zdraví

Měsíčník s více než sedmdesátiletou tradicí v atraktivním provedení a v moderním formátu. Informuje o všem, co potřebujete vědět, abyste byli zdraví, plní elánu a v dobré kondici. Spolu s odborníky a zkušenými redaktory se časopis zaměřuje na širokou oblast prevence zdravotních problémů i na jejich léčbu. Pravidelně přináší novinky a zajímavosti z oblasti zdravé výživy, psychologie i kosmetiky. Nabízí také rozhovory se známými osobnostmi, výborné recepty a inspiraci pro využití bylinek. Každý měsíc zve na poutavé výlety a neopomíjí ani důležitost pohybových aktivit a jejich vliv na zdraví a kondici celé rodiny.

Časopis oslovuje ženy bez rozdílu věku, které preferují aktivní životní styl, nebo ty, jež pečují o děti a rodinu. V oblibě ho však mají také mladé dívky a dokonce i muži, kteří hledají relevantní informace a inspiraci pro zdravý životní styl.

Časopis vychází kromě tištěné podoby i v elektronické verzi na **www.digiport.cz**, všechny články se uveřejňují na webových stránkách časopisu **www.mesicnikzdravi.cz.**

Profi l našeho čtenáře:

78 % ženy / 22 % muži, 72 % čtenářů dosáhlo středního a vysokoškolského vzdělání
76 % čtenářů je ve věku 25 až 50 let, 72 % čtenářů disponuje čistým příjmem domácnosti nad 50 000 Kč, 85 % čtenářů vlastní nemovitost (byt, rodinný dům, chatu, chalupu)

Odhad čtenosti:

Odhad čtenosti v periodě vydání: 114 000 čtenářů.
Počet kontaktů čtenářů s časopisem v periodě vydání: 558 600

TÉMATICKÝ PLÁN

1.2026

- **Vaše téma:** Opary, jak se jim vyhnout a jak je léčit
- **Co vás trápí:** Angína
- **Ve stylu longevity:** Vyplatí se žít bio?
- **My a naše psychika:** Stres z novoročních předsevzetí mít nemusíte
- **Zdraví na talíři:** Proč dodávat tělu dostatek bílkovin a jakých?
- **Hýbeme se:** Na lyžování se připravte, jinak vám hrozí úraz!
- **Pečujeme o sebe:** Tipy pedikúry, a jejich výhody i nevýhody
- **Zaměřeno na děti:** Nachlazení
- **Kouzla z přírody:** Oves – superfood i kosmetický zázrak

2. 2026

- **Vaše téma:** Která nepovinná očkování se vyplatí?
- **Co vás trápí:** Všechno důležité o menstruaci
- **Ve stylu longevity:** Vitaminy, minerály a další látky pro zdraví a vitalitu
- **My a naše psychika:** Jak snížit úroveň stresu
- **Zdraví na talíři:** Potravinové alergie a intolerance
- **Hýbeme se:** Pohyb, který svědčí kloubům
- **Pečujeme o sebe:** Štíhlejší díky chytrým pomocníkům
- **Zaměřeno na děti:** Péče o zoubky
- **Kouzla z přírody:** Silná dvojka – kurkumin a černý pepř pro klouby, trávení i vitalitu

3.2026

- **Vaše téma:** Alergie
- **Co vás trápí:** Zánět močového měchýře
- **Ve stylu longevity:** Jak a proč řešit nadváhu
- **My a naše psychika:** Jak funguje pomoc on-line
- **Zdraví na talíři:** Zdravé oleje a másla
- **Hýbeme se:** Cvičení a inkontinence
- **Pečujeme o sebe:** Celulitida a strie
- **Zaměřeno na děti:** Dětská kolika
- **Kouzla z přírody:** Kopřiva dvoudomá – nejenom na klouby

