

# MåBra

Har ni rätt balans mellan passion & vänskap? **Stort relationstest!**

NR 8 AUGUSTI 2011  
PRIS 2,90  
MOMS 44%  
NRK 45  
KT 7,95

**MåBra**  
SPECIALTIDNINGEN FÖR KROPP & SJÄL

**Lätta 6 kilo**  
med harmonimetoden

Soetsuget försvinner  
Förbränningen ökar  
Stress och oro minskar

**MåBra mat**  
Extra mat-tidning!  
Lyxigt lätt för lata dagar

**Rensa vardagen från gnåt och gnäll**  
Concha ger dig knäpen

**Lugn & stark med yoga-gång**

**Så slipper du ballongmage**  
Malen ✓ Medlen ✓ Knäpen

**från grillen**  
Bjud till grillfest med sömrigt hälla köttspett, vildsvinsschinka, kamm-kaffelötter och sösligserad kyckling. Med härliga tillbehör blir sommarfesten en given succé.

**Skoldjurscocktail**  
Så gör du: 1. Skoldjur...  
Så gör du: 2. Skoldjur...  
Så gör du: 3. Skoldjur...

**Kyckling med coressallad & yoghurt dressing**  
Så gör du: 1. Kyckling...  
Så gör du: 2. Kyckling...  
Så gör du: 3. Kyckling...

**potatis**  
Allt från potatis till...  
Kärlen du behöver...  
Så gör du: 1. Potatis...  
Så gör du: 2. Potatis...  
Så gör du: 3. Potatis...

**Hormonkontroll**  
Från 0 till 100

**Första mens**  
Mens-stopp

Kan man bota pms-besvär?

## SVERIGES STÖRSTA SPECIALTIDNING FÖR KROPP OCH SJÄL

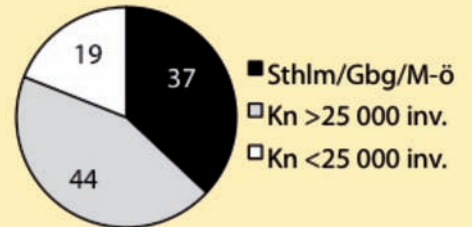
MåBra vill inspirera, överraska och vara en vitamininjektion i vardagen! Vi skriver om hälsa & egenvård, rolig motion, läcker och sund mat, relationer och personlig utveckling. Självklart bjuder vi också på vardagslyx i form av skönhet, mode, inredning och resor. Med varje nummer följer en 16-sidig bilaga med lätta och läckra recept.



LISELOTTE STÅHLBERG *chefredaktör*

### LÄSARINFORMATION:

Upplaga: 85 700 ex/nr  
Räckvidd samtliga: 342 000 läsare/nr  
Fördelning: 81% kvinnor, 19% män  
Snittålder: 49 år (73% 35-69 år)  
Snitt hushållsinkomst/år: 455 700 kr  
Orveto 2011:1 & TS Hellår 2010



### ANNONSPRISER

| Format                   | Storlek      | Pris     |
|--------------------------|--------------|----------|
| <b>Uppslag</b>           |              |          |
| 1/1 8-spalt              | 402 x 265 mm | 99 500:- |
| 1/1 8-spalt, utf         | 420 x 282 mm | 99 500:- |
| <b>Helsida</b>           |              |          |
| 1/1 4-spalt              | 190 x 265 mm | 53 000:- |
| 1/1 4-spalt, utf         | 210 x 282 mm | 53 000:- |
| <b>Liggande 1/2-sida</b> |              |          |
| 1/2 4-spalt              | 190 x 132 mm | 37 000:- |
| 1/2 4-spalt, utf         | 210 x 140 mm | 37 000:- |
| <b>Stående 1/2-sida</b>  |              |          |
| 1/1 2-spalt              | 95 x 265 mm  | 37 000:- |
| 1/1 2-spalt, utf         | 105 x 282 mm | 37 000:- |
| <b>Baksida</b>           |              |          |
| 1/1 4-spalt              | 190 x 245 mm | 63 000:- |
| 1/1 4-spalt, utf         | 210 x 257 mm | 63 000:- |

+20 % begärd placering

### UTGIVNINGS- OCH MATERIALDAGAR 2012

| Nr | Utgivn. dag | Mtrl. dag |
|----|-------------|-----------|
| 1  | 20 dec      | 13 nov    |
| 2  | 19 jan      | 12 dec    |
| 3  | 21 feb      | 13 jan    |
| 4  | 20 mar      | 13 feb    |
| 5  | 12 apr      | 8 mar     |
| 6  | 16 maj      | 10 apr    |
| 7  | 19 jun      | 10 maj    |
| 8  | 19 jul      | 11 jun    |
| 9  | 16 aug      | 10 jul    |
| 10 | 20 sep      | 10 aug    |
| 11 | 18 okt      | 10 sep    |
| 12 | 20 nov      | 10 okt    |

Med reservation för ändringar

SE WWW.ALLER.SE/ANNONS FÖR AKTUELL UTGIVNINGSPLAN  
MATERIALADRESS: HTTP://IN.ALLER.SE/ANNONS