

SAVEURS

NUTRITION



LA SANTÉ
DANS
L'ASSIETTE !

70 000 EXEMPLAIRES

MEDIAOBS



SAVEURS NUTRITION

LE TRIMESTRIEL HEALTHY QUI VOUS FAIT DU BIEN.

CONCEPT

SAVEURS NUTRITION, nouvelle déclinaison de la marque SAVEURS, est le magazine entièrement consacré à la santé par l'alimentation.

- Écouter son corps et ses envies sans rien s'interdire
- Prendre en compte une gastronomie attentive au goût et aux nouvelles règles diététiques

« **SE FAIRE PLAISIR EN SE FAISANT DU BIEN** »
telle est la promesse de **SAVEURS NUTRITION**.

POSITIONNEMENT

NUTRITION & SANTÉ | EXPERTISE & PÉDAGOGIE

SAVEURS NUTRITION « healthy food » autour de l'alimentation bonne pour la santé et la protection de l'environnement avec des recettes saines et colorées et des conseils santé et diététiques.

FEMME **LOCAVORE**
25-49 ANS **CSP+**
ÉCO-RESPONSABLE



CONTENU

UN MAGAZINE EN 4 RUBRIQUES :

- **Mes courses futées** : bien acheter ses produits en grandes surfaces, sujets d'actualité et conseils santé.
- **Ma cuisine santé** : bien manger pour couvrir ses besoins en vitamines et minéraux, découvrir les vertus d'un aliment, lutter contre des petits maux.
- **Mes menus légers** : des idées pour alléger ses recettes sans concession sur le goût, zooms sur des aliments qui permettent de cuisiner light, un rendez-vous « consultation » chez un nutritionniste autour d'une problématique minceur.
- **Mes petits plats du quotidien** : préparer des menus équilibrés qui soient aussi rapides à faire, équilibrer des grands classiques...

NEWS

Un petit plaisir pour les sportifs



Attention ! Ça va être court... Le sport, c'est bien, mais ça coûte cher. Les compléments alimentaires peuvent être une aide précieuse, mais attention à ne pas se laisser tenter par les publicités. On vous propose de découvrir les vertus d'un aliment, lutter contre des petits maux.

Le geste éco

Les plats de saison

C'est le moment de faire un geste éco. Les plats de saison sont plus sains et plus économiques. On vous propose de découvrir les vertus d'un aliment, lutter contre des petits maux.



UNE MAQUETTE PETILLANTE, COLOREE & OPTIMISTE

MAGAZINE SANTE

LE POLLEN un trésor dans l'assiette

Plus de 1000 espèces de fleurs produisent du pollen, qui est riche en vitamines et minéraux. On vous propose de découvrir les vertus d'un aliment, lutter contre des petits maux.

LES QUESTIONS A SE POSER

NOTRE SELECTION

LES RECETTES

MAGAZINE LIGHT

La consultation DIETETIQUE

J'AI GROSSI... ET SI C'ETAIT LES HORMONES ?

Les hormones jouent un rôle clé dans le métabolisme. On vous propose de découvrir les vertus d'un aliment, lutter contre des petits maux.

L'ordonnance de Rachael Gruman

On vous propose de découvrir les vertus d'un aliment, lutter contre des petits maux.

MAGAZINE FITNESS

NOS POÊLES ANTIADHESIVES, on garde ou pas ?

Les poêles antiadhésives sont pratiques, mais elles contiennent souvent des produits chimiques. On vous propose de découvrir les vertus d'un aliment, lutter contre des petits maux.

LES QUESTIONS A SE POSER

NOTRE SELECTION

LES RECETTES

MAGAZINE SANTE

Mon cook book ANTI-ANTICHOLESTEROL

7 MENUS healthy

On vous propose de découvrir les vertus d'un aliment, lutter contre des petits maux.

VELOUTE DE NAVETS SOULEE D'OR, CREME A L'AIL

On vous propose de découvrir les vertus d'un aliment, lutter contre des petits maux.



LA SANTÉ
DANS
L'ASSIETTE !

SAVEURS NUTRITION

PLANNING

DATÉ	PARUTION	TECHNIQUE
JANVIER-FÉVRIER-MARS	30 JANVIER	8 JANVIER
AVRIL-MAI-JUIN	30 AVRIL	16 AVRIL
JUILLET-AOÛT-SEPTEMBRE	31 JUILLET	17 JUILLET
OCTOBRE-NOVEMBRE-DÉCEMBRE	30 OCTOBRE	16 OCTOBRE

Sous réserve de modification

SAVEURS
C'EST AUSSI :



Corinne Rougé
01 44 88 93 70
crouge@mediaobs.com

Sandrine Kirchthaler
01 44 88 89 22
skirchthaler@mediaobs.com

Alexandra Horsin
01 44 88 89 12
ahorsin@mediaobs.com

Jean-Benoit Robert
01 44 88 97 79
jbrobert@mediaobs.com

MEDIAOBS