4.2026

- **Vaše téma:** Jarní detox
- **Co vás trápí:** Syndrom suchého oka
- **Ve stylu longevity:** Ženské zdraví ve 30,40 a 50 letech
- **My a naše psychika:** Kvalitní spánek prospívá tělu i duši
- **Zdraví na talíři:** Zkroťte vysoký tlak jídlem
- **Hýbeme se:** Cvičení + dieta = hubnutí
- **Pečujeme o sebe:** Lázeňské procedury pro zdraví i krásu
- **Zaměřeno na děti:** Když dítě bolí ouško
- **Kouzla z přírody:** Širokospektrální grepová jadérka

5.2026

- **Vaše téma:** Pravidla ochrany před sluncem
- **Co vás trápí:** Vaginální mykózy
- **Ve stylu longevity:** Nezanedbáváte pravidelné prohlídky a screeningy?
- **My a naše psychika:** Mozková mlha nebo Brain pog
- **Zdraví na talíři:** Bezlepková dieta
- **Hýbeme se:** Vybíráme sport na „míru“
- **Pečujeme o sebe:** Zdravé a krásné zuby
- **Zaměřeno na děti:** Co dělat, když je nemůžeme mít?
- **Kouzla z přírody:** Bříza nejen pro očistu organismu

6.2026

- **Vaše téma:** Jak se vyhnout letním chřipkám nachlazení
- **Co vás trápí**: Střevní obtíže
- **Ve stylu longevity:** Jak pomáhají DNA testy a analýzy
- **My a naše psychika:** Proč se říká, že hubnutí začíná v hlavě?
- **Zdraví na talíři:** Jídelníček pro perfektní den plný energie
- **Hýbeme se:** Chůze je zdravá i léčivá
- **Pečujeme o sebe:** Péče o nohy končí u výběru bot!
- **Zaměřeno na děti:** Citlivá pokožka
- **Kouzla z přírody:** Levandule – voňavá terapeutka pro tělo, mysl i krásu

TÉMATICKÝ PLÁN

7. 2026

- **Vaše téma:** Antikoncepce – novinky a zajímavosti, ale také ceny!
- **Co vás trápí:** Letní a cestovatelské průjmy a lékárnička na cesty
- **Ve stylu longevity:** Adaptogeny – přírodní síla pro zvládání stresu a zátěže
- **My a naše psychika:** Dá se natrénovat motivace?
- **Zdraví na talíři:** Probiotika a prebiotika
- **Hýbeme se:** Úskalí letních sportů a úrazy
- **Pečujeme o sebe:** Neinvazivní metody omlazení a kondice pleti
- **Zaměřeno na děti:** Připravte se na školu
- **Kouzla z přírody:** Kouzla z úlu – mateří kašička, propolis, pyl, fermentovaný pyl i jed

8.2026

- **Vaše téma:** Pitný režim – kolik, kdy, a čeho pít
- **Co vás trápí:** Chronická bolest
- **Ve stylu longevity:** Cukrovka není o cukru, ale o zdraví celého těla!
- **My a naše psychika:** Jak se vymanit z toxického vztahu
- **Zdraví na talíři:** Jak nejlépe uchovat letní ovoce a zeleninu
- **Hýbeme se:** Turistika – zdravý sport pro celou rodinu!
- **Pečujeme o sebe:** Skinminimalismus – trend péče o pokožku a pleť
- **Zaměřeno na děti:** Když dítě nechce jíst!
- **Kouzla z přírody:** Aloe vera pro pokožku, pročištění i imunitu

9.2026

- **Vaše téma:** 10 důvodů proč si zajet do lázní
- **Co vás trápí:** Bolest zad
- **Ve stylu longevity:** Zdraví začíná v ústech
- **My a naše psychika:** Panika, úzkost, fobie – co mají společné
- **Zdraví na talíři:** Posilujeme imunitu
- **Hýbeme se:** Udělejte si fitko doma!
- **Pečujeme o sebe:** Pigmentové skvrny a další anti-anging péče
- **Zaměřeno na děti:** Pneumokokové infekce
- **Kouzla z přírody:** Funkční superfoods pro vitalitu od brahmi, přes ashwagandhu po ženšen

