

A HIRDETÉSEK JÖVŐJE

PROGRAMMATIC VS TARTALOMMARKETING

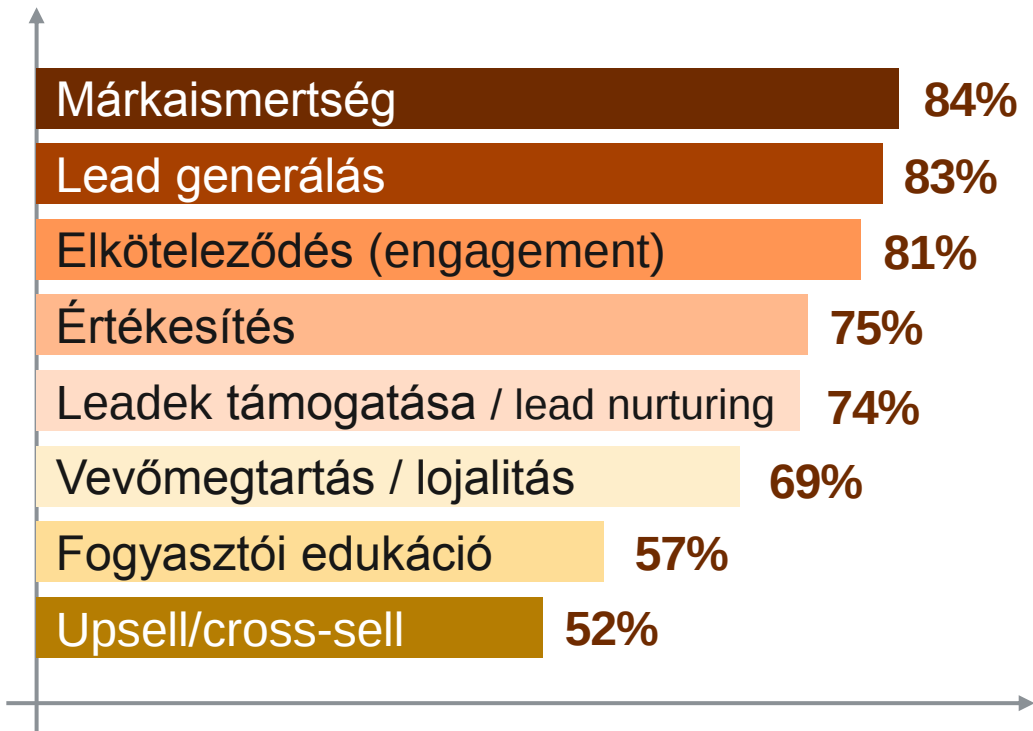


MIRE JÓ A TARTALOMMARKETING?

MINDENRE!

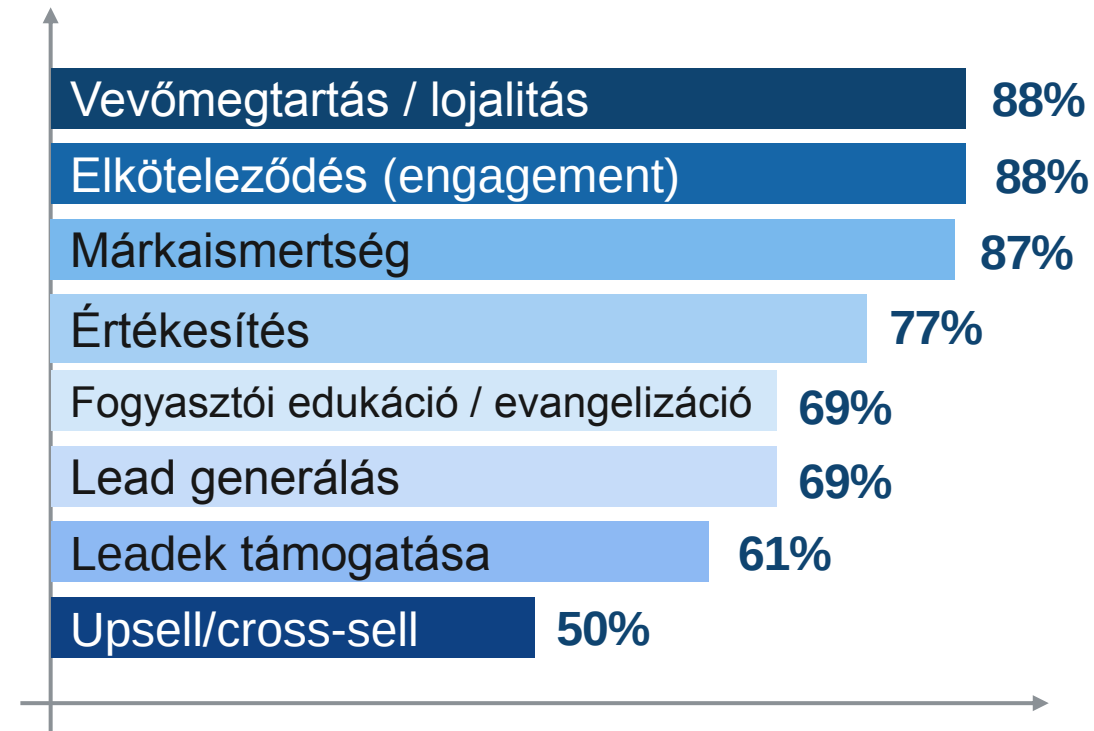
A TARTALOMMARKETING CÉLJAI

B2B



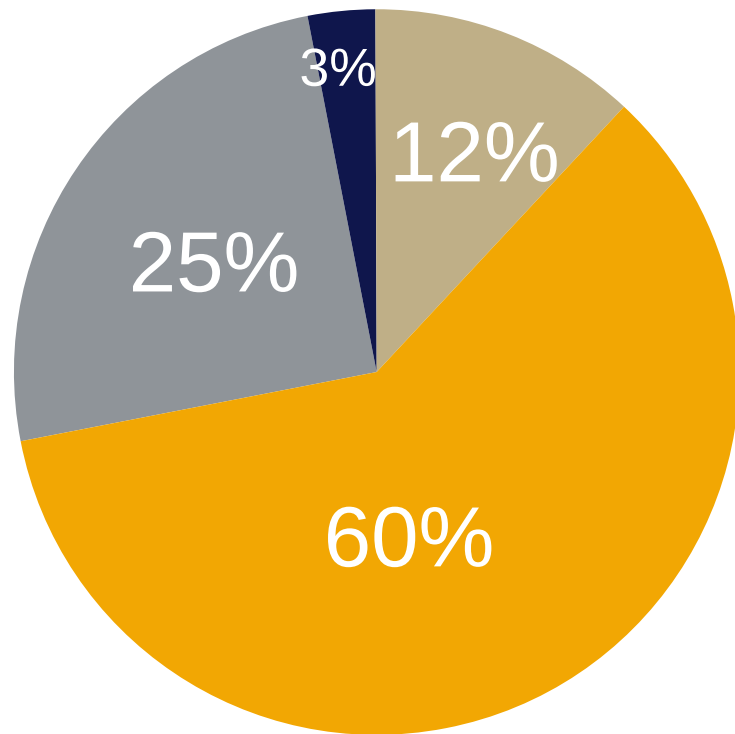
Forrás: B2B Content Marketing 2015 Benchmarks, Budgets and Trends North America, Content Marketing Institute

B2C



Forrás: B2C Content Marketing 2015 Benchmarks, Budgets and Trends North America, Content Marketing Institute

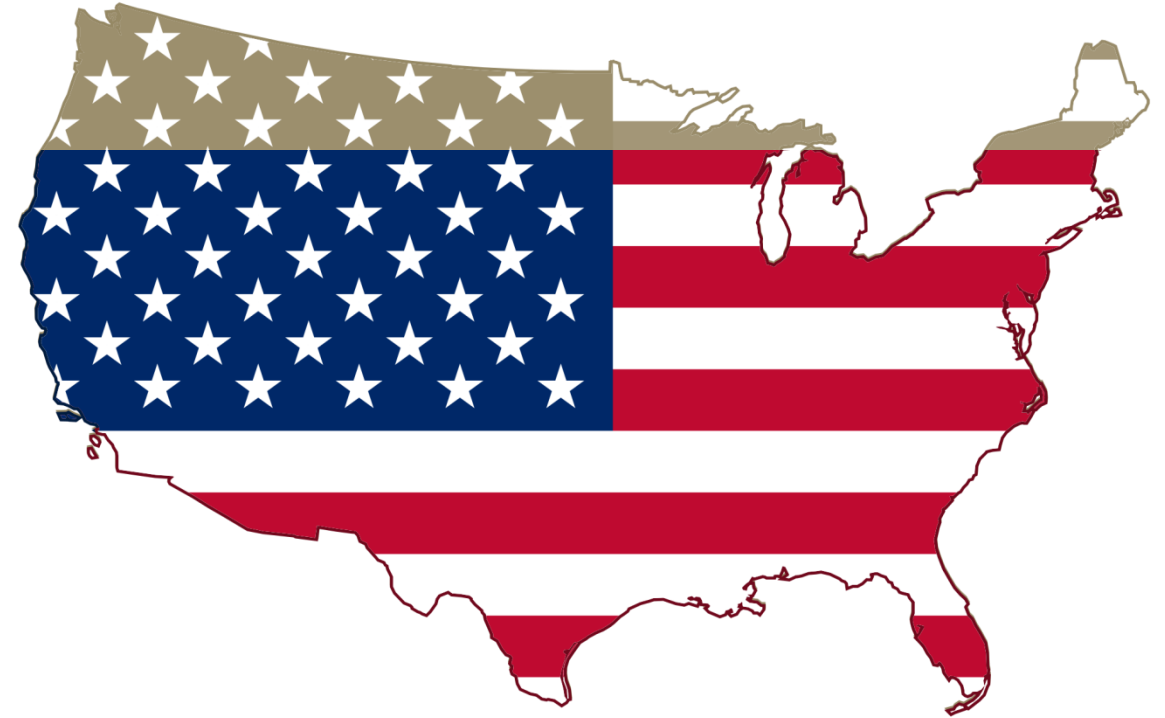
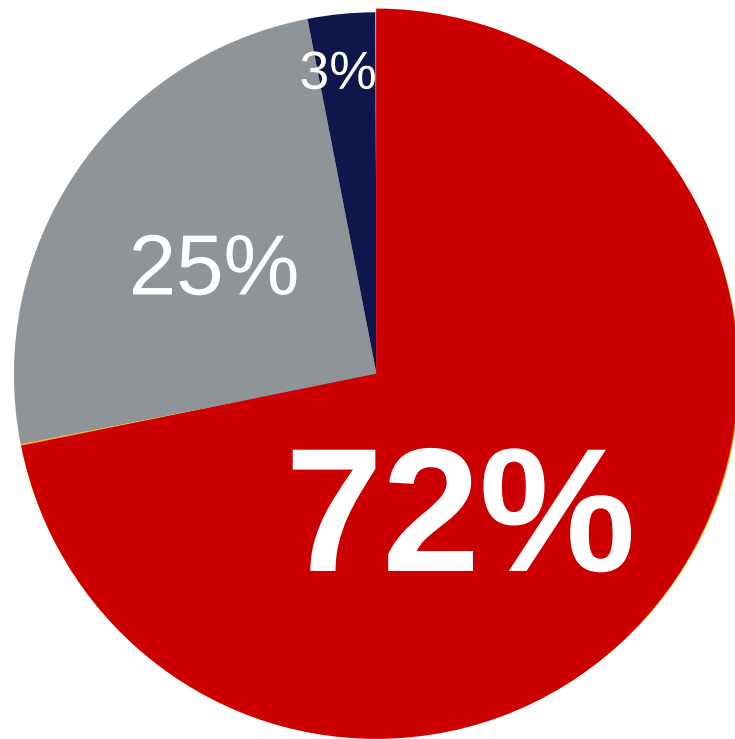
A TARTALOMMARKETING VÁLTOZÁSA



■ Nem változik ■ Csökken ■ Jelentősen nő ■ Nő

A TARTALOMMARKETING VÁLTOZÁSA

82%



■ Nem változik ■ Csökken ■ Jelentősen nő ■ Nő



NE

GÖRCSÖLJ RÁ!

innopharm

ÚGY ÉRZI, HOGY
ÖSSZECSAPNAK FEJE
FELETT A HULLÁMOK?

**Nyugalom,
érkezik a segítség!**

Háromféle tengeri magnézium
természetes kombinációjával

innopharm

magnex EXPRESS

TENGERI MAGNÉZIUM

Mg
TENSER
Mg
LACTAT
Mg
CITRAT

tengeri
magnézium

≡ NE GÖRCSÖLJ RÁ!**> NLCAFÉ**

Ezekben az ételekben van a legtöbb magnézium

Hogy a magnézium-háztartásunk rendben legyen, érdemes odafigyelni az étkezésünkre, mivel a teljes szükségletünket fedezhetjük természetes élelmiszerekkel. Összeszedtük a legmagasabb magnéziumtartalmú ételeket.

TOVÁBB

innopharm
magneXPRESS®

Regörseáltél sport közben?

ÚGY ÉRZI, HOGY
OSSZECSAPNAK FEJE
FELETT A HULLÁMOK?
**Nyugalom,
érkezik a segítség!**

Háromféle tengeri magnézium
természetes kombinációjával

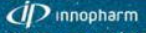


≡ NE GÖRCSÖLJ RÁ!








magneXPRESS®

ÚGY ÉRZI, HOGY ÖSSZECSAPNAK FEJE
FELETT A HULLÁMOK?

Nyugalom, érkezik a segítség!

ÉTRENDKIEGÉSZÍTŐ



Begörcsöltél sport közben? Így tegyél ellene!

KÖVESS MINKET A FACEBOOKON!  **Ajanlom** 321 318 ember kedveli

Bár ijesztően hat, mégis teljesen normális, ha begörcsöl valamelyik végtagod sportolás közben. A görcsnek számos okat lehet, de megoldásból is van legalább ugyanannyi, amivel tehetsz ellene.

Az izomgörcs az izomzat tartós és fájdalmas összehúzódása, összerándulása. A leginkább érintett izmok, izomcsoportok a következők: vádli, térd, kvadricepsz, kezek, karok. Roppant kellemetlen érzés, ha a görcs akár sportolás közben, akár utána jön rád. Általában a „semmiből” érkezik, és hosszú percekre képes lebénítani az embert. De nem kötelező bekövetkeznie – csak kövesd a tanácsainkat, és megmenekülsz tőle.



Innováció a jobb felszívódásért és hasznosulásért

Speciális, kombinált összetétel, tengeri magnéziummal és szerves magnéziummal

Világbjának magnézium márká*

2 tableta fedezi a napi szükséglet 100%-át

* 2013 Genf, Vitafood kiállítás: Az év legjobb új termék kategória győztese



innopharm magnEXPRESS®

ÚGY ÉRZI, HOGY ÖSSZECSAPNAK FEJE FELETT A HULLÁMOK?

Nyugalom, érkezik a segítség!

Begörcsöltél sport közben? Így tegyél ellene!

Hidratálj!
Sportolás előtt, közben és után is igyál ásványvizet. Az aktív sport izzadással jár, a verejtékkel pedig számos ásványi anyag távozik a szervezetedből, például a nátrium, a kálium és a magnézium is – azaz csökken az elektrolit-háztartás. Ezeket pótolja a víz vagy sportital fogyasztása, és ezzel elkerülheted az izomgörcsöt vagy az izomrángást.

Melegíts, és nyújts!
Nem győzik eleget mondani a szakértők: bemelegítés és nyújtás nélkül a sport sokkal inkább káros a testednek ahelyett, hogy az egészségedet őrizné és az izmaidat fejlesztené. Egyórás edzés előtt legalább tizenöt percet szánj melegítésre, és ne csak azokat az izmaidat dolgozd át, amire a mozgás fókuszál, hanem az egész testedet. Edzés végével pedig jó tizenöt percet szánj nyújtásra. Izomgörcsöket, izomlázat és egyéb sportsérüléseket is megúszol, ha odafigyelsz a be- és a levezetésre is. Ha esetleg kevesebb időd van, segíts rá kámfor-, eukaliptusz- vagy rozsmaringtartalmú sportkrémekkel – de inkább nem lazálsd el a folyamatot.

Ne terheld túl magad!
Legyél tisztában vele, hogy mit bír el a tested, az edzésprogramodat pedig ehhez alakítsd. Ha nincs túlterhelés, és eleget hidratálsz, az izomgörcs is elmarad.

Fáradtan bele se kezdj!
Ha nem aludtad ki magad, ha nem érzed magad elég fitnek, akkor inkább pihend ki magad, és hagyd ki egy nap mozgást, vagy végezz fekvő, relaxációs jóga gyakorlatokat. A tested megnyugszik, az agyad felfrissül, és másnap már úden futhatsz a szabadban, vagy vetheted be magad egy konditerem sűrűjébe.

Ha már megjött a görcs, masszírozd ki!
Először is: tegyél különbséget, hogy húzódásról vagy görcsről van szó, mert előbbi esetén a masszázs inkább ártalmas, mint segítene, utóbbinál viszont hasznos, és percek alatt elűzi a görcsöt. Ha a fájdalom elmúlt, nyugodtan, de ésszel folytatd az edzést. Ha viszont elfáradtál, állj le, hogy (mint azt már említettük) ne terheld túl magad, azaz fitt maradj és egészséges. Az izmokkal nem szabad játszani. Ha sérülnek, hónapokra elfelejtheted a mozgást.

Innováció a jobb felszívódásért és hasznosulásért

Speciális, kombinált összetétel, tengeri magnéziummal és szerves magnéziummal

Világ bajnok magnézium márka*

2 tableta fedezi a napi szükséglet 100%-át

* 2013 Genf, Vitafood kiállítás: Az év legjobb új termék kategória győztese



NLCAFÉ

10 PERC MACADRA

HOLNAP, ÚJ NAP!

Tarts egy
RUBOPHEN® napot!
Vészeld át velünk az influenzát!

RUBOPHEN
OLVASÓKLUB

RUBOPHEN
FILMKLUB

JÁTSSZ A NETEN

qoraess

A LEGMENŐBB BLOGOK

≡  TARTS EGY NAPOT

Kincsek a konyhából: méz

A méz nem véletlenül minden magyar háztartás egyik kedvenc alapanyaga.

[TOVÁBB](#)

Tarts egy
RUBOPHEN napot!
Vészeld át velünk az influenzát!





A KOCKÁZATOKRÓL ÉS A
MELLÉKHATÁSOKRÓL
OLVASSA EL A
BETEGTÁJÉKOZTATÓT,
VAGY KÉRDEZZE MEG
KEZELŐORVOSÁT,
GYÓGYSZERÉSZÉT!

RUBOPHEN®
Válaszunk a megfázásra!

**Aktív nappal,
nyugodt éjszaka**

5 trükk, hogy ne legyen sebes az orrod, ha sokat fújod

KÖVESS MINKET A FACEBOOKON!  Ajánlom 321 244 ember kedveli

1. Puhítás

Kenjük be orrunkat nyugtató pakolással. Erre a célra használhatunk hidratáló krémet (esetleg aloe verásat), de akár szőlőzsírral is bevonhatjuk az orrlyukakat. A bőséges krémezés nem csupán megelőzi a bőr szárazságát, de meg is előzi, hogy az orrfolyás bőrirritációt okozzon.



