

Лиза ДОБРЫЕ СОВЕТЫ®

ДЛЯ СЕБЯ И ДЛЯ СЕМЬИ



МЕДИА КИТ 2026

Лиза ДОБРЫЕ СОВЕТЫ

ВЕСНА 2026

**ИСКУССТВЕННЫЙ
ИНТЕЛЛЕКТ:
КАК ДАЛЕКО
МЫ С НИМ ЗАШЛИ
И СМОЖЕМ ЛИ
ВЕРНУТЬСЯ
ОБРАТНО**

**ЭТОГО ФИЛЬМА
ЖДАЛИ 20 ЛЕТ.
МЭРИЛ СТРИП
СНОВА НОСИТ
«ПРАДА»**



16+

«ДОБРЫЕ СОВЕТЫ» — ОДИН ИЗ САМЫХ УЗНАВАЕМЫХ И ЛЮБИМЫХ ЖЕНСКИХ ЖУРНАЛОВ В РОССИИ!

Первый номер
журнала «Добрые
советы» вышел в марте
2002 года и сразу
завоевал уважение
и любовь читательниц.

Уникальный life-style контент, создается с учетом потребностей российских женщин, он максимально практичен и поэтому вызывает полное доверие. Демократичное и одновременно модное оформление, эксклюзивные экспертные тексты, которых нет больше ни в одном российском издании. Журнал ведет доверительный диалог с читателями, дает им импульс двигаться вперед и находить новые удовольствия в жизни.

365 000 аудитория одного номера
699 000 аудитория за полгода

«ДОБРЫЕ СОВЕТЫ» — ПОПУЛЯРНЫЙ
ГЛЯНЦЕВЫЙ ЖУРНАЛ ДЛЯ ЖЕНЩИН
С УНИКАЛЬНЫМ КОНТЕНТОМ

- Эксклюзивные интервью со звездами и fashion-съемки
- Семейная психология и секреты идеальных отношений
- Рекомендации экспертов в разных областях
- Лучшие кулинарные рецепты
- Путешествия по всему миру
- Модные тенденции и beauty-новинки
- Секреты красоты и здоровья
- Всё о домашнем уюте и дизайне интерьера

Периодичность:
1 РАЗ В 3 МЕСЯЦА

Объем:
96+4 ПОЛОСЫ



FASHION-ГИД СО СВЕЖИМИ ИДЕЯМИ И МОДНЫМИ РЕШЕНИЯМИ НА ВСЕ СЛУЧАИ ЖИЗНИ

Практичный подход, сильный визуальный ряд, необходимые аксессуары и ювелирные изделия. Незаменимая информация для читательниц.

«Добрые советы» выбирают для читательниц **только самое лучшее из новых коллекций**. Это экономит время и позволяет делать выбор уже на страницах журнала.

МОДА

Родные просторы

Эстетика славянской культуры оказательно струнула с себя «антресольную пыль» и получила переосмысление в разных сферах. Мода – наглядный тому пример.

1. Куртка KAKWATA
2. Платье VILSENKO
3. Платье DREAMS
4. Свитер LEVADNAYA DETAILS
5. Платье COBE в ЦАРСТВЕ ДИКА
6. Свитер BEVVICATO
7. Платье DREAMS BY ALENA AKHMADULLINA
8. Джинсы BESSIAL
9. Свитер ZOLOTOVSKI
10. Свитер LIVIANA COSTI

ТЕНДЕНЦИИ
ОБРАЗЫ
ДЕТАЛИ

Вдохновение

1. Крупные украшения MARINA RINALDI
3. Майка с ринкам STOKMANN
4. Платье LONG RIVER
5. Майка цвета BRUSNIKA
6. Брюки с мехом FENCI
7. Платье с мехом FENCI
8. Брюки с мехом FENCI
9. Джинсы с мехом BRUSNIKA
10. Платье с мехом BRUSNIKA
11. Свитер в bag HERMES в цвет
12. Вязанное платье EMKA
13. Платье-бюстье SHIISTORES

Мы собрали 13 трендовых вещей этой весны, чтобы каждая из них заняла достойное место в вашем гардеробе

1. Белье в стиле люксового бренда FENCI
- 2. Свитерные тренды BRUNO ELEVENTY
- 3. Белье в стиле люксового бренда FENCI
- 4. Брюки с мехом FENCI
- 5. Платье с мехом FENCI
- 6. Брюки с мехом FENCI
- 7. Платье с мехом FENCI
- 8. Брюки с мехом FENCI
- 9. Джинсы с мехом BRUSNIKA
- 10. Платье с мехом BRUSNIKA
- 11. Свитер в bag HERMES в цвет
- 12. Вязанное платье EMKA
- 13. Платье-бюстье SHIISTORES

МОДА

Фронт «Снежинки»

Снежный воздух

Снежинки – это не только зимняя тема, но и модный тренд. Снежинки – это не только зимняя тема, но и модный тренд. Снежинки – это не только зимняя тема, но и модный тренд.

