

KOTILÄÄKÄRI

ASKEL KOKONAISVALTAISEEN HYVÄÄN OLOON

Kotilääkärin juuret ulottuvat jo 130 vuoden taakse luotettavana terveystieteenä. Kotilääkärin lukijalle tärkeintä on oma ja läheisten hyvinvointi sekä kokonaisvaltainen terveys. Hän haluaa olla uusimpien terveystrendien ja hoitojen aallon harjalla. Kotilääkäri antaa myös monipuolista arkipsykologista tietoa ihmissuhteista itsensä kehittämiseen ja stressin hallintaan sekä koskettavia selviytymistarinoita. Kotilääkärin lukija on monipuolisesti aktiivinen nainen, jota kiinnostaa myös miehen terveys. Terveellinen ruoanlaitto, sisustaminen, pukeutuminen ja kauneudenhoito ovat hänelle elämänlaatua. Hän arvostaa uutuuksia, laatua, vastuullisuutta sekä eettisyyttä ja valitsee tuotteita ja palveluita myös ekonäkökulmasta.

TEKNISET TIEDOT

TIEDUSTELUT JA VARAUKSET

yrittyspalvelu@otavamedia.fi
puh. 050 346 1574

AINEISTOT

Varauksen yhteydessä mainostajalle / aineiston toimittajalle lähtee sähköposti sisältäen linkin aineiston toimitusta varten.

LIITTEIDEN TOIMITUS

Annika Siimula, p. +372 50 555 10,
Kroonpress AS, Tähe 133, Tartu 51013, Estonia

ILMESTYMINEN

10 nroa vuodessa

LEHDEN KOKO

230 x 297

PAINOMENETELMÄ

Offset

SIDONTA

Stiftaus

LUKIJAMÄÄRÄ

65 000

HINNAT

KOKO	HINTA €
2/1	6 660
1/1	3 700
1/2	2 515
1/4	1 850
2. KANSI	4 070
3. KANSI	4 070
TAKAKANSI	4 070
1. AUKEAMA	7 330

AIKATAULUT JA TEEMAT 2021

NRO	ILM.PÄIVÄ	VARAUS	AINEISTO	ERIKOISAIHE
1	7.1.	7.12.	11.12.	Onnistu laihdutuksessa! Lohturuokaa laihduttajalle. Vinkit iho-ongelmien häivyttämiseen. Liikkujan varusteita pelikentille.
2	10.2.	15.1.	21.1.	Näin pääset rytmihäiriön herraksi. Hampaiden valkaisu kotona. Proteiinipitoiset papu- ja linssiherkut.
3	10.3.	12.2.	18.2.	Apua unettomalle! Huonot kynnet kuntoon. Löydä vastustuskykyä vahvistavat ruoat.
4	14.4.	18.3.	23.3.	Täyttää elämää vaihdevuosissa. Aikuisen naisen aurinkosuoja. Suolatonta, mutta maistuvaa ruokaa.
5	12.5.	16.4.	22.4.	Kohti kiinteytymistä! Testissä selluliittivoiteet. Gluteenittomat ja sokerittomat herkut kodin juhliin.
6	9.6.	14.5.	20.5.	Kolesteroli alas! Elinvoimaa haperohiuksille. Kokkaa verenpainetta alentavaa ruokaa.
7	14.7.	17.6.	23.6.	Rauhaa vatsalle. Hoitovinkkejä jalkojen parhaaksi. Vitamiinipommeja marjoista.
8	8.9.	13.8.	19.8.	Näin teet syyskuolon itsellesi! Terveystta sieniruoista.
9	13.10.	17.9.	23.9.	Nivelet notkeiksi! 40+, 50+ ja 60+ naisten ihonhoitotuotteet. Fodmap-ruokia herkälle vatsalle.
10	24.11.	29.10.	4.11.	Ylös masennuksesta - tunnista ja hoida oireita. Sydänystävälliset jouluherkut.

Päivitetty tälle sivulle: