



CURIOSA OTTIMISTA DINAMICA

Donna

moderna

Mediakit 2025

DONNA MODERNA

IL SISTEMA

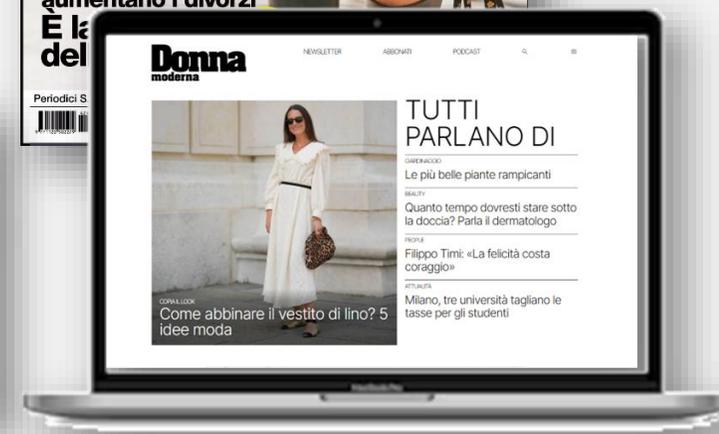
Donna Moderna è un **SISTEMA** DI COMUNICAZIONE completo che parla alle e con le donne

Magazine

Website



Social



DONNA MODERNA

I DATI

Fonte dati: ADS gen-dic 2024; GA4 gen-dic 24, Social Insight

95.651

Diffusione
(ads gen-dic 24)

534.000

Lettorato
(stima editore)

 88% DONNE 12% UOMINI

 16% 18-34 38% 35-54



7,8
MILIONI
CONTATTI RAGGIUNTI
OGNI MESE



4
Mio

Utenti unici
(gen-dic 2024)

5
Mio

Visite
(gen-dic 2024)

 70% DONNE 30% UOMINI

 21% 25-34 20% 35-44

428.000

Twitter
(apr 25)

1,5
mio

Facebook
(apr 25)

247.000

Instagram
(apr 25)

DONNA MODERNA

PROFILO SOCIO-DEMOGRAFICO

	MAG	SITO
SESSO		
Donne	88%	64%
Uomini	12%	36%
ETA'		
14 -34	22%	35%
35-44	15%	23%
45-54	24%	20%
oltre 55	39%	22%
AREA GEOGRAFICA		
Nord Ovest + Nord Est	60%	57%
Centro Italia	21%	32%
Sud Italia e isole	19%	11%
TITOLO STUDIO		
Istruzione superiore (diploma o laurea)	64%	
Licenza media inferiore	30%	
Licenza elementare	6%	



FONTE DATI:

Magazine: dato Editore su indagine abbonati

Sito: Google Analytics 2023

DONNA MODERNA

POSIZIONAMENTO&MISSION

Donna Moderna è

ironica, DINAMICA, LIBERA,
informata, pratica, ottimista,
generosa e concreta.

Il brand da sempre al fianco delle donne grazie alla sua formula editoriale unica: un'attenzione al mondo femminile

a 360 gradi, un taglio pratico e di servizio, senza mai sottovalutare il bisogno di svago e piacevolezza.

Un'unica mission: quella del problem solving.



DONNA MODERNA

TARGET

DONNA MODERNA racconta l'evoluzione delle donne nella società e chi sono

le «*changemakers*» di oggi.

Si rivolge e vuole dare voce ad un target femminile focus 35-45 *smart, connesso, esigente e in continua evoluzione*. Donne che lavorano, che spesso hanno figli ma vivono bene anche senza, che *ambiscono alla conciliazione tra famiglia e carriera*; amano la moda, *si prendono cura di sé*, sono attente *al benessere psicofisico*, viaggiano, leggono, amano essere informate, credono nella rete tra donne, hanno a cuore l'ambiente, s'impegnano nel sociale, credono nei valori dell'uguaglianza e dell'inclusione.



