

**SKYDELIAI (titulinis puslapis):**

Skydelis T 1 (visur matomas).....	<b>250 Eur / mėn</b>
Skydelis T 2 (vip pozicija straip.) ...	<b>130 Eur / mėn</b>
Skydelis T 3 .....	<b>110 Eur / mėn</b>
Skydelis T 4 .....	<b>100 Eur / mėn</b>
Skydelis T 5 .....	<b>80 Eur / mėn</b>
Skydelis T 6 .....	<b>80 Eur / mėn</b>

**SKYDELIAI (straipsnių puslapiai):**

Skydelis S 1 .....	<b>150 Eur / mėn</b>
Skydelis S 2.....	<b>150 Eur / mėn</b>
Skydelis S 3 (gali but slenkantis)..	<b>180 Eur / mėn</b>
Skydelis S 4 .....	<b>150 Eur / mėn</b>
Skydelis S 5 (gali but slenkantis)..	<b>180 Eur / mėn</b>
Skydelis S 6 .....	<b>150 Eur / mėn</b>

**VIP (straipsnių puslapiai):**

Reklaminio straipsnio talpinimas .....	<b>130 Eur / 12 mėn</b>
Reklaminio straipsnio talpinimas + T2 skydelis tituliniam puslapyje (1 mėn).....	<b>250 Eur / 12 mėn</b>
Reklaminio straipsnio talpinimas + T2 skydelis tituliniam puslapyje (1 mėn) + parašymas..	<b>300 Eur / 12 mėn</b>
Individualus pasirinkimas pagal pageidavimą.....	<b>teirautis</b>

**SKYDELIAI (temų puslapis):**

Skydelis V 1 (temų puslapis pagrindinis).....	<b>50 Eur / mėn</b>
Skydelis V 2 (temų puslapis pagrindinis).....	<b>45 Eur / mėn</b>
Skydelis V 3 (priskirtas specialiai kategorijai).....	<b>80 Eur / mėn</b>

**PAPILDOMOS PASLAUGOS:**

Skydelio gamyba.....	<b>nuo 50 Eur / vnt.</b>
Reklaminio straipsnio parašymas..	<b>nuo 50 Eur / vnt.</b>



T 1

T 2

- Temos**
- Plastikos chirurgija
  - Estetinė medicina
  - Odontologija
  - Gydymas
  - Reabilitacija
  - Masažai
  - Maistas
  - Mityba
  - Grožis

T 3

T 5

T 4

T 6

S 1

## Itin vertingos sorų kruopos – nepelnytai „nurašytos“



Tikriausiai nereikia kartoti, jog košę valgyti reikia. Ir ne tik tuo gyvenimo periodu, kuomet kitokio maisto valgymas sukelia problemų (kūdikystėje ar gilioje senatvėje): kruopose gausu vitaminų bei mineralinių medžiagų, teigiamai įtakojančių mūsų savijautą. Atsibodo **ryžiai** bei griuliai? Eilėję laukia sorų kruopos, kurios savo poveikiu ne tik nenusileidžia anksčiau minėtoms, bet netgi jas lenkia!

**Kas slypi sorose ir kuo pastarosios mums naudingos?**

S 2

S 3

S 4

S 5

Sorų kruopos kildinamos iš Senovės Kinijos, kurioje jos buvo pačios populiariausios iki tol, kol visų dėmesys nukrypo... į ryžius. Mes šias kruopas taip pat nepelnytai nurašome. Suvalgę lėkštę sorų košės, gausime reikiamą kiekį krakmolo, daug **baltymų**, šiek tiek **riebalų**, ląstelių ir gausybę vitaminų bei mineralų. Kokią konkrečią naudą atneša sorų kruopos?

- B grupės vitaminai teigiamai veikia atmintį, didina darbingumą;
- vitaminas B1 padeda atsikratyti nuovargio, nerimo depresijos;
- B2 atsakingas už grožio puoselėjimą (**sveika oda**, gyvybingi plaukai);
- B5 normalizuoja kraujo spaudimą;
- geležis svarbi normalios kraujotakos užtikrinimui;
- fluoras stiprina dantis;
- magnis suteikia energijos bei ištvermės;
- kalcis stiprina kaulinius audinius;
- kalio gausa gali padėti išspręsti širdies bei padidėjusio kraujospūdžio

S 6

Plastikos chirurgija

Odontologija

Masažai

Estetinė medicina

Reabilitacija

Mityba

Grožis

Gydymas

Maistas

## V 2 V 3

### Temos

#### Juodieji ryžiai – maistas ne tik kinams



Juodieji ryžiai – dažno lietuvių ausiai dar egzotiškai skambantis pavadinimas, tačiau šį produktą jau galima rasti ne tik specializuotose prekybos vietose, bet ir

#### Chia sėklos – supermaistas, atrandantis vietą vis dažnesnėje virtuvėje



Chia sėklos arba dar kitaip ispaninis šalavijas tampa vis dažnesniu svečių mūsų mityboje, o ypač tų žmonių, kurie vadovaujasi posakiu „maistas – vaistas“.

## V 5



