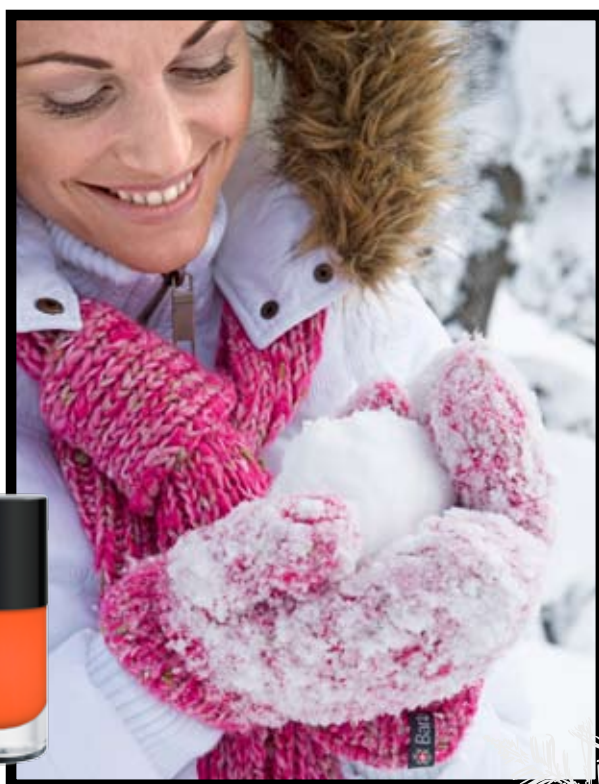


# margriet Lijf & leven

Thema: *afscheid*

Van oude gewoonten, van het 1e decennium van de 21e eeuw,  
van een dierbaar persoon, van je vaderland...  
Een special over gezond leven verdeeld over de pijlers voeding,  
lichaam en psyche.

*Nieuw:*  
Een buitenom  
gehecht themaboekje:  
**WINTERWELLNESS**,  
tips voor optimale  
verzorging van de  
winterhuid



Met o.a.: Persoonlijke interviews **over afscheid** nemen; **bioritme en voeding** en het effect op de gezondheid (diabetes en overgewicht); **winterspa**, verwenreis naar de Zwitserse Alpen; de functie van **rituelen** en gezonde recepten van het seizoen, **ministoofpotjes**; **nieuws/shopping** pagina's (voeding, lichaam en ontspanning)



#### Tarieven:

1/8 pagina:	€ 839
1/4 pagina:	€ 1.677
1/2 pagina:	€ 3.354
1/1 pagina:	€ 5.590
2/1 pagina:	€ 11.180
Shopping:	€ 1.680

#### Technische gegevens:

Oplage: 120.000 exemplaren  
Omvang: 64+4 pagina's  
Formaat: 221x274  
Omvang themaboekje:  
24 pagina's  
Formaat: 105x145

#### Data:

Verschijsning: 16-11-2010  
Reservering: 11-10-2010  
Materiaal: 18-10-2010

#### Meer informatie:

Adcom Media bv **035 531 7374**  
**info@adcommedia.nl** of neem contact  
op met uw accountmanager bij  
Sanoma Uitgevers