DONNA MODERNA

CALENDARIO EDITORIALE MAGAZINE + SITO

1° SEMESTRE

Usc	Fasc	SPECIALI EDITORIALI MAGAZINE	SPECIALI EDITORIALI SITO
24-dic	1/2		
9-gen	3	Rubrica PET	
16-gen	4		Speciale Sanremo
23-gen	5	Speciale Sfilate	Speciale lavoro
30-gen	6	Speciale Sfilate accessori	Speciale Relazioni
6-feb	7	speciale "amore" + Sanremo	
13-feb	8		
20-feb	9	Beauty make up	
27-feb	10	Fashion Week + trattam viso skin care addio inverno	
6-mar	11	Festa della Donna	Speciale progetto 2025 Libere di
13-mar	12	Accessori/tendenze stagione	
20-mar	13	Beauty Issue P/E	Speciale Smart Beauty
27-mar	14	Rubrica kids	
3-apr	15	Speciale Living/Salone del Mobile	
10-apr	16		
17-apr	17	Gioielli e Orologi	
24-apr	18	Beauty corpo cellulite, rassoda, tonifica	Speciale Festa della Mamma
1-mag	19		
8-mag	20		
15-mag	21		
22-mag	22	Beauty Solari	
29-mag	23	Tendenze calzature estive	
5-giu	24		
12-giu	25	Viaggi Estate	
19-giu	26	rubrica PET	
26-giu	27		

2° SEMESTRE

Usc	Fasc	SPECIALI EDITORIALI MAGAZINE	SPECIALI EDITORIALI SITO
3-lug	28		
10-lug	29		
17-lug	30	Rubrica PET	
24-lug	31		
31-lug	32		
7-ago	33		
14-ago	34/35	Speciale Sfilate /Backstage	Speciale Cinema Venezia
28-ago	36	Mostra del Cinema Venezia	
4-set	37	Speciale kids back to school	
11-set	38	Rubrica PET	
18-set	39	Capelli cura taglio colore	
25-set	40	Fashion Week + Beauty tendenze trucco	Speciale beauty Inverno
2-ott	41		
9-ott	42	Calzature&accessori	
16-ott	43	Speciale Menopausa	
23-ott	44	Beauty Trattamento viso	
30-ott	45	Viaggi Invernali	
6-nov	46	Beauty Issue A/I	Speciale Beauty
13-nov	47	Gioielli&orologi	Speciale Regali di Natale
20-nov	48	Giornata Mondiale contro la Violenza	
27-nov	49		
4-dic	50	Regali di Natale family (incluso kids)- rubrica PET	
11-dic	51/52	Fuori orario regali di Natale	

DONNA MODERNA

ATTIVITA' PROMOZIONALI A SOSTEGNO DEL PRODOTTO

ATTIVITA' IN GDO CON POSIZIONI SPECIALI E ATTENTION GETTER

APPUNTAMENTI EDITORIALI SETTIMANALI CON LA REDAZIONE SU RTL ITALIA

SPOT RADIO A SOSTEGNO DI NUMERI SPECIALI

MEDIA PARTNERSHIP CON ASSOCIAZIONI E ENTI (Women&Tech, Congresso Italiano Yoga della Risata, WomenXImpact, Tecnovisionarie, WeWorld Festival, Cinemovel Foundation, Amref Health Africa...)



DONNA MODERNA PROGETTI 2025

AGENDA

FORMAT EDITORIALI
NON è MAI TROPPO TARDI
#Beachangemaker
SERIE PODCAST
GLI APERITIVI DI DONNA MODERNA

PROGETTI DI BRAND
LIBERE E UGUALI. PER UNA NUOVA IDEA DI PARITA'
I FEEL GOOD

NEW FORMAT BRANDED CONTENT
DONNA MODERNA Mag.

FORMAT EDITORIALI

NON E' MAI TROPPO TARDI

Migliorare la consapevolezza di sé e del proprio valore, è l'obiettivo del progetto Non è Mai troppo tardi, che si inserisce nel percorso editoriale di Donna Moderna di impegno per le donne.

Il progetto raccoglierà storie di donne che sono state capaci di rimettersi in gioco, cambiare strada in qualsiasi fase della vita, imparare un nuovo mestiere, modificare piani di studio e carriera, rinnamorarsi, scoprire nuove potenzialità.

Verrà sviluppato all'interno del magazine con delle pagine dedicate, sul sito e attraverso podcast e video.

Il progetto può essere realizzato in collaborazione con aziende che ne condividono i valori e customizzato in base agli obiettivi di comunicazione del partner.



FORMAT EDITORIALI

#BEaCHANGEMaker

Continuano anche nel 2025 gli appuntamenti editoriali con #BeaChangemaker la rubrica di Donna Moderna che racconta l'evoluzione delle donne nella società e chi sono le/i «changemakers» di oggi: donne (ma anche uomini) che con le loro capacità, competenze e talenti contribuiscono a cambiare le regole dei giochi in diversi settori privati e professionali.

La rubrica si sviluppa su tutte le piattaforme del Brand: magazine, sul sito e in formato audio (serie podcast) raggiungendo un'importante audience di pubblico.

Un contesto premium e un contenuto editoriale (realizzato 100% dalla redazione) posizionante per raccontare storie dei nostri Partner attraverso la voce dei loro rappresentanti.