Визитки событий

«Обычный танцор» как звезда и в честь отменного цвета АТЛАС, который может быть модной альтернативой кокетливой, выходящей за пределы гламурности и в то же время.

1. Белье в стиле люксового бренда FENCI
- 2. Свитерные тренды BRUNO ELEVENTY
- 3. Белье в стиле люксового бренда FENCI
- 4. Брюки с мехом FENCI
- 5. Платье с мехом FENCI
- 6. Брюки с мехом FENCI
- 7. Платье с мехом FENCI
- 8. Брюки с мехом FENCI
- 9. Джинсы с мехом BRUSNIKA
- 10. Платье с мехом BRUSNIKA
- 11. Свитер в bag HERMES в цвет
- 12. Вязанное платье EMKA
- 13. Платье-бюстье SHIISTORES



МЫ С УДОВОЛЬСТВИЕМ РАССКАЖЕМ, КАК ПРОДЛИТЬ КРАСОТУ И МОЛОДОСТЬ!

Наша миссия:

- > Держать читательниц в курсе новинок мира красоты.
- > Давать полезные рецепты и советы о том, как выглядеть потрясающе.
- > Вдохновлять читательниц на покупку только проверенной и эффективной косметики.

Актуальные тенденции и бьюти-новинки, красивые и волнующие образы, оригинальные идеи, советы профессиональных косметологов помогают нашим читательницам выглядеть всегда привлекательно и молодо. Информация из первых рук о продуктах и технологиях. Личное мнение и выбор редакции позволяет читательницам находить оригинальные идеи и практичный подход.

ТЕНДЕНЦИИ
ОБРАЗЫ
ДЕТАЛИ

Красота

Легкое сияние на губах – как ода пробуждению вдохновения в наших сердцах. Блеск-плампер Pumping Lip Glow Mood Volumizer от d'Alba, доступный в 4 воздушных оттенках – ведущая нота весеннего образа, когда каждый из нас примеряет роль художника и творца.

КРАСОТА

1. Маска для обильного увлажнения лица L'Oréal, OAM
2. Палитра теней для век Aline Makeup
3. Бальзам для губ, Bioeurope
4. Антиоксидантный увлажняющий крем Double-Serum Foundation, Cielite
5. Шампунь, Noél, Bioderma
6. Маска-филлер Ассольд для выведения комедональных точек, Picaso
7. Шампунь с ароматом Weleda
8. Вспарывающий крем для обильного увлажнения лица, Double Care, Nivea Makeup

ОТТЕНКИ МОЛОДОЙ ЛИСТЫ. ШАЛФЕЙ И ФИСТАШКИ - ОДИН ИЗ ГЛАВНЫХ ЦВЕТОВ ВЕСНЫ 2026. ОНИ ОСВЕЖАЮТ ВЗГЛЯД И ВЫГЛЯДЕТ БЛАГОРОДНО. Используйте зеленые тени как акцент: нанесите их на подвижное веко или в виде легкой растушеванной стрелки. Чтобы сделать взгляд гармоничным, сочетайте цвет с неяркой помадой и нейтральными губами. Золотые прически – добавят немного сияния во внутреннем уголке глаза. Такой макияж скроется современно и подойдет для повседневного образа.

КАМИЛА БЕЛЛА

Пробуждение ВЕСНЫ

Меняется свет, настроение. Макияж становится легче, текстуры – воздушнее. В новом сезоне визажисты предлагают играть с цветом и сиянием, словно подставившись под первые теплые лучи солнца!

КАМЕЛИА БЕРГАМНО

16 ДОБРЫЕ СОВЕТЫ

МЫ ЗНАЕМ, КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ И БОДРОСТЬ ДУХА.

Эффективные методы профилактики заболеваний, новые методы лечения и укрепления организма, грамотно подобранные фитнес-программы позволяют нашим читательницам всегда оставаться здоровыми и энергичными!

Мы рекомендуем только проверенные средства.

ЗДОРОВЬЕ

«Умная» диагностика

Чем нам помогут гаджеты и приложения, и кто еще может воспользоваться данными, которые в них хранятся.

Нас окружают все больше «умные» устройства: часы, весы, прививочник, который готово сверять час, вагу и материн, и раскрывать детали здоровья в состоянии. Но если они собирают данные в интернет, может ли нем в свою очередь использовать кто-то еще?

КАКИЕ ДАННЫЕ СОБИРАЮТ ПРИЛОЖЕНИЯ

СМАРТ-ДИАГНОСТИКА - ЭТО НЕ ТОЛЬКО ТО, ЧТО ОНИ УМЕЮТ ВИДЕТЬ, НО И КАКУЮ «ИНФОРМАЦИЮ ТЕМ» О СВОЕМ ЗДОРОВЬЕ ВЫ ОСТАВЛЯЕТЕ.

ИНТЕРЕСАТЫ И МЕНЯ ЧАСТО

В НИХ ОБЫЧНО МОЖНО ВНОСИТЬ:

- Данные активности: количество шагов, пройденная дистанция, маршрут и данные о покое, балансе, темпе;
- Частоту сердечных сокращений (ЧСС): пульс в покое, при нагрузке, его норма;
- Сигн-алы засыпания и пробуждения: длительность сна, частота пробуждений;
- Прогнозы: время, риск заболеть;
- Стресс/нагрузки: это можно оценить по вариабельности сердечного ритма;
- ЭКГ и уровень кислорода в крови.

УМНЫЕ ВЕСЫ

ОНИ УМЕЮТ ПОКАЗЫВАТЬ НЕ ТОЛЬКО ЧИФФР ВЕСА, А ЕЩЕ:

- Объем мышц (или жира) - рассчитывается автоматически по росту и весу;

- Процент жира в теле (биоимпедансный анализ) - по принципу работы тонометра;
- Прогноз менструальной и овуляторной фазы, воды - обычно это рибонуклеиновые кислоты;
- Биометрический анализ: чем более точна оценка, тем больше данных для анализа по результатам, но данные собираются для использования в дальнейшем, а не для анализа в реальном времени.

ПРИЛОЖЕНИЯ

- **НИК ВНОСИТ:**
 - Данные о питании и калориях потребляемых;
 - Длительность цикла;
 - Функциональность тела;
 - Симптомы: боли, ПМС, отеки, высыпания;
 - Скорость активности (длина пробежки, количество шагов, высота, скорость) - с использованием акселерометра;
 - Тесты на беременность, базальную температуру (если вы их вводите);
 - Физические данные: вес, рост, индекс массы тела, ИМТ, а также, они прогнозируют овуляцию и благоприятные дни для зачатия, прогнозируют дату родов, а также могут использоваться для оценки фертильности, беременности.

ПРИЛОЖЕНИЯ БЕРЕМЕННОСТИ И МАТЕРИНСТВА

- **МОЖНО ВНОСИТЬ:**
 - Срок беременности (по дате последней менструации или УЗИ);
 - Прогнозы: время родов, вес ребенка, наличие осложнений: переносимости беременности, родов, выкидыша, аборт;
 - Симптомы: тошнота, боли, выделения, давление, отеки;
 - Тесты: уровень гемоглобина и УЗИ;
 - Данные: вес, окружность живота;
 - Образ жизни: питание, физическая активность, стресс.

ФОТО: ИРИНА КОЗЛОВА

ПОДСКАЗКИ БУДУЩИМ МАМАМ

какие риски можно выявить заранее

Если вы хотите по-настоящему заботиться о своем будущем ребенке, то вам стоит задуматься о том, как можно выявить возможные риски для здоровья будущего малыша еще до его рождения. Для этого существуют специальные медицинские обследования, которые позволяют выявить возможные риски для здоровья будущего малыша еще до его рождения.

ЧТО ДЕЛАТЬ ПОСЛЕ ОБСЛЕДОВАНИЯ

Если вы обнаружили у себя возможные риски для здоровья будущего малыша, то вам стоит задуматься о том, как можно снизить эти риски. Для этого существуют специальные медицинские обследования, которые позволяют выявить возможные риски для здоровья будущего малыша еще до его рождения.

