



**BASIC DATA**

**Launched in:** 2015.  
**Editor-in-Chief:** Ivan Božulić  
**Target audience:** male and female population 30 - 70  
**Frequency:** bi-monthly (6 issues)  
**Number of pages:** 64+4  
**Circulation:** 6.000

**DISCOUNT SCALE**

- 5% for 2-5 ads
- 10% for 6-10 ads
- 15% for 11-19 ads
- 20% for 20 ads or more

**OTHER ADV. OPTIONS**

- Section sponsorship

**NOTES**

- All price is in KUNA, prices do not include VAT.
- The price list of extra services (insertion, packing, inserting additives, sticking samples, special requests - is available on demand)
- Special positioning will be charged 20% on frc.
- Special conditions of publishing ads are the exclusive right of the director

**RATES, SIZES AND DIMENSIONS OF ADS**

AD SIZE	BLEED SIZE	TRIM SIZE	PRICE
1/1 page	220x307	210x297	<b>5.000</b>
C4 - back cover	220x307	210x297	<b>8.000</b>
C2 - front inside cover	220x307	210x297	<b>7.000</b>
C3 - back inside cover	220x307	210x297	<b>6.000</b>
First 2/1	430x307	420x297	<b>10.000</b>
2/1 - double page	430x307	420x297	<b>9.000</b>
1/2 horizontal	-	185x127	<b>3.000</b>
1/2 vertical	-	92x259	<b>3.000</b>
1/3 horizontal	-	185x85	<b>2.000</b>
1/3 vertical	-	59x259	<b>2.000</b>
1/4 horizontal	-	185x62	<b>1.500</b>
1/4 vertical	-	90x127	<b>1.500</b>



**MEDIATOP INTERNATIONAL D.O.O.**  
 Ilica 100/1. kat, 10000 Zagreb,  
 tel. 01/3778 964, fax.: 01/6404 450

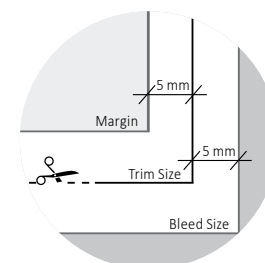
**DEADLINES**

Issue	69	70	71
Sale date	20.01.2022.	19.03.2022.	20.05.2022.
Issue	72	73	74
Sale date	20.07.2022.	20.09.2022.	19.11.2022.

**RESERVATION:** By the 9th of the month  
**SUBMITTING:** By the 11th of the month

**Technical requirements:**

- Formats: tiff, psd, eps, pdf (text in curves)
- Resolution: 300 dpi
- Colour Mode: CMYK



Director  
**Domagoj Glogović**  
 (domagoj.glogovic@mediatop.hr)

MEDIATOP INTERNATIONAL PUBLISHES THE FOLLOWING MAGAZINES: LJEPOTA&ZDRAVLJE • GRAZIA • BAKINA KUHINJA • BRAVA CASA • DIJABETES • ESTETICA • RUSKI DOKTOR • LIJEPI VRT • MOJ STAN

**UPALA PLUĆA: Biljke umjesto lijekova**  
 Najbolja odlika, baš kao i drugi su na mletcu za olakšavanje upala, potiču iskašljavanje i ublažuju svuise i bakterije

**UPALA PLUĆA** je jedna od najčešćih bolesti dišnog sustava. Uzroci su različiti, ali najčešće su virusne infekcije. Simptomi uključuju kašalj, groznicu, bol u prsima i teško disanje. Biljne lijekove mogu pomoći u ublažavanju simptoma i jačanju imunosti.

**Učinkovite biljke:**  
 • **Čičak:** ima snažna protuupalna i antibakterijska svojstva.  
 • **Čičakova kora:** ublažava kašalj i potiče iskašljavanje.  
 • **Čičakova korijena:** jača imunost i pomaže u borbi protiv infekcija.

**Učinkovite esence:**  
 • **Čičakova esenca:** ublažava upalu i potiče iskašljavanje.  
 • **Čičakova kora esenca:** ublažava kašalj i potiče iskašljavanje.

**IMATE SLABO SRCE? Ojačajte ga jaglacem i srđaicom!**  
 Kad ovaj mlijec ne uspijeva isporučiti dovoljno krvi, niče je u srcu funkcionalni. Osim pronađenih lijekova, postoji i prirodnih biljaka koje mogu pomoći u pripremi naših srca (jaglacem i srđaicom)

**SRČANO-KRVIČNA CIRCULACIJA** je ključna za zdravlje. Ako je oslabljena, može dovesti do raznih bolesti. Biljne lijekove mogu pomoći u jačanju srca i poboljšanju cirkulacije.

**Učinkovite biljke:**  
 • **Jaglacem:** jača srce i poboljšava cirkulaciju.  
 • **Srđaicom:** ublažava simptome slabosti srca.

**Učinkovite esence:**  
 • **Jaglacem esenca:** jača srce i poboljšava cirkulaciju.  
 • **Srđaicom esenca:** ublažava simptome slabosti srca.

**Zašto je đumbir NEZAMJENJIV**  
 Ne samo da odličan savršen u borbi s prehladom i gripom već i pozitivno djeluje na probavu i na krv, kosti i cirkulaciju

**ĐUMBIR** je jedna od najzdravijih biljaka. Ima širok spektar ljekovitih svojstava. Pomaže u borbi protiv prehlade, gripa, probavnih problema i cirkulatornih bolesti.

**Učinkovite biljke:**  
 • **Đumbir:** ublažava simptome prehlade i gripa, poboljšava probavu i cirkulaciju.

**Učinkovite esence:**  
 • **Đumbir esenca:** ublažava simptome prehlade i gripa, poboljšava probavu i cirkulaciju.