MAGAZINE

SITO

PODCAST



FORMAT EDITORIALI

SERIE PODCAST

Le serie podcast di Donna Moderna sono contenuti di approfondimento realizzati con il contributo di esperti del settore o ospiti di eccezione che la redazione coinvolge per raccontare storie di empowerment femminile, nelle quali il target può identificarsi, o esplorare argomenti educational per sostenere le donne nel loro percorso di autodeterminazione.

Ogni serie viene pubblicata sul sito e sulle maggiori piattaforme audio e sostenuta da un importante piano di comunicazione di lancio che si sviluppa su tutte le piattaforme del Brand.

Le serie possono essere realizzate in partnership con il cliente lavorando a quattro mani sul concept e contenuto.



Chi ti ama non ti fa male: il podcast sui segnali dell...

PODCAST



I Feel Good - Impariamo a stare bene - Relazioni: la n...

PODCAST



#Beachangemaker: conversazioni per cambiare il mondo

PODCAST



Svolte - Storie di donne che hanno preso in mano la lo...

PODCAST



That's amore - Breve guida all'affettività

PODCAST

FORMAT EDITORIALI

GLI APERITIVI DI DONNA MODERNA

Un calendario di appuntamenti sul territorio organizzati dalla redazione per incontrare le lettrici e i lettori di Donna Moderna e confrontarsi sui temi legati al brand: relazioni, gestione finanziaria, empowerment.

Il format prevede l'organizzazione di un talk moderato dal Direttore di Donna Moderna – Maria Elena Viola – con partecipazione di una serie di ospiti selezionati in base al tema dell'evento (attrici, scrittrici, giornaliste, imprenditrici..) con un aperitivo a seguire.

Tutti gli eventi prevedono un importante piano di comunicazione a supporto: Save the date di lancio sul magazine, sito, newsletter e social e apertura iscrizioni evento su Eventbrite; Instagram Live durante l'evento; Video reel di reportage pubblicato su IG.

Gli aperitivi di Donna Moderna possono essere organizzati in collaborazione con il Partner, lavorando a quattro mani sul contenuto e con la possibilità di avere un progetto chiavi in mano.

GLI APERITIVI DI Donna moderna

Libera!

Genitori alla PARI? Pedala!

Con l'arrivo di un figlio capita spesso che lei lasci il lavoro o chiedi un part time. Si chiama "Child penalty" ed è una forma di discriminazione contro le donne

Ci vediamo **martedì 25 giugno alle ore 18.30** presso il Club milanese di Lynk & Co

GLI APERITIVI DI Donna moderna

Libera!

PRECARIE O FLESSIBILI? Come gestire il lavoro agile ed essere felici

Due donne di generazioni diverse racconteranno la loro esperienza da freelance, tra contratti a termine, lavori doppi o tripli, incastri familiari e tempo per sé.

Ci vediamo **lunedì 30 settembre alle ore 18.30** presso il Club milanese di Lynk & Co

tempimoderni

Credevo fosse AMORE invece...

TI GOCCOLA, ti riempie di attenzioni, ti fa sentire speciale. Poi, di colpo, sparisce o inizia a umiliarti. A tutto può capitare di finire nella trappola di un manipolatore. Come riconoscerlo? E come salvarsi? Ce lo spiegherà Roberta Lippi, autrice di Love Stalking, appena uscito, e una ragazza che ci è passata, nel primo degli aperitivi di Donna Moderna legati al progetto Libera o Uguale. Per una nuova idea di parità, nato per smantellare i comportamenti e i pregiudizi che ancora svalutano e discriminano le donne. Primo appuntamento: le relazioni tossiche. A dialogare con le nostre ospiti, la nostra direttrice Maria Elena Viola.

Segna in agenda
Ci vediamo **GIOVEDÌ 23 GIUGNO, ALLE ORE 18.30** presso il Club milanese di Lynk & Co, a pochi passi da Piazza San Babila. Ad attendervi, un luogo dall'atmosfera accogliente e innovativa. L'ingresso è gratuito, per iscriversi basta andare sul nostro sito donnamoderna.com. Non mancare, ti aspettiamo!

Gli aperitivi sono gentilmente offerti da **PROSECCO V&V**

La rivolta social contro LE CELEB INSENSIBILI

BLOCCO. into a la preso ens: in natio taggio ve" spiega (università to). pine - mira renza promettendo tar come o le reazioni amative, altri che utilizzano social hanno so usati turato dai dove si sta se Raini-. ntenere il biamo notizia le fake un'formazione sia esiste i aver diffuso tudianamente per fare al mettere a la Piccini notizie insensibi

GUARDA IL VIDEO DI REPORTAGE

PROGETTI DI BRAND

LIBERE E UGUALI. PER UNA NUOVA IDEA DI PARITÀ'

Nel 2025 proseguirà la “missione” di «Libere e Uguali. Per una nuova idea di parità».

