

KOTILÄÄKÄRI

ASKEL KOKONAISVALTAISEEN HYVÄÄN OLOON

Kotilääkärin juuret ulottuvat jo 130 vuoden taakse luotettavana terveyslehtenä. Kotilääkärin lukijalle tärkeintä on oma ja läheisten hyvinvointi, 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. Kotilääkärin nettisivut löydät osoitteesta Kotilaakari.fi. Kotilääkäri ilmestyy 10 kertaa vuodessa.

TEKNISET TIEDOT

TIEDUSTELUT JA VARAUKSET

yrityspalvelu@otavamedia.fi
puh. 050 346 1574

AINEISTOT

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

LIITTEIDEN TOIMITUS

Pekka Sälpäkivi, p. 03 423 5761, PunaMusta
Forssa, Viksbergintie 2-4, 30300 Forssa

ILMESTYMINEN

10 nroa vuodessa

LEHDEN KOKO

230 x 297

PAINOMENETELMÄ

Offset

SIDONTA

Stiftaus

LUKIJAMÄÄRÄ

63 000

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 2022

NRO	ILM.PÄIVÄ	VARAUS	AINEISTO	ERIKOISAIHE
1	12.1.	10.12.	17.12.	Painonhallinta, keventämiseen sopivat keitot. Lukijoiden onnistumistarinat.
2	16.2.	19.1.	26.1.	Apua unettomalle! Kädet ja kynnet kuntoon. Löydä vastustuskykyä vahvistavat ruoat.
3	16.3.	16.2.	23.2.	Sydänekstra. Mikä syynä väsymykseen? Näin alennat verenpainettasi.
4	13.4.	16.3.	23.3.	Täyttää elämää vaihdevuosi-ikäisenä. Vinkit suolan vähentämiseen. Luuston hyvinvointi.
5	11.5.	11.4.	20.4.	Kesäkuntoon! Virkeänä ja vahvana kohti kesää. Aurinkosuojat.
6	15.6.	17.5.	24.5.	Rakkausekstra: uusi suhde aikuisiällä. Työkalut ruokaremontin tekoon.
7	20.7.	21.6.	29.6.	Rauhoita vatsasi. Hoitovinkkejä jalkojen parhaaksi. Vitamiinipommeja marjoista.
8	14.9.	17.8.	24.8.	Elämänmuutosekstra. Irti sokerikoukusta. Nivelten hyvinvointi.
9	12.10.	14.9.	21.9.	Mistä ammentaa lisää energiaa? Liikunnan iloa ruskaretkeltä. Ihonhoidon aakkoset.
10	16.11.	19.10.	26.10.	Ylös uupumuksesta: tunnista ja hoida oireita. Sydänystäväälliset jouluherkut.

Päivitetty tälle sivulle: