

时尚健康 **Men's Health**

A POWERHOUSE BRAND

2017

14 周年

MEDIA KIT

广告刊例



FOR THE GLOBAL
MEN'S SERVICES

为全球男性服务

全球 37 个版本的《Men's Health》，
旨在塑造最健康最有型的现代男性，而我们，就是《Men's Health》大家庭的成员。
我们旨在塑造 P.O.P 时代新男性：

P= POWERFUL

有力量

O= OPTIMISTIC

有态度

P=PASSION

有激情



THE CROWD AT THE TOP OF THE SOCIAL AUDIENCE

社会人群顶端的读者群



高端:

关注健康 / 健身的都市高收入男性群体



活力:

平均年龄 32.71 岁



精英:

75.1% 为中高收入阶层，多分布于金融、传媒、外企等精英领域



价值:

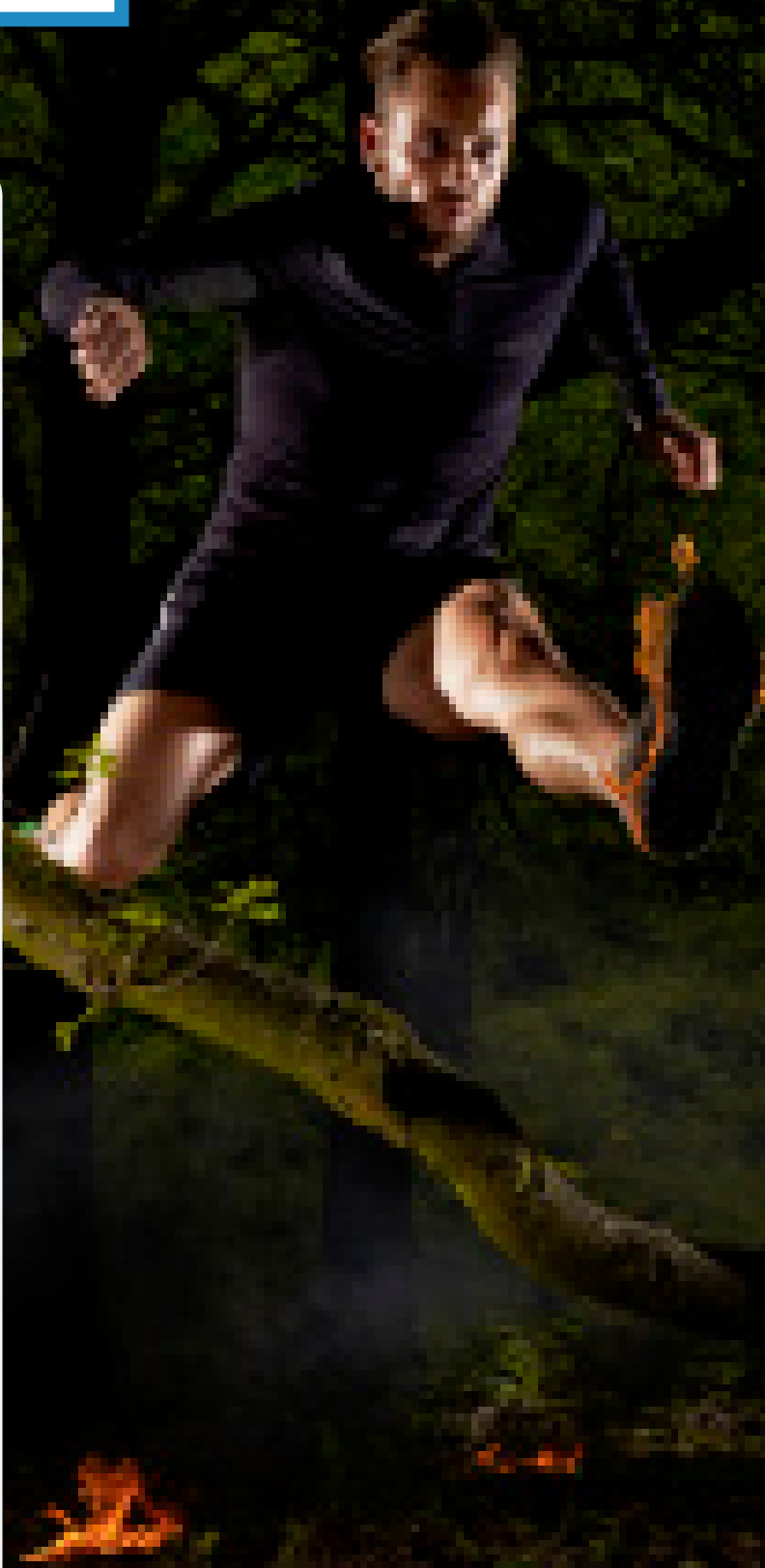
个人年收入 229,568 万元



消费力:

