

Look good, feel good, do good



## Красота, здоровье, благополучие

Какая я, читательница журнала «ЗДОРОВЬЕ ОТ ПРИРОДЫ»?

Мне от 30 до 45 лет. Образование – высшее. Доход – средний или выше среднего. Умная, красивая и амбициозная. Мне интересно все новое.

Красота, здоровье и благополучие – главное в моей жизни.

Но карьера и семья тоже играют важную роль: я успеваю быть и любящей женой, и заботливой мамой и ответственным работником.

При этом я сама зарабатываю на жизнь. Красота для женщины среднего возраста – это крепкое здоровье и психологический комфорт.

Все это я нахожу в своем любимом журнале «ЗДОРОВЬЕ ОТ ПРИРОДЫ».

## ЗДОРОВЬЕ ОТ ПРИРОДЫ

красота | здоровье | психология | питание

Москва • 129090 • ул. Гиляровского, 10, стр. 1 • (495) 745-6898

Журнал «ЗДОРОВЬЕ ОТ ПРИРОДЫ» – первое лицензионное издание о красоте, здоровье и активном образе жизни в РОССИИ, издается с 2001 года.

Журнал «ЗДОРОВЬЕ ОТ ПРИРОДЫ» – русская версия американского журнала о красоте и здоровом образе жизни NATURAL HEALTH.

Основателем NATURAL HEALTH был известный пропагандист активного образа жизни JOHN WEIDER.

Преимущества «ЗДОРОВЬЯ ОТ ПРИРОДЫ»: актуальность, достоверность, профессионально написанные и качественные материалы.

Наши источники информации – последние научные разработки в области косметологии, красоты, здорового питания, медицины, товаров для дома, для души и тела!



«ЗДОРОВЬЕ ОТ ПРИРОДЫ» – первый wellness-журнал в России. Он сочетает актуальную информацию о современных wellness-тенденциях с практическими рекомендациями по выбору индивидуальных способов поддержания красоты и укрепления здоровья.



До появления «ЗДОРОВЬЯ ОТ ПРИРОДЫ» в России существовали в основном узкоспециализированные медицинские издания либо журналы о здоровье. Для женщин здоровый образ жизни – один из ключевых интересов.



Первый в России журнал, в котором представлен широкий спектр натуральных, природных средств, традиционных оздоровительных методик, органично сочетающихся с последними достижениями высоких технологий.



Издательский дом «Венето» основан в 1994 году. По данным Gallup Media он входит в пятерку крупнейших издательских домов в России, выпускающих гляцевые журналы. ИД «Венето» издает 8 журналов, рассчитанных на разные аудитории: SHAPE, SHAPE-Мама, SHAPE-Меню, SHAPE-Упражнения, «Здоровье от природы», Upgrade, Upgrade Special, «Ремонт и строительство».

## ЗДОРОВЬЕ ОТ ПРИРОДЫ

красота | здоровье | психология | питание

Москва • 129090 • ул. Гиляровского, 10, стр. 1 • (495) 745-6898



## Основная аудитория журнала «ЗДОРОВЬЕ ОТ ПРИРОДЫ» – женщины от 30 до 45 лет.

Ни одна статья в журнале «ЗДОРОВЬЕ ОТ ПРИРОДЫ»  
не остается без внимания

На прочтение каждого выпуска журнала читательницы тратят в среднем 3,2 часа  
31% возвращается к чтению журнала на следующий день  
54% прочитывают журнал сразу

ПОЛ | Женщины – 80,6%

ВОЗРАСТ | 16-34 – 30,1% | 35-54 – 47,8%

ОБРАЗОВАНИЕ | Среднее – 69,9% | Высшее – 29,0%

ЗАНЯТОСТЬ | Работают – 63,5% | Не работают – 36,5%

СОЦИАЛЬНЫЙ СТАТУС | Руководители – 19,4% | Специалисты – 10,2% | Домохозяйки – 10,9%

ДОХОД ЧИТАТЕЛЬНИЦЫ «ЗДОРОВЬЯ ОТ ПРИРОДЫ» Россия | Средний – 38,1% | Выше среднего – 12,2%

# ЗДОРОВЬЕ ОТ ПРИРОДЫ

по данным TNS Gallup Media  
NRS-Россия-2009/3, март-июль 2009г.

