



fit

Ilmestyy 10 kertaa vuodessa

Lukijamäärä 72 000

Lukukerrat 2,2

Lukemiseen
käytetty aika 32 min

KMT 2019

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

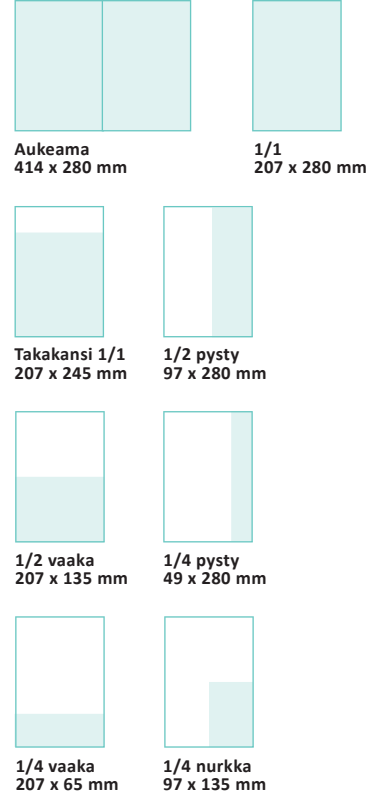
Nro	Ilmestyy	Aineisto	Teemat
1	8.1.2020	5.12.2019	Tästä tulee hyvä vuosi! Testissä proteiinilisät. Kevytsuoritus. Vältä rasitusvammat. Uimakoulu alkaa.
2	5.2.	10.1.	Treenaa kaverin kanssa. Sporttialusasu. Talvi-ihon hoito: Testissä kosteuttavat vartalohoidot. Kesän treenilomat. Helpon keitot. Treeni ja allergia.
3	4.3.	7.2.	JUOKSUEKSTRA Juoksukausi alkaa: Lenkkarit, juoksuvaatteet ja varusteet. Juoksijan ravinto. Liikkujan jalkavaivat. Sporttikosmetiikka.
4	8.4.	12.3.	FILLARIEKSTRA Pyöräilykausi alkaa: Uutuuspyörät ja varusteet. Luomuliikunta. Vastuullinen sporttimuoti. Herätä iho kevääseen: Testissä kevythoidot. Mainiot munareseptit.
5	13.5.	16.4.	Lähde luontoon. Kehonpainotreeni metsässä. Retkieveäät. Aurinkosuojat. Sporttinen rantamuoti. Aineenvaihdunta ja rasvanpolto.
6	17.6.	15.5.	Kevyesti kesään. Raikkaat kesäherkut. Rantatreenit. Vahva core. Sporttaajan kesähiukset. Instagram-vaikuttajien tyylit.
7	12.8.	16.7.	Taltuta arkikaos. Kiireisen täsmätreenit. Terveellistä arkiruokaa vartissa. Kiire ja stressi kuriin. Hyvinvointivaikuttajien kosmetiikan luottotuotteet.
8	16.9.	21.8.	Liikkujan vege. Syyskauden juoksumuoti. Uudet sisäliikuntalajit. Hengitä oikein. Treenin ja säänkestävä meikki. Suoliston hyvinvointi. Testissä ravintolisät.
9	21.10.	25.9.	KEHONHUOLTOEKSTRA. Venyttely ja liikkuvuus. Uni ja palautuminen. Paranna vastustuskykyä. Pataruuat. Kädet kuntoon.
10	25.11.	30.10.	Treenaa kotona. Kotitreenivälineet. Joululahjaekstra. Terveellinen aamiainen. Hemmottele jalkoja.

Tarkemmat tiedot fokusmedia.fi/media/fit

FOKUS MEDIA

Fokus Media Finland Oy, Hämeentie 135 A, 00560 Helsinki (Y-tunnus 3157774-2), fokusmedia.fi

Ilmoituskoot



HUOM! Kaikkiin lisätään 5 mm leikkuvuorat.

Hinnat 1.1.2020

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: MDM Print
Bld. 114, Vsevolozhsky Avenue,
Vsevolozhsk,
Leningrad Region,
Russia,
188640