



# Terveyden ja hyvinvoinnin tueksi

Luontaisterveys elää ajassa ja tuntee perinteet: lehti kertoo monipuolisesti sekä uusista ja ajankohtaisista ratkaisuksista, että vanhojen kansanperinteiden mukaisista tuotteista ja hoidoista.

Luontaisen hyvinvoinnin, terveyden- ja kauneudenhoidon maailma on täynnä erilaisia tuotteita, tarinoita ja kokemuksia, joista Luontaisterveys kertoo monipuolisesti ja kiinnostavasti. Lehdestä jokainen lukija löytää ajatuksia ja vinkkejä hyvinvoivaan arkeen.

## MEDIAMYNTI:

Kristiina Hattberg  
09 - 413 97 396  
kristiina.hattberg@karprint.fi

## ILMOITUSAINESTOT:

lt.ilmoitukset@karprint.fi

## PÄÄTOIMITTAJA:

Reetta Ahola  
reetta.ahola@karprint.fi

## ILMESTYMINEN:

10 kertaa vuodessa

## LUKIJAMÄÄRÄ:

n. 98 500

## JAKELU:

Tilajaat, R-kioskit, Lehtipisteet, messut, markkinointitapahtumat

Tilattavissa myös digitaalisena  
[www.luontaisterveys-lehti.fi](http://www.luontaisterveys-lehti.fi)

## TILAUSHINNAT:

10 numeroa vuodessa  
Kestotilaus: Painettu 76€, Digi 61€  
Määräaikainen: Painettu 82€, Digi 67€  
Aikakausmedia ry:n jäsen.

## HINNAT:

KOKO	HINTA
2/1	2980 €
Takakansi	2450 €
1/1	1850 €
2. / 3. Kansi	2200 €
1/2	1150 €
1/4	710 €
1/8	450 €
1/16	280 €

Kaikkiin hintoihin lisätään alv 24%

## AINEISTOAIKATAULU JA TEEMAT 2022

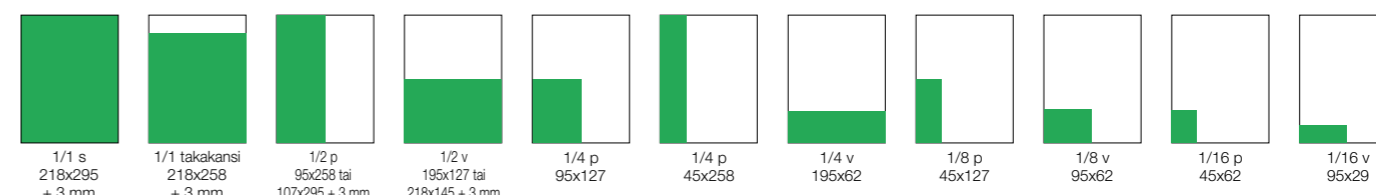
NRO	ILM. VKO	AIN. PV	TEEMA
1	VKO 4	6.1.	<b>JOOGA</b> - Hyvä uni - Maksat ja haima Kevätkauden kurssi- ja tapahtumakalenteri
2	VKO 8	3.2.	<b>VASTUSTUSKYKY VAHVAKSI</b> - Diabetes - Idätys ja versotus
3	VKO 13	10.3.	<b>VILLIVIHANNEKSET</b> - Silmät - Luontomatkailu
4	VKO 18	14.4.	<b>NAISEN TERVEYS</b> - Vaihdevuodet - Valo ja huippukylmä
5	VKO 24	26.5.	<b>HYVIN VOIVA MIES</b> - Sydän ja verisuonet - Irti riippuvuuksista
6	VKO 31	14.7.	<b>VATSA JA SUOLISTO</b> - Keliakia, gluteeniton ruoalaitto ja leivonta - Hapattaminen ja kuivaaminen Syyskauden kurssi- ja tapahtumakalenteri
7	VKO 36	18.8.	<b>NIVELET JA LUUSTO</b> - Kipu - Hengitystiet
8	VKO 41	22.9.	<b>LUONNOLLISESTI KAUNIS</b> - Hampaat ja suu - Jalat
9	VKO 46	27.10.	<b>MIELI&amp;SIELU</b> - Terveet aivot - Parisuhde
10	VKO 51	1.12.	<b>PAINONHALLINTA</b> - Koulutus - Allergioiden siedätys



## KARPRESS-AIKAKAUSLEHDET

Ase & Erä • Hevosmaailma • Hyvä Elämä • Kiinteistö & energia  
Kissafani • Luontaisterveys • Sielunpeili • Talomestari  
Uusimaa Matkailuopas • Kanta- ja Päijät-Häme Matkailuopas

## ILMOITUSKOOT



# Miksi ilmoittaisit Luontaisterveys-lehdessä?

## Tavoitat kuluttajan joka on kiinnostunut:

- luonnonmukaisesta terveyden hoidosta
- luonnonmukaisista tuotteista jotka edistävät hyvinvointia ja terveyttä
- hoidoista elämänlaadun parantamiseen ja sairauksista toipumiseen
- terveellisestä ruuasta ja liikunnasta

## LEHDEN KOKO:

218 x 295 mm, offset, stiftattu

## AINEISTOVAATIMUKSET:

Julkaisun koko on lehden puhtaaksi-leikattu koko. Leikkuuvarat ovat 3 mm yli puhtaaksileikkaun. Leikkuuvarat tehdään mainoksen kaikille reunoille. Tekstiä ja muita elementtejä ei tule sijoittaa 10 mm lähemmäksi puhtaaksileikkausta.

Aineistot mielellään painokelpoisina PDF-tiedostoina.

## Käytettävät kirjasinleikkaukset:

Adobe Font Folio kirjasinleikkaukset. Teksti tulee konvertoida poluiksi mikäli mahdollista.

## Kuvat ja grafiikka:

Tiedostot tallennettava CMYK-kuvina EPS, TIFF tai JPEG-formaatissa. Resoluutio 300 dpi.

## Väriarvot määritellään prosessiväreinä (CMYK).

## Kuvissa käytettävä väriprofiili: Coated FOGRA27.

## Siirtotavat:

Sähköposti (tiedostokokoo max 30 Mt).

Aineistovaatimuksiin liittyviä lisätietoja antaa tekninen asiantuntijamme Tomi Laine puh. 09 - 413 97 406.

## REKLAMAATIOT:

Reklamaatiot tulee tehdä kahdeksan päivän kuluessa ilmoituksen julkaisemisesta. Kustantajan vastuu rajoittuu ilmoitushintaan.

Pidätämme oikeuden muutoksiin.