

MEDIEINFORMATION 2024

Mød danskerne, der tager ansvar for deres sundhed

Naturli er det aktivistiske og alternative magasin til danskere, der er optaget af sunde valg i livet. Et magasin, der går sine egne veje – udfordrer det eksisterende og lader fornuft, viden og fakta råde. Naturli giver viden til at træffe sunde, grønne og bæredygtige valg i hverdagen.

Mød de mange danskere, der hver dag tager stilling, følger med for at navigere i sundhedsverdenen. Naturli skriver om sundhed og arbejder med en bæredygtighedsdagsorden, der griber ind i hele livet. Fra det vi spiser, til de valg, vi træffer om forbrug, genbrug, miljø og omstilling.

PÅ TRYK OG DIGITALT

Naturli udkommer i landets helsekostforretninger – og har sit eget digitale univers med nyhedsportal og vidensdatabase med over 7.000 artikler og indlæg om sundhed.

Og hver uge modtager over 10.000 aktivistiske forbrugere nyhedsbrevet fra Naturli, som læses med en usædvanligt høj åbningsprocent.

**LÆSERPROFIL**

Naturlis læser kendes på interesse og en særlig opmærksomhed på sundhed og sunde og alternative valg. Læserne har valgt at fokusere på forbrug, på maden i køleskabet, på økologien og supplerer hverdagen med kosttilskud for at bevare deres sundhed og forebygge for fremtiden.

Vi skriver til dem, der har læst med længe. Kernelæseren er +50, men vi er særligt opmærksomme på næste generation, som er på vej – på de nye familier og på deres rejse ind i en bedre og sundere verden.

Ét medie – mange kanaler

**MAGASIN**

Kan læses på tryk – men har også en lang række læsere online.

**ONLINE**

Magasinets website, hvor alle artikler og indhold versioneres og genfortælles

**SOME**

Rækken af artikler, kampagner og udgivelser udkommer på både Facebook og Instagram

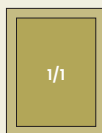
Udgivelsesplan 2024

Nr.	Tema/fokus/artikelserie	Nøgleord	Deadline	På gaden
1	Små seje skridt / Minusgrader med magt / Tør hud	D-vitamin / antioxidanter / fordøjelse	07.12.2023	09.01.2024
2	Energi / Miljøvenlig rengøring / Gør-det-selv-spa	C-vitamin / ginseng / omega-3 / muskler	01.02.2024	27.02.2024
3	Immunforsvar og allergi / Sol / Hudpleje-vitaminer	Antihistamin / natur / slimhinder / UV-stråler	15.03.2024	09.04.2024
4	Rundt om stofskiftet / Holdbarhed / Fødder	Selen / ernæringsterapi / akupunktur	26.04.2024	22.05.2024
5	Kvindesundhed / Åndedrættet / Solbeskyttelse	Magnesium / D-vitamin / kosttilskud	14.06.2024	09.07.2024
6	Alder / Sidste salgsdato / Omega 3	Omega-3 / proteiner / knogler / myokiner	12.08.2024	03.09.2024
7	Mental sundhed / Skarpt syn / Inner beauty	Alternativ behandling / søvn / D-vitamin	20.09.2024	15.10.2024
8	Tarmsundhed / Spar på energien / Sart hud	Probiotika / kostfibre / tarmflora / omega-3	05.11.2024	26.11.2024

Annoncer + indstik



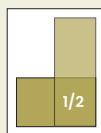
ANNONCE-FORMATER



**Helside
Bagside
Side 2 eller 5**

B: 208 x H: 275 mm /
+ 3 mm ekstra til beskæring

24.600,-
30.800,-
28.300,-



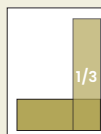
1/2 side
B: 87 x H: 235 mm
B: 180 x H: 115 mm

15.900,-



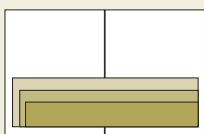
Opslag
B: 416 x H: 275 mm
+ 3 mm ekstra til beskæring

