

Представяме ви специалното издание

## Влез във форма за твоята сватба

Дата на излизане:	01 март 2014
Корична цена:	9.99 лв.
Тираж:	10,000
Обем:	130 стр.



За да се подготви за най-специалния ден, бъдещата булка вече има на разположение един незаменим помощник. Точно както един личен треньор се грижи за правилното изпълнение на заложената програма, за да се постигнат ефикасни резултати, настоящото издание предлага практично организиран наръчник за перфектна подготовка преди сватбения ден. Изданието покрива всичко от избора на рокля, предвид индивидуалната фигура и необходимите упражнения и диета за нея, до ежедневни съвети за безпроблемно планиране и организация до сватбения ден.

Съдържание:

- **Твоето самочувствие**  
намери перфектната рокля за своята фигура; визуализирай целите си; коригирай стойката си; менажирай стреса
- **Влез във форма**  
тест; правилните упражнения за твоята фигура; защо са важни кардио упражненията и гиричките
- **Здравословно слаба**  
коя е най-добрата диета за теб; основни правила; практични съвети за бързо отслабване; 2-седмичен план
- **Разкраси се**  
добий блестящ тен; съвети за здрава коса; тяло на перфектна булка
- **Упражнения**  
загряване; тренировка; цел – ръце и гърди; цел – рамене; цел – талия; цел – гръб; цел – дупе; цел – крака; твоят 6-седмичен план
- **Справочник**  
важни адреси и контакти

## ПРЕДЛОЖЕНИЕ ЗА РЕКЛАМА И СПОНСОРСТВО

Втора корица – фолио:	4 750 лв.
Трета корица:	4 750 лв.
Четвърта корица:	5 700 лв.
Фолио:	4 320 лв.
1 страница:	3 600 лв.
Каре (1/8 стр.):	450 лв.
Фаша (секция 38 стр.):	по договаряне
Вложки:	по договаряне

Всички посочени цени са в лева без включен ДДС и подлежат на допълнително договаряне за обем.

Утежнение за фиксирана позиция: +10%

Отстъпка за рекламни агенции: 5%

**Отстъпка -10% при плащане до 30 ноември 2013**

### Технически параметри на изданието:

Размер: 190 x 220 мм

Тяло: Пълноцветно, хром мат, 115 гр/ кв.м.

Корица: UV лак гланц, 300 гр/ кв.м.

### Изисквания към файловете:

AI, EPS, PDF (с текстовете в криви)

PDF файловете трябва да са с резолюция 2400 dpi.

Adobe Photoshop TIFF файлове 300 dpi

Adobe InDesign Package (с текстовете в криви или шрифтове включени в пакета)