+3 с Еленой Малышевой Здоровье



Медиакит январь 2022

Официальный сайт программы +3 с Еленой Малышевой Здоровье

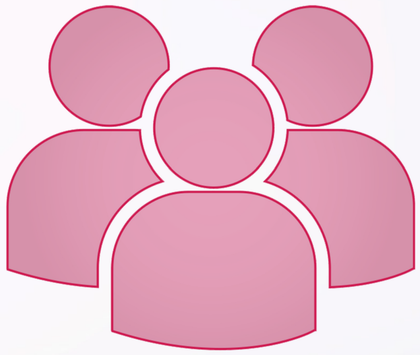
zdorovieinfo.ru

Наша аудитория

+3 Здоровье с Еленой Малышевой

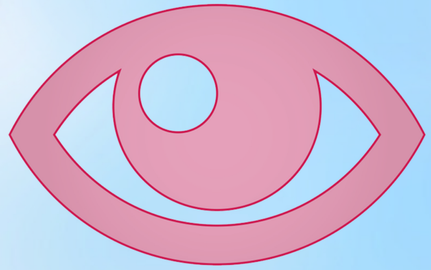
Уникальных пользователей в месяц:

610 000



Просмотров страниц в месяц:

1 200 000



182 000



24 000



36 600



Пол:

