



1,50€

saber viver

Saúde. Beleza. Bem-estar.

março 2008 PORTUGAL CONTINENTAL mensal ano 9 número 93

Aprenda a fazer esta receita pág. 75

Roupa, Acessórios e Sapatos
CONSULTORES DE IMAGEM ELEGEM AS MELHORES LOJAS

Medicina Anti-Aging
ENTREVISTA AO MAIOR ESPECIALISTA PORTUGUÊS

Simplifique a Sua Vida
SERVIÇOS AO DOMICÍLIO

Emoção
APRENDA A RELAXAR

PERCA **8kg** Até ao Verão

3 Dietas Perfeitas Para Quem...

- Adora doces
- Não dispensa o pão
- É fã de queijo

- + Receitas do Chef Olivier
- + Plano de Exercício Físico para fazer em casa

MultiCare 
Grupo Caixa Geral de Depósitos

A Revista que simplifica a sua vida

saberviver

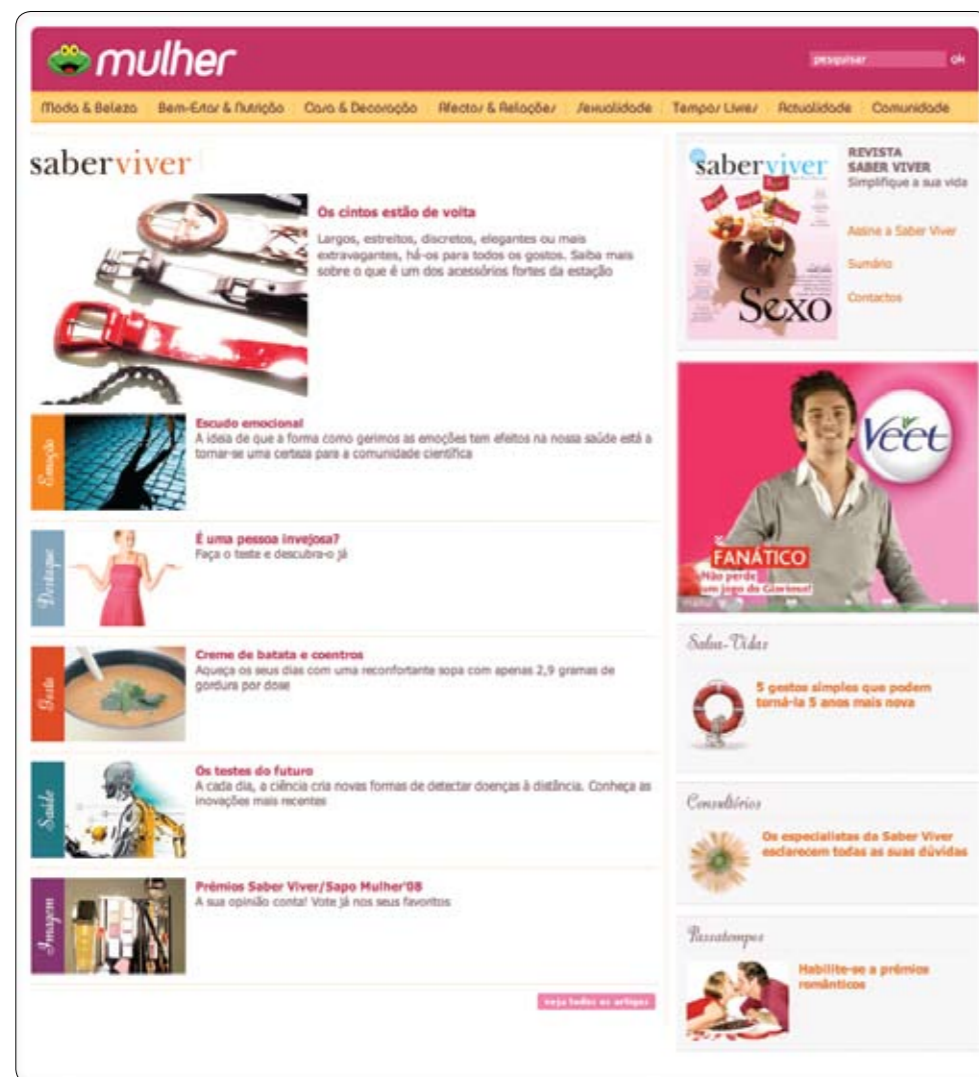
Simplifique a sua vida

Da saúde ao bem-estar, da beleza à imagem, do comportamento à carreira, da alimentação ao estilo de vida, esta é a revista que ajuda as mulheres activas a saber viver.



Dados estatísticos

SITE <http://mulher.sapo.pt/saberviver>



Onde: Canal Mulher do SAPO

Data de criação: Junho de 2007

Média mensal de *pageviews*: 319.792 pageviews

Crescimento: 90% (face ao mês de arranque)

Quota de mercado: 21% (do Canal Mulher).

AUDIÊNCIA

Perfil dos leitores

Total = 132,983 mil leitores

Sexo: 66% dos leitores são mulheres e 34% são homens.

Idade: Os escalões etários mais significativos são dos 25 aos 54 anos: 25-34 anos (27%); 35-44 anos (24%), 45-54 anos (21%).

Classes sociais: Predomina a média (35%) e média-alta (30%).

Ocupação: Os grupos mais representativos são os quadros médios e superiores (20%), serviços comerciais e administrativos (20%) e os técnicos especializados (20%).

Regiões: Predomina a Grande Lisboa (28%), Interior Norte (19%) e Litoral Norte (18%).