красота | здоровье | психология | питание

Москва • 129090 • ул. Гиляровского, 10, стр. 1 • (495) 745-6898



Читательницы «ЗДОРОВЬЯ ОТ ПРИРОДЫ» – образованные женщины.  
Их выбор – здоровый образ жизни.

Среди читателей журнала «ЗДОРОВЬЕ ОТ ПРИРОДЫ» много руководителей.  
Наша аудитория вдумчиво относится к потоку информации.  
Читательница «ЗДОРОВЬЯ ОТ ПРИРОДЫ» имеет один из самых высоких доходов.

	пол жен.	возраст		Образование высшее	Высокий доход	работают	руководитель
		16-34	35-54				
<b>ЗДОРОВЬЕ от ПРИРОДЫ</b>	<b>146</b>	<b>82</b>	<b>136</b>	<b>106</b>	<b>96</b>	<b>110</b>	<b>167</b>
Красота и здоровье	160	89	132	115	97	110	105
Здоровье	118	75	109	100	95	102	98

по данным TNS Gallup Media  
NRS-Россия-2009/3, март-июль 2009г.

Universe('000): 57756,0  
Target Base: All people  
Target Base Size: ('000) 57089,1  
Target Group: All people  
Percentage: 100,0 %

## ЗДОРОВЬЕ ОТ ПРИРОДЫ

красота | здоровье | психология | питание

Москва • 129090 • ул. Гиляровского, 10, стр. 1 • (495) 745-6898

### февраль



#### СДЕЛАЕМ СЕРДЦЕ УМНЫМ

- Справляемся с негативными эмоциями, исцеляем свое сердце
- 5 полезных жиров, помогающих сохранить сердце здоровым
- Настоящие женщины делятся фитнес-секретами
- Лучшие покупки натуральных косметических средств
- Как обогреть ваш дом экономно

### март



#### ПОДДЕРЖИВАЕМ СВОЮ ЭНЕРГИЮ

- Создание нового, здорового, заряжающего энергией женского облика
- 10 мощных продуктов, заряжающих энергией на весь день
- Танцуйте и становитесь счастливее, физически привлекательнее и энергичнее
- Руководство по ароматерапии
- Советы, как легко и естественно украсить дом

### апрель



#### УКРЕПЛЯЕМ КОСТИ

- Лучшие способы укрепить ваши кости
- Натуральные лекарства от мигрени
- Целебные продукты, которые вы можете добыть у природы
- Наш простой путь к безупречной коже
- Что и как можно использовать повторно

### май



#### ИЗБАВЛЯЕМСЯ ОТ АЛЛЕРГИИ

- 10 удивительных способов прогнать аллергию
- Как освободиться от растительного белка (рецепты прилагаются)
- Убирайте в доме и становитесь более подтянутой
- Лучшие солнцезащитные кремы от рака и вредных солнечных лучей
- Защитите свой дом от аллергии

## ЗДОРОВЬЕ от ПРИРОДЫ

красота | здоровье | психология | питание

Москва • 129090 • ул. Гиляровского, 10, стр. 1 • (495) 745-6898

### ИЮНЬ



#### РУКОВОДСТВО ПО ВЕЛНЕСУ ДЛЯ ЖЕНЩИН

- Избавляемся от боли в спине естественным образом
- Натуральная, здоровая диета, никогда не вызывающая тошноту
- Сделайте свою пешую прогулку тренировкой
- Домашнее эко-спа-лечение
- Озеленяем свою спальню

### ИЮЛЬ АВГУСТ



#### ЛЕТНЕЕ ОЧИЩЕНИЕ

- Фундаментальная очистка всего тела
- Суперпростая, не требующая приготовления, исцеляющая еда
- Натуральное лечение кожных проблем летом
- Ваше руководство по развлечениям на свежем воздухе
- Как легко сохранить энергию летом