Il progetto è partito nel 2024 ed è stato realizzato in collaborazione con il centro di ricerca SWG, l'associazione Di.re., e l'università Statale di Milano per contrastare la violenza di genere.

Un importante lavoro di produzione di contenuti e organizzazione di attività sul territorio iniziato a gennaio 2024 e che si è concluso a novembre 2024 con un grande evento per lettrici e clienti durante il quale è stato presentato il video della Direttrice Maria Elena Viola che consegna al Presidente del Consiglio dei Ministri Giorgia Meloni un libro bianco con 25 proposte concrete emerse dal percorso di tavole rotonde e confronto con esperti di vari settori (docenti, giuristi, attiviste, scrittrici, associazioni e imprese) organizzato dalla redazione.



PROGETTI DI BRAND LIBERE E UGUALI. PER UNA NUOVA IDEA DI PARITÀ'

Le aziende potranno diventare Partner di Libere e Uguali, sostenendone i valori e gli obiettivi per contribuire – insieme al Brand – alla costruzione di una cultura più inclusiva.

Questo sarà il contesto ideale anche per dare voce e visibilità a realtà aziendali che hanno introdotto politiche volte a incorporare l'uguaglianza di genere nel proprio DNA e sostenere la genitorialità attraverso politiche di supporto alle famiglie, orari flessibili, formazione e sostegno alla carriera, asili interni.

Tutti i progetti saranno prodotti dalla redazione in formato co-branded e sviluppati su tutte le piattaforme del brand (magazine, sito, social, audio o video podcast).

Alleanza
Scelta
Lavoro
Famiglia
Qualità
Sostenibilità
Diversità
e Inclusioni

Equilibrio tra professione e vita privata è uno dei "diritti fondamentali" di chi lavora in Amazon, sottolinea il CEO, forse non a caso, le donne in...

PROGETTO DI CUI SIAMO FIERI È L'ASILO NIDO AZIENDALE ALL'AEROPORTO DI ROMA. UN AIUTO PREZIOSO PER MAMME E PAPÀ.

pinkcompany

Wellness
Stress
Lavoro
Famiglia
Qualità
Sostenibilità
Diversità
e Inclusioni

CONDONATO NEL 2021, UN QUINDICESIMO SECOLO DI STORIA ALLE SPINALE DI...

La società che...

La società che...

L'EQUAZIONE VINCENTE DELLA PARITÀ

pinkcompany

PROGETTI DI BRAND

I FEEL GOOD

Salute e benessere sono al 1° posto tra gli interessi delle donne. Sulla base di questa premessa nel 2023 è stata lanciata la prima edizione di I FEEL GOOD, un evento gratuito e aperto al pubblico che ha registrato nel 2024 con la 2^a edizione oltre 5.000 visitatori che hanno partecipato alle attività previste in palinsesto: consulti medici, workshop, talk, attività fitness e yoga, sessioni make-up e degustazioni.

I feel good è un vero e proprio statement, ogni edizione ha un tema portante: Benessere di Corpo e Mente (2023); Vivere con Gusto (2024).

Nel 2025 il concept dell'iniziativa, che vedrà Donna Moderna in partnership con Starbene, sarà costruito sul tema della Longevity: in una società in cui si vive sempre più a lungo come possiamo prolungare la nostra giovinezza e il nostro benessere?



REACH LORDA TOTALE RAGGIUNTA

40MIL

edizione 2024

PROGETTI BRANDED NEW FORMAT

DONNA MODERNA MAG.

Un contenuto pubblicato sul sito con layout creato ad hoc dalla redazione:

IMMERSIVO

Approfondimento giornalistico e layout di grande impatto per costruire un'esperienza unica di lettura

MULTIMEDIALE

All'interno del contenuto possono essere integrati diversi elementi multimediali (foto, video, gif, podcast) e features per aumentare il coinvolgimento dell'utente

100% CUSTOM

Una produzione modulare e personalizzata sulla base del brief del cliente che permette di realizzare un contenuto unico per ogni Partner

ESCLUSIVITÀ' IN PAGINA

Non sono previsti in pagina formati pubblicitari di altri clienti in pagina

Per aumentare la visibilità del progetto è prevista un'importante

moltiplicazione del contenuto sia sul sito sia su tutte le piattaforme del brand Donna Moderna.