Vény nélküli kapható gyógyszerek.
A Rubophen család gyógyszerei paracetamolt
tartalmaznak, így együttes használatuk esetén
kérjük, ügyeljen a hatóanyag beteglájékoztatókban
található napi maximálisan bevehető mennyiségére.
www.rubophen.hu SAHU.DOL.15.12.0580

SANOFI 

SANOFI-AVENTIS Zrt. 1045 Budapest, Tó utca 1-5.
Telefon: (+36 1) 505 0050
Gyógyszerinformációs szolgálat: (+36 1) 505 0055
Web: www.sanofi.hu



RUBOPHEN®
Válaszunk a megfázásra!

**Aktív nappal,
nyugodt éjszaka**

5 trükk, hogy ne legyen sebes az orrod, ha sokat fújod

KÖVESS MINKET A FACEBOOKON!  Ajánlom 321 244 ember kedveli

3. Nedves törlőkendő

Ebben a kategóriában a kisbabák érzékeny bőrére kifejlesztett verziók a legmegfelelőbbek, vagy a kifejezetten orrtörüléshez kifejlesztett nedves zsebkendők, amivel a papírzsebkendőknél jóval humánusabb orrfújást tesznek lehetővé, ha orrunk nagyon irritált állapotban van.



A KOCKÁZATOKRÓL ÉS A
MELLÉKHATÁSOKRÓL
OLVASSA EL A
BETEGTÁJÉKOZTATÓT,
VAGY KÉRDEZZE MEG
KEZELŐORVOSÁT,
GYÓGYSZERÉSZÉT!



Vény nélkül kapható gyógyszerek.
A Rubophen család gyógyszerei paracetamol
tartalmaznak, így együttes használatuk esetén
kérjük, ügyeljen a hatóanyag betegtájékoztatókban
található napi maximálisan bevehető mennyiségére.
www.rubophen.hu SAHU.DOL.15.12.0580

SANOFI 

SANOFI-AVENTIS Zrt. 1045 Budapest, Tó utca 1-5.
Telefon: (+36 1) 505 0050
Gyógyszerinformációs szolgálat: (+36 1) 505 0055
Web: www.sanofi.hu



A KOCKÁZATOKRÓL ÉS A
MELLÉKHATÁSOKRÓL
OLVASSA EL A
BETEGTÁJÉKOZTATÓT,
VAGY KÉRDEZZE MEG
KEZELŐORVOSÁT,
GYÓGYSZERÉSZÉT!

RUBOPHEN®
Válaszunk a megfázásra!

**Aktív nappal,
nyugodt éjszaka**

5 trükk, hogy ne legyen sebes az orrod. ha sokat fúiod

5. Termálvizes spray

Ha már fájdalmas érzés az alapos orrfújás, szintén segítség lehet egy természetes, antioxidánsban gazdag vízpermet. Válasszunk olyat, ami bepermetezve nyugtatja és puhává is teszi a bőrfelszínt.



Vény nélkül kapható gyógyszerek.
A Rubophen család gyógyszerei paracetamol
tartalmaznak, így együttes használatuk esetén
kérjük, ügyeljen a hatóanyag beteglájezoztatókban
található napi maximálisan bevehető mennyiségére.
www.rubophen.hu SAHU.DOL.15.12.0580

SANOFI

SANOFI-AVENTIS Zrt. 1045 Budapest, Tó utca 1-5.
Telefon: (+36 1) 505 0050
Gyógyszerinformációs szolgálat: (+36 1) 505 0055
Web: www.sanofi.hu





BRANDÉPÍTÉS



EQUILOR BEFEKTETÉSI Zrt.
25 ÉVE A TŐKEPIACON



ERSTE Eggre gondolkodunk.