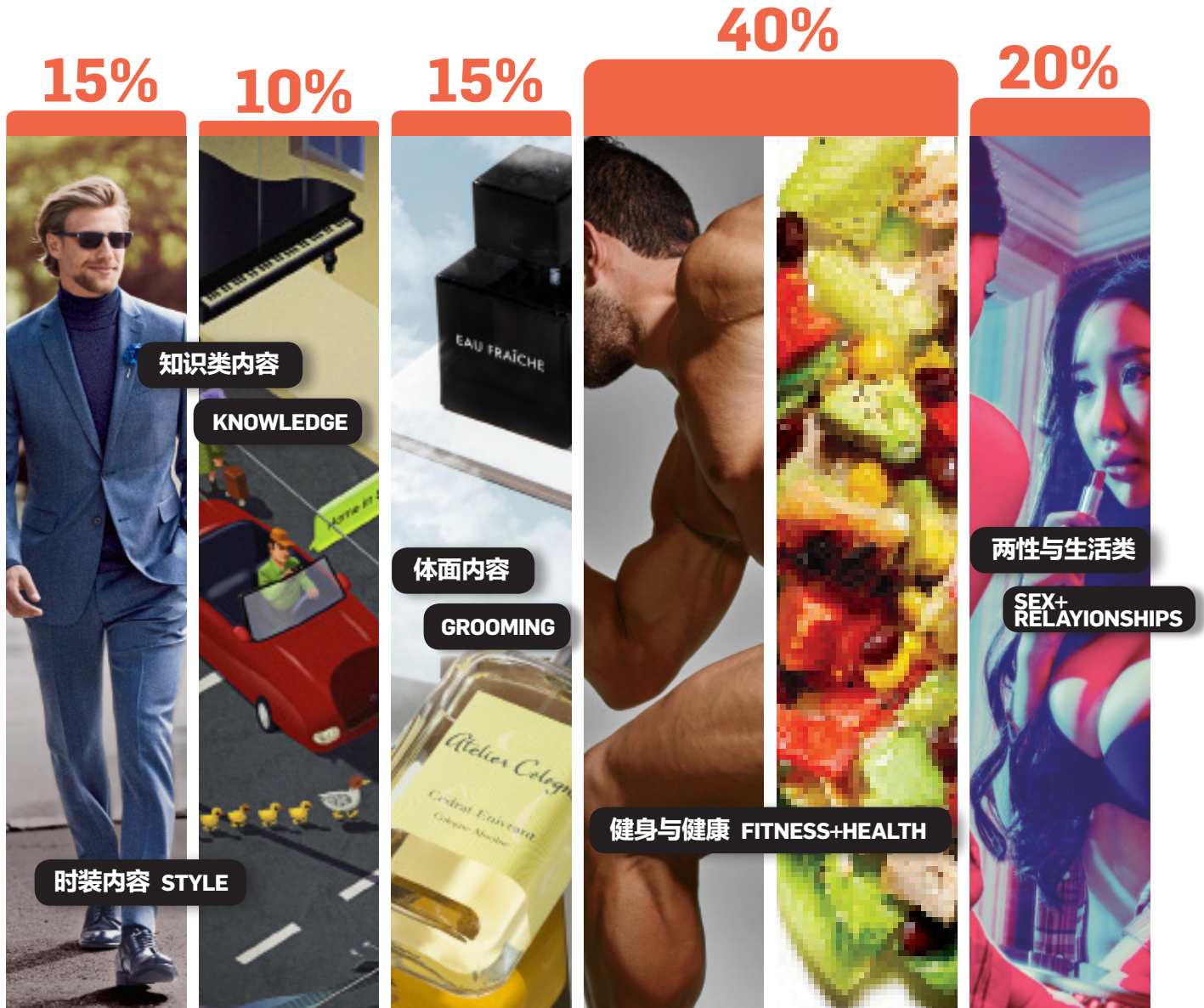
他们在运动、健身、数码产品、装备、体面产品和休闲服饰方面的年平均花费为 36,786 万元

数据来源: 市场监测机构“中国新富市场与媒体研究”

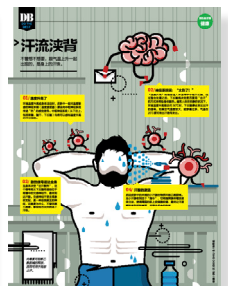
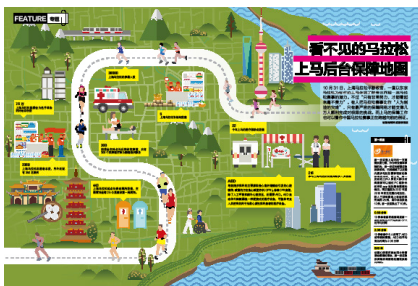


