

Priser

Format	Bredde x højde	Pris	
1	2/1 side til kant	410 x 276	60.300 kr.
22	1/1 side til kant	205 x 276	31.700 kr.
39	1/2 side til kant, liggende	205 x 136	20.600 kr.
40	1/2 side til kant, stående	100 x 276	20.600 kr.
Særplaceringer*			
199	Bagside (helside)	205 x 276	39.600 kr.
198	Side 2 & 3	410 x 276	90.400 kr.

*) En annoncør kan maksimalt købe samme særplacering 4 gange inden for 1 år. Alle priser er ekskl. moms og repro.

Annoncemateriale

Upload pdf-fil på www.bonnierpublications.com senest **kl. 10 på dagen for odeadline**.
Alle formater skal have 5 mm til beskæring. Dobbeltsider skal leveres som enkeltsider.

Deadlines

Nr.	Udgives	Uge	Ordredato	Deadline
2	28.01	04	18.12.09	22.12.09
3	25.02	08	26.01	28.01
4	25.03	12	23.02	25.02
5	22.04	16	18.03	22.03
6	27.05	21	22.04	26.04
7	24.06	25	25.05	27.05
8	29.07	30	29.06	01.07
9	26.08	34	27.07	29.07
10	23.09	38	24.08	26.08
11	28.10	43	28.09	30.09
12	25.11	47	26.10	28.10
1.11	30.12	52	30.11	02.12

Abonnenter kan modtage magasinet 5 dage før udgivelsesdatoen.

Temaer

Nr.	Redaktionelle temaer (foreløbige)
2	Fitness for stærke knogler, knyster, test af trænings-dvd, chai
3	Slank, ryggen, nordisk mad, yoga, søvn
4	Vandring, depression, sundt grønt drys, kajak, fødder
5	Gang, slank, 6 om dagen, cykle, stress, yoga, D-vitamin
6	Løb, overgangsalder, vejrtrækning, kolesterol, solbad
7	Is, motion for knogler, søvn, mammografi, pilates, allergi
8	Salt, kondition, hukommelse, ryg, slank, cykle
9	Kød, gang, stress, soft, løb, æbleferie, knæ
10	Kalk, slank, fitness, hjertet, naturlægemidler, functional food
11	Kål, styrketræning, hedeture, sukker, knæ, puls, øjne, gang
12	Krydderier, energi, fødder, yoga, gadgets, nødder
1.11	Nye kostretninger, slank, motionstrends