

Starbene

MEDIA KIT 2023



IL SISTEMA STARBENE

Starbene

Starbene

è il **brand leader** che veicola approfondimenti sui temi della **salute** e del **benessere** attraverso un sistema informativo completo: la rivista **mensile**, il **sito** e i canali **social**.

Magazine



Web



Social

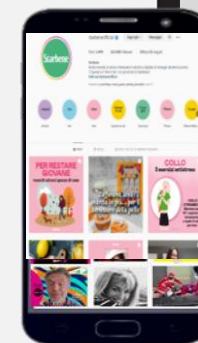
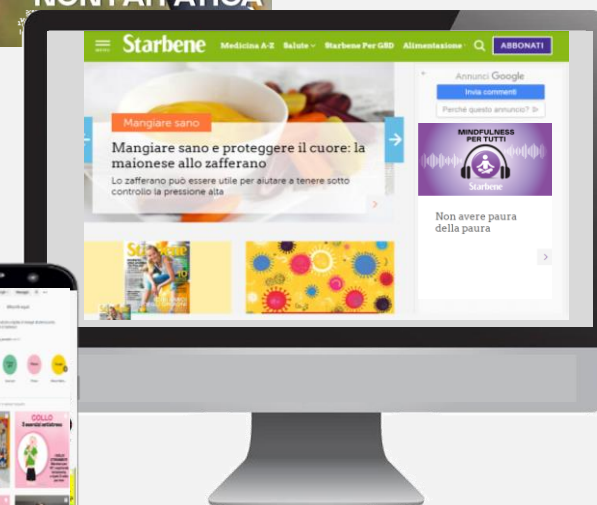
Events

- Dirette social
- On field



Podcast

1,9
MILIONI
CONTATTI/MESE



FONTE DATI:

- AUDIENCE TOTALE SISTEMA STIMA EDITORE

media6

76
Mila



Diffusione media

28%
UOMINI



72%
DONNE

AGE

38% 35-54 anni

1,9
MILIONI
CONTATTI/MESE

1.2
Mio

Utenti
unici mese

2,8
Mio

Pagine viste
mese

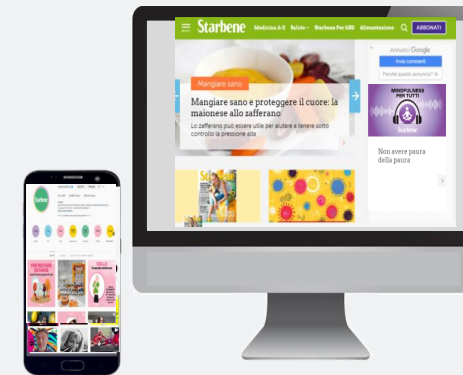
40%
UOMINI



60%
DONNE

AGE

47% 25-45 anni



DIRETTORE: Francesca Pietra
PERIODICITA': mensile
PREZZO DI COPERTINA: 2,50 €

f 422.253
i 110.000

FONTI DATI:

- ADS GEN-GIU 2022
- GOOGLE ANALYTICS GEN-DIC 2022

Starbene

unisce all'attenzione per l'attualità legata ai temi **wellness**, molti approfondimenti sulle nuove **cure**, la **prevenzione**, l'**alimentazione** e gli **stili di vita** sani, la **bellezza**, il **fitness** e la **psicologia**.

Gli **ESPERTI** (medici, psicologi, personal trainer etc.) sono il leitmotiv degli approfondimenti **on e off line** e il loro supporto contribuisce a rendere Starbene una testata autorevole e un **punto di riferimento nel settore del benessere**.



Starbene

è il brand di chi mette al primo posto la ricerca del **benessere** per sé e per la propria famiglia.

Il **target** è molto ampio e abbraccia una fascia di età che va dall'inizio della vita adulta alla golden age; ricerca il **buon vivere** ed è interessato a tutti gli ambiti della **cura di sé**, presta attenzione non solo ai temi di **salute** ma anche all'**alimentazione sana**, **l'attività fisica**, i **viaggi**, le tecniche di **rilassamento**, i trattamenti **beauty**, la salvaguardia **dell'ambiente** in cui vive.



Starbene

MAG: approfondimenti di almeno 6 pagine

SITO: ripresa dei contenuti del magazine

SOCIAL: lancio dello speciale on line

Marzo : stress

Aprile: sonno

Maggio: pancia&cellulite

Giugno: pelle

Luglio: accelera il metabolismo e dimagrisci

Agosto: cibo made in Italy

Settembre: capelli (soprattutto antiage)

Ottobre: rinforza le difese + denti

Novembre: mal di schiena e vizi di postura

Dicembre: Stanchezza



ESEMPI FORMAT ADV PER AZIENDE

Starbene

BF
SpA



Obiettivi di comunicazione del cliente:
divulgare i valori del brand
raccontare la varietà e qualità dei prodotti della linea Stagioni d'Italia
far conoscere i benefici legati al grano Senatore Cappelli



MAG

Advertorial «Starbene per BF»



WEB

Branded Content



SOCIAL

Produzione video ricette
a cura nutrizionisti
e influencer
di Starbene



SPECIALE PRINT

Down up con cover ad hoc
+ speciale interno di 24 pagine

Testi e grafica a cura della redazione

media6

ESEMPI FORMAT ADV PER AZIENDE

Starbene

INTESA  SANPAOLO

Obiettivi di comunicazione del cliente:
supportare il lancio della campagna adv dedicata al tema della protezione per sé stessi e per le nuove generazioni



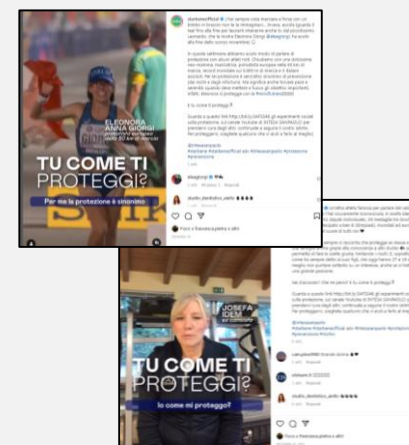
MAG

Edizione Speciale libretto
«Starbene Collection»
veicolato in regalo con Starbene



WEB

Speciale editoriale
con hub dedicata



SOCIAL

Reel editoriali
a cura di sportivi «amici»
di Starbene



WEB

Podcast con giornalista,
esperto di Starbene,
e cliente

Testi e grafica a cura della redazione

media6

ESEMPI FORMAT ADV PER AZIENDE

Starbene



Obiettivo di comunicazione del cliente:
raccontare i molteplici benefici dello zafferano come alleato della salute e del benessere

Nutrizioni bene
alza l'**UMORE**

La scelta della biologia-Influenzer

abbassa la GLICEMIA

COLAZIONE

PRANZO

SPUNTINO

CENA

Starbene Medicina A-Z Salute Starbene Per GSD Alimentazione **ABBONATI**

Speciale Zafferano 3 Cuochi

Scopri tutti i benefici sulla salute e sul benessere dello zafferano

APPROFONDISCI

che aiutano a contrastare l'invecchiamento della pelle

contiene vitamine E, C e carotenoidi

3 buoni motivi per usare lo ZAFFERANO

PER LA GLICEMIA
Studi dimostrano che lo zafferano favorisce un maggiore assorbimento di glucosio da parte delle cellule, aiutando a ridurre la quantità presente nel sangue

MAG
Box «Scelto da Starbene» con product placement all'interno di approfondimenti su tematica coerente con l'azienda con dicitura «Starbene per» (stesso look&feel delle pagine editoriali)

DIGITAL
Speciale editoriale con hub dedicata

SOCIAL
Video ricette con nutrizionisti e influencer Starbene + post card carousel «educational»

Testi e grafica a cura della redazione



Obiettivo di comunicazione del cliente:
divulgare contenuti autorevoli legati al benessere destinati ai lettori del magazine aziendale, sia print che web, con produzione anche video

poste food con **Starbene**

I datteri conciliano il sonno

Mangiarne qualcuno due ore prima di mettersi a letto può favorire il riposo notturno. Merito del loro contenuto di triptofano e acido glutammico

