

SUND·NU

**EDITORIAL PROFILE:** Sund Nu is the magazine for women in the prime of their lives and ready to spend more time on themselves. The reader is highly motivated to live a healthy lifestyle, enjoys life fully and has time and money to follow her interests. Sund Nu gives her the latest knowledge about diet, exercise, psychology and prevention and offers positive and constructive strategies and tools to live a healthy life with room for enjoyment.



**Editor-in-chief Antje Poulsen**

Tænk på dine knogler, hvis du er fyldt 45. Nu begynder din krop samtidig nemlig at miste noget af sin ellers imponerende brudstyrke. Heldigvis kan du gennem kost og motion beskytte dig mod skøre knogler. Se bare her!

**H**vorfor har dine knogler det? Det kan være svært at sige, for knogler klager sjældent. Men der går i stykker. Det mest sandsynlige er heldigvis, at dine knogler har det fint. Lige så sandsynligt er det, at de har brug for, at du tænker mere på dem nu, end da du gik i skole. Et skub på ryggen i overgangsalderen, eller en dårlig løb, er det, der kan gøre det at gøre noget for dem stærkt, der ellers skyndt har i travl.

Få den i størrelsen af knoglerne. Det er den mest effektive måde at styrke knoglerne på. Men det kræver, at du får nok af calcium og vitamin D. Hvis du ikke får nok af disse to stoffer, kan det være svært at styrke knoglerne.

**TEST DIG SELV: ER DU I FARVEDOMEN?**  
**SÅ MEGET D-VITAMIN OG KALK SKAL DU HV?**  
**7X KNOGLESTÆRK MOTION**  
**DET ER ALDRIG FOR SENT AT BYGGE KNOGLER OP!**

**HVER 3. KVINDE HAR SØRGE KNOGLER.** Det er derfor vigtigt at styrke knoglerne allerede i ungdomsårene. Hvis du ikke gør det, kan det være svært at bygge knogler op senere i livet.

Guiden til kost og motion, der styrker dine knogler

**Begynd nu og få STÆRKE KNOGLER**

**3 NYE RÅVARER til grillmad med sundhedsgaranti**

Her får du inspiration til at bruge tre af sommerens råvarer til grillmad: Hummer, Squash og Nektarin. De er alle gode til at styrke dit immunsystem og er gode til at sænke blodtrykket. Og hvis du ikke vil grille, kan du også bruge dem til at lave en lækker salat.

**Begynd Plan A her:**

- SPIS MERE OMEGA-3: HUMMER
- SPIS MERE GROFT: SQUASH
- SPIS MERE GRØNT: NEKTARIN

**SPIS DAGLIGT: BLOODPROPER, KLEFT, DENNIS, ASTMA, SLEDSKYVE, DIET**

**NYE ANTI-INFLAMMATORISKE MAD**

**Themes:**

- Exercise
- Diet
- Medicine
- Psychology
- Travelling
- Beauty and wellness

**Standing elements:**

- Special recipes
- Insight in the body
- Exercise theme
- Beautiful now/Anti-age
- News and letterbox

**Reader profile:**

- Women over 45 - mental age 35-45 years
- Well-educated, active and in work
- Income above average (personal/household)
- Married and family – teenagers or young students
- Lives healthy - diet and exercise
- Used to exercising and is looking for the positive energy you get from exercising

**Advertiser profile**

- Food & beverage
- Sportswear and clothing in general
- Pharmaceuticals
- Personal care and wellness
- Travel, culture and similar
- Branded advertisers, white goods, cars, bicycles etc.

**Circulation and Readership**

Circulation "Dansk Oplagskontrol" 2nd half-year 2009  
 Estimated readership 2nd half-year 2009

**17,152**  
**90,000**