EDITORIAL
CONTENT PILLARS

全方位关注你的健康生活



《MEN'S HEALTH》
MORE THAN JUST A MAGAZINE



《Men's Health》不仅仅是一本杂志

我们是：

▶ 优质平面内容领跑者：

全球 37 个版本权威内容提供支持，医学博士 + 营养学硕士 + 运动健身专家组成最强编辑阵容，百位各领域权威人士和机构提供背书。是中国健康杂志绝对领跑者。

▶ 专业有趣的全媒体内容制造者：

为品牌定制视频节目、社交媒体传播等全媒体服务，让品牌更健康、更时尚的内容制造者。

▶ 最酷市场活动策划执行者：

静态展、酷跑运动会、健身训练营，让品牌更精准地进入目标人群，打响品牌号召力，让健康更立体。

BRAND RECTANGLE

品牌矩形

全年 12 本平面杂志

全国发行量 **850,000** 册 / 月, 48 个国家全球版本资源, 数百专家学者鼎力支持

图书出版

《体面天书》、《牛仔天书》、《性福圣经》

增刊与别册

《腹肌天书》、《跑步天书》

App

“Men's Health 私教”与德国专业团队联手打造, 长期位居苹果 App Store 同类产品前三位

社交媒体互动

新浪官方微博 @ 男士健康粉丝总数 **30** 万 +

腾讯官方微博 @ 男士健康听众总数 **25** 万 +

官方微信 mhchina 粉丝总数 **35** 万 +

权威奖项发布

体面大奖、健身房大奖、BEST109 年度物质大奖

健康咨询产品

企业健身营

“MH90 天”特训课程

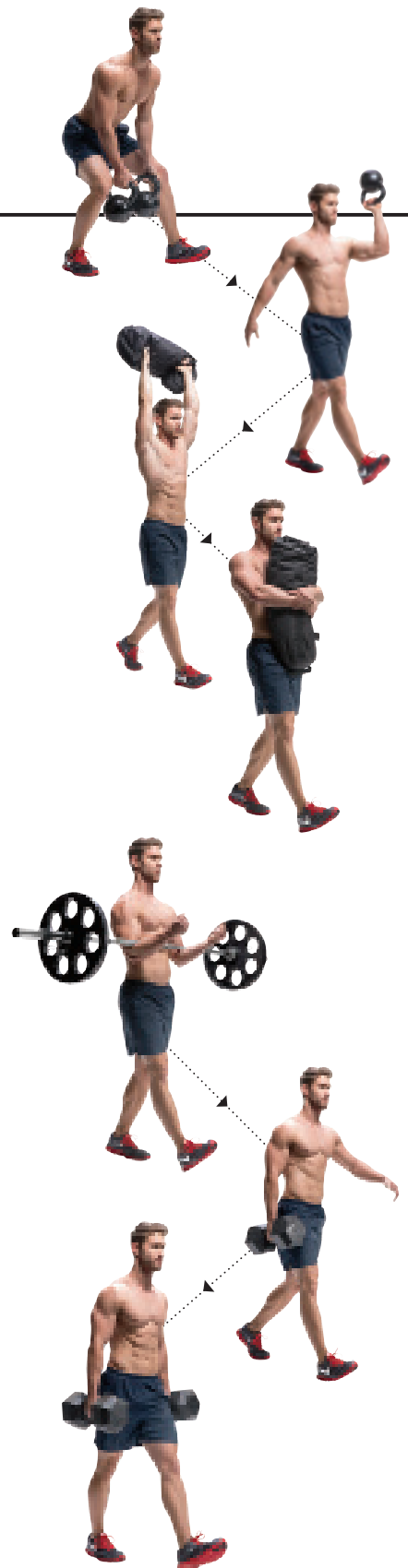
中国健身房产业生态调查报告

COOLGUY 酷盖

酷盖封面明星选拔赛

赛事及线下活动

城市酷跑、平板支撑世界杯、型动分子、BEST109 静态展



14TH ANNIVERSARY,
WONDERFUL MONTH

14周年，月月精彩



鲜榨科幻
鲜榨果汁早已不是你想象中的新鲜果汁了。

01 鲜榨果汁
鲜榨果汁早已不是你想象中的新鲜果汁了。鲜榨果汁早已不是你想象中的新鲜果汁了。

02 鲜榨果汁
鲜榨果汁早已不是你想象中的新鲜果汁了。鲜榨果汁早已不是你想象中的新鲜果汁了。

03 鲜榨果汁
鲜榨果汁早已不是你想象中的新鲜果汁了。鲜榨果汁早已不是你想象中的新鲜果汁了。

04 鲜榨果汁
鲜榨果汁早已不是你想象中的新鲜果汁了。鲜榨果汁早已不是你想象中的新鲜果汁了。

05 鲜榨果汁
鲜榨果汁早已不是你想象中的新鲜果汁了。鲜榨果汁早已不是你想象中的新鲜果汁了。

3月

《2017 体面大奖》

谁说男人不能护肤？事实上，除了护肤，你应该做到更多。MH 独家打造最专业、最权威的男士体面产品大奖评选，涉及理容产品、护肤产品、营养食品等多个大项，打造都市高端男性的体面指南。

14TH ANNIVERSARY,
WONDERFUL MONTH

4月

14周年刊

《THE BODY ISSUE》运动员全裸身体大片冠军之躯，身体英雄，全面展现中国最顶级运动员的最完美身形，中国男子田径队、中国男子跳水队、中国男篮……你想得到想不到的明星运动员，都将在这里展现他们最原始也是最性感的一面。



5月

《百万国人调查》

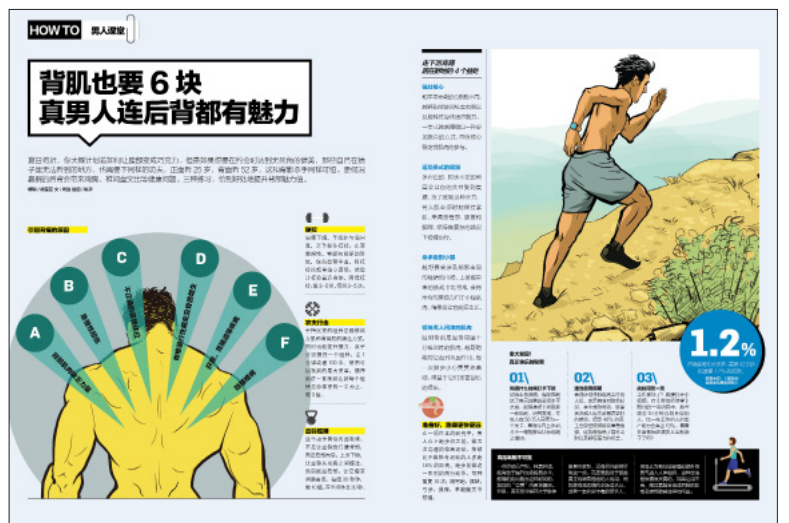
《男士健康》招牌选题，自2011年创立以来，已具有广泛影响力。线上制造话题、采集数据，为杂志内容造势。便于B端植入，整合线上数据和杂志呈现，创造更多价值。



6月

《FATHER ISSUE》

父亲节特刊，如果成为MH推崇的最有魅力的好父亲？更强健的身体，更酷的亲子装备，更成熟的服装造型，更有魅力的交流方式……MH从多方位帮助你成为孩子眼中的英雄。



14TH ANNIVERSARY, WONDERFUL MONTH

DB **科技**

> 智能习惯

想知道玩手机时屏幕上的隐藏的对你的健康造成损害么? 让MH打开你的 iPhone 为你解密。

一个健康习惯, 有了智能手机就成 10 倍简单。微信提醒你去洗手, 提醒你在运动时多喝水, 提醒你在开车时系好安全带, 提醒你在睡觉前把手机放在卧室外, 提醒你在吃饭时把手机放在一边, 这些提醒帮助你, 让你能养成好习惯, 远离坏习惯。

01 | 手机使用时间
手机使用时间, 在你的手机使用记录中, 你可以看到你的手机使用时间的分布。你可以看到你的手机使用时间的分布。你可以看到你的手机使用时间的分布。

02 | 手机使用时间
你的手机使用时间, 在你的手机使用记录中, 你可以看到你的手机使用时间的分布。你可以看到你的手机使用时间的分布。你可以看到你的手机使用时间的分布。

03 | 手机使用时间
你的手机使用时间, 在你的手机使用记录中, 你可以看到你的手机使用时间的分布。你可以看到你的手机使用时间的分布。你可以看到你的手机使用时间的分布。

04 | 手机使用时间
你的手机使用时间, 在你的手机使用记录中, 你可以看到你的手机使用时间的分布。你可以看到你的手机使用时间的分布。你可以看到你的手机使用时间的分布。

01 | 夏日专题

SUMMER ISSUE

MH男人消暑手册

逐浪假期 最伟大的逃离计划

DB **时尚**

> 无压力办公装备

你总是觉得办公场合的穿着太正式? 试试这些无压力的办公装备, 让你在上班时也能感到轻松自在。

高领衬衫
高领衬衫, 让你在上班时也能感到轻松自在。高领衬衫, 让你在上班时也能感到轻松自在。高领衬衫, 让你在上班时也能感到轻松自在。

修身西服
修身西服, 让你在上班时也能感到轻松自在。修身西服, 让你在上班时也能感到轻松自在。修身西服, 让你在上班时也能感到轻松自在。

休闲鞋
休闲鞋, 让你在上班时也能感到轻松自在。休闲鞋, 让你在上班时也能感到轻松自在。休闲鞋, 让你在上班时也能感到轻松自在。

7月

《BIKINI ISSUE》

最性感的MH, 最性感的比基尼女郎。MH 独家打造亚洲最顶级的比基尼泳装秀, 辣妹 + 型男 + 豪车, 这里能够多满足你的一切欲望。

MAN TO MAN | 男人对话

马里奥·毛瑞尔: 撕掉鲜肉标签 成就更好的自己

“鲜肉”这个词, 在娱乐圈里, 已经成了一个贬义词。马里奥·毛瑞尔, 一个在娱乐圈里摸爬滚打多年的演员, 他撕掉了“鲜肉”的标签, 成就了一个更好的自己。

马里奥·毛瑞尔, 一个在娱乐圈里摸爬滚打多年的演员, 他撕掉了“鲜肉”的标签, 成就了一个更好的自己。马里奥·毛瑞尔, 一个在娱乐圈里摸爬滚打多年的演员, 他撕掉了“鲜肉”的标签, 成就了一个更好的自己。

14TH ANNIVERSARY,
WONDERFUL MONTH

8月

《跑步圣经》

MH 送给你的跑步训练私人教练。从专业训练方法到装备选择，从跑马大神到你身边的平凡跑者，MH 全方位为你展现跑步的魔法和魅力。



9月

《性福圣经》

曾经创下 MH 销量纪录的两性生活指南。MH 邀请心理专家、医学专家、情感专家为你和你的另一半打造的圣经，同时，你也会在这里看到最新奇、最有趣和最劲爆的两性用品。不用害羞，这事关你的性福和幸福。



