



# fit

Ilmestyy 10 kertaa vuodessa

Lukijamäärä 46 000

Lukukerrat 1,9

Lukemiseen  
käytetty aika 40 min

KMT 2021

**Fit** on innostava liikunnan ja hyvinvoinnin media. Fit tuo arkeen energiaa ja auttaa tekemään tavoitteista totta. Fit motivoi kunnonkohotuksessa, ruokavalioremontissa, elämäntapamuutoksessa ja hyvän olon löytämisessä. Fitin selkeät neuvot toimivat hektisessä arjessa. Jokaisesta numerosta löydät uusimmat uutiset liikunnan maailmasta, konkreettisia treeniohjeita, ravinto- ja terveystuttuja, kevyitä reseptejä ja henkilöhaastatteluja – asiantuntevasti – ja motivoivasti paketoituna. Hyvinvointi kuuluu kaikille!

## Ilmestymis- ja aineistoaikataulu

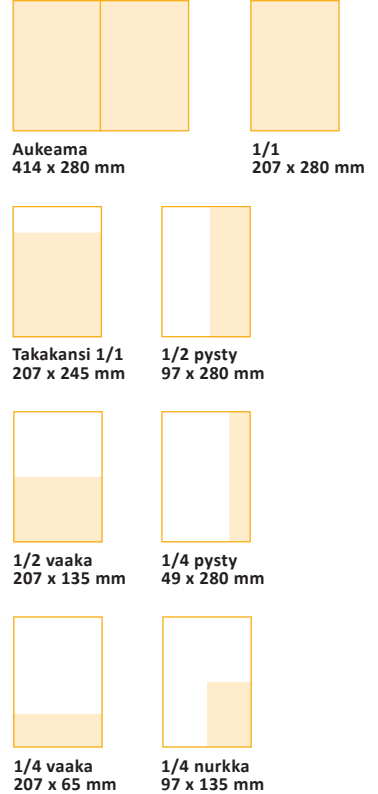
Nro	Ilmestyy	Aineisto	Teemat
1	5.1.	16.12.2021	<b>Löydä liikunnan ilo.</b> Vältä aloittelevan treenaajan virheet. FIT AWARDS: Vuoden 2022 tärkeimmät hyvinvointi-ilmiot. Talven ruokaisat keitot.
2	2.2.	14.1.	<b>Hiihtoekstra.</b> Näin valitset sukset, tekniikkavinkit ja oheisharjoittelu. Maittavat pikapadat.
3	2.3.	11.2.	<b>Pikatreenit.</b> Nopeasti kuntoon: 10–30 minuutin ohjelmat. Vedenkestävät ripsivärit. Keveät keitot.
4	6.4.	18.3.	<b>Juoksuekstra.</b> Testissä juoksulenkkarit. Asiantuntijan oheisharjoitteluvinkit. Tankkaa hiilareita.
5	11.5.	22.4.	<b>Retkiekstra.</b> Kiinnostavat luontokohteet, varusteopas ja eväät. Huolla ja hoida jalkojasi.
6	15.6.	25.5.	<b>Mielen hyvinvointi.</b> Vaali aivojasi. Arkiliikunnan valtit. Parhaat varusteet vesilajeihin. Kepeästi kasviksista.
7	10.8.	22.7.	<b>Vahva keho.</b> Treenarin parhaat teholiikkeet. Vatsatreenin ABC. Treenivaatteiden osto-opas. Arkiruokien ravitsevat klassikot.
8	14.9.	26.8.	<b>Saliekstra.</b> Tehokas kuntosaliohjelma. Opas kuntosalijäsenyyden valitsemiseen. Panosta proteiiniin.
9	19.10.	30.9.	<b>Ravitsemusekstra.</b> Liikkujan vitamiinit. Terve vatsa: rauhoita suolisto. Huonon hiuspäivän parhaat niksit.
10	23.11.	4.11.	<b>Joogaekstra.</b> Tutkittua tietoa palautumisesta. Talven sporttimuoti. Terveelliset välipalat.

Tarkemmat tiedot [fokusmedia.fi/media/fit](https://fokusmedia.fi/media/fit)

**FOKUS MEDIA**

Fokus Media Finland Oy, Hämeentie 135 A, 00560 Helsinki (Y-tunnus 3157774-2), [fokusmedia.fi](https://fokusmedia.fi)

## Ilmoituskoot



HUOM! Kaikkiin lisätään 5 mm leikkuuvarat.

## Hinnat 1.1.2022

Koko	4v/€
2/1	5 200
1. aukeama	5 350
2. kansi / 3. kansi	3 050
1/1 sivu	2 950
takakansi	3 200
1/2 sivu	1 750
1/4 sivu	1 200

Määräpaikkalisä +10 %  
+ Alv. 24%

PDF-aineistojen toimittaminen  
[www.aikakausmedia.fi/ADS](https://www.aikakausmedia.fi/ADS)

Voit lähettää aineistot myös osoitteeseen:  
[aineistot.fit@fokusmedia.fi](mailto:aineistot.fit@fokusmedia.fi)

Painopaikka: Kroonpress AS  
Tähe 133  
51013 Tartu, Estonia