39.500,-

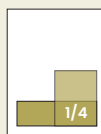


1/3 side
B: 57 x H: 235 mm
B: 180 x H: 75 mm

13.500,-



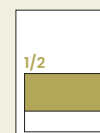
Opslag tværformater
1/2 side B: 388 x H: 115 mm **23.900,-**
1/3 side B: 388 x H: 75 mm **19.800,-**
1/4 side B: 388 x H: 55 mm **12.500,-**



1/4 side
B: 87 x H: 115 mm
B: 180 x H: 55 mm

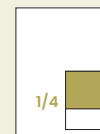
10.200,-

Guideannoncer



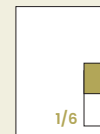
1/2 side guide
12.900,-

Foto u/tekst måt:
B: 180 x H: 79 mm
Tekst: Max 135 ord



1/4 side guide
8.400,-

Foto u/tekst måt:
B: 88 x H: 79 mm
Tekst: Max 75 ord



1/6 side guide
5.600,-

Foto u/tekst måt:
B: 57 x H: 63 mm
Tekst: Max 75 ord



ADVERTORIAL

Gå fra annoncering til fortælling. Brug de journalistiske greb til at fortælle om produkter, tilbud, og brug muligheden for at folde tingene bedre ud med en advertorial. Du kan også leje en journalist til din advertorial: Lad Naturli hjælpe dig med teksten. Vi tilbyder, at du for kun kr. 5.000,- kan leje en af vores dygtige, sundhedsfaglige journalister til at fortælle din historie – ring og hør nærmere.

Advertorial helside: 28.300,-
Advertorial opslag: 45.500,-



PRAKTISK

MATERIALE:

Alt materiale sendes elektronisk til:
naturli@frontmedia.dk

BUREAUPROVISION:

Der ydes 2% bureauprovision for sikkerhedsstillelse og informationsgodtgørelse.
Ydes kun til nominerede bureauer.

DISTRIBUTION:

Udkommer i landets helsekostforretninger.

RABATTER:

2 indrykninger: 10 %
Newbizz: 20 %

Spørg efter årsaftale

3 muligheder for indstik



MULTISIDER

Udvid Naturli med 4 eller 8 sider med redaktionelt indhold og formidling.

Brug multisider til formidling af din næste kampagne, jubilæum eller et særligt tema.

Multisider sidder altid midt i Naturli, har sit eget liv – men er en del af bladets flow og trykning.

Multisider 4 sider: 40.000,-

Multisider 8 sider: 60.000,-

Levering af færdige PDF'er på hhv. 4 eller 8 helsider i bladets format B. 208 x H. 275 + 3 mm til beskæring.



REDAKTIONELT INDSTIK

Få et indstik i Naturli, som optræder separat som 8 eller 16 selvstændige sider. Indstikket er enten hæftet eller limet ind i Naturli. Et indstik kan bruges til formidling af din næste kampagne, jubilæum eller et særligt tema.

• **Indstik 8 sider: 100.000,-**

• **Indstik 12 sider: 125.000,-**

Vi hjælper dig med at skabe formatet fra tekst og journalistik til design og produktion. En komplet løsning, hvor du kan vælge at lade Naturli være garant for budskaber og fortælling – eller du kan selv være afsender.

Trykkes på samme oplagspapir som Naturli. Inkl. særtryk på 10.000 ekstra til særskilt omdeling.

Inkl. færdig redaktionel model, fra tilrettelæggelse til design, tekst, indhold og korrekturgange.



KAMPAGNEINDSTIK

Brug Naturli til at distribuere din næste kampagne, tilbud eller produktinformation. Du leverer selv indstikket til Naturlis trykkeri, og vi sørger for, at du udkommer sammen med vores planlagte udgivelse. Du kan bruge kampagnen til et kupontilbud, en 4-sidet brochure eller andet aktuelt informationsmateriale.

Vi tilbyder følgende former for indstik: Foliering, kartenklæb, indblæsning, indhæftning – indeni og udenpå magsinet, prøvemedtagelse, splitrun etc.