10月

《健身房大奖》

年度健身房颁奖选题，表彰在各方面表现突出的健身房。其中包括最佳景观健身房、最佳私教健身房、最佳酒店健身房、最佳设备健身房等近 30 个奖项。MH 旨在打造全国最详尽最权威的健身房指南，无论你有什么需求，一册在手，就不用发愁。



14TH ANNIVERSARY,
WONDERFUL MONTH

11月

《DIET ISSUE》

2017 最佳健康食品大全。MH 从上千件功能性饮料、酒、食材、蛋白粉、健身餐甚至能量棒中，为你选择出效果最佳的那一个。选择它们，你的健身成果就能事半功倍。

DB

> 大骨高汤

01 选材
选材是决定汤品品质的关键。大骨高汤的选材，除了大骨外，还应加入适量的老母鸡、猪筒骨、猪脚、猪尾等。这些食材含有丰富的胶原蛋白，能让汤品更加浓稠。此外，还可以加入适量的姜片、葱段、料酒等，以去除肉类的腥味。

02 熬汤
熬汤是决定汤品品质的关键。熬汤时，应将食材洗净后，放入锅中，加入适量的清水。大火煮沸后，转小火慢熬。熬汤的时间越长，汤品的品质越好。熬汤时，应不时撇去浮沫，以保持汤品的清澈。熬汤时，还可以加入适量的盐、胡椒粉等调味料，以增强汤品的风味。

03 调味
调味是决定汤品品质的关键。调味时，应根据个人的口味，加入适量的盐、胡椒粉、鸡精等。此外，还可以加入适量的葱花、香菜等，以增强汤品的香气。调味时，应注意火候，避免将汤品煮沸，以免破坏汤品的营养。

营养师建议
大骨高汤含有丰富的胶原蛋白，能补充皮肤所需的营养，使皮肤更加细腻。此外，大骨高汤还含有丰富的钙质，能增强骨骼的强度。大骨高汤还含有丰富的氨基酸，能增强人体的免疫力。大骨高汤还含有丰富的维生素，能增强人体的视力。大骨高汤还含有丰富的矿物质，能增强人体的代谢能力。大骨高汤还含有丰富的膳食纤维，能促进肠道的蠕动。大骨高汤还含有丰富的水分，能补充人体的水分。大骨高汤还含有丰富的热量，能提供人体所需的能量。大骨高汤还含有丰富的蛋白质，能增强人体的肌肉力量。大骨高汤还含有丰富的脂肪，能提供人体所需的能量。大骨高汤还含有丰富的碳水化合物，能提供人体所需的能量。大骨高汤还含有丰富的维生素，能增强人体的免疫力。大骨高汤还含有丰富的矿物质，能增强人体的代谢能力。大骨高汤还含有丰富的膳食纤维，能促进肠道的蠕动。大骨高汤还含有丰富的水分，能补充人体的水分。大骨高汤还含有丰富的热量，能提供人体所需的能量。大骨高汤还含有丰富的蛋白质，能增强人体的肌肉力量。大骨高汤还含有丰富的脂肪，能提供人体所需的能量。大骨高汤还含有丰富的碳水化合物，能提供人体所需的能量。

12月

《BEST109》

专属于男人的年度物质选题，2017 年最酷最好玩最不可思议的男人玩具。年度物质选题，有平面 + 落地整合营销经验。配合杂志内容，有视频节目输出。

《优活人物大奖评选》

年度人物颁奖选题，表彰最有 MH 精神的知名人士。线上、杂志、线下多点出击。线上投票，杂志呈现，线下颁奖活动。评选主题明确、积极向上，创造品牌良好形象。简单点说，我们要做明星中的酷盖。

NUTRITION 营养

营养调配大师
三大营养素私家食谱

不论何时何地，随时进行饮食，对于健身人士，营养调配是至关重要的一环。你或许不知道，三大营养素调配师已经出现了，这就是关于营养调配的专家——营养师。

三大营养素调配师，是指通过科学的方法，将蛋白质、碳水化合物和脂肪三大营养素进行调配，以满足人体的营养需求。营养师会根据个人的身体状况、运动量、年龄等因素，制定个性化的营养调配方案。营养师还会提供相关的饮食建议，帮助人们更好地吸收和利用营养物质。营养师还会提供相关的饮食建议，帮助人们更好地吸收和利用营养物质。

FEATURE 专题

世界末日滚蛋 生存危机手册

自从 2012 年世界末日传言四起，很多人开始购买各种各样的物品，囤积物资，以备不时之需。然而，世界末日并没有到来，囤积物资的行为也并没有带来任何好处。相反，囤积物资的行为还可能导致资源的浪费和环境的污染。因此，我们不需要囤积物资，也不需要担心世界末日。相反，我们应该关注自己的健康和幸福，过好每一天。

