

Представяме ви специалното издание

## Фитнес за бъдещи майки

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



Бъдещата майка се нуждае от цял нов подход за предстоящата промяна на живота ѝ. Решения и инвестиции за раждането, дома, малкото човече и всичките му потребности от здравословна и сигурна среда. Но това, което е най-важно, е тя да се чувства силна и здрава, за да се справи лесно и да не загуби духа си.

Точно затова, целта на това издание е да помогне на бременните жени, предлагайки богато илюстрирана програма и практични съвети за балансирано хранене и ежедневни упражнения.

### Съдържание:

- Насоки и правила при изпълняването на упражнения
- Безопасно загряване и разпускане
- Наръчник за интензивност на кардио упражненията
- Съвети за здравословно хранене
- Вашите уникални упражнения
- План за упражненията за всяка седмица от първия до третия триместер
- Упражнения за след раждане
- Индивидуални планове и програми

## **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.
Фаша (секция 130 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)