### сентябрь



#### ЕЖЕГОДНОЕ РУКОВОДСТВО ПО ТРАВАМ

- Топ-10 трав для оптимального здоровья
- Приготовление еды из полезных для здоровья фасованных продуктов
- Лучшие упражнения на растяжку для бесконечно долгого фитнеса
- Ваше руководство по натуральным ароматам
- 7 способов сбережения воды

### октябрь



#### ЗДОРОВЬЕ ГРУДИ

- Рак груди: истории из жизни излечившихся
- Быстрые, легкие, но питательные завтраки
- Тренируйтесь, чтобы повысить свой иммунитет
- Суперлегкие советы, расставляющие все по местам

### ноябрь



#### СПРАВЛЯЕМСЯ С ДИАБЕТОМ. ПОБЕЖДАЕМ СТРЕСС

- Естественные способы облегчения депрессии
- Ваша лучшая защита от диабета
- Как сделать полезными 8 нездоровых продуктов
- Снимаем стресс силовой тренировкой
- Сделай ярче свою улыбку естественным образом
- Топ-советы для более сильного общества

### декабрь



#### ОЧИЩАЕМ СВОЮ ЖИЗНЬ

- 5 способов очистить тело, разум и облагородить дом
- Топ-10 здоровых продуктов для вечеринки
- Поднимаем гири, чтобы похудеть
- 6 шагов к более молодой коже
- Полное руководство по выбору натуральных подарков

## ЗДОРОВЬЕ от ПРИРОДЫ

красота | здоровье | психология | питание

Москва • 129090 • ул. Гиляровского, 10, стр. 1 • (495) 745-6898



## ЗДОРОВЬЕ от ПРИРОДЫ

красота | здоровье | психология | питание

Москва • 129090 • ул. Гиляровского, 10, стр. 1 • (495) 745-6898



- 1. Актуально**  
продукты косметики, сгруппированные по новостному или тематическому признаку.
- 2. Красиво**  
тенденции макияжа, продукты декоративной косметики.
- 3. Эффективно**  
ухаживающая косметика и парфюмерия.
- 4. Комфортно**  
дом, быт, дизайн, интерьеры и аксессуары для интерьеров.
- 5. Авторитетно**  
Велнес-опыт известных личностей, звезд и т.п.
- 6. Стратегии**  
берётся одна проблема в любой области, и три эксперта разного профиля предлагают свой подход к ее решению.
- 7. Технологии**  
рассказ о конкретном методе, продукте, вещи, услуге.
- 8. Велнес-тест**  
сравниваются между собой представители одной товарной категории.
- 9. Велнес-шопинг**  
сравниваются различные способы удовлетворения одной ключевой потребности.
- 10. Велнес-гид**  
обзор возможных решений проблем в здоровье, психологии, красоте с указанием, куда обратиться за нужной услугой по диагностике, лечению, уходу.
- 10. Процедура**

## ЗДОРОВЬЕ ОТ ПРИРОДЫ

красота | здоровье | психология | питание

Москва • 129090 • ул. Гиляровского, 10, стр. 1 • (495) 745-6898



### Все в норме

Блок статей по здоровью и медицине о возрастных изменениях в 25, 35, 45 лет и способах сохранения жизненных ресурсов. Цикл рассчитан на регулярный ежемесячный выход в течение года. Представляет собой самостоятельный раздел из 4 полос по следующей тематике:

**ФЕВРАЛЬ** – сердце и сосуды

**МАРТ** – кости и суставы

**АПРЕЛЬ** – глаза / уши / связки (возрастные изменения слуха, зрения, голоса)

**МАЙ** – дыхательная система (включая аллергии)

**ИЮНЬ** – ноги, мышцы

**ИЮЛЬ** – волосы, руки (ногти)

**АВГУСТ** – почки, печень

**СЕНТЯБРЬ** – ЖКТ

**ОКТАБРЬ** – зубы

**НОЯБРЬ** – нервная система

**ДЕКАБРЬ** – гинекология

### Все для жизни

Самая актуальная проблема месяца с точки зрения медицины, психологии, красоты и здорового питания. Объем – 5 отдельных полос по каждой из тем: красота, здоровье, психология, медицина. Предполагаемые темы на первое полугодие 2010 года:

