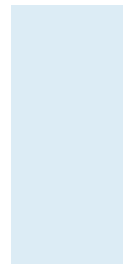


# Frisk

ANNONSPRISLISTA 2025



*Din väg  
till  
bättre  
hälsa*



## Om Frisk

Välkommen att följa med på vår spännande resa med Frisk. Tidningen som är först med det senaste inom kost, hälsa och funktionsmedicin. Där läsarna får den kunskap de behöver för att kunna optimera sin hälsa och där vi i varje nummer har ett uppskattat fördjupningstema.

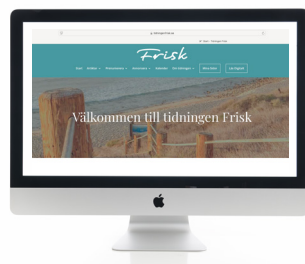
Med ny ägare har vi nu möjlighet att nå fler läsare. Som exempel har vi gjort – och kommer fortsätta att göra – satsningar där vi skickar ut tidningen till 10 000 extra läsare. Vi har många spännande saker på gång och vår målsättning är högt ställd. Våra i dag drygt 2 000 prenumeranter och 15 000 läsare ska mångdubblas.

Få andra tidningar kan erbjuda sina annonsörer en liknande kanal för riktad marknadsföring mot en så specifikt hälsointresserad och kunnig målgrupp.

Vår digitala upplaga har egen app och klickbara annonser som tar läsarna direkt till er hemsida.

I dagsläget ligger tidningen ute på ett flertal funktionsmedicinska kliniker och den säljs också hos olika hälsokostbutiker.

Vårt nyhetsbrev har drygt 5 000 prenumeranter.



### PAPPERSTIDNING

- 4 nummer/ år.
- Nytt tema i varje nummer.
- Allt som skrivs är vetenskapligt förankrat med källhänvisningar.

### DIGITAL UTGÅVA I EGEN APP

- Klickbara annonser med länkar.
- Möjlighet att skicka push-notiser.
- Alla tidigare nummer från 2019 i appen.

### HEMSIDA & NYHETS-BREV

- Nyhetsbrev med i dagsläget 5 000 prenumeranter.
- Ny hemsida som regelbundet uppdateras.

### SOCIALA MEDIER

- En ständigt växande följarskara.
- Här gör vi nu en stor satsning.

# Kalendarium

NR	TEMA	MATERIALDAG	UTGIVNINGSDATUM
1	Värk	17 februari	31 mars
2	Lymfsystemet	13 maj	19 juni
3	Metabol hälsa	3 september	30 september
4	Gut Brain Axis, bukhjärnan	12 november	19 december

## ANNONSPLACERING PRIS I SEK

Uppslag	30 000
Baksida	16 900
Omslagsark	15 200
Helsida, inlaga	11 800
Halvsida	6 700
Kvartssida	4 200
Advertorial	11 800
Banner i nyhetsbrev/på hemsida	5 600
Annons nyhetsbrev	10 200
Marknadsplatsen	500/900

## UPPSLAG

**BAKSIDA**  
220x257 mm  
+ 5 mm utfall

**HELSIDA**  
220x290 mm  
+5 mm utfall

**HALVISDA**  
liggande:  
205x135 mm  
stående:  
101x275 mm

**KVARTSSIDA**  
stående:  
101x135 mm

För annonsering kontakta Matteo Mellquist, [matteo@tidningenfrisk.se](mailto:matteo@tidningenfrisk.se), mobil: 0731-51 96 00

För annonsering i nyhetsbrev kontakta Louise Rudberg, [louise@tidningenfrisk.se](mailto:louise@tidningenfrisk.se), 0730-24 03 11

Tryckteknik  
Bildupplösning  
Max färgmängd  
Tekn.spec.

Arkoffset

300 dpi

300 %

Alla bilder/illustrationer/Igotyper i annonsen ska sparas som CMYK eller RGB förutsatt att eventuella RGB-bilder är taggade med rätt ICC-profil.

Tryckbar pdf med alla typsnitt inbäddade.

Fogra 39

Digitalt original  
ICC-profil