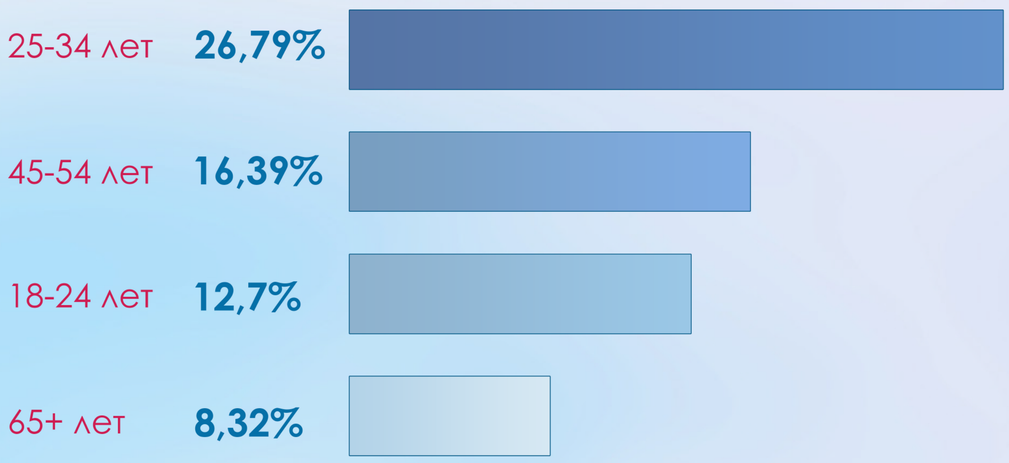
Женщины **78%**



Мужчины **22%**



Возраст



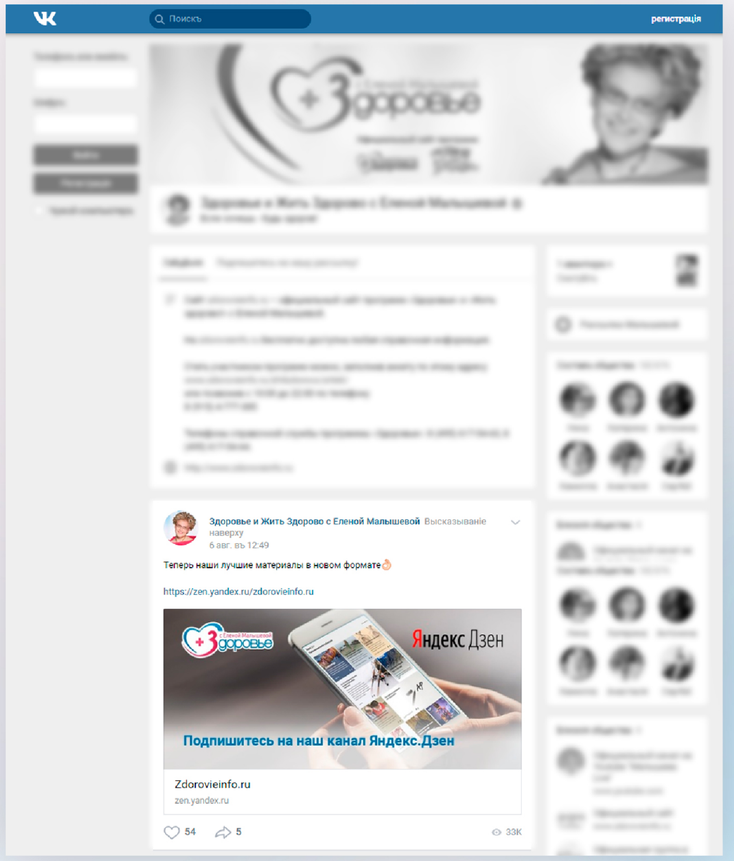
Аудитория соцсетей

572 000 ПОДПИСЧИКОВ

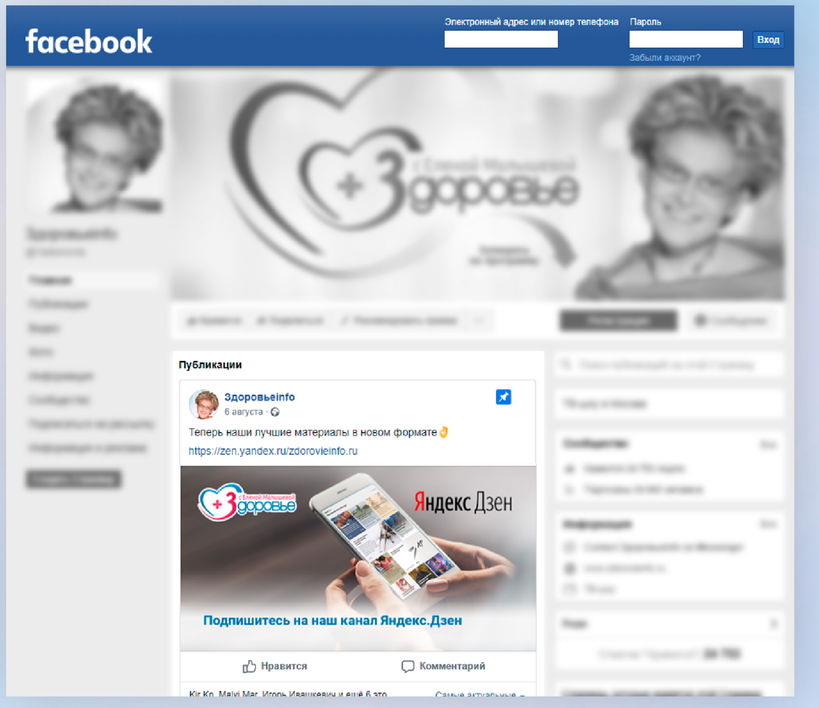
ВКонтакте
182 000
участников

Одноклассники
366 000
участников

Фейсбук
24 000
участников







Баннерная реклама



Flash-баннер располагается на выбранных страницах и ведёт на раздел проекта, материал или ресурс рекламодателя.

- **Баннер** 696x90 px
- **Баннер** 300x200 px
- **Баннер** 300x500 px
- **Баннер** 1068x250 px

Поп-ап баннеры

Десктопная версия сайта zdorovieinfo.ru



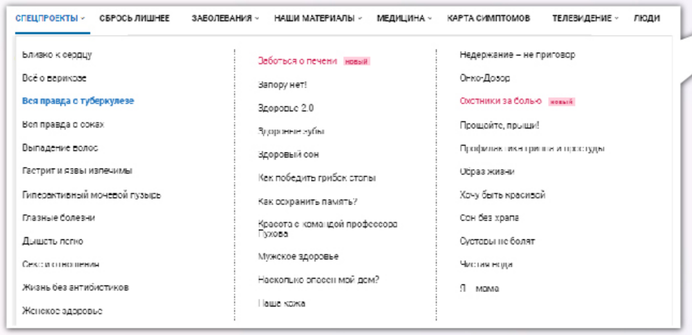
Мобильная версия



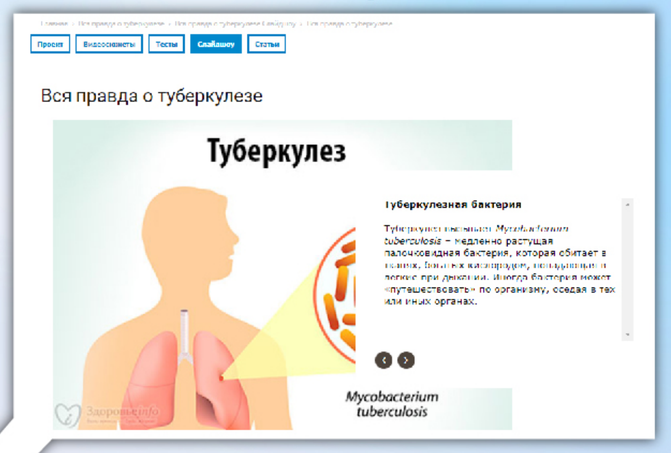
Специальный проект

Специальные проекты «Здоровье Инфо» – это подборка информационных и экспертных материалов, посвященных одной теме. Интересно, подробно и профессионально рассказываем о том, что волнует наших читателей.