**ФЕВРАЛЬ** – сезонное ослабление иммунитета

**МАРТ** – авитаминоз

**АПРЕЛЬ** – перепады давления

**МАЙ** – аллергии

**ИЮНЬ** – инсоляция

**ИЮЛЬ** – сыроедение

## ЗДОРОВЬЕ от ПРИРОДЫ

красота | здоровье | психология | питание

Москва • 129090 • ул. Гиляровского, 10, стр. 1 • (495) 745-6898



РОСТ ТИРАЖА  
ЖУРНАЛА

2001 75 000 экз.  
2004 90 000 экз.  
2006 100 000 экз.  
2010 125 000 экз



Тираж 125 000 экз.

Журнал «ЗДОРОВЬЕ ОТ ПРИРОДЫ» распространяется по всей России, а также в странах БАЛТИИ. Наши партнеры – более 100 компаний-дистрибьюторов, от КАЛИНИНГРАДА до ВЛАДИВОСТОКА...

Москва 54,7%	Центральный регион 7,5%	Южный регион 7,75%	Уральский регион 6,4%	Сибирский регион 16,8%	Дальневосточный регион 2,1%
Северо-Западный регион 25,5%	Смоленск	Нижний Новгород	Екатеринбург	Новосибирск	Владивосток
Санкт-Петербург	Тула	Самара	Челябинск	Сургут	Хабаровск
Северодвинск	Рязань	Казань	Пермь	Красноярск	Комсомольск-на-Амуре
Архангельск	Владимир	Саратов		Томск	Находка
Новгород	Калуга	Киров		Баранул	Южно-Сахалинск
Мурманск	Ярославль	Ижевск		Тюмень	Уссурийск
Вологда	Брянск	Оренбург		Омск	
Тверь	Воронеж	Саранск		Кемерово	
	Липецк	Ульяновск		Иркутск	
	Белгород	Уфа			
	Тамбов				
	Пенза				

## ЗДОРОВЬЕ ОТ ПРИРОДЫ

красота | здоровье | психология | питание



## Маркетинговые акции для продвижения журнала «ЗДОРОВЬЕ ОТ ПРИРОДЫ» в Москве

### КОМПАНИЯ ЦДП

(470 магазинов: Перекресток, Ашан, Рамстор, Мосмарт, Метро, Реал, 12 месяцев, а также несетевые супермаркеты)

### Гипермаркет АШАН.

Выкладка журнала двумя обложками.

### Гипермаркет МЕТРО.

Выкладка на базе торгового оборудования.

### Сеть супермаркетов ПЕРЕКРЕСТОК.

Выкладка в навесных карманах.

### Супермаркеты и гипермаркеты

#### ГИПЕРГЛОБУС,

#### РЕАЛ,

#### МОСМАРТ,

#### ТОРГОВАЯ СЕТЬ АЛЫЕ ПАРУСА.

Размещение на приоритетных местах продаж.

### Сеть супермаркетов СЕДЬМОЙ КОНТИНЕНТ.

Выкладка на стойках в прикассовой зоне в первом ряду.

### АКТИВНЫЕ ПРОДАЖИ В МЕТРО

# ЗДОРОВЬЕ от ПРИРОДЫ

красота | здоровье | психология | питание

Москва • 129090 • ул. Гиляровского, 10, стр. 1 • (495) 745-6898



## Специальные акции журнала «ЗДОРОВЬЕ ОТ ПРИРОДЫ» в регионах

### РЕКЛАМА В СУПЕРМАРКЕТАХ: ПЕТЕРБУРГ

Размещение рекламы журнала «Здоровье от Природы» в прикассовом оборудовании гипермаркета «О'Кей».

### ЕКАТЕРИНБУРГ

- Размещение рекламных плакатов журнала «Здоровье от Природы» в крупнейших торговых центрах.
- Выкладка на базе стеллажа торгового оборудования в гипермаркетах города.
- Выкладка вертикальной дорожкой в 16 ячейках гипермаркета Ашан.

