

# iFORM

## Med på hälsovågen sedan 1987

I FORM är magasinet för alla kvinnor som vill bli den hälsosammaste, starkaste och gladaste versionen av sig själva – via träning, kost och motion. I varje nummer av I FORM presenterar vi de senaste, bästa och enklaste metoderna att få resultat på ett lustfyllt sätt. Se fram emot läckra recept, succéinriktade träningsprogram, effektiva övningar, shoppingguider, test och tips. Utöver det innehåller magasinet massor av inspiration till hur man utmanar sig själv med både stora och små mål – och uppnår dem – även i en stressig vardag.

Sara Møller Christensen – Chefredaktör

### i FORM-loppet

Varje år arrangeras I Form-loppet, Sponsring, sampling och försäljning i Start- och målområdet.  
Stockholm  
Göteborg  
Malmö



70%  
av iForms läsare är  
intresserade av grupp-  
och konditionsträning.



43%

spenderar mer  
pengar på kosmetik/  
skönhetsmedel än  
genomsnittssvensken.

### Målgrupp

Moderna välutbildade kvinnor som betonar en aktiv livsstil, med fokus på spört och hälsosam kost för sig själva och sina familjer.

**Upplaga** 26 300 ex\*  
**Antal läsare** 148 000  
**Kön** 16% män, 84% kvinnor  
**Snittålder** 46 år  
**Utgåvor per år** 18

Källa: Orvesto Konsument Helår 2018  
\* För exakt bilageupplaga, kontakta din säljare.

### iform.se

Panorama 1-4	980 x 120 px	200 CPM
Panorama 1-4	980 x 240 px	225 CPM
Panorama 1-4	980 x 360 px	250 CPM
Panorama 1-4	980 x 480 px	300 CPM
Sidebanner sticky	160 x 480 px	250 CPM
Sidebanner	160 x 480 px	250 CPM
Mobil Top	320 x 320 px	225 CPM
Mobil Middle	320 x 320 px	200 CPM
Wallpaper	2560 x 1440 px	800 CPM
Nyhetsbrevsbanner*	620 x 150 px	5 000 SEK
Stand Alone	Se separat produktblad	
Produktion displaybanner	1 500 kr - Ej Flash och/eller HTML	

Antal sidvisningar 873 000 st/månad  
Unika besökare 781 000 st/månad

\*69 000 nyhetsbrevsmottagare



410 x 276 mm	205 x 276	205 x 136	100 x 276
--------------	-----------	-----------	-----------

Uppslag 75 400 kr  
Helsida 37 700 kr  
Halvsida 24 400 kr  
Halvsida 24 400 kr

Annonspriserna förutsätter lämning av tryckfärdigt material. Reklamskatt inkluderad. Bilagor och varu-prover – begär offert.

**Glöm inte 5 mm skärsmån, 300 dpi & CMYK.**

Leverans av annonsmaterial: [annonceupload.dk](http://annonceupload.dk)  
Gå in via denna länk och följ instruktionerna.  
Materialet ska sändas som en ren PDF, ej packad.

### Utgivningsdagar 2020

Nr	Vecka	Utg.dag	Mtrl.dag	Lösa bilagor till packeri
2	3	16/1	6/12	30/12
3	6	4/2	2/1	20/1
4	8	20/2	22/1	7/2
5	11	11/3	11/2	27/2
6	14	31/3	28/2	17/3
7	17	21/4	16/3	1/4
8	19	7/5	1/4	22/4
9	22	28/5	23/4	12/5
10	25	16/6	11/5	29/5
11	27	2/7	2/6	19/6
12	30	23/7	23/6	9/7
13	33	11/8	10/7	28/7
14	36	1/9	30/7	17/8
15	38	17/9	19/8	4/9
16	41	8/10	7/9	23/9
17	44	27/10	24/9	12/10
18	46	12/11	14/10	30/10
19	49	3/12	3/11	19/11
1/21	52	22/12	23/11	9/12

capemedia

Karl Holmsten

+46 (0)76-171 85 09

[karl.holmsten@capemedia.se](mailto:karl.holmsten@capemedia.se)