



fit
FOR FUN

**FIT FOR FUN:
GEMEINSCHAFTS-SPEZIAL**

DAS GEMEINSCHAFTS-SPEZIAL

INHALT

ANZEIGE

Gemeinschafts-Spezial

MULTIPOWER und FIT



Protein to go

Der fruchtige Eiweiß-Snack
Den schnellen Eiweiß-Kick für unterwegs gibt es ab sofort auch als praktischen Protein-Smoothie

Auf dem Weg zum Training, direkt nach dem Workout oder als Stärkung am Schreibtisch im Büro – auch beim kleinen Snack setzen immer mehr Menschen auf eine lockere Low-Carb-Variante. Zu Recht! Denn während Kohlenhydrate müde machen, sorgt eine proteinreiche Zwischenmahlzeit nicht nur für eine gesteigerte Aufmerksamkeit, sondern auch für ein länger anhaltendes Sättigungsgefühl. Allerdings war die Auswahl bisher sehr eingeschränkt. Das ändert sich nun mit dem neuen Protein-Smoothie von Multipower Sportfood – der optimale Drink fürs Bodybuilding.

Die 330 Milliliter-Flasche für unterwegs enthält nicht nur 25 Gramm hochwertiges Eiweiß, sondern auch einen Anteil von bis zu 20 Prozent an echten Früchten. Erhältlich sind die beiden Geschmacksvarianten Orange-Mango und Raspberry-Blauberry in ausgewählten Supermärkten, im Sporternährungsregal, in exklusiven Fitnessstudios oder online unter www.multipower.com.

Der praktische Protein-Smoothie von Multipower Sportfood ist so eine optimale Ergänzung zum Krafttraining, um neue Muskeln aufzubauen. Experten empfehlen denn eine Tagesdosis von etwa 1,5 Gramm Eiweiß pro Kilo Körpergewicht. Und das nicht nur an Trainingstagen. Zwar beschleunigt das Protein auch die Reparatur und Regeneration der beanspruchten Muskulatur, weichen tun die Muskeln aber ja nicht während des Trainings, sondern zwischen dem Workout – und denn benötigt der Körper dringend das Protein als Baustoff.

Gewinne deinen Personal Coach
Für alle, die auf dem Weg zu Bestzeiten Unterstützung benötigen, verlosen FIT FOR FUN und Multipower Sportfood das Fitnesszertifikat im Wert von jeweils über 200 Euro. Diese enthalten 2 Einheiten mit einem Personal Trainer im Fitnessstudio in deiner Nähe, eine professionelle Ernährungsebene und ein Probepaket von Multipower Sportfood. Einfach eine E-Mail an fit@fitforfun.de schreiben – Einsendeschluss ist der 15. März.



PHOTO: SHUTTERSTOCK

Gibt es die Möglichkeit, ein Produkt im redaktionellen Rahmen gemeinsam mit FIT FOR FUN zu präsentieren?

Ja, mit unserem Gemeinschafts-Spezial. In Kooperation mit der Redaktion wird die Seite im FIT FOR FUN Layout gestaltet und mit dem Kunden abgestimmt.

Die Kooperation beinhaltet neben der Logo-Integration auf Wunsch auch eine exklusiv integrierte Anzeigenfläche oder ein Gewinnspiel.

Als Absender sind Kunde und FIT FOR FUN eindeutig zu erkennen.

Beispiel: ATLANTIC MULTIPOWER

DAS GEMEINSCHAFTS-SPEZIAL KOSTEN

ANZEIGE

Gemeinschafts-Spezial

MULTIPOWER und fit



Trink dich in Form!