Список спецпроектов



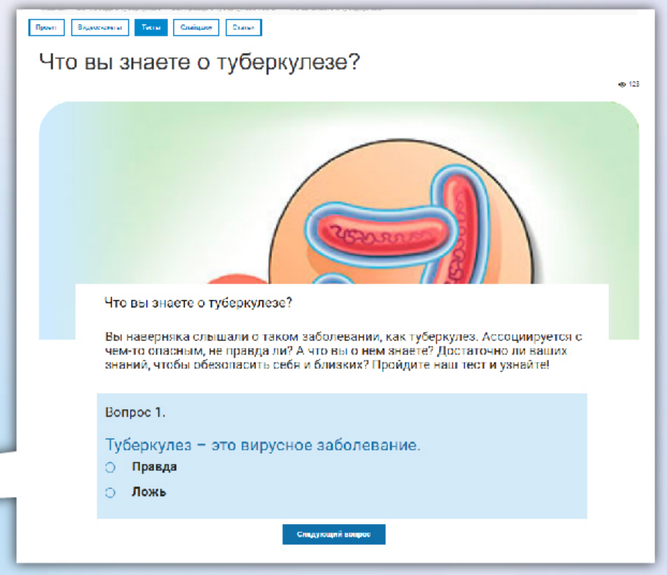
Слайд-шоу по теме



Статьи по теме

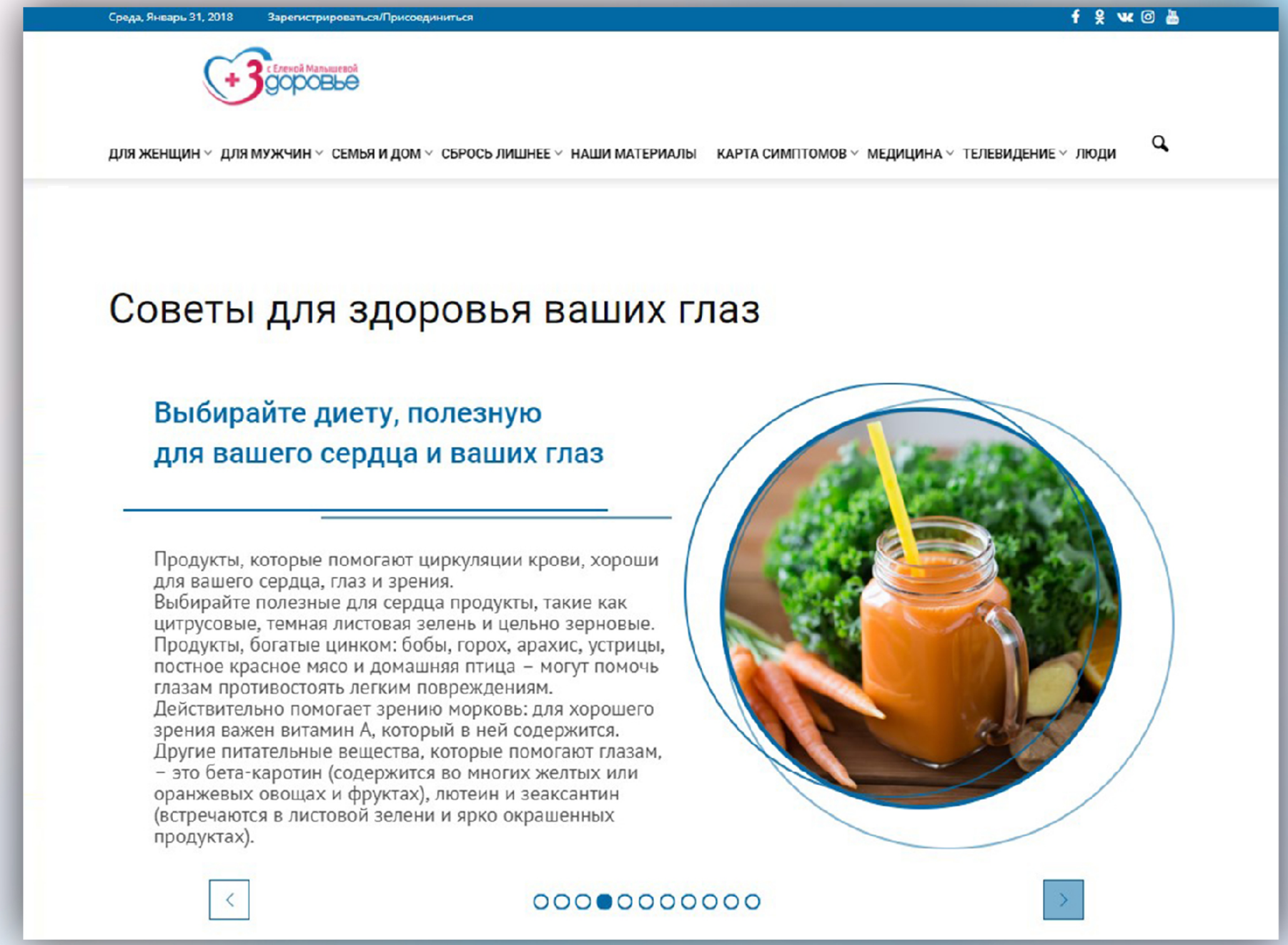


Тесты по теме



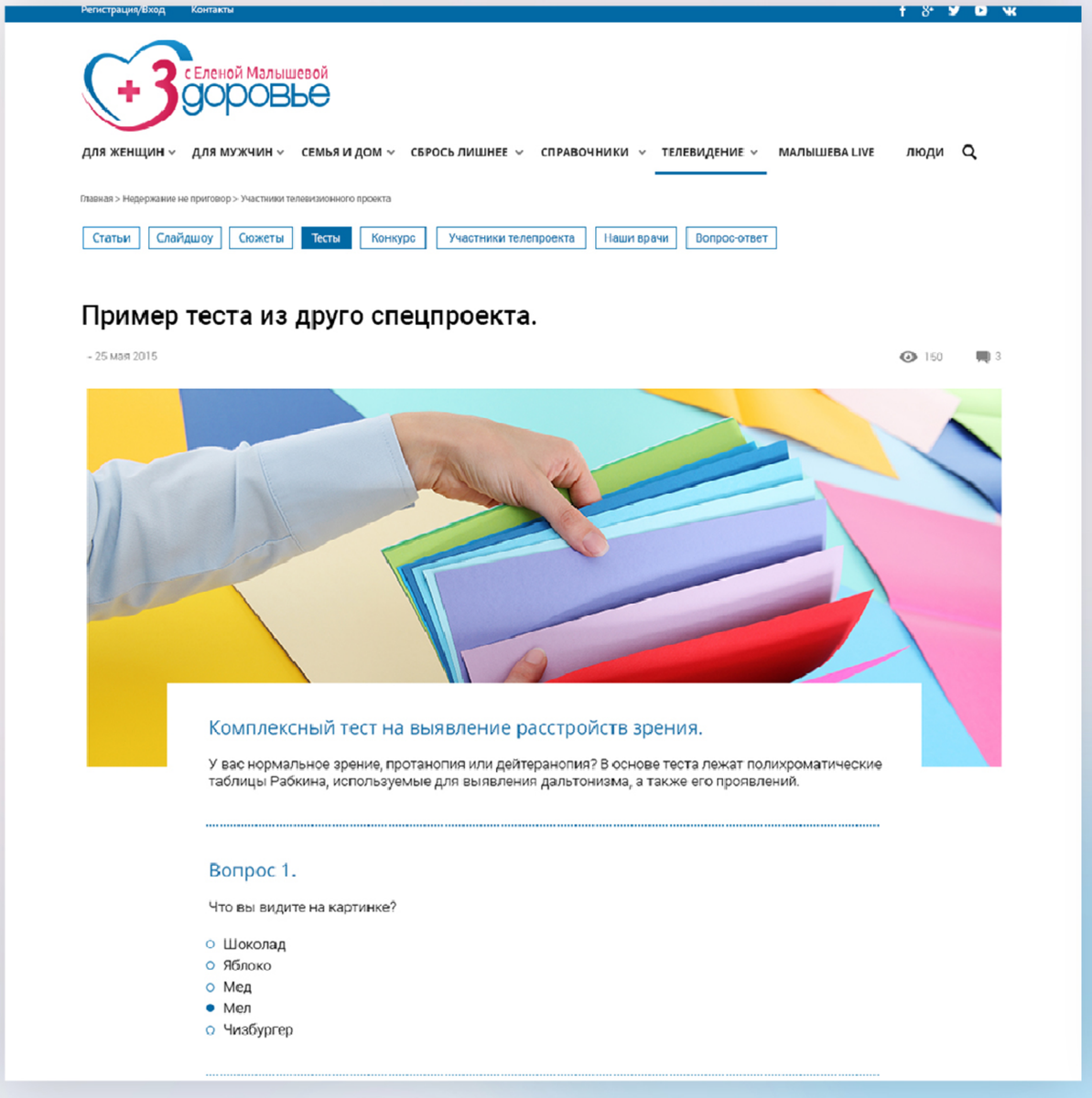
Слайд-шоу

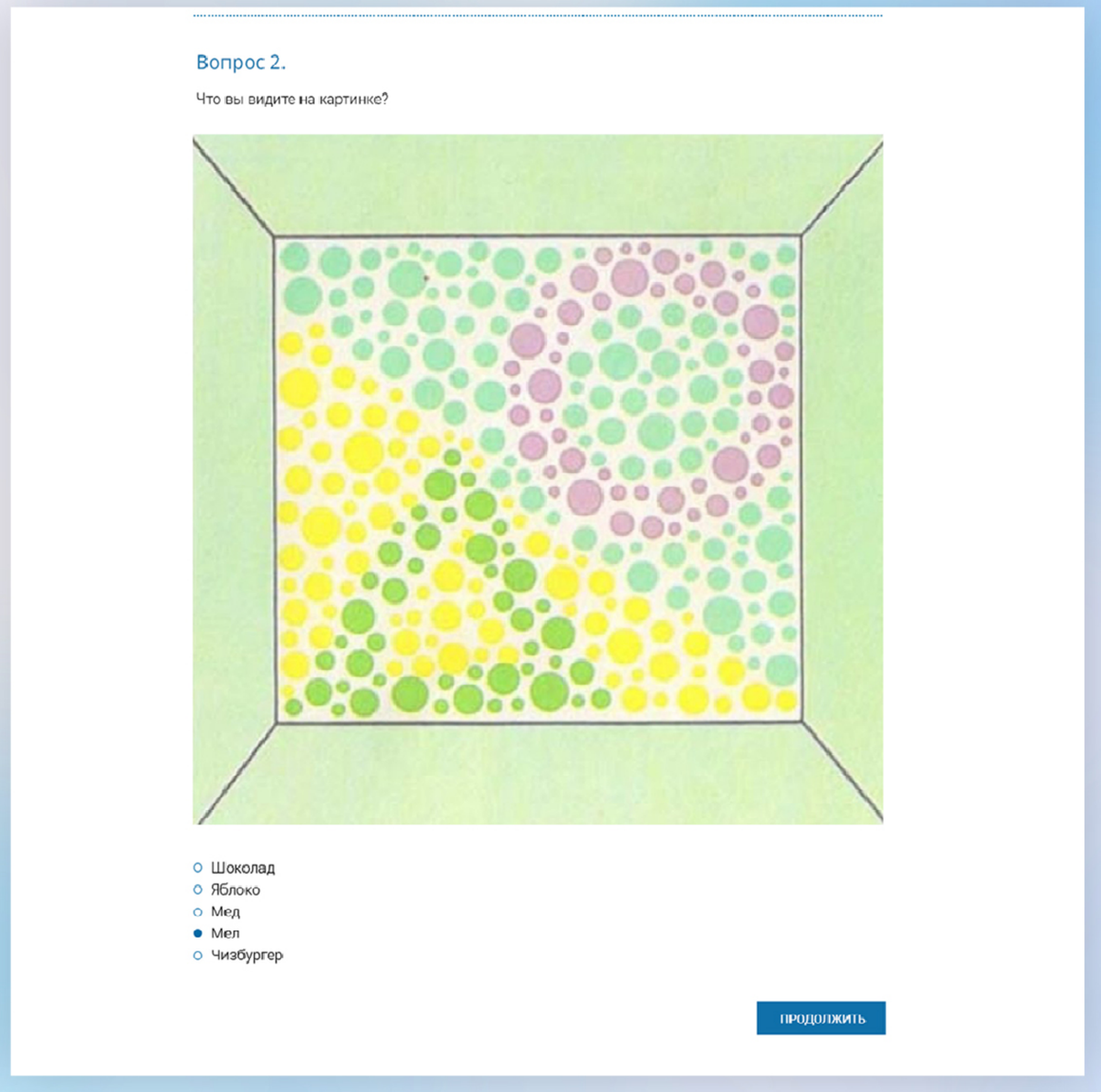
Информация, поданная в виде слайд-шоу, – это особый формат, привлекающий широкую аудиторию. Лаконично и просто рассказываем о здоровье.



Тесты

Тесты – эффективный инструмент привлечения внимания читателей.
Одновременно они дают представление об аудитории и живой отклик.





Статья

Авторы «Здоровье Инфо» готовят эксклюзивный материал, согласованный с вашей компанией.

Как правильно закусывать алкоголь?

8301



Пить – вредно. А пить и неправильно закусывать – ещё вреднее. Рассказываем, какие блюда помогут вашему здоровью пережить вечеринку, а вам – утро после неё.

Как подготовиться?

1. Не ешьте жирные продукты. Да, кусочек сливочного масла или ломтик сала перед выпивкой совсем не пойдут на пользу. Это вредный и опасный миф. Жир в сочетании с алкоголем заставляет поджелудочную железу выделять слишком большое количество пищеварительных ферментов. Такая перегрузка может спровоцировать острый панкреатит.
2. Выпейте пару стаканов воды. Это смягчит обезвоживание и **похмелье**.
3. За полчаса до начала торжества примите активированный уголь: 1 таблетка на 10 кг массы тела. Алкоголь выйдет в несколько раз быстрее и не успеет отравить тело продуктами своего распада.
4. Выпейте чашку кофе. Кофеин повышает активность ферментов: из-за этого печень начинает лучше работать и активнее выводит токсичные вещества.

Сейчас читают


Инсулин в таблетках: появится или нет?

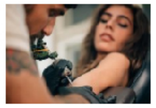

Пуповинная кровь: страховка от старения или очередная мода?


Как не заболеть диабетом? 7 важных рекомендаций

Популярные материалы


Сонный паралич или синдром старой ведьмы: страшно, но не опасно


Похудение 2.0: как сбросить вес с помощью электронных гаджетов


Опасная красота: о чём нужно знать, прежде чем делать татуировку


Пейте, дети, молоко: 7 причин не отказываться от этого полезного

2. Грибами, которые вы собирали их сами



Если среди них есть ядовитый, алкоголь выделит из мякоти ещё больше токсичных веществ.

3. Острыми специями

Они замедляют распад алкоголя. А ещё, в сочетании с крепкими напитками, могут вызывать ожог слизистой желудка или пищевода. Однозначно плохая закуска.

4. Солёностями

Маринованные огурчики и помидорчики дают лишнюю нагрузку на почки и печень, а соль в них связывает **воду**. Это усилит ваши отёки на утро.

*Хорошие новости для любителей выпить: оказывается, при грамотной дозировке, спирт почти не вредит здоровью. Подробности – в статье **«Учёные вычислили «безопасные» дозы алкоголя»**.*

Понравился наш материала? Расскажите друзьям:

СТАТЬИ ПО ТЕМЕ БОЛЬШЕ ОТ АВТОРА


Пуповинная кровь: страховка от старения или очередная мода?