Clicca sull'immagine per vedere il Longform



CURIOSA OTTIMISTA DINAMICA

Donna

moderna

Case History

DONNA MODERNA

OPPORTUNITA' E PLUS PER I PARTNER

Donna Moderna realizza progetti di comunicazione integrata e multiplatforma in grado di rispondere a specifici obiettivi di comunicazione del Partner:

- > **PROGETTI COBRANDED**
- > **PROGETTI CUSTOM**
- > **VEICOLAZIONI E CAMBI MERCE**

PLUS per i partner:

- Collaborare con una **factory creativa che lavora per il Partner** al fine di produrre **contenuti ingaggianti e coinvolgenti** perfettamente **integrati nello storytelling editoriale**
- Essere **inserito in un contesto editoriale autorevole e coerente con l'ambito di attività dell'azienda Partner**.
- **Raggiungere un target fortemente fidelizzato e interessato ai temi di interesse femminile** attualità, lavoro, moda, bellezza...
- **Misurare i risultati del progetto** lavorando con KPI garantiti



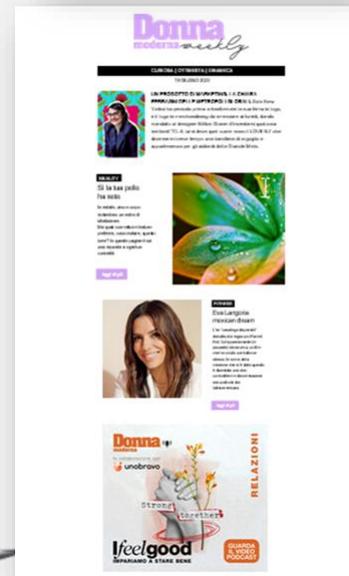
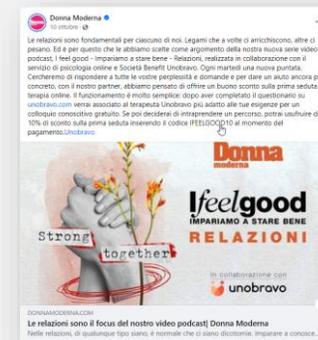
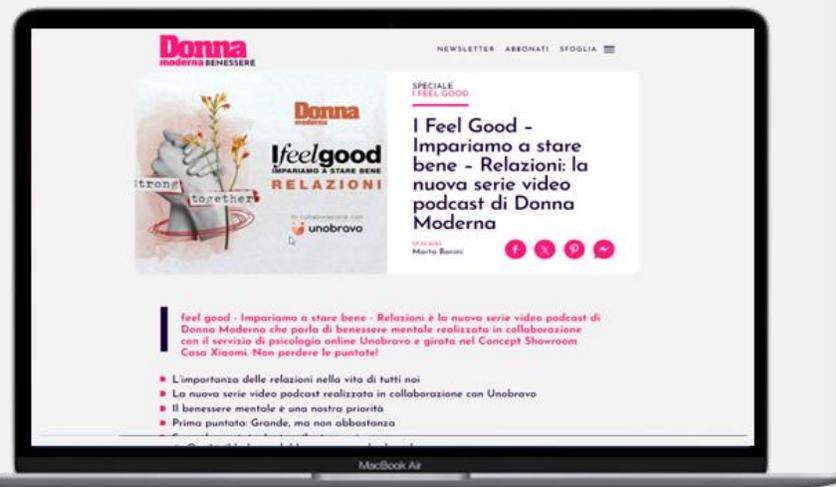
DONNA MODERNA

PROGETTI COBRANDED_ CASE HISTORY



Obiettivo di comunicazione del cliente:

Diffondere la cultura del benessere psicologico e stimolare la richiesta di lead attraverso la veicolazione di un buono sconto.



MAG
Veicolazione di un **buono sconto** per le lettrici su un fascicolo di Donna Moderna

PODCAST
Sponsorizzazione della serie **video podcast** «I feel Good – Relazioni» distribuita sul sito donnamoderna.com e sulle maggiori piattaforme audio

DIGITAL
Per 5 settimane **lanci social** (IG, FB, NEWSLETTER, SITO) dedicati alla serie podcast