Der fruchtige Protein-Smoothie
Eiweiß bringt uns in Top-Form, hilft beim Muskelaufbau – und ist jetzt auch als Drink für unterwegs erhältlich

Sportler brauchen Eiweiß – sei es zum Bodybuilding während der Low-Carb-Diät, für den Muskelaufbau oder direkt nach dem Studio-Workout. Dann gerade dann beschleunigt eine schnelle Aufnahme von Proteinen die Reparaturfunktionen in der Muskulatur. Für einen sportlichen, aktiven Lifestyle empfehlen Experten daher eine Tagesdosis von etwa 1,5 Gramm pro Kilo Körpergewicht. Um diese Menge zu erreichen – sie entspricht bei einem erwachsenen Mann etwa 10 Eiern am Tag – sind Nahrungsergänzungsmittel eine vorzügliche Alternative. Und wer abnehmen möchte, muss sich den Weg dahin ja nicht unnötig schwer machen. Der neue Protein-Smoothie von Multipower Sportfood etwas ist nicht nur praktisch für unterwegs. Der Proteingehalt von 20 Gramm sorgt für einen ordentlichen Eiweißschub – der dank seines Anteils von bis zu 20 Prozent an echten Früchten auch noch lecker und bekömmlich ist. Den Protein-Drink to go gibt es in den Geschmacksvarianten Orange-Mango und Raspberry-Blueberry in ausgewählten Supermärkten, in Sporternährungsangal, in exklusiven Fitnessstudios oder online unter www.multipower.com. Und selbst wer seine Traumfigur bereits erreicht hat, sollte wieder auf eine eiweißreiche Ernährung achten. Ein Protein-Smoothie ist dann nicht nur ein gesunder Snack vor oder nach dem Training, er sorgt auch dafür, dass das Sättigungsgefühl länger anhält – und er verringert die Gefahr einer Heißhungerattacke mit anschließender Kohlschrankplünderung.

Gewinne deinen Personal Coach

Für alle, die auf dem Weg zur Bestform Unterstützung benötigen, verlosen FIT 700 EUR und Multipower Sportfood drei Fitnesskurse im Wert von jeweils über 200 EUR. Dazu enthalten 2 Einheiten mit einem Personal Trainer im Fitnessstudio in deiner Nähe, eine telefonische Ernährungsberatung und eine Probierpackung von Multipower Sportfood. Entdecke eine 1-Minut mit dem Beiwort „Personal Coach“ an gesondert definierten Stellen. Einleseabschluss ist der 15. März.



ATLANTIC MULTIPOWER
THEMA: ERNÄHRUNG

Die grafische und inhaltliche Umsetzung erfolgt in unserem Hause in Absprache mit dem Kunden.

Kosten (Brutto)

1/1 Seite:

29.370 €¹

Gestaltungskosten:

2.200 €²

Hinweis:

Eine Onlineverlängerung ist möglich.

Preise auf Anfrage

¹ nicht buchbarer Ø Preis auf Basis der Preise 2017

² Gestaltungskosten sind weder AE- noch rabattfähig, zzgl. MwSt.

REALISIERTE BEISPIELE KUNDE JACK LINKS

ANZEIGE Gemeinschafts-Spezial  und 



Essen für Aktive

Fitness à la carte: So futtern Sie sich in Bestform!
Hochwertiges Eiweiß baut die Muskulatur rascher auf, schützt vor Verletzungen und gilt als Regenerations-Turbo. Wie Sie sich optimal mit dem Powerstoff versorgen

