



fit

Ilmestyy 10 kertaa vuodessa

Lukijamäärä **74 000**
Lukukerrat **2,1**
Lukemiseen käytetty aika **43 min**

KMT 2018

Uudistunut *Fit* on Suomen suurin treenilehti ja monikanavainen media, joka auttaa tekemään tavoitteista totta. *Fit* motivoi myös ruokavalioremontissa ja hyvän olon löytämisessä.

Ilmestymis- ja aineistoaikataulu

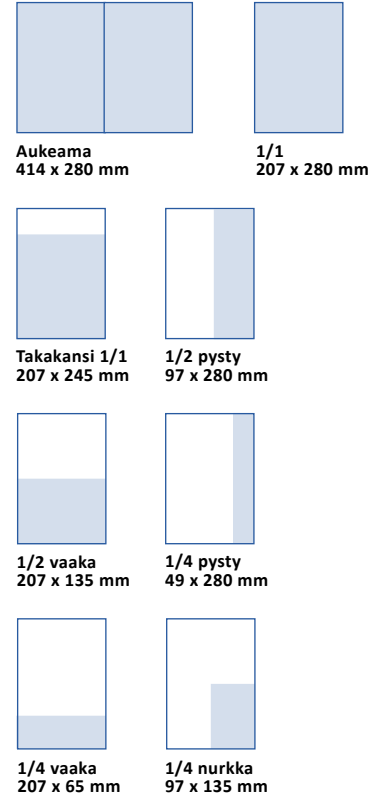
Nro	Ilmestyy	Aineisto	Teemat
1	2.1.2019	30.11.2018	Uutta puhtia treeneihin. Suunnittele liikuntavuotesi. Liikkujan sydänvaivat. Talviset ulkoiluvaatteet. Terveelliset valmisruoat. Talvihiusten hoito.
2	6.2.	15.1.	Ihana keho. Sporttialusasukat. Hemmottelulomat. Ylikunto. Treenaajan lounaskeitot. Pehmeä iho.
3	6.3.	12.2.	Juoksukausi alkaa. Kolme juoksuohjelmaa. Eroon stressistä. Lenkkarit, juoksuvaatteet ja -varusteet. Urheilujuomat. Siemenet, pähkinät. Terveet jalat.
4	3.4.	12.3.	Rakastu pyöräilyyn, hurahda ulkoiluun! Uudet pyörät ja parhaat ulkoiluvälineet. Ehkäise polvivaivat. Nopeasti kesäkuuntoon. Retkievää. Kevään kauneustrendit.
5	2.5.	2.4.	Kesän tehotreenit ulkona. Vatsan hyvinvointi. Aurinkosuojat. Sporttiuikkarit ja aurinkolasit. Salaatit ja salaattinkastikkeet.
6	12.6.	21.5.	Rantatreenit. Vahva core. Ryhtikoulu. Grillaajan kevyet valinnat ja kesäjuomat. Katumuodin parhaat. Hehkuva iho.
7	14.8.	23.7.	Haasta itsesi, opi uutta! Inspistä treeniin ja opas uusiin lajeihin. Uuden kauden treenivaatteet. Palaudu paremmin, opi meditaatiotekniikat. Valmista viikon treeniruokat. Kiireisen hiustuotteet.
8	11.9.	20.8.	Liikkujan vege. Kaikki kasvisproteiinista. Vitamiinit. Vahvat nilkat. Kotitreenivälineet. Aloita peruskuntokausi. Syyskauden juoksumuoti. Kaunis meikkipohja.
9	16.10.	24.9.	Vahva nainen: 20-, 30-, 40- ja 50-vuotiaan lihaskunto. Ota jooga tavaksi. Tehosta aineenvaihduntaa. Hyvänolon kotiasut. Mausteinen lohturuoka. Kestävä meikki.
10	20.11.	29.10.	Teknologia avuksi, sporttikellot, sovellukset, high tech, älyvaatteet. Ehkäise selkävaivat. Inspiroidu talvilajeista, talvipyöräily, luistelu. Hoidetut kädet. Kevyet herkut.

Tarkemmat tiedot fokusmedia.fi/media/fit

FOKUS MEDIA

Fokus Media Finland Oy, Hämeentie 135 A, 00560 Helsinki (Y-tunnus 2618356-2)
fokusmedia.fi

Ilmoituskoot



HUOM! Kaikkiin lisätään 5 mm leikkuuvarat.

Hinnat 1.1.2019

Koko	4v/€
2/1	5 750
1. aukeama	5 950
2. kansi / 3. kansi	3 575
1/1 sivu	3 250
takakansi	3 500
1/2 sivu	1 900
1/4 sivu	1 350

Määräpaikkalisä +10 %
+ Alv. 24%

PDF-aineistojen toimittaminen
www.aikakausmedia.fi/ADS

Voit lähettää aineistot myös osoitteeseen:
aineistot.fit@fokusmedia.fi

Painopaikka: Kroonpress AS
Tähe 133
51013 Tartu, Estonia