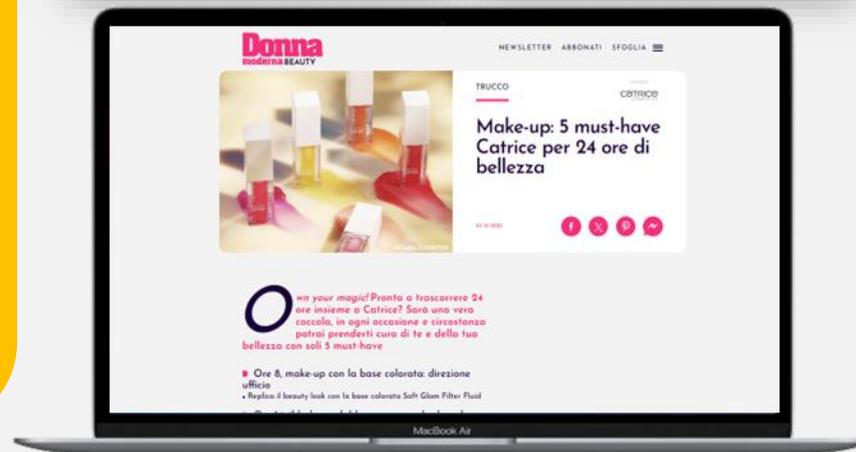
DONNA MODERNA

PROGETTI COBRANDED_CASE HISTORY

CATRICE
COSMETICS

**Obiettivo
di comunicazione
del cliente:**

Raccontare la
collezione beauty di
Catrice posizionando il
prodotto come must
have sia per la GenZ
sia per i Millennials.
Donna Moderna ha
costruito un progetto
multiplatforma sul
concept
Mamma&Figlia



MAG
Produzione di un servizio beauty
di 12 pagine con uno storytelling
costruito ad hoc per il Partner

SOCIAL
Una produzione video a
engaging veicolata sulla pagina
IG e FB di Donna Moderna

SITO
Native di prodotto che racconta
nel dettaglio la collezione

DONNA MODERNA

PROGETTI COBRANDED_ CASE HISTORY

Obiettivo del progetto:

Creare un progetto multiplatforma per aiutare le donne a gestire meglio i propri soldi.

Un progetto a puntate dall'alto contenuto di servizio realizzato in collaborazione con il Comitato italiano per la programmazione e il coordinamento delle attività di educazione finanziaria



Donna moderna NEWS

ABBONATI SFOGLIA

SPECIALE

Educazione finanziaria



Giorgia Nardelli

educazione finanziaria



SOLDI
Fai il check up alle

Educazione finanziaria:



PARLIAMO DI SOLDI I PODCAST DI DONNA MODERNA sull'educazione finanziaria



Donna moderna

IN COLLABORAZIONE CON

©Credits: Illustrazione di Anna Grodzka

programmazione
una delle attività
webinar

Un caffè
Donna
moderna

6/10/2022

donnamoderna.com/news

Donne, soldi e risparmi

7 domande per capire cosa sai dei tuoi soldi

Inizia oggi la prima "lezione" della nostra scuola di Educazione finanziaria perché sì, noi donne ne abbiamo bisogno. Il denaro è ancora tabù. Le altre saranno il 13, 20 e 27 ottobre. Ogni volta troverai un articolo qui e sul giornale e poi masterclass con i consigli degli esperti e infine i podcast. Trovi qui tutto le info e soprattutto un test iniziale che ti aiuta a capire il livello di dimestichezza col tuo denaro.

Leggi di più



MAG
4 puntate sul magazine,
ognuna dedicata ad un tema
specifico

DIGITAL
Speciale editoriale pubblicato
sul sito donnamoderna.com

SOCIAL
Lanci social - Instagram e
Facebook

**PODCAST
& MASTERCLASS**
a cura di Donna Moderna e
coinvolgendo gli esperti del
Comitato

DONNA MODERNA

PROGETTI CUSTOM_CASE HISTORY

DEAVOCADO

Obiettivo di comunicazione del cliente:

Raccontare la linea di integratori naturali per lui e lei sulla fertilità facendo leva sulle **proprietà e i benefici** dell'ingrediente principale: l'avocado

salute

Frutta e verdura, avocado in testa, ma anche olio evo, pesce e cereali integrali dovrebbero far parte del menu di tutti gli aspiranti genitori. Perché la **dieta giusta e l'attività fisica** aiutano il buon funzionamento dell'apparato riproduttivo. E possono aumentare le probabilità di avere un bambino

«C'È QUALCOSA CHE POSSO FARE PER AUMENTARE LE CHANCES DI RESTARE INCINTA?». È una delle domande più frequenti fra le donne che desiderano avere un figlio ma hanno qualche difficoltà. La risposta, senza esitazioni, è una sola: **moderazione!** E non vale solo per lei, ma anche per lui. Bisogna seguire uno stile di vita sano sia quando si sta provando a concepire in modo naturale sia quando si è già iniziato un percorso di procreazione medicamente assistita. Ce lo conferma Valeria Valentini, specialista in Endocrinologia della riproduzione e dirigente medico al Centro Procreazione Assistita "Ettore Rastrelli" del nostro IRI Versilia. Alla dottoressa Valentini, che è anche autrice del libro *La via alla fertilità* (Mondadori), abbiamo chiesto quali sono le strategie più utili per aumentare le probabilità di avere un bambino.