Un etto di datteri secchi
fornisce 213 calorie e 750 mg di potassio

LE REGOLE D'ORO PER ASSUMERLI
La dose di datteri ideale per assicurarsi sogni dire è di 5 o 6 frutti, da mangiare nei primi dieci giorni di andare a letto, possibilmente abbinati allo yogurt al naturale e datteri, infatti, ripropongono nella loro struttura il triptofano, quindi ne potenziano l'azione nel cervello. Ma attenzione perché questi frutti sono piuttosto calorici (ingestano 213 calorie) e possono provocare disturbi di stomaco se consumati in eccesso. Per questo si consiglia di mangiarli con qualche porzione di yogurt, che contiene enzimi digestivi. In alternativa basta 3-4 cucchiaini di composti di datteri, che potete preparare anche da soli a casa con la frutta tritata che vi proponiamo qui sotto, abbinata alla Food Blogger Elena Levati (compagno@diaccusa.it).

Una consulenza esclusiva
Dieta, alimenti, porzioni. Per qualunque dubbio scrivete all'esperta. Riceverete una risposta personalizzata. Dott.ssa Ferdinanda Lisa Scala

Biologia nutrizionista a San Giorgio a Cremano (Napoli)
XXXXX XX XXXXXX

La ricetta per la composta fai da te

700 g di datteri D'Agostini
300 g di mele renette private del torsolo e sbuccate
330 g di acqua
160 g di zucchero di canna fine
2 piccoli limoni

Ingredienti per 5-6 vasetti:
Taglia i datteri in due, elimina il nocciolo e mettili a pezzi. Fai a briciole le mele e sbuccale velocemente nel lavandino al sacco da 2 litri. Versa le mele e i datteri in una pentola in acqua bollente e lascia cuocere per 20 minuti in una pentola a pressione. Scola l'acqua calda, lascia raffreddare e conserva in vasetti in un luogo fresco e asciutto fino all'apertura.

poste food con **Starbene**

I cibi giusti per una pelle al top

Se volete disintossicarvi e restituire luminosità al viso, a tavola regalatevi una giornata detox. Con un menu ricco di frutta e verdura dal potere depurativo

Per nutrire e purificare la pelle liberandola dalle impurità, prova una giornata di detox alimentare. Cosa prevede? Oltre all'acqua, da bere in abbondanza anche solo come di base, girare su frutta e insalate. Le banane, per esempio, assicurano potassio, minerale che mantiene giovane la cute, e tante fibre utili per il benessere del sistema intestinale, da cui dipende anche lo stato del derma. Attenzione però: meglio scegliere con tempo mature, perché hanno un indice glicemico più basso. E se la abbinare ai semi di lino (regalati al nostro team sotto forma di scatolette da 100g), così diluisci le sostanze di scarto che intossicano il corpo e fanno dipendere un colore spento. Fra i cibi amici della pelle sono soprattutto le verdure ricche di sostanze che aiutano a lenire i rossori, e l'insalata, il cui pH è più acido (la bromelaina) favorisce il processo di guarigione delle infiammazioni. Infine, prova ottenere vantaggi in tempi rapidi anche con olii, creme e saponi giusti alla base attive e laboriose sul legno, infatti, sono fra le più efficaci per eliminare le impurità che fanno impallidire la cute secca. Ecco, è desta, il menu per una giornata depurativa.

Il piano alimentare del giorno

COLAZIONE
1 toast con 1 banana piccol.
1 bicchiere di latte + 1 cucchiaio di yogurt + 1 caffè di cacao.

PRANZO
1 piatto di insalata di barbabietole con 1 cucchiaino di semi di lino e succo di limone + 4 gallettoni al forno + 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva + 1 caffè di cacao.

CENA
1 piatto di gamberi + 1 piatto di patate bollite appena scottate con succo di limone e olio extravergine d'oliva + 1 piatto di insalata di rucola verde ed erbe di campo con patate di verdura, succo di limone e olio extravergine d'oliva.

MERENDA
1 bicchiere di latte + 2 fette di ananas fresco.

POCO MENTE DI ANDARE A LETTO
1 tazza di latte di banana di barbabietole.

SPUNTINO
1 fetta di banana di barbabietole + 1 coppo di fragole bio.

