



**Vaše zdraví – to
nejdůležitější, co máte**

zdraví

Měsíčník s více než sedmdesátiletou tradicí v atraktivním provedení a v moderním formátu. Informuje o všem, co potřebujete vědět, abyste byli zdraví, plní elánu a v dobré kondici. Spolu s odborníky a zkušenými redaktory se časopis zaměřuje na širokou oblast prevence zdravotních problémů i na jejich léčbu. Pravidelně přináší novinky a zajímavosti z oblasti zdravé výživy, psychologie i kosmetiky. Nabízí také rozhovory se známými osobnostmi, výborné recepty a inspiraci pro využití bylinek. Každý měsíc zve na poutavé výlety a neopomíná ani důležitost pohybových aktivit a jejich vliv na zdraví a kondici celé rodiny.

Časopis oslovuje ženy bez rozdílu věku, které preferují aktivní životní styl, nebo ty, jež pečují o děti a rodinu. Oblíbili si ho však také mladé dívky a dokonce i muži, kteří hledají relevantní informace a inspiraci pro zdravý životní styl.

Časopis vychází kromě tištěné podoby i v elektronické verzi na www.digiport.cz, všechny články se uveřejňují na webových stránkách časopisu www.mesicnikzdravi.cz.

Profil našeho čtenáře:

- 78 % ženy / 22 % muži
- 72 % čtenářů dosáhlo středního a vysokoškolského vzdělání
- 76 % čtenářů je ve věku 25 až 50 let
- 72 % čtenářů disponuje čistým příjmem domácnosti nad 50 000 Kč
- 85 % čtenářů vlastní nemovitost (byt, rodinný dům, chatu, chalupu)

Odhad čtenosti:

Odhad čtenosti v periodě vydání: 114 000 čtenářů
Počet kontaktů čtenářů s časopisem v periodě vydání: 558 600



zdraví

TÉMATA

1/23 uzávěrka 06.12.2022 vychází 23.12.2022

Téma měsíce: Proč je kontrola očí důležitá v každém věku?
Problém a řešení: Otoky nohou
Rady pro zdraví: Pravidla péče o dětskou kůži a atopický ekzém
Prevence: 10 důvodů proč žít a jíst zdravě
Psychologie: Novoroční předsevzetí versus realita
Zdraví v kuchyni: Hygiena a skladování potravin
Pohyb a kondice: Jídelníček a pohyb pro spalování tuků
Krása a relaxace: 5 tipů na omlazovací proceduru vaší pleti

2/23 uzávěrka 02.01.2023 vychází 20.01.2023

Téma měsíce: Poznáte příznaky přetížených jater?
Problém a řešení: Fibromy nebolí, ale vadí
Rady pro zdraví: Jak vyzrát na syndrom suchého oka
Prevence: Nejlepší ochrana před viry a bakteriemi
Psychologie: Jak si dělat radost a cítit se lépe
Zdraví v kuchyni: Kvásek v kuchyni aneb Pečeme domácí chléb
Pohyb a kondice: Rozcvičte si záda
Krása a relaxace: Zimní nezbytnosti pro vaši pleť

3/23 uzávěrka 30.01.2023 vychází 17.02.2023

Téma měsíce: Zdravý spánek
Problém a řešení: Křečové žíly mít nemusíte
Rady pro zdraví: Batolecí trápení
Prevence: Která nepovinná očkování odborníci doporučují?
Psychologie: Jak přelstít jo-jo efekt
Zdraví v kuchyni: Ořechy a semena
Pohyb a kondice: Jak přimět děti se více hýbat
Krása a relaxace: Spa procedury v salonu, lázních i doma

4/23 uzávěrka 27.02.2023 vychází 17.03.2023

Téma měsíce: Jak si dát na jaře tělo do pořádku?
Problém a řešení: Inkontinence a její řešení
Rady pro zdraví: Jak mít krásné a zdravé zuby
Prevence: Klíšťová encefalitida
Psychologie: Naučte se číst řeč těla
Zdraví v kuchyni: Probiotika a prebiotika
Pohyb a kondice: Nepodceňujte úrazy ani doma ani při sportu
Krása a relaxace: Dokonalá manikúra a pedikúra

5/23 uzávěrka 03.04.2023 vychází 21.04.2023

Téma měsíce: Co to jsou kanabinoidy a jak nám pomáhají
Problém a řešení: Záněty močových cest
Rady pro zdraví: Co nejvíce povzbudí vaši imunitu na jaře?
Prevence: Nitro-břišní tuk a jeho rizika
Psychologie: Zkuste žít mindfulness
Zdraví v kuchyni: Bezlepková kouzla
Pohyb a kondice: Chůze nebo běh? Co je lepší?
Krása a relaxace: Krása zevnitř aneb Nutrikosmetika je in

