

The holistic nutrition coach

The holistic food magazine considers nutrition coaching in combination with the health of body and psyche.

FOODFORUM is the competent guide for more power in life and for a healthy business!

CORE CONTENT

- how the whole organism benefits from healthy foods
- how vital substances and healthy recipes work against specific health problems
- which nutrition, fitness and mental health concepts complement each other perfectly
- what innovative features and tools help people in everyday life to reconcile healthy eating, exercise and relaxation

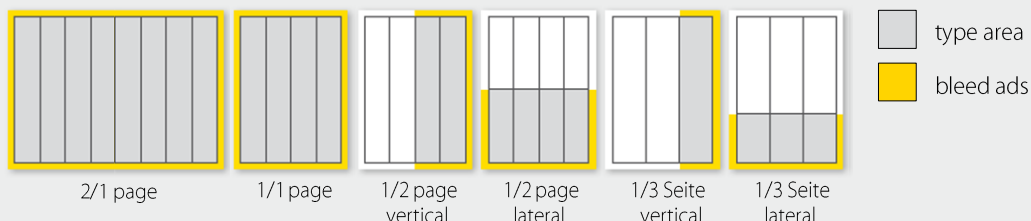


PAGE FRACTION ADS

advertisement rates			advertisement sizes
page fractions		basic price	bleed ads (+5 mm trim all around)
		4c	width x height (mm)
2/1	2nd cover page + page 3	12,500 €	420 x 280
2/1	inner part	11,500 €	420 x 280
1/1	4th cover page	6,900 €	210 x 280
1/1	2nd cover page	6,600 €	210 x 280
1/1	3rd cover page	3,200 €	210 x 280
1/2	vertical	2,880 €	100 x 280
	lateral		210 x 140
1/3	vertical	1,920 €	067 x 280
	lateral		210 x 090

The statutory VAT will be added to the net invoice amount.

SIZES PAGE FRACTION ADS



DISCOUNT TABLE

by number of ads	
2 ads or more:	5%
4 ads or more:	7%
6 ads or more:	10%
10 ads or more:	15%

by number of pages	
2 pages or more:	5%
4 pages or more:	10%
6 pages or more:	15%
8 pages or more:	20%

SCHEDULE 2020

issue	publication date	topics*	closing date ads
01/2020	10.12.2019	food & psyche	15.11.2019
02/2020	18.02.2020	food & feel-good weight	24.01.2020
03/2020	19.05.2020	food & types of nutrition	24.04.2020
special edition	16.06.2020	woman & nutrition	15.05.2020
04/2020	18.08.2020	food & genes	24.07.2020
special edition	20.10.2020	best-ager & nutrition	25.09.2020
01/2021	17.11.2020	food & enviromental impact	23.10.2020

*subject to change

EXAMPLES CONTENT

FOOD 1031 • Zuckeralternativen



TREND + BEST ANHÄNGER SAMBAND

Süßen ohne Zucker

Zu viel weißer Haushaltszucker ist ungesund, das hat sich inzwischen herumgesprochen. Im Trend sind deshalb Süßungsmittel wie Ahornsirup, Birkenzucker, Stevia oder Erythrit. Die gesündere Alternative?

Ernährungswissenschaftler warnen: Wenn es um die Zuckerverwertung im Körper geht, sind Birkenzucker und Ahornsirup nicht besser als Haushaltszucker. Die meisten Süßungsmittel sind jedoch ungesüßert. Das heißt: Sie enthalten keine Kalorien und sind für die Verdauung unproblematisch. Birkenzucker und Ahornsirup sind jedoch ungesüßert. Das heißt: Sie enthalten keine Kalorien und sind für die Verdauung unproblematisch. Birkenzucker und Ahornsirup sind jedoch ungesüßert. Das heißt: Sie enthalten keine Kalorien und sind für die Verdauung unproblematisch.

... und Threosulose (wie z. B. Saccharose) (Haushaltszucker), die von Honigbienen und Wollschwebern über Pollenblätter und Blütenblätter in den Honig und in den Wollschweiß übertragen werden. Diese beiden Süßungsmittel sind jedoch ungesüßert. Das heißt: Sie enthalten keine Kalorien und sind für die Verdauung unproblematisch.