Consiglio extra
La tisana di bardana, applicata con un batuffolo di cotone, funziona anche come tonico contro i comedoni.

Una consulenza esclusiva
Dieta, alimenti, porzioni. Per qualunque dubbio scrivete all'esperta. Riceverete una risposta personalizzata. Dott.ssa Ferdinanda Lisa Scala

Biologia nutrizionista a San Giorgio a Cremano (Napoli)
XXXXX XX XXXXXX

poste food con **Starbene**

Come assicurarsi un buon sonno

Fare scelte alimentari corrette è una delle chiavi per tenere fuori dalla camera da letto la difficoltà ad addormentarsi e i risvegli notturni

Il magnesio, grazie alle sue proprietà antispasmodiche, concilia il riposo

Una consulenza esclusiva
Dieta, alimenti, porzioni... Per qualunque dubbio in tema di nutrizione scrivete alla redazione di PosteNews

Gli alleati per una notte serena

Frutta
Si a cinghio, banana, albicocche, melo e pesche, cocomero, mango e kiwi.

Verdura
Ok a quella a foglia verde scuro, cavolo nero e bietola, rucola di campo, spinaci, piselli, fave, piselli, fave, piselli.

Carne
Può trovare sostanziosi anche dal pollo in salsa bianca, pesce azzurro, agnello e manzo.

Per insoporire
L'aglio favorisce un sonno sereno perché migliora il tono dell'umore.

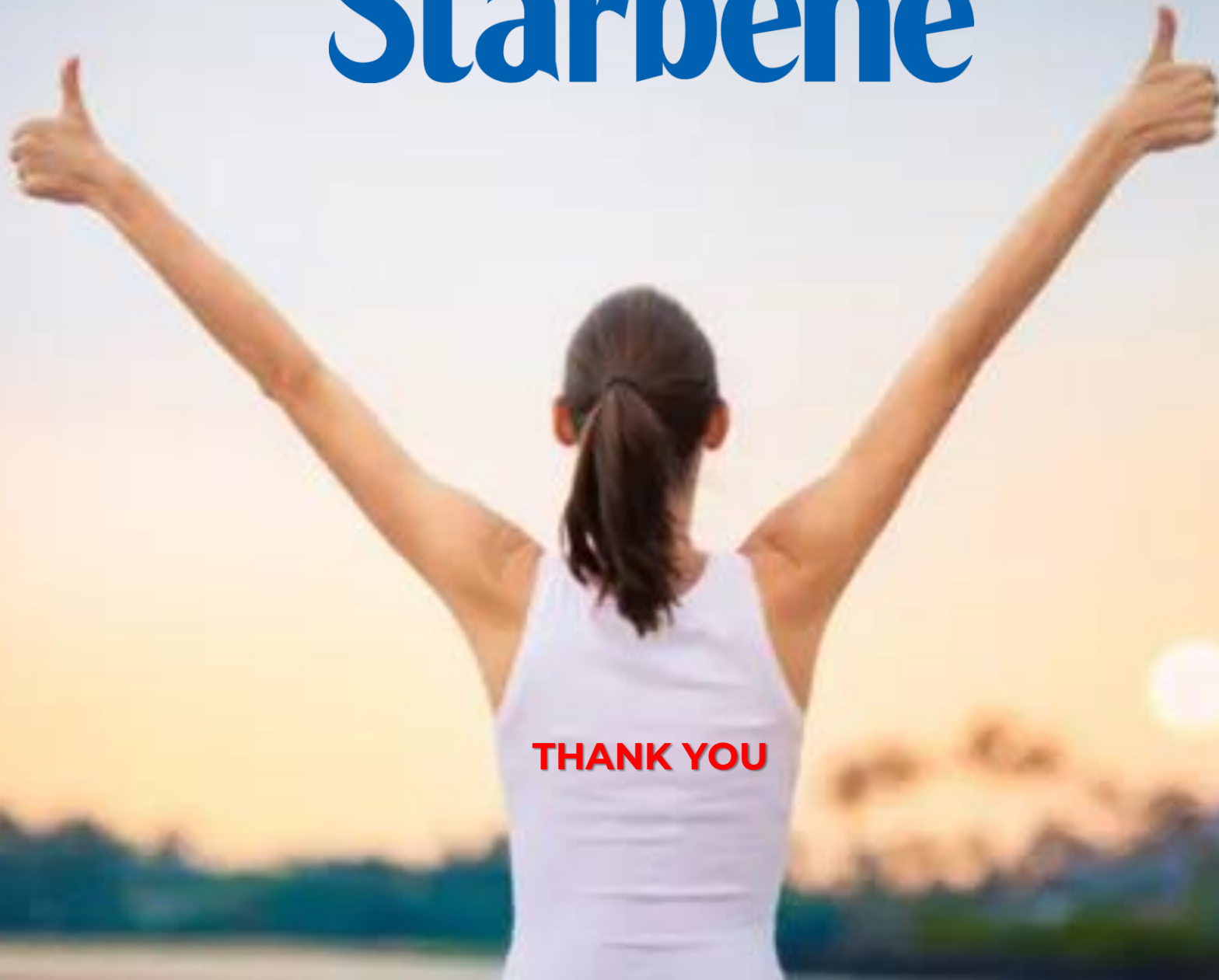
Il nostro rapporto con il riposo notturno non è dei migliori. Una ricerca pubblicata su *Scientific Reports*, condotta nel 2019, ha evidenziato come già prima della pandemia il 14,2% degli italiani era insoddisfatto della qualità del proprio sonno, mentre il 26,2% non dormiva a sufficienza. Ricorda, perché una bella dormita fa bene anche alla linea: la ha rivelato uno studio riportato su *Jama*, sviluppato su 80 persone in sovrappeso che facevano uso di un integratore a base di melatonina, un ormone che regola il ciclo del sonno. Il risultato? I partecipanti che sono riusciti a "dormire meglio" per 12 ore circa in più, hanno registrato una diminuzione della circonferenza grembiante annuale (da media 270) rispetto a chi finora parte dal gruppo di controllo.