6/23 uzávěrka 28.04.2023 vychází 19.05.2023

Téma měsíce: Abeceda ochrany před sluncem
Problém a řešení: Brýle nebo čočky?
Rady pro zdraví: Jak si vybrat správnou dezinfekci do domácnosti
Prevence: Vitamíny na léto, které rozhodně potřebujete
Psychologie: Počítačová závislost a jak se jí zbavit
Zdraví v kuchyni: Začíná sezona „mladé“ zeleniny
Pohyb a kondice: Na kole bezpečně!
Krása a relaxace: Tipy pro zdravé a bílé zuby



zdraví

Platný od 1. 1. 2023 **CENÍK INZERCE**

Harmonogram 2023

Číslo	Objednávky a podklady do	Vychází
1/23	06.12.2022	23.12.2022
2/23	02.01.2023	20.01.2023
3/23	30.01.2023	17.02.2023
4/23	27.02.2023	17.03.2023
5/23	03.04.2023	21.04.2023
6/23	28.04.2023	19.05.2023
7/23	05.06.2023	23.06.2023
8/23	30.06.2023	21.07.2023
9/23	31.07.2023	18.08.2023
10/23	04.09.2023	22.09.2023
11/23	02.10.2023	20.10.2023
12/23	30.10.2023	16.11.2023
1/24	04.12.2023	22.12.2023

 **Časopisy**
pro volný čas

Časopisy pro volný čas s.r.o. | Domažlická 1256/1, 130 00 Praha 3 – Žižkov
IČ: 26422964 | DIČ: CZ26422964 | OR: Městský soud v Praze, odd. C, vl. 81066

Manažer inzerce: Jiřina Vitáková | mobil: 605 146 144 | e-mail: jirina.vitakova@provolnycas.cz
www.mesicnikzdravi.cz | www.facebook.com/mesicnikzdravi

Ceny inzerce

1/1	159 000 Kč
1/2	80 000 Kč
1/3	53 000 Kč
1/4	34 000 Kč
1/6	18 000 Kč
2. a 3. obálka	180 000 Kč
4. obálka	200 000 Kč

Ceny jsou uvedeny bez DPH.

Ceny vkládané inzerce

do 10 g/ks	2,40 Kč
do 20 g/ks	3,50 Kč
do 30 g/ks	4,00 Kč

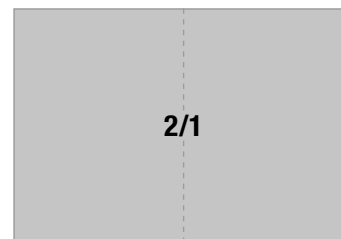
Vyšší gramáž a náročnější materiály
dohodou. Nutno dodat do tiskárny alespoň
8 dnů před distribucí.

Ceny jsou uvedeny bez DPH.

Slevy, storno poplatky

sleva při platbě předem	2 %
storno poplatků po datu uzávěrky	100 %

Formáty inzerce



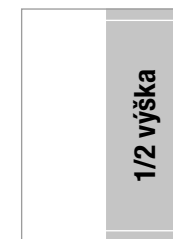
Formát na spad
350 × 254 mm
Dodat jako dvě celostrany!



Formát na spad
175 × 254 mm
Formát na zrcadlo
155 × 234 mm



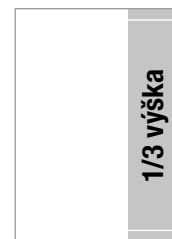
Formát na spad
175 × 124 mm
Formát na zrcadlo
155 × 114 mm



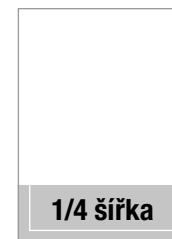
Formát na spad
84 × 254 mm
Formát na zrcadlo
74 × 224 mm



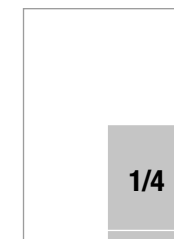
Formát na spad
175 × 80 mm
Formát na zrcadlo
155 × 70 mm



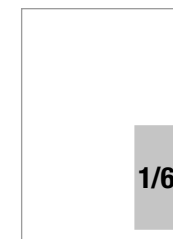
Formát na spad
57 × 254 mm
Formát na zrcadlo
47 × 224 mm



Formát na spad
175 × 59 mm
Formát na zrcadlo
155 × 49 mm



Formát na spad
84 × 124 mm
Formát na zrcadlo
74 × 109 mm



Formát na zrcadlo
49 × 109 mm

Rozměry jsou uvedeny jako šířka × výška.

U formátů „na spad“ jsou uvedeny čisté rozměry po ořezu. Dodaná tisková data musí navíc obsahovat **pětimilimetrové přesahy na ořez** na všech stranách.

Technické požadavky pro podklady

PDF v tiskové kvalitě: PDF/X-1a, 300 dpi, CMYK (Coated FOGRA39), ořezové značky (posun 3 mm), u formátů na spad přesahy na ořez (spadávká) 5 mm

Texty: DOC, DOCX, ODT | Obrázky: JPEG, TIFF, PSD | Loga: AI, EPS, PDF

Polygrafické údaje

Čistý formát časopisu: 175 × 254 mm
Sazební obrazec strany: 155 × 234 mm
Tisk: ofset
Barevnost: 4/4 CMYK

Obálka: 200 g/m² křída, UV lak
Blok: 80 g/m² LWC vysoký lesk
Rastr: 175 lpi
Vazba: V1 šitá