Die Experten
 Ernährungswissenschaftler warnen: Wenn es um die Zuckerverwertung im Körper geht, sind Birkenzucker und Ahornsirup nicht besser als Haushaltszucker. Die meisten Süßungsmittel sind jedoch ungesüßert. Das heißt: Sie enthalten keine Kalorien und sind für die Verdauung unproblematisch.

FOOD 1030 • Die Steiner Prinzip



MEIN STÄNDPUNKT ZUM THEMA

Fleischlos essen: Vorsicht, Zuckerfalle!

Weshalb sich auch Veganer oft schwer tun mit Abnehmen – und welche Rolle die Fruktose dabei spielt



Veganer in den letzten Jahren immer beliebter. Sie verzichten auf Fleisch, Milch und Eiern. Doch viele Veganer wissen nicht, dass Fruktose ein verstecktes Problem ist. Fruktose ist ein Zuckersüßholz, das in vielen Obst- und Gemüsearten vorkommt. Es ist ein natürlicher Zucker, der in vielen Obst- und Gemüsearten vorkommt. Es ist ein natürlicher Zucker, der in vielen Obst- und Gemüsearten vorkommt.

Ohne Glukose zum Würfelzucker
Matthias Steiner
 Glykämischer Index

1 Glasobst hat 45 Kilo abgenommen, im Abnehmratgeber als Food- und Fitness Coach

Das ist eine wichtige Entscheidung, die viele Veganer nicht machen. Sie wissen nicht, dass Fruktose ein verstecktes Problem ist. Fruktose ist ein Zuckersüßholz, das in vielen Obst- und Gemüsearten vorkommt. Es ist ein natürlicher Zucker, der in vielen Obst- und Gemüsearten vorkommt.

Das ist eine wichtige Entscheidung, die viele Veganer nicht machen. Sie wissen nicht, dass Fruktose ein verstecktes Problem ist. Fruktose ist ein Zuckersüßholz, das in vielen Obst- und Gemüsearten vorkommt. Es ist ein natürlicher Zucker, der in vielen Obst- und Gemüsearten vorkommt.

... und Threosulose (wie z. B. Saccharose) (Haushaltszucker), die von Honigbienen und Wollschwebern über Pollenblätter und Blütenblätter in den Honig und in den Wollschweiß übertragen werden. Diese beiden Süßungsmittel sind jedoch ungesüßert. Das heißt: Sie enthalten keine Kalorien und sind für die Verdauung unproblematisch.

Das ist eine wichtige Entscheidung, die viele Veganer nicht machen. Sie wissen nicht, dass Fruktose ein verstecktes Problem ist. Fruktose ist ein Zuckersüßholz, das in vielen Obst- und Gemüsearten vorkommt. Es ist ein natürlicher Zucker, der in vielen Obst- und Gemüsearten vorkommt.

Das ist eine wichtige Entscheidung, die viele Veganer nicht machen. Sie wissen nicht, dass Fruktose ein verstecktes Problem ist. Fruktose ist ein Zuckersüßholz, das in vielen Obst- und Gemüsearten vorkommt. Es ist ein natürlicher Zucker, der in vielen Obst- und Gemüsearten vorkommt.

Das ist eine wichtige Entscheidung, die viele Veganer nicht machen. Sie wissen nicht, dass Fruktose ein verstecktes Problem ist. Fruktose ist ein Zuckersüßholz, das in vielen Obst- und Gemüsearten vorkommt. Es ist ein natürlicher Zucker, der in vielen Obst- und Gemüsearten vorkommt.

Technical information, ad specials, digital advertising and cooperation here:

Mediakit

CONTACT

Media Consulting
 Flora Eulitz
 [T] +49 (0) 711/55 349-12
 [E] flora.eulitz@doldemedien.de

Printing Material/Backoffice
 Vanessa Pfeiffer
 [T] +49 (0) 711/55 349-191
 [E] druckunterlagen@doldemedien.de

Doldemedien Verlag GmbH
 Naststraße 19 B
 70376 Stuttgart
 [W] vermarktung.doldemedien.de