

# iFORM

## Medieplan 2025

I FORM er Nordens største helsemedium. Vår viktigste oppgave er å hjelpe leserne med å få god fysisk og mental helse. Kjerneleserne er kvinner over 35 år som ønsker å ta vare på kropp og sinn. De prioriterer helse – og liker også å investere i den.

I FORM er et motiverende univers for kvinner som ønsker å trene og spise sunt. Målet er å leve lenge og lykkelig – og derfor skriver vi også om alt fra søvn og stress til helse og humør.

«Det skal være lett å leve sunt», er I FORMs mantra.

### Priser og formater

Format	Pris eks mva	Desktop/mobil
Standard banner	CPM 75,-	930x180/300x250
Megabanner	CPM 90,-	930x600/300x250
Nyhetsbrev	CPM 150,-	620x500

**456.000**

månedlige sidevisninger

**39.000**

følgere på Facebook

**13.600**

følgere på Instagram

**18.100**

mottakere av nyhetsbrev

### Digital annonsørartikkel

En digital annonsørartikkel er en artikkel skrevet i iForms tone og stil, som forteller en autentisk historie om en merkevare eller et produkt på en engasjerende og troverdig måte for iForms lesere.

Den digitale artikkelen inkluderer:

- **1 x digital artikkel publisert på iform.no**  
600–800 ord, skrevet av iForms native team
- **1 x Facebook-innlegg**  
Med merkeverens eget bilde, tekst skrevet av iForms native team
- **3 x nyhetsbrevdrivere**  
Redaksjonelt integrerte elementer i iForms nyhetsbrev

Periode: 1 måned

**Pris: NOK 35.000**

Minimum 3.000 lesere

Inkluderer produksjonskostnader

### SoMe-konkurranse

En Facebook-konkurranse er en konkurranse som iForms redaksjonelle team publiserer på iForms Facebook-side. Konkurransen blir også promotert via stories og nyhetsbrev for å sikre høy engasjement.

En SoMe-konkurranse inkluderer:

- **1 x SoMe-innlegg på Facebook:** inkludert konkurranseregler og link til merkeverens/distributørens egen SoMe-side.
- **1 x SoMe-story på Facebook:** for å skape interesse og drive trafikk til konkurranseinnlegget.
- **1 x Nyhetsbrevpromotering:** for å involvere nyhetsbrevmottakerne og drive trafikk til konkurranseinnlegget.

OBS: iForms redaksjonelle team administrerer konkurransen og informerer vinneren.

Kunden/distributøren sender premien til vinneren.

**Pris: NOK 15.000**

Inkluderer produksjonskostnader

### Ønsker du å annonsere?

**Vivian Kårlsen**  
+47 919 03 397  
vivian@salgsfabrikken.no

**Elisabeth Retteraasen Wåde**  
+47 919 03 208  
elisabeth@salgsfabrikken.no



**Salgsfabrikken**