Bereits in der Antike aßen die olympischen Hochspringer Ziegenfleisch, um danach genauso hoch zu springen. Läufer ernährten sich von Fisch, um ebenso fit zu sein, und Ringer schielten auf das Fleisch starker Löwe. Und spätestens seit Sylvester Stalone im ersten Teil von „Rocky“ zum Frühstück sechs rote Eier unterkühlte und im Anschluss mit einem Body der Marke bescheidenwert samen Gagner niederkniet, ist die Fitnesszene auf Eiweiß. Zu Recht, denn während Kohlenhydrate beim Sport in erster Linie schnell verfügbare Energie liefern, dient Eiweiß der Regeneration und dem Aufbau von Biceps und Co. – diese bestehen nämlich zu 20 Prozent aus Protein, der Rest ist Wasser. Bei der Eiweißaufnahme zählt aber längst nicht nur die Masse, sondern auch die Klasse! Das beste Baumaterial für die Muskeln kommt aus Lebernähten, deren Struktur dem Körperprotein sehr ähnlich ist. Dabei sind tierische Produkte wie z. B. magere Rindenteile der menschlichen Eiweißzusammensetzung schlicht ähnlicher als pflanzliche wie zum Beispiel aus Reis. Unter pflanzlichen Proteinen ist der geringe Soja die Nummer eins. Der perfekte Mix für eine superschnelle Regeneration und ein optimales Muskelwachstum ist ein Mix aus Kohlenhydraten und Eiweiß – so wie er z. B. in den Fleischsnacks von JACK LINK'S steckt. Dann ein geringer Kohlenhydratanteil begünstigt die Ausschüttung des anabolen Hormons Insulin, das die Eiweißaufnahme (Aminosäuren) in die Zellen transportiert und eine bestmögliche Muskelversorgung gewährleistet.

Gewinn-Aktion
Problem? Sie doch mal, wie lecker Fleischsnacks schmecken und welche Antriebskräfte Wirkung in Ihnen ausstrahlt. Bereiten Sie sich bis zum 5.12. unter sportsnack@fitforum.de und gewinnen Sie eins von 20 großen JACK LINK'S-Probierpaketen!



JACK LINKS
THEMA: ERNÄHRUNG

ANZEIGE Gemeinschafts-Spezial  und 



Genuss to go

Gourmetküche – einfach mal so für zwischendurch
Mit Kohldampf unterwegs, aber weit und breit kein Schlemmer-Imbiss in Sicht? Der clevere Genießer sorgt mit Fleisch-Schmankerl im Hosentaschenformat vor

Ob beim Sport oder auf Reisen – wenn der kleine Hunger auf etwas Dürftiges kommt, sind sie oft die erste Wahl. Warm- und Fleischsnacks Klein, handlich, unkompliziert, heißer und stets griffbereit haben im Sommer wie Winter immer Saison. Die Angebotsvielfalt ist dank der umgibtrockenen Fleischsnacks der Deutschen enorm und reicht von Salami über Trockenfleisch bis hin zu fermentierten Steaksnacks. Zwar sank der Pro-Kopf-Verbrauch leicht im Vergleich zu den Vorjahren – dennoch liegt unser durchschnittlicher Konsum an Fleisch- und Wurstwaren bei insgesamt 30,6 Kilogramm. Gerade bei angedörrten und schweißstabilen Wurst- und Salami-varianten versorgen herzhafte Fleischsnacks den Körper mit wichtigen Mineralstoffen (Phosphat, Natrium, Kalium, Kalium und Magnesium), die sowohl den Elektrolyt- als auch den Wasserhaushalt regulieren. Allerdings sind viele dieser Snacks überzuckert und nicht für ungesunde und schwache Geschmacksnerven. Unser Tipp: Übereußer nicht vergessen! Außerdem sollten Sie darauf achten, dass die Fettgehalte nicht allzu hoch liegen (gibt es weniger als 10 Prozent Fett) und Ihr Snack nicht zu Kalorienbomben wird. Auf Nummer geschmack- und figuricher gehen Sie mit Trockenfleisch von JACK LINK'S – dem Klassiker aus den USA. Besonders lecker sind zum Beispiel die Sorten Beef Jerky „SMILET AND HOT“, Beef Steak Bites „TERRAFIX“ und die Chicken Bites „GOURN“. Tote auf und fertig ist das Gourmetzittern für one or two – wie wünschen kräftigen Appetit!

Gewinn-Aktion
Problem? Sie doch mal, wie lecker Fleischsnacks schmecken und welche Antriebskräfte Wirkung in Ihnen ausstrahlt. Bereiten Sie sich bis zum 9.12. unter GourmetSnack@fitforum.de und gewinnen Sie eins von 20 großen JACK LINK'S-Probierpaketen!