10.2026

- **Vaše téma:** Sezóna chřipkových a dalších virů začíná
- **Co vás trápí:** Bolest kloubů
- **Ve stylu longevity:** Jak počasí ovlivňuje naše zdraví a kondici
- **My a naše psychika:** Menopauzou život nekončí
- **Zdraví na talíři:** Jde to i bez cukru!
- **Hýbeme se:** Proč cvičit jógu nebo tai-či?
- **Pečujeme o sebe:** Restart pokožky a vlasů po létě aneb jak začít připravovat pleť na změnu počasí
- **Zaměřeno na děti:** Naučte děti hrát si!
- **Kouzla z přírody:** Léčivá síla konopí

11.2026

- **Vaše téma:** Jak na výběr zubních past, kartáčků, mezizubních kartáčků a nití
- **Co vás trápí:** Poruchy paměti
- **Ve stylu longevity:** Biohacking (optimalizace výkonu těla i mysli)
- **My a naše psychika:** Je skutečně lidí s ADHD stále více?
- **Zdraví na talíři:** Čaje a zdraví – černé, zelené, bylinkové i ovocné
- **Hýbeme se:** Rozhýbejte si svůj lymfatický systém
- **Pečujeme o sebe:** Jak na křečové žíly
- **Zaměřeno na děti:** 10 tipů jak se vyhnout dětské nadváze
- **Kouzla z přírody:** Třapatka nachová proti nachlazení, infekcím a pro imunitu

12.2026

- **Vaše téma:** Zdravé oči a zrak!
- **Co vás trápí:** Bolest v krku
- **Ve stylu longevity:** Proč hrozí infarkt stále mladším lidem?
- **My a naše psychika:** Které doplňky stravy, vitaminy, minerály pomáhají k lepší psychice
- **Zdraví na talíři:** Vánoční hody tradičně i netradičně
- **Hýbeme se:** Je lepší cvičit ráno nebo večer?
- **Pečujeme o sebe:** To nejlepší pro vitalitu vlasů
- **Zaměřeno na děti:** Kdy s dítětem zajít na logopedii
- **Kouzla z přírody:** Zelené superfoods pro lepší trávení, odolnost organismu a energii

01.2027

- **Vaše téma:** Deset tipů proti parodontóze
- **Co vás trápí:** Blížící se porod – vybíráme kurzy, porodnice, duly, cvičení atd.
- **Ve stylu longevity:** Biologické hodiny a jejich vliv na zdraví
- **My a naše psychika:** Zimní splíny a deprese
- **Zdraví na talíři:** Proč jíst potraviny, které obsahují omega-3 kyseliny
- **Hýbeme se:** Sváteční kila? Shoďte je!
- **Pečujeme o sebe:** Zima pleti nesvědčí
- **Zaměřeno na děti:** Léčba drobných poranění a tipy do lékárničky
- **Kouzla z přírody:** Vitální houby

CENY INZERCE

1/1 strana – 159 000 Kč
1/2 strany – 80 000 Kč
1/3 strany – 53 000 Kč
1/4 strany – 34 000 Kč
1/8 strany - 18 000 Kč
2. a 3. obálka – 180 000 Kč
4. obálka – 200 000 Kč

CENY VKLÁDANÉ INZERCE

do 10 g/ks	2,40 Kč
do 20 g/ks	3,50 Kč
do 30 g/ks	4,00 Kč

Vyšší gramáž a náročnější materiály dohodou. Nutno dodat do tiskárny alespoň 8 dnů před distribucí.

Ceny jsou uvedeny bez DPH.

ON-LINE MEDIA

Webové stránky: bannery, PR článek, produktový tip, soutěž, prolink/odkaz...
Sociální sítě: Facebook, Instagram
Direct mailing: rozeslání newsletteru
Výhodné balíčky: více on-line produktů za zvýhodněnou cenu
Ceník zašleme e-mailem.