Tartson velünk egy kiszámítható jövő felé!

#EQUILOR

Tetszik 0



PÉNZÜGY

Nyugdíjbiztosítás: van némi izgalom, de garantált a támogatás



Tartós Befektetési Számla az Equilornál
Akár 100%-os adókedvezmény már deviza alapú befektetésre is.



Nyugdíj-előtakarékossági számla az Equilornál

Regisztráljon, mert most rendkívüli kedvezményeket kaphat az Equilortól. Sőt, a leggyorsabb 100 regisztráló számára ingyen eljuttatjuk a 2500Ft értékű szakmai oktató füzetet a Portfolio.hu oktató csomagjából.

25 ÉVE EGYÜTT!



ÜNNEPELJEN VELÜNK!



BÉT
50%-OS KÖTÉSI
KEDVEZMÉNY



TBSZ, NYESZ
ÁLLAMI TÁMOGATÁSOK,
ADÓKEDVEZMÉNYEK



OKTATÁS
INGYENES TŐKEPIACI
LECKÉK



SZÁMLAVEZETÉS
100%-OS
DÍJKEDVEZMÉNY

Regisztráció a nyereményjátékba

Vezetéknév	Vezetéknév
Keresztnév	Keresztnév
E-mail cím	E-mail cím
Telefonszám	Telefonszám, pl. +36/70-123-4567
Születési dátum	Születési dátum

☐ Elfogadom a [Játékszabályzatot](#) és az [Adatkezelési tájékoztatót](#)

ELKÜLDÖM!





NAGY HITELTESZT

Töltse ki a nagy hiteltesztet
és nyerje meg értékes
nyereményeink egyikét!

KITÖLTÖM A TESZTET >



Játékszabályzat | Kapcsolat | Adatkezelési tájékoztató

LEAD GENERÁLÁS



NAGY HITELTESZT



Úgy véli, eddig mindig okosan kezelte a pénzügyeit, s ha szüksége volt rá, körültekintően vett fel hitelt? Vagy épp' ellenkezőleg? Érez némi bizonytalanságot ezen a téren? Tegye próbára magát ezzel a rövid teszttel, cserébe értékes nyereménnyel és még személyre szabott pénzügyi tanácsokkal is gazdagodhat!

Miből szokta kifizetni nagyobb kiadásait?

- ☐ Kizárólag önerőből.
- ☐ Későbbre halasztom a kiadást, amíg az önerő rendelkezésemre nem áll.
- ☐ Családtól, baráttól, ismerőstől kérek kölcsönt.
- ☐ Banktól veszek fel hitelt.

Mivel szokott leggyakrabban fizetni vásárláskor?

- ☐ Bankkártyával.
- ☐ Hitelkártyával.
- ☐ Készpénzzel.

Milyen munkaviszonyban dolgozik Ön?

- ☐ Alkalmazott.
- ☐ Vállalkozó.
- ☐ Nyugdíjas.
- ☐ Jelenleg nem dolgozom.

Szerepel a KHR listán?

- ☐ Igen.
- ☐ Nem.
- ☐ Nem tudom.

Mekkora jövedelem érkezik havonta a bankszámlájára?

- ☐ 125 ezer Ft-nál kevesebb.
- ☐ 125 ezer és 300 ezer Ft között.
- ☐ 300 ezer Ft felett.

40.000
kitöltött teszt



KIÉRTÉKELÉS:

Köszönjük, hogy kitöltötte a hiteltesztet! Ahhoz, hogy meg nyerhesse értékes nyereményeink egyikét, kérjük regisztráljon tippjátékunkba!

REGISZTRÁLOK A TIPPJÁTÉKBA >

Ön igyekszik okosan és körültekintően kezelni a pénzügyeit, tudatosan választ a bankok kínálta lehetőségek közül, legyen szó hitelről vagy megtakarításról. Tudja, hogy mindig érdemes több banknál vagy hitelintézetnél is tájékozódni interneten, telefonos ügyfélszolgálaton, vagy akár személyesen is.