Почему нельзя выдергивать волосы из носа

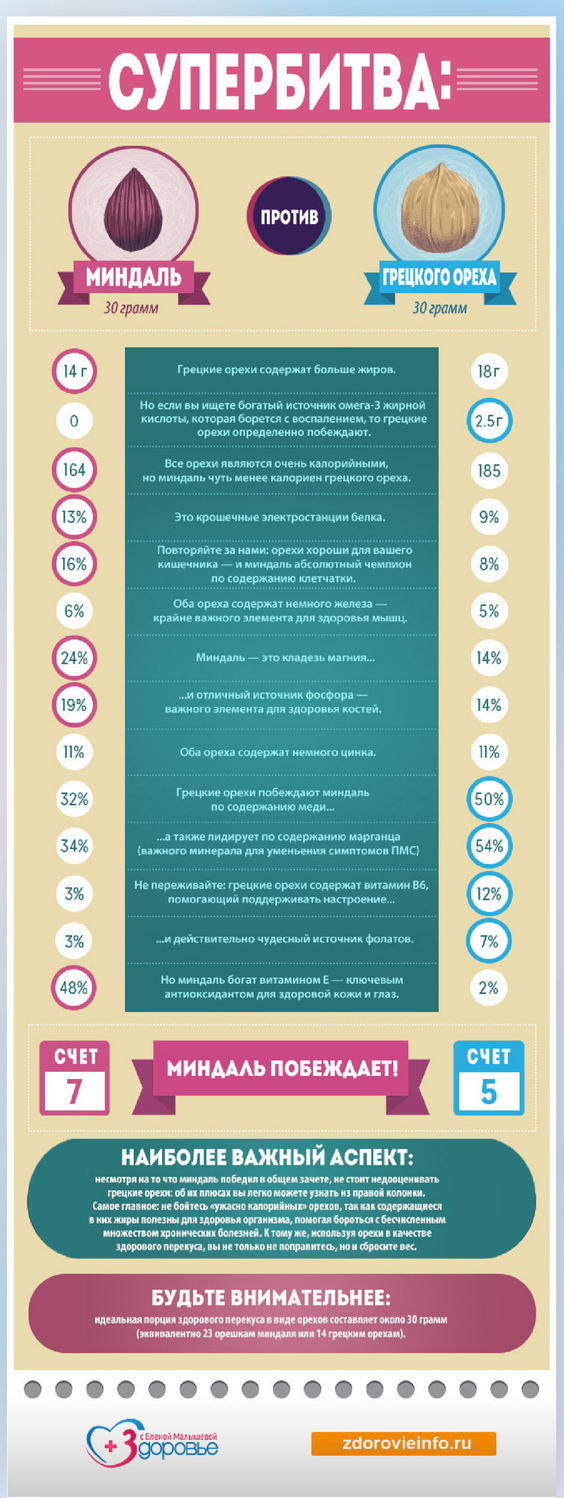

Мужское бесплодие: что это такое и как его лечить

Инфографика

Инфографика – это информация, поданная в виде схем, пиктограмм и минимального объема текста. Даже самая сложная информация в таком виде воспринимается легко.



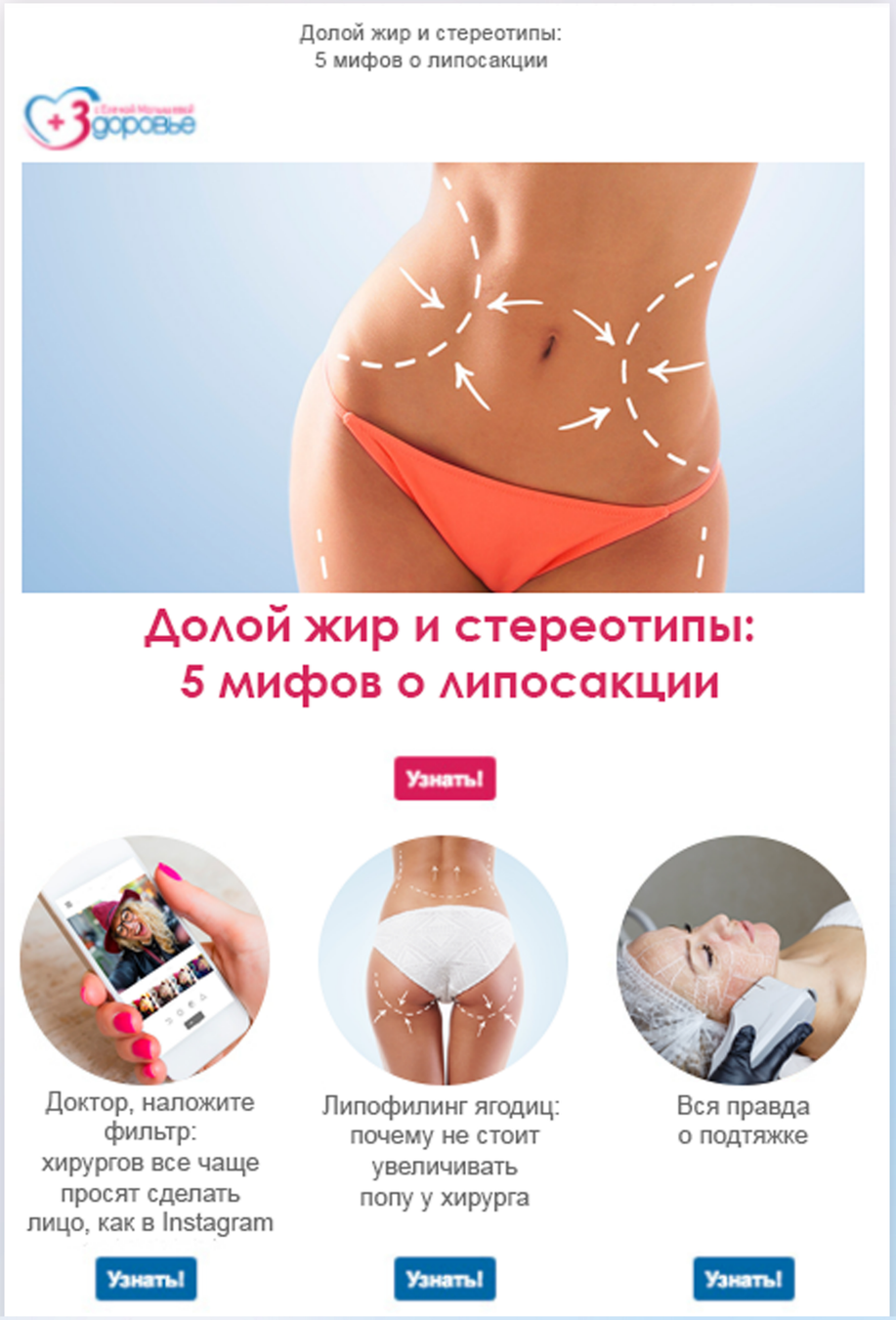




Email - рассылка

Индивидуальная рекламная рассылка среди подписчиков.

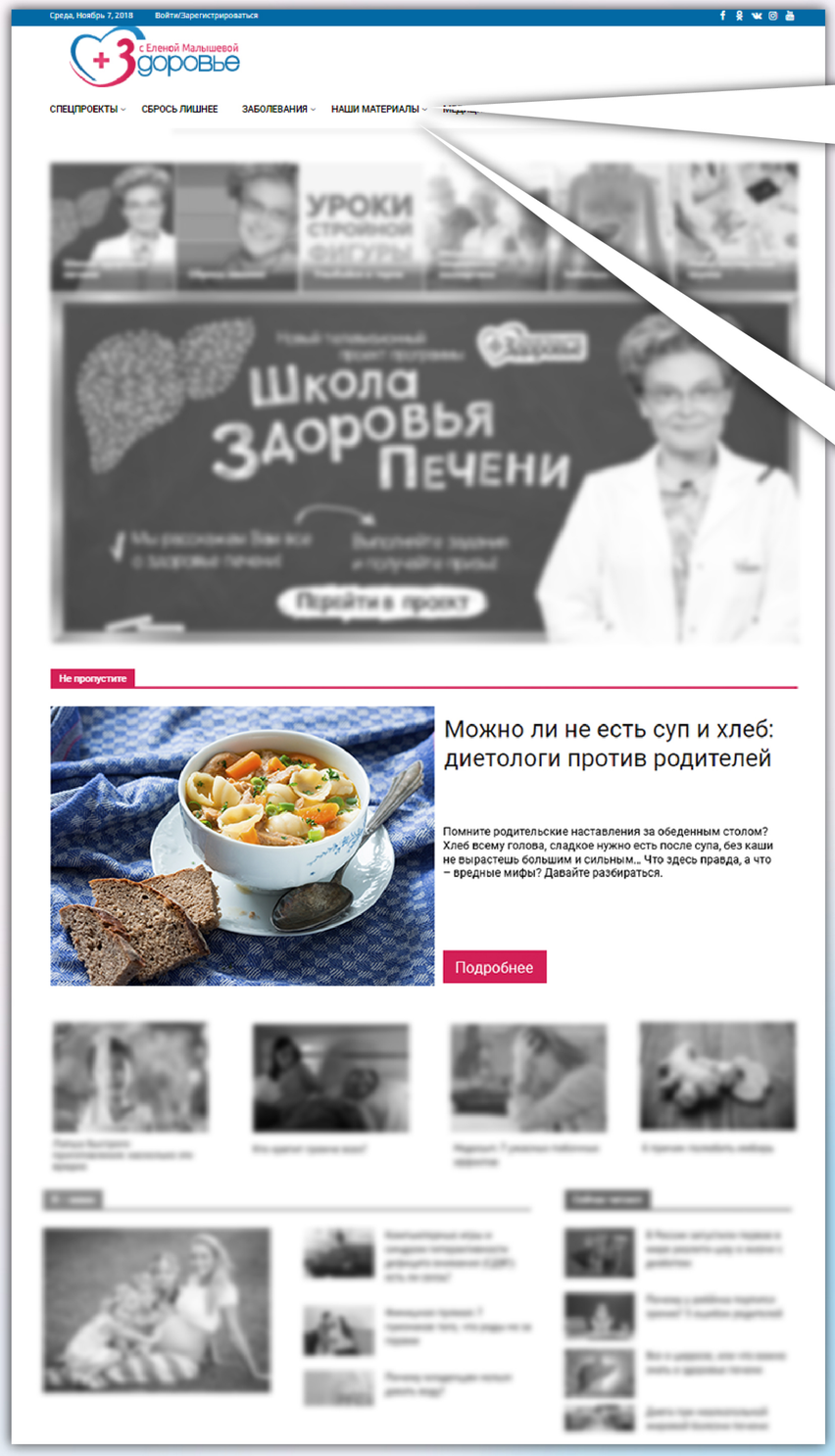
Аудитория - 30 000 человек



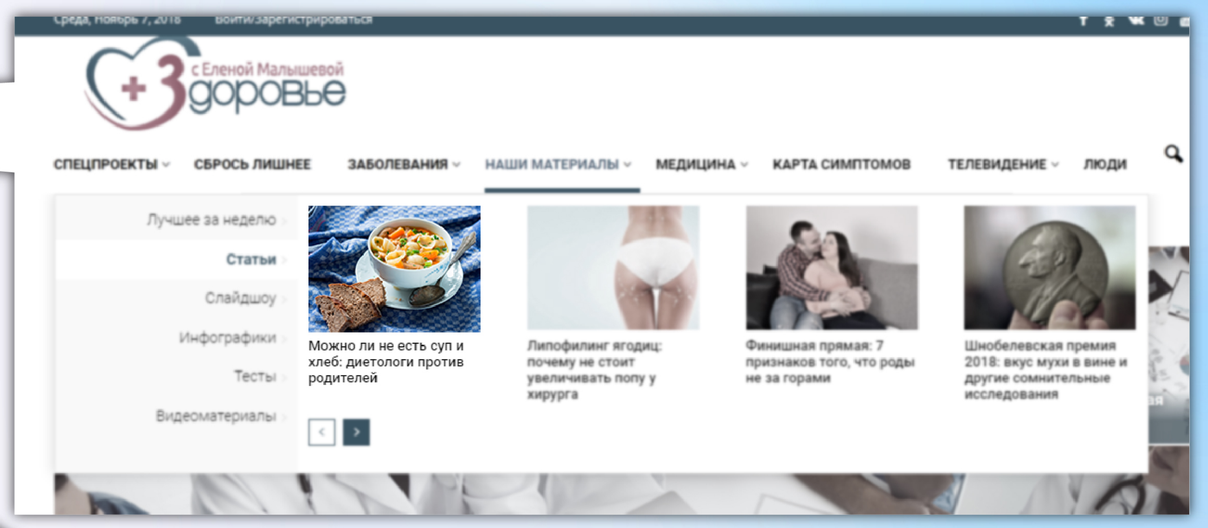


Анонсирование

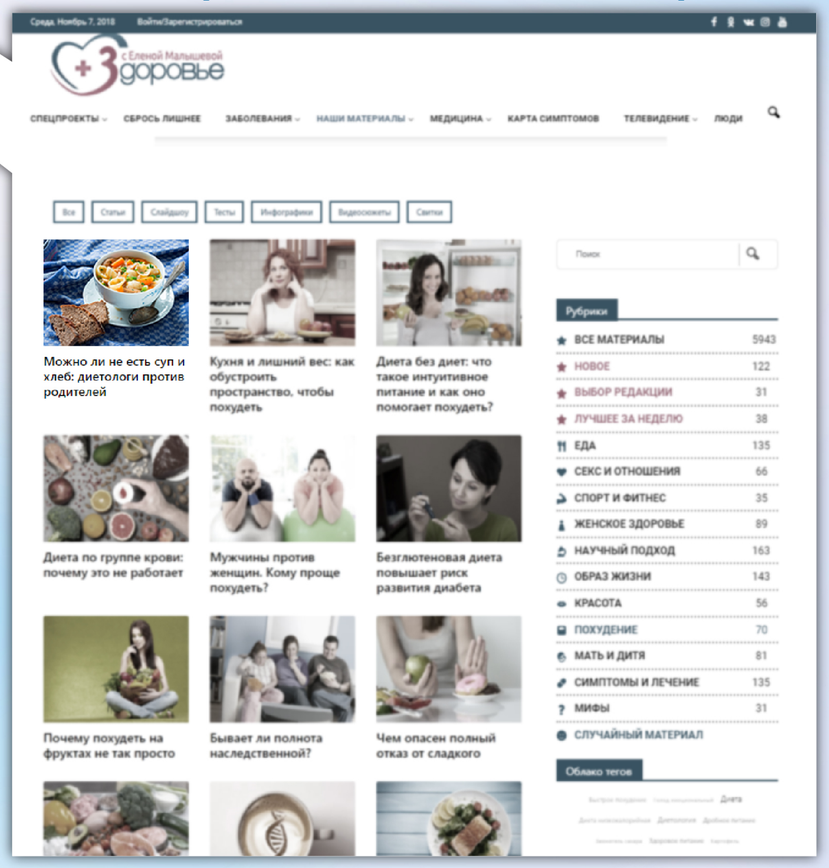
Анонс на главной странице



Анонс в выпадающем меню



Анонс в разделе «Наши материалы»



Наши партнеры

+3 с Еленой Малышевой здоровье

NUTRICIA RESEARCH | DANONE NUTRICIA RESEARCH

PEPSICO

Эвалар®

astellas

HARTMANN

askona

BAYER

Abbott

Kimberly-Clark

LEO

Johnson & Johnson

Glenmark
A new way for a new world

OMRON

KRKA

ДОЛФИН®

SANOFI

STADA
Arzneimittel

Zambon