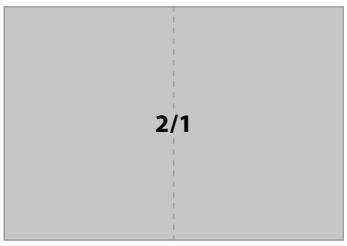
SLEVY, STORNO POPLATKY

sleva při platbě předem	2 %
storno poplatek po datu uzávěrky	100 %

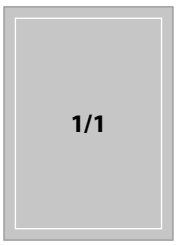
HARMONOGRAM

Číslo	Objednávky do termínů	Termíny vydání
1/26	15. 12. 2025	30. 12. 2025
2/26	19. 01. 2026	29. 01. 2026
3/26	16. 02. 2026	26. 02. 2026
4/26	16. 03. 2026	26. 03. 2026
5/26	13. 04. 2026	23. 04. 2026
6/26	18. 05. 2026	28. 05. 2026
7/26	15. 06. 2026	25. 06. 2026
8/26	20. 07. 2026	30. 07. 2026
9/26	17. 08. 2026	27. 08. 2026
10/26	14. 09. 2026	24. 09. 2026
11/26	19. 10. 2026	29. 10. 2026
12/26	16. 11. 2026	26. 11. 2026
1/27	18. 12. 2026	31. 12. 2026

FORMÁTY INZERCE

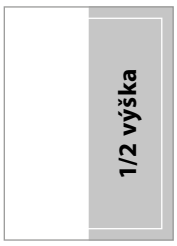


Formát na spad
350 × 254 mm
Dodat jako dvě celostrany!



Formát na spad
175 × 254 mm
Formát na zrcadlo
155 × 234 mm

Formát na spad
175 × 124 mm
Formát na zrcadlo
155 × 114 mm

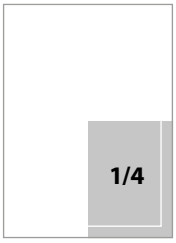


Formát na spad
84 × 254 mm
Formát na zrcadlo
74 × 224 mm

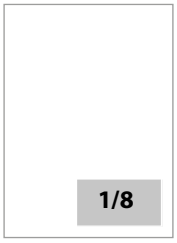
Formát na spad
175 × 80 mm
Formát na zrcadlo
155 × 70 mm

Formát na spad
57 × 254 mm
Formát na zrcadlo
47 × 224 mm

Formát na spad
175 × 59 mm
Formát na zrcadlo
155 × 49 mm



Formát na spad
84 × 124 mm
Formát na zrcadlo
74 × 109 mm



Formát na zrcadlo
49 × 109 mm

Rozměry jsou uvedeny jako šířka × výška.
U formátů „na spad“ jsou uvedeny čisté rozměry po ořezu. Dodaná tisková data musí navíc obsahovat **pětimilimetrové přesahy na ořez** na všech stranách.

POLYGRAFICKÉ ÚDAJE

Periodicita: měsíčník
Čistý formát časopisu: 175 × 254 mm
Sazební obrazec strany: 155 × 234 mm
Tisk: ofset
Barevnost: 4/4 CMYK
Obálka: 200 g/m² křída, UV lak
Blok: 80 g/m² LWC vysoký lesk
Rastr: 175 lpi
Vazba: V1 šitá

TECHNICKÉ POŽADAVKY PRO PODKLADY

PDF v tiskové kvalitě: PDF/X-1a, 300 dpi, CMYK (Coated FOGRA39), ořezové značky (posun 3 mm), u formátů na spad přesahy na ořez (spadávka) 5 mm
Texty: DOC, DOCX, ODT | Obrázky: JPEG, TIFF, PSD | Loga: AI, EPS, PDF

Časopisy pro volný čas s.r.o. | Domažlická 1, 130 00 Praha 3
IČO: 26422964 | DIČ: CZ26422964 | OR: Městský soud v Praze, odd. C, vl. 81066

Manažer inzerce: Havlasová Daniela | mobil: 771 238 799 | e-mail: daniela.havlasova@provolnycas.cz
www.mesicnikzdravi.cz | www.facebook.com/mesicnikzdravi