PUNTATE SUL TRIPTOFANO
Anche il sonno, quindi, in un modo o nell'altro è collegato all'alimentazione. Seguire una dieta corretta può favorire il riposo notturno, agevolando la digestione e fornendo i nutrienti appropriati. Per il primo aspetto, bisogna evitare alimenti che sovralimentano l'apparato digerente, ovvero anche l'assunzione di non abbattere cibi che rallentano i tempi di digestione: dolci, carne carbonata e proteine animali, per esempio. Attenzione anche alle ris-

dieta di cottura da ridurre quelle in umido, così come le frittate e i fusi di condimenti pesanti. Come nota il scienziato per regolare da un errore, la melatonina, il cui precursore è il triptofano, aminoacido essenziale che occorre introdurre con la dieta, perché il corpo non è in grado di produrlo da solo. Ne sono ricchi legumi, carni, pesce, latticini e uova, ma anche cioccolato amaro e frutta secca. Anche la vitamina B6, contenuta nei cereali integrali, nella frutta secca e nei vegetali, favorisce la sintesi della melatonina. Utile, inoltre, magnesio e calcio, per la loro proprietà rilassanti. Il primo viene assorbito dall'organismo consumando alimenti come cereali integrali, piselli, fagioli, latte, ortica e foglie verdi e germogli di soia, il secondo portandoci a tavola soprattutto latte e suoi derivati, oltre a spinaci, arance, legumi, carotini di Bruxelles e mandorle.

GLI ALIMENTI DA EVITARE
Alcuni cibi, invece, non agevolano il riposo notturno. Prima di una meglio situazione anche gli agrumi, che possono favorire il reflusso gastrico proprio con le quote ricche di fibre e pectine. Inoltre, il caffè, per esempio, può provocare acidità. Da evitare anche broccoli, rape e carni rosse, poiché sono ricche di grassi. A questo la lista va aggiunta alla frutta, come quella conservata, per esempio sono ricchi di acido, un nemico del sonno perché inibisce la produzione del melatonina anche al cibo prodotti con farina raffinata. Attenzione anche a non bere alcolici, che possono interferire con un aumento dell'insonnia che va a disturbare il riposo.

Starbene



THANK YOU