• **Naturli-kampagneindstik: 34.900,-**

Hør mere om oplag, praktiske formater og muligheder.

Online + SoMe

Sammen med det trykte medie, driver Naturli sit eget website og har en række digitale familiemedlemmer.

Vi kan hjælpe dig med at udkomme med dine annoncer og dine historier på vores platforme som en naturlig del af vores samarbejde og partnerskab. Der er 3 modeller at vælge imellem.



BANNERANNONCERING

Kom med på Naturlis online platform med din annonce som banner.

Pris 1 måned: 5.000,-

Find bannerformater på mediegruppen.net/sundhed/naturli

Nyhedsbrev banner 3.000,-

Bannerformat: B:930 x H:225 px



ONLINE ADVERTORIAL

Udgiv din historie om produkter, tilbud og services på vores online platforme. Du kan vælge at udkomme på alle 3 medier: Naturli, Helse og Krop+Fysik. Vi kan også hjælpe dig med tekst, indhold og journalistik.

Online advertorial på vores 3 platforme (online i 12 måneder)

Pris 6.500,-



SOME

Vi kan hjælpe dig med at sende din historie og produkter ud sammen med vores online kampagner for medierne. Tal med os om, hvordan vi kan arbejde med dit indhold, fortalt af os – på Facebook, Instagram og Google. Vi kan skabe nye kampagner inkl. tekst, koncept, visuals og formater. Og du kan komme med i strømmen af annoncering sammen med Naturli og de andre familiemedlemmer.

Pris: Efter aftale

Temaoversigt 2024

NR 1: JANUAR/FEBRUAR

Nøgleord: D-vitamin • magnesium • antioxidanter • fordøjelse

Små seje skridt: Vi kigger på omstillinger i livet og på, hvordan det kan give mening at bryde en forandring op og tage et lille step ad gangen. Det gælder eksempelvis en kostomlægning i en grønnere retning med mere plantemad eller den omstilling fra modermælk til fast føde, som en småbørnsmor skal igennem. Vi zoomer ind på, hvordan du med små skridt kan blive mere bevidst glad i hverdagen.

Minusgrader med magt: Opbevaring på frost. Hvilke sunde fordele er der ved at opbevare på frost, og hvor længe kan maden holde sig.

Skønhed: SOS til tør hud

NR 2: FEBRUAR/MARTS

Nøgleord: C-vitamin • ginseng • omega-3 fedtsyrer • muskler

Få mere energi: Vi dykker ned i vintertrætheden og kigger på, hvordan kroppen har sine små energifabrikker, hvis arbejde vi kan understøtte med vores livsstil – kost og motion. Temaet tager også fat i de mentale flade batterier og ser på, hvordan der kan blive tanket op med ny energi i hverdagen. For børn kan det være yoga, som både styrker koncentration og giver indre ro.

Miljøvenlig rengøring: Forårsrengøring og helst uden at belaste miljøet. Hvordan kan den enkle miljøvenlige rengøring se ud, når boligen skal gøres forårskar.

Skønhed: 4 step til gør-det-selv-spa

NR 3: APRIL/MAJ

Nøgleord: Antihistamin • natur • omega-3 • slimhinder • UV-stråler

Styrk kroppens forsvar: Immunforsvar, allergi og høfeber. Hvordan du kan opbygge det bedst mulige værn mod den pollen-sæson, som kan være tæt på. Hvordan er samspelet mellem miljø, arv og individuel følsomhed. Hvad betyder indendørslivet for risikoen for allergi, og hvordan tager vi bedst hånd om børn med eksem.

Få det bedste ud af solen: Hvordan vrides det bedste ud af solens stråler, som både kan være en ven og en fjende for både store og små. Vi zoomer også ind på solcremen fra sidste år, dens effekt og holdbarhed.

Skønhed: 3 hudpleje-vitaminer

NR 4: MAJ/JUNI

Nøgleord: Plantestoffer • selen • stress • ernæringsterapi • akupunktur

Rundt om stofskiftet: Dette tema tager fat på stofskiftet, som stort set alle celler i kroppen er styret af. Når det er ude af balance, peger pilen typisk tilbage på en udfordret skjoldbruskkirtel. Det kan komme til udtryk som udbrændthed og lignende stress. Vi kigger på, hvordan det hænger sammen og hvad der kan afhjælpe.

