



# fit

Ilmestyy 10 kertaa vuodessa

Lukijamäärä 62 000

Lukukerrat 2,1

Lukemiseen  
käytetty aika 33 min

KMT 2020

**Fit** on Suomen suosituin liikunnan ja hyvinvoinnin media. Fit tuo arkeen energiaa ja auttaa tekemään tavoitteista totta. Fit motivoi kunnonkohotuksessa, ruokavalio-remontissa, elämäntapamuutoksessa ja hyvän olon löytämisessä. Fitin selkeät neuvot toimivat hektisessä arjessa. Jokaisesta numerosta löydät uusimmat uutiset liikunnan maailmasta, konkreettisia treeniohjeita, ravinto- ja terveysjuttuja, kevyitä reseptejä ja henkilöhaastatteluja – asiantuntevasti – ja motivoivasti paketoituina.

## Ilmestymis- ja aineistoaikataulu

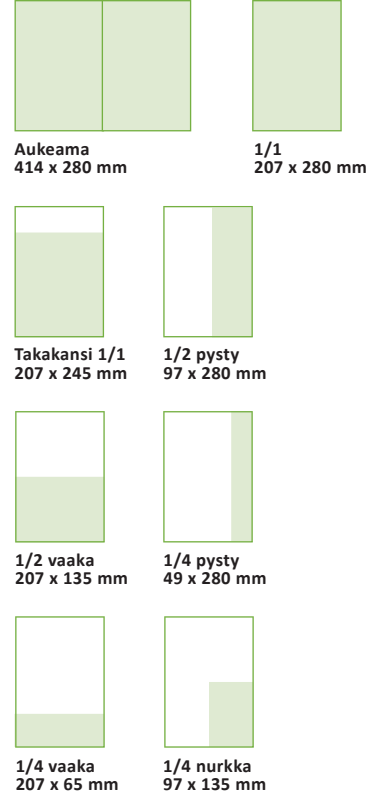
Nro	Ilmestyy	Aineisto	Teemat
1	7.1.2021	9.12.2020	Löydä liikunnan ilo. Täydellinen peruskunto-ohjelma. Treenitrikoiden osto-opas. Valmiskeitot testissä. Talvi-ihon hoitovinkit.
2	3.2.	8.1.	Innostu talvilajeista. Sporttialusasukat. Energiset sitruhedelmäreseptit. Hiuspohjan ongelmat.
3	3.3.	4.2.	Valmistaudu juoksukauteen: juoksijan joogaohjelma, jumppaa jalkateriä, uudet varusteet. Pastareseptit. Hoida huulet kuntoon.
4	7.4.	10.3.	Pyöräkausi alkaa: valitse pyörä tarpeen mukaan, kyykkytreenit tavaksi, uudet varusteet. Testissä proteiinivälipalat. Vedetön kosmetiikka.
5	12.5.	16.4.	Retkeilyopas: reittivinkit, varusteet ja eväät. Ryhti kuntoon. Ruokaisat salaattit. Aurinkosuojaus.
6	16.6.	20.5.	Nopeat ulkotreenit. Keskivartalo kuntoon. Hurahda polkujuoksuun. Testissä kevyet kesäjuomat. Grillaajan kasvisherkut. Tee saunasta kotispa.
7	11.8.	14.7.	Intoa treeneihin: kolme motivoivaa treeniohjelmaa. Uuden kauden treenimuoti. Nopeat, ravitsevat aamupalat. Vartalonhoito.
8	15.9.	19.8.	Arkiruuan ABC: palauta ruokarytmi, ravitsemusopas, helpot arki-illan reseptit. Lisää lihaksia. Hehkuvat kasvat.
9	20.10.	24.9.	Treenaa kotona: täsmäjumppat, kotitreenivälineet sekä parhaat online-treenit ja appit. Vahvat nivelet. Voileivät. Allergiyöstävällinen kosmetiikka.
10	24.11.	29.10.	Stressi kuriin: lempeät lajit, täsmävinkit, kotiasut. Hyvän omantunnon herkut. Luomumeikit.

Tarkemmat tiedot [fokusmedia.fi/media/fit](https://fokusmedia.fi/media/fit)

**FOKUS MEDIA**

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

## Ilmoituskoot



**HUOM!** Kaikkiin lisätään 5 mm leikkuuvarat.

## Hinnat 1.1.2021

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](https://www.aikakausmedia.fi/ADS)

Voit lähettää aineistot myös osoitteeseen:  
[aineistot.fit@fokusmedia.fi](mailto:aineistot.fit@fokusmedia.fi)

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