

# i FORM

## 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.

# 456.000

månedlige sidevisninger

# 39.000

følgere på Facebook

# 13.600

følgere på Instagram

### Utgivelser i 2025

No.	Utgivelsesdato	Materiellfrist
2	24.01.25	12.12.24
3	13.02.25	13.01.25
4	14.03.25	10.02.25
5	11.04.25	10.03.25
6	08.05.25	02.04.25
7	06.06.25	05.05.25
8	26.06.25	20.05.25
9	25.07.25	23.06.25
10	15.08.25	14.07.25
11	12.09.25	11.08.25
12	09.10.25	08.09.25
13	07.11.25	06.10.25
14	28.11.25	27.10.25
1/26	29.12.25	21.11.25

### Priser i 2025

Format	Pris eks mva
2/1 side	76.300,-
1/1 side	42.500,-
1/2 side	27.600,-
Bakside	55.300,-

### Ønsker du å annonsere?

Ta kontakt:

**Vivian Karlsen**

+47 919 03 397

vivian@salgsfabrikken.no

**Elisabeth Retteraasen Wåde**

+47 919 03 208

elisabeth@salgsfabrikken.no



**Salgsfabrikken**