Grønt med lang holdbarhed: Få styr på opbevaring af madvarer fra planteriget. Hvordan opbevarer man mest optimalt, hvad skal i køleskabet, og hvad kan med fordel ligge udenfor køleskabet.

Skønhed: Sommerklare fødder

NR 5: JULI/AUGUST

Nøgleord: Magnesium • D-vitamin • kønshormoner • kosttilskud

Kvindesundhed: Vi tager bl.a. fat i den fysiologiske forskel mellem mænd og kvinder og sætter spot på de områder, hvor kvinder ikke ved, at de adskiller sig fra mænd. Forskelle, som måske også er forbi-gået andre steder, idet eksempelvis medicin og virkning ofte ikke er dokumenteret til brug på kvinder. Vi ser også på mors krop og de forandringer, som kvinder kigger ind i efter graviditet og fødsel.

Åndedrættet: Dit åndedræt er en hjørnesten i din sundhed.

Hvordan kan vi få endnu mere ud af vores vejrtrækning?

Skønhed: Stærk hud med solbeskyttelse

NR 6: AUGUST/SEPTEMBER

Nøgleord: Omega-3 • proteiner • knogler • myokiner

Yngre end din alder: Temaet sætter denne gang spot på alder, som er en biologisk proces. Vi får skader i vores dna og proteiner, og skraldet hober sig op i cellerne. Derfor kigger vi på, hvad der speeder en aldriingsproces op, og hvad der sænker tempoet. Plus et sidespor om, at høj levealder øger typisk risiko for sygdom, så hvordan kan vi forebygge mere, når vi samtidig mangler hænder i sundhedssektoren.

Sidste salgsdato: Udløbsdato. Hvilke fødevarer må ikke eller må godt blive spist og drukket efter en udløbsdato? Få redskaber til at vurdere holdbarhed.

Skønhed: Omega-3 din vigtige skønhedssmøring

NR 7: OKTOBER/NOVEMBER

Nøgleord: Alternativ behandling • mental balance • søvn • D-vitamin

Din mentale sundhed: Temaet zoomer ind på centrale brikker i din mentale sundhed, som er mere end bare fraværet af sygdom og mindst lige så vigtigt som at være fysisk sund. Psykiske lidelser er en af de største sygdomsbyrder på verdensplan. Der er en markant forringelse af danskernes mentale sundhed, så hvordan forebygger vi med afsæt i en holistisk forståelse? Et sidespor tager fat i den mentale sundhed hos børn.

Skarpt syn: Vi stiller skarpt på dit syn. Hvordan tager man bedst hånd om det, hvad kan forebygges, og hvad kan og skal behandles.

Skønhed: Bliv klog på inner beauty

NR 8: NOVEMBER/DECEMBER

Nøgleord: Probiotika • kostfibre • tarmflora • omega-3

Din tarmsundhed: Temaet kigger på den sunde fordøjelse fra flere vinkler, som af forskellige grunde kan komme under pres i juledagene. Vi kommer omkring det fysiske, biokemiske og psykiske aspekt, når fordøjelsen ikke fungerer optimalt. Hvordan kan balancen genoprettes – blandt andet ved at styrke evnen til at omsætte livet i det hele taget og tage hånd om faktorer omkring dig, som eksempelvis kan skabe stress.

Spar på energien: Spar på energien, ja, men hvordan helt lavpraktisk i en travl julemåned. Få gode råd.

Skønhed: Ekstra omsorg til den sarte hud

HØR MERE OM, HVORDAN VI KAN HJÆLPE DIG

FRONT MEDIA

Gl. Strandvej 16, 2990 Nivå
www.frontmedia.dk



Kristina Langberg
Key Account Manager,
T. 2597 4450
kristina@frontmedia.dk



Lone Gurlev
Key Account Manager,
T. 2179 7440
Lone@frontmedia.dk