14TH ANNIVERSARY,
MONTH ON THE NEW

14周年, 月月上新 《时尚健康 Men's Health》最新产品重磅上线

视频类

《爆裂系列第二季 - 爆裂体能》

觉得《爆裂腹肌》的内容还不过瘾? MH 马上就为你献上《爆裂系列》第二季产品 - 《爆裂体能》, MH 将继续邀请到体能训练界的专家, 让你的肺部爆炸, 把你打造成真正的体能狂人。《爆裂系列》将延续第一季传统, 采用多种类型的详尽指导形式, 就像你的私教在身边教导。顶级时尚视频制作团队操刀打造, 结束健身视频制作粗糙现状。主推智能电视平台及电脑屏幕, 联合健身房渠道, 与健身房合作, 在健身房滚动播出。

《火辣厨房》

想保持好身材, 但忙碌的工作却让你难以控制自己的健康饮食? MH 帮你打破这个屏障, 每天只需 10 分钟, 你的营养健康的健身餐就能摆在你的面前。拥有好身材的小鲜肉明星亲身示范, 专业营养专家提供背书, 你还等什么。主推手机端和 pad 端用户, 每周两期, 视频网站平台播出, 可视情况同时打造直播节目, 为客户植入增加入口。

14TH ANNIVERSARY, MONTH ON THE NEW

视频类

《BEST109》

最有趣的男性毒物评测视频，你能想到什么？最顶级的相机？最豪华的跑车？最新款的波鞋？甚至最辣的姑娘？是的，这些你可能一辈子都买不到的毒物，MH帮你——拆解，全面满足你的好奇心。主推手机端和pad端用户。每周一期，视频网站平台呈现。与BEST 109杂志选题和落地活动联动。

《星之健身包》

翻包类视频早已经在各种平台泛滥了，但MH带你来点不一样的。想知道彭于晏去健身房时会穿什么？蒋劲夫打篮球时最爱哪双球鞋？黄晓明在健身结束后会用什么香水？来吧，MH带你打开明星的健身包。



14TH ANNIVERSARY, MONTH ON THE NEW

直播类

《MH90天》

是的，《MH90天》又来了，在前两季的MH90天中，每季各三位参与者，每人平均减重10KG，最高纪录达到了13KG，更重要的是，除了减重，他们还练就出了腹肌。在全民直播时代，MH再度推出《MH90天》，让你亲眼目睹，我们是通过什么样的训练，完成这一壮举的，当然，你也可以通过直播和我们一起训练。

品牌合作类

MH 联名产品

《时尚健康 Men's Health》强大的全媒体资源、专家资源、明星资源和内容营销资源，与健康类产品联名打造跨界合作新产品。“MH X 多乐之日”健康沙拉，“MH X 肯迪醒”健康解酒饮料均称为话题性产品。

杂志广告报价 ★★★★★

广告形式		2016年价格
封面外折页	Outside gatefold of front cover	924,000
封面内拉页	Inner folded gate	945,000
第一眼广告	Ads at the first sight	787,500
封面专辑合作	Cover & Cover Story	1,365,000
香水条广告	Fragrance inserts	840,000
第一跨页	1st DPS	798,000
第二跨页	2nd DPS	714,000
第三跨页	3rd DPS	567,000
第四跨页	4th DPS	504,000
第五跨页	5th DPS	462,000
目录前跨页	Spread before the TOC	441,000
目录间跨页	Spread between the TOC	430,500
第一目录页	1st TOC	378,000
第二目录页	2nd TOC	357,000
普通目录页	TOC	336,000
杂志前1/2全页	First 1/2 full page of the magazin	304,500
杂志后1/2全页	Last 1/2 full page of the magazin	262,500
杂志前1/2跨页	First 1/2 spread of the magazine	409,500
杂志后1/2跨页	Last 1/2 of spread the magazine	367,500
封三跨页	Inside back cover Spread	336,000
封三	Inside back cover	315,000
封底折页	Gatefold of back cover	714,000
封底	Back cover	546,000
1/2页	1/2 page	178,500
1/3页	1/3 page	147,000
1/4页	1/4 page	105,000
1/6页	1/6 page	840,00
1/12页	1/12 page	525,00

杂志素材要求:

出刊月前月的10日-15日给到物料, 格式tif,jpg,ai均可, 精度=300dpi

杂志内页尺寸: W 203XH275 (净尺寸) W209xH281 (含出血)

杂志跨页尺寸: W 406XH275 (净尺寸) W412xH281 (含出血)

(RMB)

