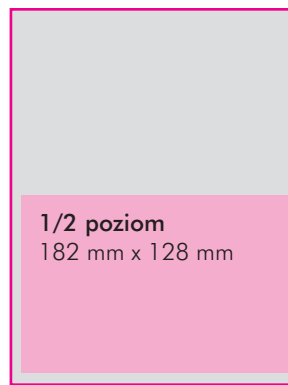
# Dane techniczne



7.100 pln



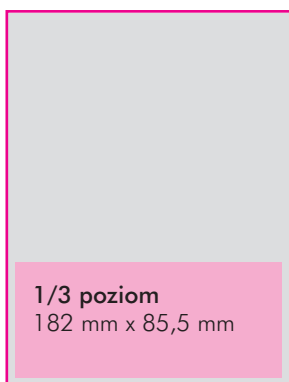
4.500 pln



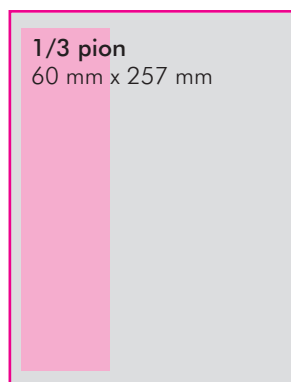
3.900 pln



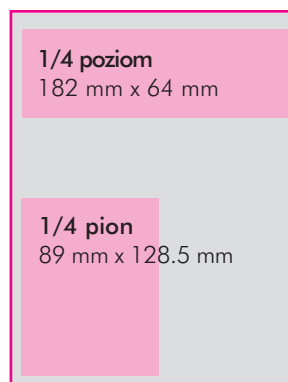
3.900 pln



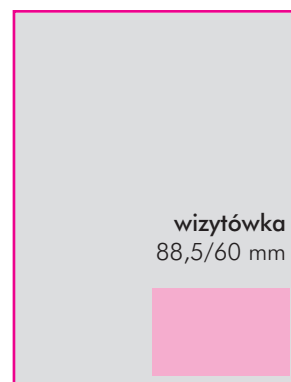
3.100 pln



3.100 pln



2.400 pln



pakiet w cenie 2550 zł  
(4 edycje)

II, III okładka - 10.100 pln  
IV okładka - 11.500 pln

Dodatek: książeczki, banderole, drukowanie wrzutek – zamówienia po uzgodnieniu z wydawcą.

EDYCJA – miesięcznik

NAKŁAD – 25 000 egzemplarzy

DRUK – kreda, full color

DOPLĄTY: za miejsce na nieparzystej kolumnie + 10%, opracowanie graficzne + 10%, opracowanie edytorialu + 20%.

Do wszystkich cen należy doliczyć VAT (23%)

## Warunki ogólne

Usługi reklamowe realizujemy na podstawie zleceń lub umów.

Rezygnacja z reklamy może nastąpić do 6 tygodni przed planowanym terminem ukazania się danego numeru czasopisma – (po tym terminie reklamodawca ponosi koszty reklamy/przetłumaczenia numeru).

Zastrzegamy sobie prawo do niezamieszczania reklam, których treść jest niezgodna z linią programową czasopisma oraz tych, których realizacja ze względów prawnych, technicznych lub terminowych jest niemożliwa.

Za treść dostarczonych reklam odpowiedzialność ponosi reklamodawca.

## Wymagania techniczne dostarczania materiałów reklamowych

Redakcja przyjmuje do publikacji reklamy w formacie elektronicznym:

Pliki wektorowe (eps, ai) CMYK – czcionki zamienione na krzywe; bitmapy – należy dołączyć jako osobne pliki

PDF (CMYK) – 300 dpi

TIFF (CMYK) min. rozdzielczość przy 1:1 – 300 dpi

TIFF (grayscale) min. rozdzielczość przy 1:1 – 300 dpi

EPS (bitmapowy, CMYK) min. rozdzielczość przy 1:1 – 300 dpi

EPS (bitmapowy, grayscale) min. rozdzielczość przy 1:1 – 300 dpi

**zdrowo i aktywnie**

Żyj Zdrowo i Aktywnie

Wydawca Eurosystem Wawelska 78 lok 30 , 02-034 Warszawa

Redaktor prowadząca: Katarzyna Kizer Dział reklamy: Jagoda Walczak, dyrektor

Zespół: Bożena Zielnik, tel/fax. 022 822 20 16, e-mail: eurosys@pro.onet.pl, www.eurosys.pl