Dottoressa, cosa consiglia agli aspiranti genitori?

«L'assunzione di stare attenti all'alimentazione, che deve essere ricca di antiossidanti per migliorare la qualità sia degli ovociti sia degli spermatozoi. Non bisognerebbe farsi mancare le vitamine E, C, B6, B12, D e lo zinco. Ma anche il coenzima Q10, che favorisce il funzionamento dell'apparato riproduttivo sia femminile sia maschile, e gli acidi grassi omega 3 e omega 9».

Ma come si può fare scorta di questi nutrienti? Esiste una dieta della fertilità?

«La migliore in assoluto per fare il pieno dei benefici nutrienti è la dieta **mediterranea** (carne rossa, frutta, verdura, cereali integrali, olio extravergine di oliva e pochi zuccheri, carboidrati raffinati, grassi e proteine animali). Alcuni cibi in particolare sono più efficaci per aumentare la fertilità. Per esempio, gli **avvocati**, il salmone, lo soia, le noci, i fagioli, le lenticchie, la frutta e la verdura a foglia verde».

SE CON LA SOLA ALIMENTAZIONE non riesci ad assumere tutti i nutrienti essenziali per la tua salute riproduttiva o se vuoi un booster per aumentare le probabilità di concepire, ci sono questi integratori specifici che sostengono la naturale fertilità della coppia. Sono tutti a base di pappa di avocado proveniente da coltivazione biologica italiana. Il frutto è sottoposto a un processo di biofermentazione brevettato che ne preserva le preziose proprietà e ne potenzia l'assorbimento.

Per lei: Deavocado Conceive

Intensive Support con la sua formulazione a base di myo-inositolo e metformina, aiuta il corpo a prepararsi alla gravidanza. L'aggiunta di coenzima Q10 aumenta la fertilità, migliora la salute dell'embrione e partecipa a numerosi processi metabolici. Si consiglia l'assunzione tre mesi prima del concepimento.

Deavocado Daily Support grazie alle vitamine del gruppo B, D e zinco contribuisce ad alleviare lo stress e a normalizzare i livelli ormonali. Migliora i disturbi legati alla sindrome premestruale e, grazie alla sua capacità antinfiammatoria, dà sollievo ai dolori mestruali.

Per lui: Deavocado Semen Support favorisce la motilità spermatica e la sintesi del DNA per lo sviluppo degli spermatozoi, grazie alla formula concentrata a base di avocado, L-arginina e coenzima Q10. Contiene anche lo zinco, che contribuisce al mantenimento di normali livelli di testosterone nel sangue, e la melatonina, che regola il ciclo circadiano.

MAG
Sponsorizzazione Dossier editoriale con doppia pagina co-branded

SOCIAL
Instagram post carousel per parlare dei benefici dell'avocado e della linea di integratori

DIGITAL
Native pubblicato sul sito donnamoderna.com dedicato al cliente

DONNA MODERNA

PROGETTI CUSTOM_CASE HISTORY

Virgin
active

**Obiettivo
di comunicazione
del cliente:**

*Creare un
contenuto di valore
dal taglio lifestyle
per parlare di donne
e ciclicità*

DONNA MODERNA par Virgin active

LO SPORT IN QUEI GIORNI

Sai che allenarsi durante il ciclo può essere meglio di un analgesico? **E che ci sono cibi che alleviano i disturbi?** Scopriamolo con tre esperte

GONFIORI, sbalzi d'umore, voglia irresistibile di dolci. I disturbi prima e durante il ciclo complicano la vita di molte. Ma lo sport e una buona alimentazione possono aiutare a vivere al meglio e con energia. Un'endocrinologa, una trainer e una nutrizionista ci spiegano come.

Quali sono le tre fasi del ciclo? «La prima, detta follicolare, è quella in cui i follicoli maturano e portano alla seconda, l'ovulazione, in cui l'ovulo si incammina verso l'utero. Che nella terza, la luteale, si prepara per un'eventuale gravidanza: l'endometrio si ispessisce e, se il concepimento non avviene, inizia il flusso» spiega l'endocrinologa Ilenia Mesutti. «Nella seconda metà della luteale si ha più fame, soprattutto di dolci, perché diminuisce il metabolismo della serotonina, l'ormone del buonumore» aggiunge la nutrizionista Martina Donagani.