JACK LINKS
THEMA: ERNÄHRUNG

ANZEIGE Gemeinschafts-Spezial  und 



Essen für Figurbewusste

So futtern Sie sich schlank und fit
Kohlenhydrate und Fatte gelten als Dickmacher. Eiweiß dagegen ist der neue Figur-Tuner. Wir sagen Ihnen, wie Sie sich optimal mit dem Powerstoff versorgen

Noch bis in die Neunzigerjahre wurde vor allem Fett als Hauptursache für überflüssige Pfunde angesehen. Es war der Höhepunkt einer regelrechten Fettpanik. Wissenschaftler entdeckten zudem, dass Zucker der Dick- und Krankmacher Nummer eins ist. Danach begann die Hitz auf Kohlenhydrate. Schnell gefüllten sich zum fetthaltigen Futter sogenannte „Low Carb“-Produkte. Doch nun kommt Eiweiß ins Spiel – der dritte der sogenannten Makroerstoffe, aus denen alle unsere Lebensmittel bestehen. Bislang hatte man es kaum beachtet, seit Kurzem bekommt es Schlagzeilen. Und zwar nur positive. Heute lautet die Regel Nummer eins für alle, die abnehmen und ihr Gewicht halten wollen: eiweißreich essen. 22 Prozent der Kalorien sollten bei einer figurbewussten Ernährung aus Eiweiß stammen, etwa 20 Prozent aus Fett – und nur noch 45 Prozent aus Kohlenhydraten (früher waren es bis zu 55 Prozent) – das ist die aktuelle Empfehlung der Ernährungswissenschaftler. Ein wesentlicher Vorteil: Eiweiß liefert zwar genauso viele Kalorien pro Gramm, nämlich vier Kilokalorien pro Gramm. Doch es wird ganz anders verstoffwechselt: Von 100 Kalorien aus Eiweiß, die wir verzehren, werden bis zu 24 allein für die Verbauung verbrennt. Fast ein Viertel der Nahrungsergie verpufft also, ohne auf unseren Körper zu landen. Perfekte Quellen sind z. B. Fisch, Milchprodukte und fettarmes Fleisch. Besonders figurfreundlich sind auch die Fleischsnacks von JACK LINK'S – dem Klassiker aus den USA. Damit machen Sie garantiert eine gute Figur!

Gewinn-Aktion
Problem? Sie doch mal, wie lecker Fleischsnacks schmecken und welche Antriebskräfte Wirkung in Ihnen ausstrahlt. Bereiten Sie sich bis zum 13.2. unter FigurFood@fitforum.de – und gewinnen Sie eins von 20 großen JACK LINK'S-Probierpaketen!



JACK LINKS
THEMA: ERNÄHRUNG

BRANDED PIECE IHRE STORY



Umsetzungsbeispiel Partnerinhalt Florette

Bieten Sie den Nutzern einen umfassenden Artikel zu Ihrem Produkt innerhalb eines redaktionellen Specials auf fitforfun.de.

Ihr Artikel wird so optimiert, so dass er genau auf die Zielgruppe von FIT FOR FUN passt.

Über Native Teaser (Kennzeichnung als Partnerinhalt) in Titelrotation gelangt der User auf den Branded Piece. Ebenso über Suchmaschinen und Social Web.

Laufzeit: 4 Wochen

Leistung: 420.000 Als Native Teaser Bundle,
1 Social Media-Post

Preis*: 15.000 €

*Preis ist nicht weiter rabatt- aber AE-fähig
Zuzüglich der gültigen MwSt.

PRÄSENZ IM BRANDED PIECE

Gemeinsam
gestalteter Inhalt,
gekennzeichnet
als Partnerinhalt



Optional: Festplatzierte
Display Werbemittel*
im Branded Piece
verlinken extern und
erscheinen bei jedem
Artikelaufruf



Weitere Kunden-
Integrationen in
Content-Elementen
sowie im Abbinder

Umsetzungsbeispiel Partnerinhalt Florette

*Werbemittel werden vom Kunden fertig angeliefert.