

# 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](http://Kotilaakari.fi). Kotilääkäri ilmestyy 10 kertaa vuodessa.

### TEKNISET TIEDOT

#### TIEDUSTELUT JA VARAUKSET

[yrittyspalvelu@otavamedia.fi](mailto:yrittyspalvelu@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.	<b>Sydänekstra.</b> 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.	Kehonhuolto: virkeänä ja vahvana kohti kesää. Aurinkosuojat. Asiaa borreliosisista.
6	15.6.	17.5.	24.5.	<b>Rakkausekstra:</b> uusi suhde aikuisiällä. Auringon aiheuttamat ihomuutokset ja ihonhoito. Muisti paremmaksi.
7	20.7.	21.6.	29.6.	Rauhoita vatsasi: eroon närästyksestä. Mökkiapteekki. Haavojen hoito.
8	14.9.	17.8.	24.8.	<b>Elämänmuutos-ekstra.</b> Työkälyt ruokaremontin tekoon. Nivelten hyvinvointi.
9	12.10.	14.9.	21.9.	Mistä ammentaa lisää energiaa? Mielen hyvinvointi ja lemmikit. Apua hiustenläh- töön.
10	16.11.	19.10.	26.10.	Ylös uupumuksesta: tunnista ja hoida oireita. Kevyemmät jouluherkut.

Päivitetty tälle sivulle:

8.4.2022: numeroiden 5-10 erikoisaiheet.