### КРАСНОДАР

Двойная выкладка журнала «Здоровье от Природы» в супермаркетах города.

Рекламные плакаты журнала «Здоровье от природы» в местах продаж.

### ЧЕЛЯБИНСК

Приоритетная выкладка в 45 супермаркетах.

### ПРОДВИЖЕНИЕ ЖУРНАЛА В КИОСКОВОЙ СЕТИ: ВОРОНЕЖ

Размещение плакатов А3 в навесных карманах на центральной витрине 68 киосков.

### САМАРА, ЕКАТЕРИНБУРГ, ЧЕЛЯБИНСК

Приоритетная выкладка на центральной витрине 170 киосков.

### ОПЕРАТИВНОЕ УПРАВЛЕНИЕ ПРОДАЖАМИ: ВОРОНЕЖ

Рассылка листовок с рекламой журнала «Здоровье от Природы» 300 оптово-розничным клиентам.

### САНКТ-ПЕТЕРБУРГ, ЕКАТЕРИНБУРГ, НОВОСИБИРСК

Мониторинг продаж во всех сетях Санкт-Петербурга, Екатеринбурга и Новосибирска.

### РЕКЛАМА В МЕТРО: НОВОСИБИРСК

Рекламная акция журнала «Здоровье от Природы» в метро Новосибирска.

# ЗДОРОВЬЕ от ПРИРОДЫ

красота | здоровье | психология | питание

Москва • 129090 • ул. Гиляровского, 10, стр. 1 • (495) 745-6898



#### РЕКЛАМА «ЗДОРОВЬЯ ОТ ПРИРОДЫ» В ИНТЕРНЕТЕ

Реклама журнала «ЗДОРОВЬЕ ОТ ПРИРОДЫ» на лучших женских сайтах и интернет-порталах.

#### РЕКЛАМНАЯ КАМПАНИЯ «ЗДОРОВЬЯ ОТ ПРИРОДЫ» НА РАДИО

Журнал «ЗДОРОВЬЕ ОТ ПРИРОДЫ» активно сотрудничает с радиостанциями «Дача», Love Radio, Relax. Каждый год «ЗДОРОВЬЕ ОТ ПРИРОДЫ» проводит рекламную кампанию и является спонсором тематических программ, посвященных здоровому образу жизни.

#### УЧАСТИЕ В ВЫСТАВКАХ

Журнал «ЗДОРОВЬЕ ОТ ПРИРОДЫ» ежегодно является официальным информационным спонсором выставок, тематика которых – красота, здоровый образ жизни и досуг.

## ЗДОРОВЬЕ ОТ ПРИРОДЫ

красота | здоровье | психология | питание

Москва • 129090 • ул. Гиляровского, 10, стр. 1 • (495) 745-6898

## СРОКИ СДАЧИ РЕКЛАМЫ НА 2011 ГОД

номер журнала	срок подачи заявки	срок подачи макета	выход журнала
№ 2 (февраль)	13.12.10	20.12.10	26.01.11
№ 3 (март)	17.01.11	24.01.11	22.02.11
№ 4 (апрель)	14.02.11	21.02.11	23.03.11
№ 5 (май)	14.03.11	21.03.11	20.04.11
№ 6 (июнь)	12.04.11	22.04.11	25.05.11
№ 7 (июль)	13.05.11	20.05.11	22.06.11
№ 8 (август)	13.06.11	20.06.11	20.07.11
№ 9 (сентябрь)	11.07.11	20.07.11	24.08.11
№ 10 (октябрь)	15.08.11	22.08.11	21.09.11
№ 11 (ноябрь)	12.09.11	21.09.11	19.10.11
№ 12 (декабрь)	12.10.11	21.10.11	23.11.11
№ 1 (январь)	14.11.11	21.11.11	21.12.11

БАЗОВЫЕ ЦЕНЫ В РУБЛЯХ  
НА РАЗМЕЩЕНИЕ РЕКЛАМЫ НА 2011 ГОД

формат	цена
1 полоса	187000
1/2 полосы	93500
1/3 полосы	84700
1/4 полосы	66000
разворот	374000
1-й разворот	462000
2-й разворот	440000
3-й разворот	418000
Первая полоса рядом с содержанием	253000
Вторая полоса рядом с содержанием	253000
2 обложка	300000
3 обложка	260000
4 обложка	385000