Fonte: Bareme/Imprensa 2007

CIRCULAÇÃO

SEGMENTO SAÚDE (TOP 5)

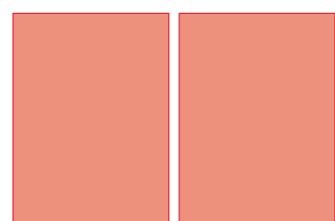
Circulação Paga

1	SABER VIVER	51.031
2	PREVENIR É SAÚDE	28.041
3	PAIS & FILHOS	27.664
4	SPORT LIFE	11.908
5	VIVA MELHOR EM BOA FORMA	8.365

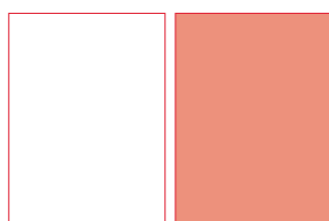
Nota: Fazem ainda parte deste segmento as seguintes publicações: Bebê D'Hoje (15.994); Crescer (5.483); Educar Bem e Filhos (10.399); Estética Viva (3.424); Mãe Ideal (11.967); Saúde à Mesa (11.456); Bebê Saúde (11.035); Psicologia Actual (7.588)

Fonte: APCT (Janeiro a Dezembro de 2007)

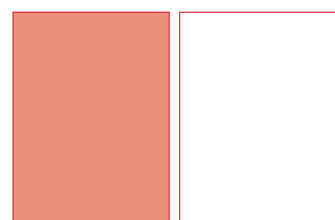
Tabela de publicidade



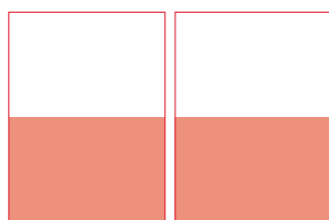
PÁGINA DUPLA
Corte: 460 x 297 mm
Preço: € 6.800



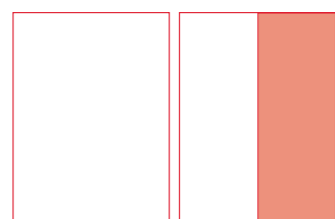
PÁGINA ÍMPAR
Corte: 230 x 297 mm
Preço: € 4.500



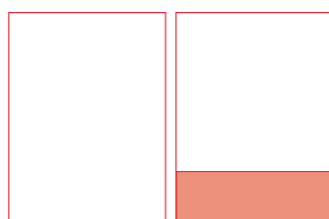
PÁGINA PAR
Corte: 230 x 297 mm
Preço: € 3.900



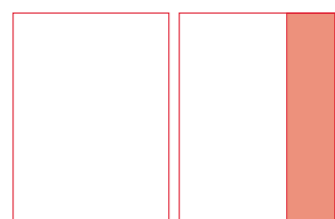
MEIA PÁGINA DUPLA
Corte: 460 x 148 mm
Preço: € 4.700



MEIA PÁGINA ALTO
Corte: 115 x 297 mm
Preço: € 2.950



RODAPÉ
Corte: 50 x 230 mm
Preço: € 2.370



1/3 PÁGINA
Corte: 80 x 297 mm
Preço: € 2.370

saberviver

DADOS GENÉRICOS

Periodicidade: Mensal

Preç capa: 1,50 euros

N.º de Pág: 144 + capas

Papel: couché 150g com verniz UV (capa);
LWC 70g (miolo)

Lombada: colada

Formato: 230 x 297 mm

Data de saída: Último dia útil de cada mês

Distribuição: VASP

Impressão: Heska Portuguesa, S.A.

Tiragem: 65.000 exemplares

Directora

Teresa D'Ornellas teresaornellas@entusiasmomedia.pt

DEPARTAMENTO DE PUBLICIDADE

Directora Comercial

Vera Kadosh verakadosh@entusiasmomedia.pt

Directora de Publicidade

Isabel Costa icosta@entusiasmomedia.pt

Assessora Comercial

Fátima Quaresma fquaresma@entusiasmomedia.pt

Gestor de Contas

José Ferreira jferreira@entusiasmomedia.pt

Directora de Publicidade Norte

Ana Neto da Silva ananetodasilva@entusiasmomedia.pt

Sede:

Rua Joaquim António de Aguiar, 45 - 2.º Dt., 1070 - 150 Lisboa
Tel.: 213 804 010; Fax: 213 804 011; geral@entusiasmomedia.pt

Delegação Norte:

Rua S. João de Brito, 605 - 3.ª - Sala 3.4, 4100-455 Porto
Tel.: 226 109 044; Tlm.: 917 572 228

ENCARTES

2 páginas	€ 5.100
4 páginas	€ 7.700
6 páginas	€ 10.150
8 páginas	€ 12.750

PUBLI-REPORTAGEM

+ 20 %

LOCALIZAÇÕES ESPECÍFICAS

Dupla de abertura	€ 8.100
Primeira página dupla	€ 7.400
Segunda página dupla	€ 7.200
Contra-capas	€ 7.800
Verso de capa	€ 6.200
Verso de contra-capas	€ 5.100
Primeira página ímpar	€ 5.500
Quadrado de 90 x 90 mm	€ 3.100

Taxa de localização obrigatória
20% sobre o valor da página

ESPECIFICAÇÕES TÉCNICAS

Ficheiro no formato: TIFF, JPEG, PDF em CMYK
Resolução: 300 dpi (alta resolução)
Margem de corte: 3 mm

CONDIÇÕES GERAIS

Reserva de publicidade: Até um mês antes da data de saída, através de uma Ordem de Publicidade ou outro meio escrito.
Data de fecho da publicidade: A entrega dos materiais deve ser feita com a antecedência de três semanas da data da revista. O material deve ser acompanhado de prova de cor.
Comissão de agência: A Entusiasmo Media deixou de devolver a comissão de agência desde Janeiro de 2007.
Condições de pagamento: 30 dias a contar da data da saída da revista.