



# Ты в форме

*ЖУРНАЛ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ И  
ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ*

Редактор: Корчагина Светлана, 898  
группа

# О проекте

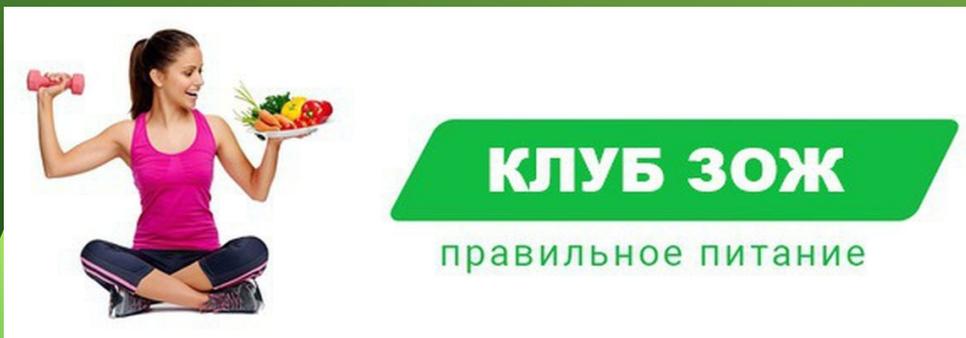
Миссия «Ты в форме» - показать людям, почему заниматься спортом круто, и доказать, что правильное питание может быть вкусным.

Наш журнал подойдет как сторонникам здорового питания и образа жизни, так и другим людям, которым интересны данные темы.

# Аудитория журнала

- Люди, которые любят спорт и хотят найти новые упражнения;
- Интересующиеся новыми рецептами блюд, которые приготовлены из полезных продуктов;
- Неравнодушные к своему здоровью;
- Аудитория, которая готова меняться и делать осознанный выбор еды.

# Основные рекламодатели



# Рубрики журнала

## 1. Здоровье

- Темы здоровья, связанные с питанием: очистка организма, психология питания.
- Темы, связанные со спортом: зарядка, лечебно-физический комплекс упражнений.

**Здоровый образ жизни**



# Рубрики журнала

## 2. Питание

- Статьи и рекомендации о натуральных продуктах питания, их пользе для нашего организма.
- Где можно купить полезные продукты.

# Рубрики журнала



## 3. Рецепты

- Рецепты блюд из простых, но полезных продуктов, проверенные нашими авторами и читателями.

# Рубрики журнала

## 4. Обзоры

- Рубрика посвящена для обзоров, мнений, интервью с блогерами и интересными людьми.
- Обратная связь с читателями, их предложения о новых упражнениях, вкусных рецептах.

# Тематический план

- Январь – «скажи нет перееданию!» – мнения экспертов о переедании в период новогодних праздников;
- Февраль – «забудьте о 21 дне» - сколько времени в действительности может понадобиться для изменения себя;
- Март – «всемирный день сна» – почему сон необходим, если хочешь быть здоровым;
- Апрель – «всемирный день здоровья» - здоровое питание и спорт;
- Май - «еще не поздно готовиться к лету?» – топ упражнений на пресс, новые привычки (утренняя пробежка);

# Тематический план

- Июнь – «вкусное лето» – новые рецепты смузи из ягод, топ летних напитков без сахара;
- Июль – день «возьми штаны на прогулку» (и займись каким-либо спортом) – никогда не поздно начать менять свою жизнь, интервью с блогерами;
- Август – «лови последний месяц лета» - почему важно ходить босиком, упражнения на свежем воздухе;
- Сентябрь – «собираем урожай» - простые рецепты вкусных блюд из того, что у бабушки на огороде выросло;

# Тематический план

- Октябрь – «осенняя ханда» – как избавиться от осенней депрессии и настроить свои мысли; курсы медитации от экспертов;
- Ноябрь – «а вот у меня...» – болталка с нашими читателями, их мнение и обратная связь;
- Декабрь – «как не забыться» – мнения и помощь экспертов в вопросах подбора блюд на новогодний стол, не нарушая традиций русского человека.

# Информационная повестка

- 1) 10 фактов о важности сна для здоровья;
- 2) Вкусный рецепт: зеленая гречка и брокколи;
- 3) ЛФК для спины «Повтори, если ты сегодня просидел за столом больше 2 часов»;
- 4) Мнения наших читательниц об упражнениях прошлой недели.



# Контакты

У вас есть интересные идеи или предложения по сотрудничеству?

Мы всегда открыты к диалогу.

[Перейти...](#)