微信用户
350,000+

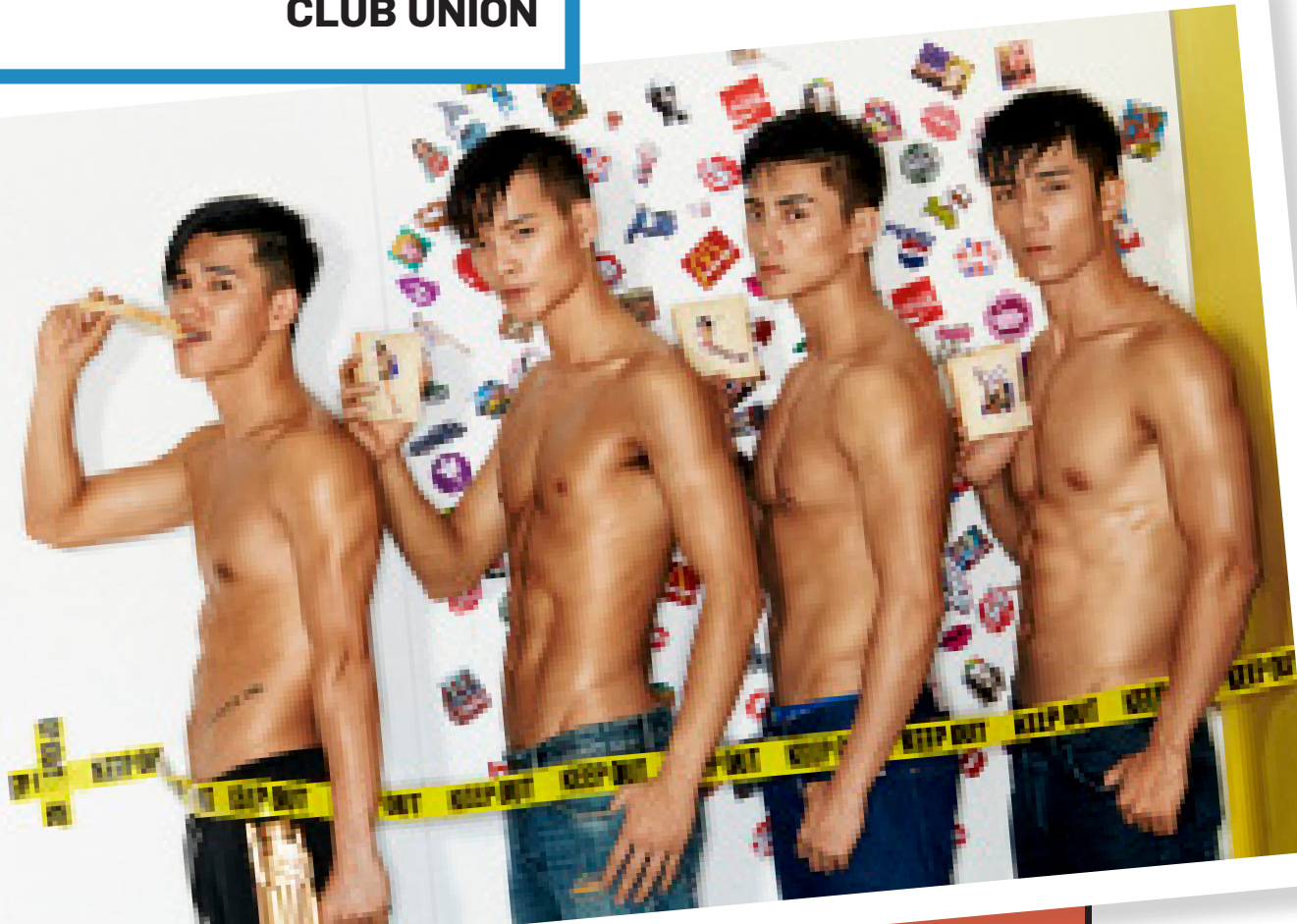
微博用户
310,000+



微信 / 微博报价

类型推广	发布形式	刊例价	内容须知	备注
软文	头条位置	80,000/条	1. 文字	所有物料至少提前3天给到
	单条直发	80,000/条	2. 图片	
	普通位置	50,000/条	3. 视频	
冠名	首条图片 文字、LOGO	50,000/条	1. 文字 2. 图片	所有物料至少提前3天给到
硬广	正文底部 Banner	30,000/条	1. 标题不少于20字 2. 图片 3. 链接	所有物料至少提前3天给到

MEN'S HEALTH CLUB UNION



《时尚健康 Men's Health》 俱乐部联盟

在已经逐渐步入高度私人化、定制化、个性化的健身行业中，新兴健身工作室蓬勃发展，作为MH的好朋友，我们将这些工作室纳入《时尚健康Men's Health》俱乐部联盟，从而做到：