ЗДОРОВЬЕ

Мой новый личный врач

Его принципы между сочетаниями искусственного интеллекта и настоящего диагноза

Искусственный интеллект уже давно стал неотъемлемой частью нашей жизни. Он помогает нам в самых разных сферах, от поиска информации до управления финансами. В медицине искусственный интеллект также находит свое применение. Он помогает врачам в диагностике заболеваний, анализе медицинских данных и разработке индивидуальных планов лечения.

Одним из самых интересных направлений в этой области является сочетание искусственного интеллекта с традиционными методами диагностики. Это позволяет врачам получать более точные результаты анализов и быстрее выявлять возможные риски для здоровья пациента.

Такие системы могут анализировать огромные объемы данных, которые недоступны человеческому глазу. Они могут выявлять скрытые закономерности и тенденции, которые могут указывать на развитие заболевания. Это позволяет врачам принимать более обоснованные решения о лечении и профилактике.

Однако важно помнить, что искусственный интеллект не заменяет врача. Он лишь помогает ему в его работе, предоставляя дополнительные инструменты для диагностики и лечения. Врач всегда остается главным человеком в процессе принятия решений о здоровье пациента.

Здоровье

НОВОСТИ МЕДИЦИНА РАЦИОН

Может ли традиционная медицина быть успешной и эффективной? Да, если использовать традиционные методы и современные технологии.

ГРУДЬ ВООРУЖЕ

Молодые женщины все чаще обращаются к пластическим хирургам за помощью в решении проблем с грудью. Это связано с тем, что многие женщины хотят улучшить внешний вид своей груди и повысить ее упругость.

ВСЕМ ко мандаринке

Мандарины - отличное средство против зимней депрессии. Достаточно просто включить в рацион эти солнечные фрукты, чтобы от плохого настроения не осталось и следа. А можно устроить сеанс ароматерапии с эфирным маслом мандаринов - его теплый аромат снимает стресс и устраняет тревогу. Кстати, благодаря витамину С и глюкозаиды дольки этого шуршащего обладают свойствами универсальных иммуностимуляторов. Достаточно съесть 1-2 мандарина в день.

И С НОВЫМ ВАКУСМ

Длительное применение препарата «Иксимил» повышает иммунитет, улучшает микроциркуляцию и стимулирует обмен веществ, что способствует повышению устойчивости организма к различным заболеваниям.

БУДЕТЬ ЗДОРОВЫМ, НЕ КАШАЯЙТЕ!

Забывайте про кашу! Вместо привычной каши попробуйте приготовить полезный завтрак с помощью «Иксимил».

ИКСИМИЛ

ИКСИМИЛ - это препарат, который помогает улучшить состояние здоровья и повысить иммунитет. Он содержит натуральные компоненты, которые способствуют улучшению микроциркуляции и стимулируют обмен веществ.



МЫ РАССКАЖЕМ О ТОМ, КАК СОХРАНИТЬ ОТНОШЕНИЯ

Все об отношениях с близкими, детьми, родителями, друзьями. О том, как обойтись без ссор и обид, о том, как справиться с трудностями и нехваткой времени, о том, что важно беречь себя и своих близких! Ведь они — это самое главное в нашей жизни!

ПСИХОЛОГИЯ

ДАВАЙ ПОГОВОРИМ

Красные флаги в ИИ-советах: как отличить поддержку от псевдопомощи

48 ЭКСПЕРТ

ПСИХОЛОГИЯ

ЖЕЛАНИЕ «ДЕЛАТЬ ДОБРО»

Многие считают, что быть добрым — это просто. Но на самом деле это сложный процесс, который требует времени и усилий.

ПСИХОЛОГИЯ

А МЫ НА ВАЙБЕ

Что крадет нашу энергию и как вернуть себе хорошее настроение

НЕЗАНЧЛИВЫЕ ДЕЛА

Многие считают, что быть добрым — это просто. Но на самом деле это сложный процесс, который требует времени и усилий.

НЕДОУМКИ И СВОЙ РЕЖИМ

Многие считают, что быть добрым — это просто. Но на самом деле это сложный процесс, который требует времени и усилий.

ПСИХОЛОГИЯ

«Умный» ШОПИНГ

Современный шопинг — это не только покупка вещей, но и способ самовыражения и заботы о себе.

ВЕЖЛИВОСТЬ

Современный шопинг — это не только покупка вещей, но и способ самовыражения и заботы о себе.

КАК ПОМОЩЬ

Современный шопинг — это не только покупка вещей, но и способ самовыражения и заботы о себе.



РЕКЛАМНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ

КРАСОТА
НА ЛИЦЕ НАПИСАНО
 Термины «контурная пластика» и «филлеры» звучат достаточно интригующе. Что это такое и каковы их возможности? **Жизнь в кадре** рассказывает об этом в рубрике «Косметология: советы на выходные» в выпуске № 10.

ВЫБОР НА ФАКТОРЫ
 Как выбрать факторы для своего бизнеса? Какие факторы являются наиболее важными? Как их использовать? **Жизнь в кадре** рассказывает об этом в рубрике «Бизнес» в выпуске № 10.

КРАСОТА
Геометрия комфорта
 В интерьере геометрия играет важную роль. Как выбрать факторы для своего бизнеса? Какие факторы являются наиболее важными? Как их использовать? **Жизнь в кадре** рассказывает об этом в рубрике «Бизнес» в выпуске № 10.

ПЕЧАТНИЦА
СОЛНЦЕ В ГОРАХ
 Вечер на Балканах начинается рано. Солнце скрывается за горизонт, и в горах начинается жизнь. Воды кристально чистой, а воздух – чистейшим. Туристический поток еще не набрал летних оборотов. **Жизнь в кадре** рассказывает об этом в рубрике «Путешествия» в выпуске № 10.

СЕВЕРНАЯ ОСЕТИЯ
 Регион известен своей уникальной архитектурой, живописными пейзажами и гостеприимными жителями. **Жизнь в кадре** рассказывает об этом в рубрике «Путешествия» в выпуске № 10.

АДЫГЕИ
 Адыгеи – это уникальный народ в горах Кавказа. Их культура, традиции и язык отличаются от других народов региона. **Жизнь в кадре** рассказывает об этом в рубрике «Путешествия» в выпуске № 10.

ЖИЗНЬ В КАДРЕ
Жизнь в кадре
 Вера Красова, ведущая программы «Утро России» на МНТК «Россия» совместно с МНТК «Россия» проводит конкурс «Мисс Вселенная – 2016». **Жизнь в кадре** рассказывает об этом в рубрике «Конкурсы» в выпуске № 10.



РАСЦЕНКИ / ГРАФИК ВЫХОДА

Размер	Обрезной формат	Стоимость (руб.)*
1/1	170x220 (+5 мм)	725000
1-ый разворот	340x220 (+5 мм)	1670000
Разворот	340x220 (+5 мм)	1441000
Полоса напротив «Содержания»	170x220 (+5 мм)	804000
2-я обложка	170x220 (+5 мм)	804000
3-я обложка	170x220 (+5 мм)	784000
4-я обложка	170x220 (+5 мм)	1043000
1/2 горизонтальная	170x110 (+5 мм)	506000
1/2 вертикальная	85x220 (+5 мм)	506000
1/3 горизонтальная	170x73,3 (+5 мм)	336000

* Без учета НДС

Наценка на позиционирование (размещение в конкретной рубрике, в первой трети журнала, размещение тизерной рекламы) — 15 %
 Спец. реклама, адверториал — по запросу.

Номер журнала	Бронирование / отмена, сдача материалов	В продаже
01/2026	06.02.2026	07.03.26
02/2026	24.04.2026	23.05.26
03/2026	28.08.2026	26.09.26
04/2026	06.11.2026	05.12.26

* Предварительный график. Данные по другим номерам будут добавлены после выхода соответствующих гармограмм.



РЕКЛАМА / КОНТАКТЫ

АДРЕС:
РОССИЯ, 127018,
МОСКВА,
УЛ. ПОЛКОВАЯ, 3, СТР. 4

ТЕЛЕФОН:
+7 (495) 797-45-60

ДИРЕКТОР ПО РЕКЛАМЕ

МАРИЯ КАМЕНСКАЯ
M.KAMENSKAYA@LVLS.RU

ОТДЕЛ РЕКЛАМЫ

СВЕТЛАНА КУЗИНА
S.KUZINA@LVLS.RU

НАТАЛЬЯ АВРАМЕНКО
N.AVRAMENKO@LVLS.RU

ЕЛЕНА ДЕМЕНТЬЕВА
E.DEMENTEVA@LVLS.RU

ОТДЕЛ ИНТЕРНЕТ-РЕКЛАМЫ

+7 (495) 797-4560 ДОБ. 2211

РУКОВОДИТЕЛЬ ПО РАБОТЕ
С ДИДЖИТАЛ РЕКЛАМНЫМИ АГЕНТСТВАМИ
ОЛЬГА НОРМАНСКАЯ
O.NORMANSKAYA@LVLS.RU