AJÁNLATUNK:

BANKSZÁMLA

Ne feledkezzen azonban meg az olyan, gyakran használt pénzügyi szolgáltatásokról sem, amelyekről már éveken ezelőtt döntött, mint például arról, hogy melyik banknál vezet számlát. Ezen a téren sem állt meg az idő, sok minden változott és az egymással versenyző bankok kínálataiban **jó eséllyel találhat a mostaninál jobb ajánlatot**.

Az első lépés, hogy **alaposan fel kell térképeznie saját bankhasználati szokásait**: mennyit utal, hány részletben; csekkel vagy csoportos beszedésekkel fizeti számláit; mennyi készpénzt vesz fel. Ezen szokások megadásával a banki weboldalak kalkulátorai megmutatják az Ön számára legmegfelelőbb konstrukciót.

Vannak pénzügyi szolgáltatók, amelyek széles körű díjmentességet és különféle kényelmi szolgáltatásokat is kínálnak, ezért **érdemes lehet elgondolkodni a bankváltáson**.

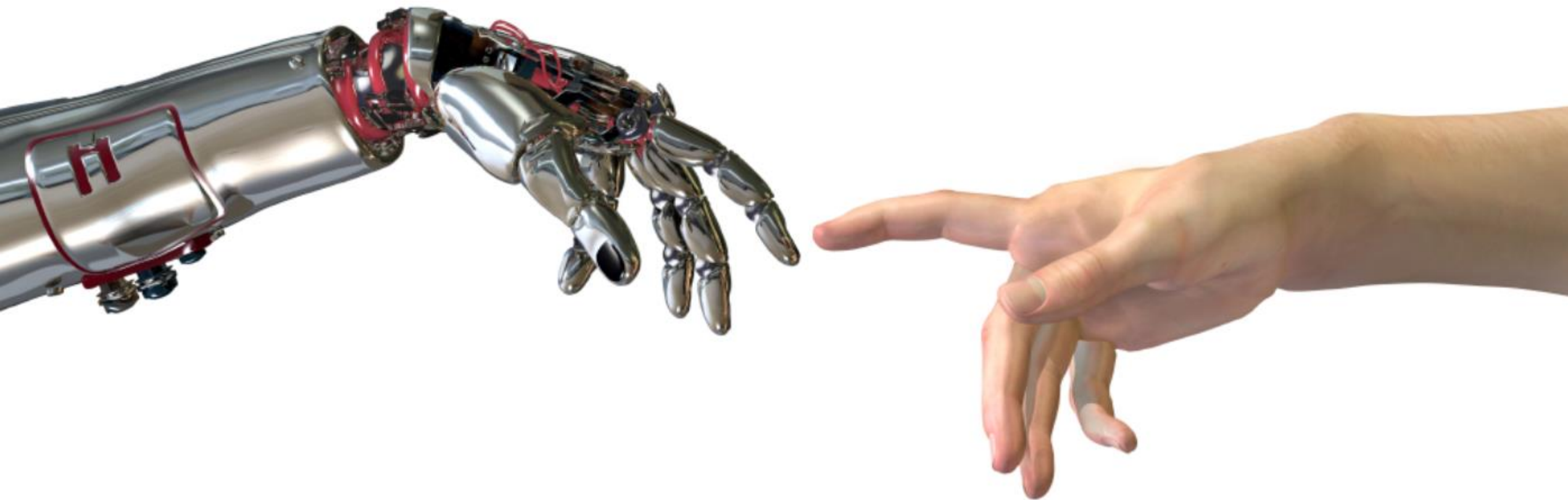
ÉRDEKEL A BANKSZÁMLA AJÁNLAT >

REGISZTRÁLOK A TIPPJÁTÉKBA >

19.500
regisztrált

Játékszabályzat | Kapcsolat | Adatkezelési tájékoztató





KÖSZÖNJÜK A FIGYELMÉT

CM|Sales