



MEDIAMYynti:

Taru Tonder
050 471 9780
taru.tonder@karprint.fi

ILMOITUSAINeISTOT:

lt.ilmoitukset@karprint.fi

PÄÄTOIMITTAJA:

Reetta Ahola
reetta.ahola@karprint.fi

ILMESTYMINEN:

10 kertaa vuodessa

LUKIJAMÄÄRÄ:

n. 98 500

JAKELU:

Tilajat, R-kioskit, Lehtipisteet,
messut, markkinointitapahtumat

Tilattavissa myös digitaalisena
www.luontaisterveys-lehti.fi

TILAUSHINNAT:

10 numeroa vuodessa
Kestotilaus: Painettu 89 €, Digi 71 €
Määräaikainen: Painettu 97 €, Digi 78 €
Aikakaushinta ry:n jäsen.

ILMOITUSKOOT

1/1 s 210x297 + 3 mm	1/1 takakansi 210x260 + 3 mm	1/2 p 91x258 tai 104x297 + 3 mm	1/2 v 187x127 tai 210x145 + 3 mm	1/4 p 91x127	1/4 p 43x258	1/4 v 187x62	1/8 p 43x127	1/8 v 91x62	1/16 p 43x62	1/16 v 95x29

AINEISTOAIKATAULU JA TEEMAT 2025

NRO	ILM. VKO	AIN. PV	TEEMA
1	5	2.1.	PALAUTUMISEN MESTARIKSI! Jooga. Uni ja rentoutuminen. Hengitysteiden hyvinvointi. Kevään kurssit ja tapahtumat.
2	10	6.2.	KEVÄÄKSI KUNTOON! Luusto ja nivelet. Kivun hallinta ja hoito. Kasvatetaan kesäksi.
3	14	6.3.	NAISEN TERVEYS Kiertotietoisuus. Vaihdevuodet. Kilpirauhanen. Villiyrtilt.
4	19	10.4.	LUONNOLLISESTI KAUNIS Suojaa auringossa. Kaunistava ravinto. Silmät.
5	25	22.5.	LIIKUTAAN LUONNOSSA! Miehen terveys. Maksa ja munuaiset. Kesätekemistä.
6	32	10.7.	SADONKORJUU Vatsan ja suoliston hyvinvointi. Suun terveys. Syksyn kurssit ja tapahtumat.
7	36	7.8.	VIRTAA SYKSYYN! Kaamosoireet kuriin. Vastustuskyky. Lempeä ikääntyminen.
8	41	11.9.	STRESSI HALLINTAAN Hyvä mieli. Sydän. Perinnehoitot.
9	46	16.10.	LUONTAINEN JOULU Allergioiden siedätys. Vitamiinit, kivennäisaineet ja rasvahapot. Ekologiset valinnat.
10	51	20.11.	STARTTI TERVEYTEEN! Iloa talvesta: liikuntavinkkejä ja hyvinvointimatkat. Painonhallinta. Aineenvaihdunta. Kolesterolit. Talven kurssit ja tapahtumat.

HINNAT

KOKO	HINTA	KOKO	HINTA
2/1	3520 €	1/2	1375 €
Takakansi	2890 €	1/4	860 €
1/1	2180 €	1/8	535 €
2. / 3. Kansi	2590 €	1/16	330 €

Kaikkiin hintoihin lisätään alv 25,5%



LIITEJAKELU

Tavoita kohderyhmä kokeilemaan uutta!
Liimaliite esim. mainonnan yhteyteen lehden väliin
Irtoliite eli flyer lehden väliin
Tuotenäyte muovissa etu- tai takakannen lomaan
Kysy tarjous mediamyynnistä.

AIKAKAUSLEHDET

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

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

TEKNISET TIEDOT

LEHDEN KOKO:

210 x 297 mm, offset, stiftattu

AINEISTOVAATIMUKSET:

Aineistot mielellään painokelpoisina PDF-tiedostoina. Leikkuvärit 3 mm yli puhtaaksileikkuun aineiston kaikille reunoille. Tekstiä ja muita elementtejä ei tule sijoittaa 10 mm lähemmäksi puhtaaksileikkausta.

Käytettävät kirjasinleikkaukset:
Adobe Font Folio kirjasinleikkaukset. Kirjasimet tulee upottaa pdf-tiedostoihin.

Kuvat ja grafiikka:
Tiedostot tallennettava CMYK-kuvina EPS, TIFF tai JPEG -formaattissa. Resoluutio 300 dpi.

Kuvissa käytettävä väriprofiili:
ISO Coated v2 300%

Siirtotavat:
Sähköposti (tiedostokoko max 30 Mt).

Lisätietoja netissä osoitteessa www.karprint.fi. ICC-profiilit sekä pdf-asetukset ladattavissa nettisivuiltamme.

REKLAMAATIOT:

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