Il workout cambia nei diversi momenti del mese? «Nella fase follicolare prediligiamo un allenamento di forza, con sovraccarichi. Nella seconda puntiamo su resistenza o forza, nella terza, la luteale, iniziamo a ridurre carichi e volumi di allenamento prediligendo attività come yoga o pilates» consiglia la personal trainer Teresa Ciattalone.

Ciclo doloroso: meglio evitare lo sport? «No, anzi» risponde la trainer: «L'attività fisica, seppur con intensità inferiore rispetto al normale, aiuta a ridurre i dolori, aumentando il livello di endorfine, sostanze chimiche prodotte dal cervello e che hanno un'azione antidolorifica».

E per attenuare i gonfiori? «Meglio limitare sale, insaccati, tonno in scatola e preferire verdure, coralli integrali, legumi, ricchi di potassio, magnesio ma anche di vitamina B6, che favorisce la sintesi di serotonina» suggerisce la nutrizionista. «Come col finocchio e poi verdure amare come tarassaco: aiutano a sgonfiare».

Hai altre curiosità sul ciclo e l'alleno femminile? Trovi tutte le risposte su **Da venerdì 24 marzo sul profilo @virgin e @donnamoderna c'è la video intervista preparata per te insieme alle nostre tre**

ACTIVE TALKS

IN COLLABORAZIONE CON **Donna moderna**

Donna moderna WELLNESS

ABBONATI SFOGLIA

Lo sport in quei giorni

09/03/2023

Chiedi un Prestito BancoPosta Online: puoi realizzare i tuoi progetti con comodità e semplicità in modalità

MAG

Advertorial coerente con i contenuti realizzati da donna moderna sul sito e social

SOCIAL

Produzione video realizzato con il coinvolgimento di 3 creator esperte selezionate dalla redazione

DIGITAL

Native pubblicato sul sito donnamoderna.com dedicato al cliente

DONNA MODERNA VEICOLAZIONI IN C/M

Donna moderna
HA SCELTO PER TE
EQUILIBRA® ROSA ACQUA PURA RINFRESCANTE

È un tonico multiattivo con Estratto di Rosa Damascena fermentata ed Estratto di una selezione di Rose nobili.

Completa la routine di detergenza, riequilibra il pH della pelle, la rinfresca e la prepara ai trattamenti.

equilibra
ROSA ACQUA PURA
0% 98%
RINFRESCANTE
50 ml e 1.69 fl.oz.

DONNA MODERNA + **equilibra**

ROSA ACQUA PURA RINFRESCANTE
IN EDICOLA
DAL 6 OTTOBRE A SOLI 2,20 EURO

MAG

Pagina di preannuncio

- Veicolati in I^ di copertina del magazine
- Lancio adv da magazine e social (creatività a cura dell'editore)
- *Plancia di supporto su richiesta (a carico del cliente)*

Donna Moderna
Publicato da Jessica Rizza · Adesso

Questa settimana Donna Moderna ha scelto per te Rosa Acqua Pura Rinfrescante di Equilibra, un tonico multiattivo per completare la tua routine di detergenza!

In edicola dal 6 ottobre con Donna Moderna a soli 2,20 euro

Donna moderna
HA SCELTO PER TE
Equilibra® Rosa Acqua Pura Rinfrescante

È un tonico multiattivo con Estratto di Rosa Damascena fermentata ed Estratto di una selezione di Rose nobili.

Completa la routine di detergenza, riequilibra il pH della pelle, la rinfresca e la prepara ai trattamenti.

equilibra
ROSA ACQUA PURA
0% 98%
RINFRESCANTE
50 ml e 1.69 fl.oz.

DONNA MODERNA + **equilibra**

ROSA ACQUA PURA RINFRESCANTE
IN EDICOLA
DAL 6 OTTOBRE A SOLI 2,20 EURO

FB

Post di lancio

Donna moderna
HA SCELTO PER TE
Equilibra® Rosa Acqua Pura Rinfrescante

È un tonico multiattivo con Estratto di Rosa Damascena fermentata ed Estratto di una selezione di Rose nobili.

Completa la routine di detergenza, riequilibra il pH della pelle, la rinfresca e la prepara ai trattamenti.

equilibra
ROSA ACQUA PURA
0% 98%
RINFRESCANTE
50 ml e 1.69 fl.oz.

DONNA MODERNA + **equilibra**

ROSA ACQUA PURA RINFRESCANTE
IN EDICOLA
DAL 6 OTTOBRE A SOLI 2,20 EURO

IG

Story di lancio



CURIOSA OTTIMISTA DINAMICA

Donna

moderna

GRAZIE