Цены указаны без учета НДС 18%  
НДС взимается дополнительно по ставкам в соответствии  
с Законодательством РФ

Стандартные скидки:

Агентская – 15%

Welcome – 5%

Пакетная – 20%

## ЗДОРОВЬЕ от ПРИРОДЫ

красота | здоровье | психология | питание

Москва • 129090 • ул. Гиляровского, 10, стр. 1 • (495) 745-6898

## РАЗМЕРЫ ОБРЕЗНОГО ФОРМАТА ЗДОРОВЬЕ ОТ ПРИРОДЫ (В ММ)

2/1 разворот	400 x 267 (с припуском 410 x 277)	поле набора текста 324 x 235
1/1 полоса	200 x 267 (с припуском 210 x 277)	поле набора текста 62 x 235
1/2 полосы горизонтальная	200 x 131 (с припуском 210 x 141)	поле набора текста 162 x 112
1/2 полосы вертикальная	96 x 267 (с припуском 106 x 277)	поле набора текста 78 x 235
1/3 полосы горизонтальная	200 мм x 102 мм (с припуском 210 x 112)	поле набора текста 162x 83
1/3 полосы вертикальная	77 x 267 (с припуском 87 x 277)	поле набора текста 59 x 235
1/4 полосы горизонтальная	200 x 67 (с припуском 210 x 77)	поле набора текста 162 x 49
1/4 полосы вертикальная	267 x 50 (с припуском 277 x 60)	поле набора текста 235 x 32

## ТЕХНИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ПРЕДСТАВЛЯЕМЫМ МАКЕТАМ:

## Формат файлов:

Строго TIFF (СМУК) – разрешение не менее 300 dpi.

Файл не должен содержать альфа-каналов и обтравочных контуров.

Припуск на обрез в полосных макетах должен быть не менее 5 мм!

Носители: ZIP 100 (PC); CD (файл-система MAC или ISO 9660).

Недопустимо использование любых алгоритмов компрессии как для preview, так и для файла.

## ТЕХ. ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ ЗДОРОВЬЕ ОТ ПРИРОДЫ MINI

Все требования к формату Mini остаются верными, как и приведенные выше, с некоторыми изменениями:

1. Макет в издание “Здоровье от Природы” mini следует учитывать следующие нюансы: макет будет уменьшен на 14% и составит размер 172 x 230 мм, а потому следует закладывать в готовый макет вылеты по 6 мм, все шрифты используемые в макете не должны быть меньше 7,5 мм, все важные элементы не должны быть расположены ближе чем на 6 мм от линии обреза, элементы попадающие «в корешок» должны находиться на расстоянии не менее 13 мм от линии обреза!
2. Толщина векторных объектов не должна быть менее 0,4 p

# ЗДОРОВЬЕ ОТ ПРИРОДЫ

красота | здоровье | психология | питание

Москва • 129090 • ул. Гиляровского, 10, стр. 1 • (495) 745-6898

ООО «ПАБЛИШИНГ ХАУС ВЕНЕТО»

Наш адрес: Москва, 129090,

Ул. Гиляровского, 10, стр.1

Тел.: (495) 745-6898

Факс: (495) 681-7359

**Генеральный директор** – Олег Иванов

**Издатель** – Инна Коробова

**Коммерческий директор** – Нинель Зинченко [ninelle@veneto.ru](mailto:ninelle@veneto.ru)

Отдел рекламы ИД «Венето»:

Алла Трубеко

[allat@veneto.ru](mailto:allat@veneto.ru)

+7 (495) 510-58-32

Координатор – Татьяна Бичугова

[bichugova@veneto.ru](mailto:bichugova@veneto.ru)

+7 (495) 745-68-99

+ (495) 681-99-85

## **ЗДОРОВЬЕ от ПРИРОДЫ**

красота | здоровье | психология | питание

Москва • 129090 • ул. Гиляровского, 10, стр. 1 • (495) 745-6898