1 建立健身爱好者社群，由专人经营社群，作为MH各类推广的优质资源。

在MH工作室联盟中推广MH产品，作为定位最精准的渠道，B2C指向明确。

2

3 与工作室共同研发课程，提供私教上杂志机会，建立MH工作室联盟。预计在2017年6月完成北京50家、上海50家工作室联盟建设。

在联盟中，
我们曾经做到……

翘臀训练营

配合凯迪拉克新车上市主体，在健身房举办一系列“凯迪拉克翘臀训练营”，最后以健身派对收尾。

沃尔沃体能训练营

配合沃尔沃营销主题，在健身房进行“沃尔沃体能训练营”，并选拔出优胜者赴瑞典参加哥德堡马拉松。

阿迪达斯腹肌派对

配合阿迪达斯TechFit产品及《爆裂腹肌》视频上线，在健身房举行腹肌派对。

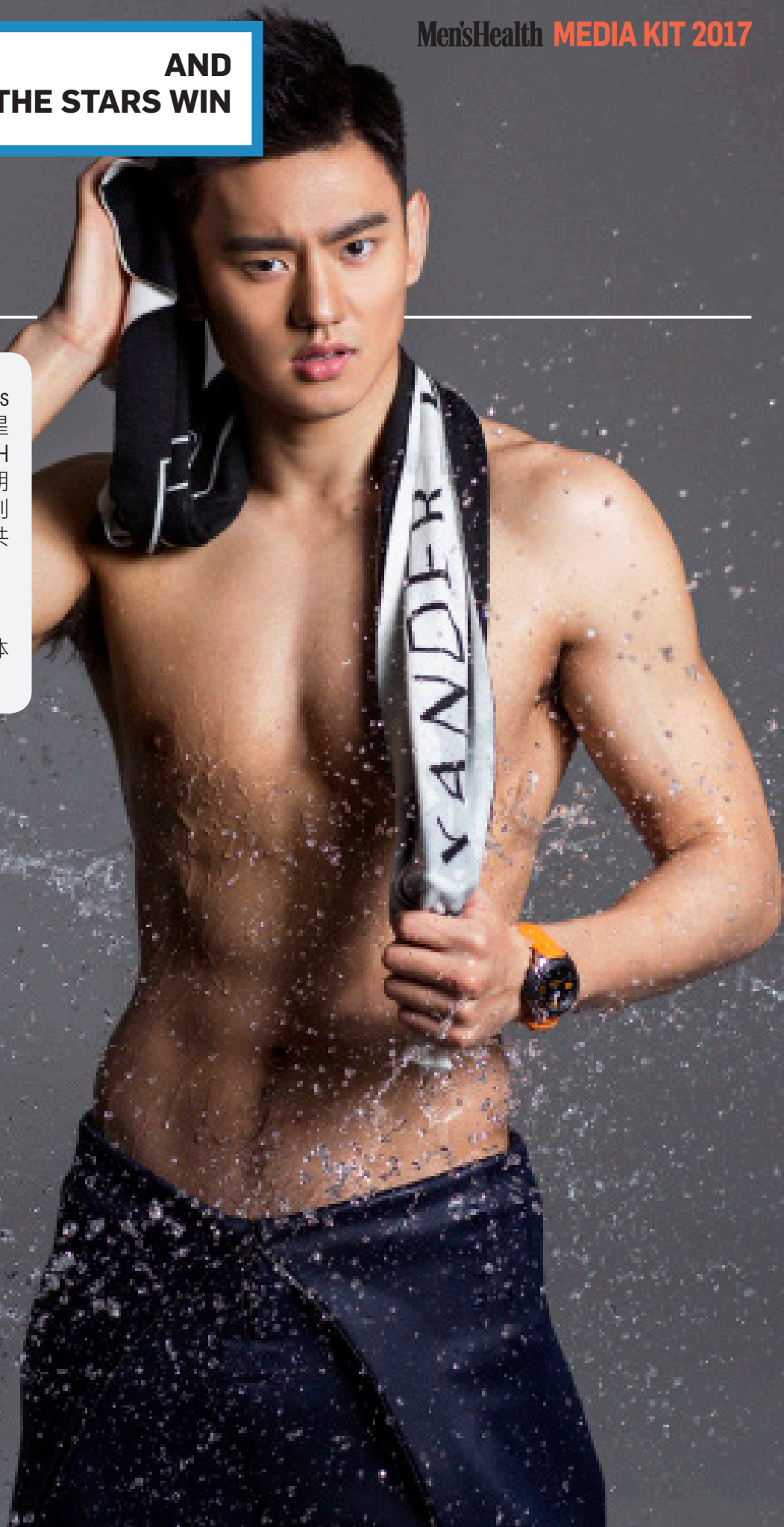
AND
THE STARS WIN

与明星共赢

《时尚健康 Men's Health》拥有强大的明星资源，每一位登上过 MH 的明星，都是我们的好朋友，借此，我们希望看到 MH+ 品牌 + 明星三方共赢的合作。

我们可以做到：

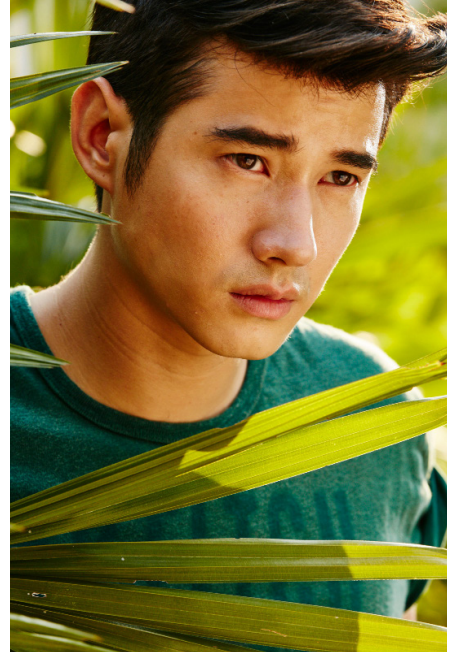
明星参与品牌合作全媒体内容制作



AND
THE STARS WIN



AND
THE STARS WIN



时尚
健康 **Men's Health**

2017
MEDIA KIT