

# KOTILÄÄKÄRI

## LÄMMINHENKINEN TERVEYDEN JA KOKONAIS- VALTAISEN HYVINVOINNIN ASiantuntija

Kotilääkäri on innostava ja kannustava terveyden erikoislehti, jota tehdään yhteistyössä Suomen johtavien asiantuntijoiden kanssa. Vertaistarinat sairauksien kanssa elämisestä ja niiden selättämisestä tarjoavat tukea ja lisäävät ymmärrystä. Kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin puolestapuhuja auttaa lukijoitaan pitämään huolta itsestään ja pysymään terveisinä. Sisällön ytimessä ovat kehon ja mielen hyvinvointi, lääketiede, ravitsemus ja liikunta. Kotilääkäriin maailmaan mahtuu myös lifestyle-aiheita, kuten hyvinvointimatkailua ja kauneudenhoitoa. Kotilääkäriin verkkoartikkelit löydät [Anna.fi-sivustolta](#). Kotilääkäri ilmestyy 10 kertaa vuodessa.

### TEKNISET TIEDOT

#### TIEDUSTELUT JA VARAUKSET

[yrityspalvelu@otavamedia.fi](mailto:yrityspalvelu@otavamedia.fi)  
p. 050 346 1574

#### AINEISTOT

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

#### LIITTEIDEN TOIMITUS

Miika Hiltunen, p. 050 305 0649, PunaMusta  
Forssa, Viksbergintie 2-4, 30300 Forssa

#### ILMESTYMINEN

10 nroa vuodessa

#### LEHDEN KOKO

230 x 297

#### PAINOMENETELMÄ

Offset

#### SIDONTA

Stiftaus

#### LUKIJAMÄÄRÄ

57 000

### HINNAT

KOKO	HINTA €
2/1	6 860
1/1	3 810
1/2	2 590
1/4	1 910
2. KANSI	4 190
3. KANSI	4 190
TAKAKANSI	4 190
1. AUKEAMA	7 550
2. AUKEAMA	7 550

### AIKATAULUT JA TEEMAT

NRO	ILM.PÄIVÄ	VARAUS	AINEISTO	ERIKOISAIHE
1	11.1.	12.12.2022	19.12.2022.	Painonhallinta ja uutta virtaa elämäntaparemontista. Tupakoinnin lopettaminen: onnistumisen avaimet.
2	15.2.	18.1.	25.1.	Ihohoito ja apua kuiville silmille. Diabetes ja metabolinen oireyhtymä.
3	15.3.	15.2.	22.2.	Astma ja allergia. Henkinen hyvinvointi ja mielenterveys. Parempaa unta.
4	19.4.	20.3.	27.3.	Helpotusta vaihdevuosiin. Suun hyvinvointi. Päänsärky.
5	17.5.	18.4.	25.4.	Luusto ja nivelet. Suojaa iho auringolta.
6	14.6.	16.5.	24.5.	Intiimivaivojen hoito. Apua virtsankarkailuun.
7	19.7.	20.6.	28.6.	Vatsan hyvinvointi ja ravitsemus. Mökkikosmetiikka.
8	13.9.	16.8.	23.8.	Sydän- ja verisuonitaudit. Tehoa vastustuskykyyn.
9	11.10.	13.9.	20.9.	Kilpirauhassairaudet. Valoa kaamokseen liikunnasta ja monipuolisesta ravinnosta.
10	15.11.	18.10.	25.10.	Muistiekstra ja reilusti ristikkoja. Vaalitaan ihmissuhteita!

Päivitetty tälle sivulle: