

Dit is **SANTÉ**

inspiratie voor een healthy lifestyle

Santé is hét tijdschrift voor vrouwen die bewust gezond, energiek en gelukkig in het leven willen staan. Of het nu gaat om gezonde gewoonten, lekker eten, bewegen, in balans blijven, werk, liefde, seks en relaties, of er verzorgd uitzien; de verhalen en adviezen in Santé helpen vrouwen op weg naar een healthy & happy lifestyle. Santé is altijd deskundig, nuchter en positief. Je doet het al heel goed – en misschien kan het met onze hulp nog beter.

Onze belofte: inspiratie voor een healthy lifestyle

Santé staat voor gezond leven, je energiek voelen en lekker in je vel zitten. Door bewuste keuzes te maken op het gebied van voeding, bewegen, balans en duurzaamheid. Gezond leven betekent ook leuk, gelukkig en lekker leven, met ruimte om te genieten en te ontspannen. Elke maand inspireren en motiveren we lezeressen met achtergrondverhalen, gezondheidsrubrieken, praktische tips, lekkere recepten, en de laatste inzichten van experts zoals (sport) artsen, psychologen, relatiedeskundigen en (voedings)wetenschappers. Vandaar onze belofte: inspiratie voor een healthy lifestyle.

Naast tips voor gezond leven inspireert Santé met trendy shoppings, mode, beautyproducten, keukenspullen, reizen en woonartikelen. Daarbij hebben we extra aandacht voor duurzame alternatieven en oplossingen. Zo maken we het leven van onze lezeres een stukje leuker, een beetje mooier en een tikkeltje 'groener' waar het kan. Santé biedt bovendien aantrekkelijke winacties en kortingen op relevante producten. Zo verdient de lezeres Santé als het ware terug in praktisch voordeel.

Onze lezeres

Zij is een actieve vrouw, tussen de 28 en 55 jaar, met een druk leven vol werk, gezin en vriendinnen. Ze is ondernemend, heeft veel energie en is graag bezig. In alle drukte vergeet ze soms om te ontspannen en loopt ze tegen haar grenzen aan. Het vinden van balans is voor haar een uitdaging. Gezond leven vindt ze belangrijk, maar het moet wel leuk blijven. Een wijntje en een taartje moeten kunnen. Sporten doet ze een paar keer per week, vooral om lekker in haar vel te zitten – een fitgirl hoeft ze niet te worden. Ze houdt van lekker eten en van koken. Het liefst kookt ze vers en gezond. Wel graag lekker makkelijk en snel, en af en toe pakt ze uit met een uitgebreid diner. Ze leeft bewust, en kiest waar ze kan voor duurzame producten en oplossingen. Ook in haar huidverzorging en cosmetica. Er verzorgd uitzien geeft haar een goed gevoel. Daar besteedt ze ook aandacht, tijd en geld aan. Maar het hoeft niet per se duur of superluxe te zijn. Ze heeft interesse in persoonlijke ontwikkeling en psychologie, en is altijd op zoek naar manieren hoe ze haar leven, werk en relaties nog wat beter en leuker kan maken. Ze is nieuwsgierig van aard en probeert graag nieuwe dingen uit: een nieuw recept, nieuw product, dieetrend of sporthype. Ze wil weten wat het is en ontdekken of het ook wat voor hár is. In haar drukke leven gunt ze zichzelf ook wat: mooie spullen voor in huis, handige kitchentools, fijne huidverzorging, een massage op z'n tijd of trendy nieuwe sneakers. Met vriendinnen gaat ze regelmatig weekendjes weg of ze doen een dagje wellness of een yoga workshop. Een verre reis maken staat ook op haar agenda, maar hoeft niet elk jaar.



Het merk Santé =

Het tijdschrift met een bereik van 76.000 vrouwen

NOM 2023 Q3: totaal verspreide oplage 33.973 en totaal betaalde gerichte oplage 28.262

SANTE.NL: 1.346.872 unieke bezoekers en 2.038.696 pageviews per maand

FACEBOOK: 23.837 likes

INSTAGRAM: 7.592 volgers

PINTEREST: 6.577 volgers

NIENWSBRIEF: wekelijks verspreid onder 25.819 vrouwen