Sanoman aikakauslehdet 2022

TEEMAT

Ruoka ja juoma

et

Numero	Ilmestymispäivä	Varauspäivä	Aineistopäivä	Teema
2	19.1.2022	28.12.2021	30.12.2021	**Sesongin reseptit**. Vitamiinit. Kevään matkat. Ristikkopaketti.
4	16.2.2022	26.1.2022	28.1.2022	Apteekkikosmetiikka. **Leivonta**. Allergiat. Ristikkopaketti.
7	6.4.2022	16.3.2022	18.3.2022	**Pääsiäisruokaa**. Risteilyt. Kevään kirjat.
10	18.5.2022	27.4.2022	29.4.2022	**Kesän juhlat**. Terassit ja parvekkeet. Oma talous. Ristikkopaketti.
11	1.6.2022	11.5.2022	13.5.2022	**Kevyet kesäruoat.** Ihonhoito. Loma-apteekki.
12	15.6.2022	24.5.2022	27.5.2022	**Juhannusjuhlat. Kesäiset herkut ja juomat**. Ristikkopaketti.
13	13.7.2022	21.6.2022	23.6.2022	Kesäpuutarha. **Marjaherkut**. Oma talous.
14	27.7.2022	6.7.2022	8.7.2022	**Säilöntä ja sadonkorjuu**. Sisusta pikkurahalla. Ihonhoito. Ristikkopaketti.

et

Numero	Ilmestymispäivä	Varauspäivä	Aineistopäivä	Teema
15	10.8.2022	20.7.2022	22.7.2022	Oma talous. Hyvä olo ja liikunta. **Kevyt sesonkiruoka.**
17	7.9.2022	17.8.2022	19.8.2022	Syksyn kirjat. **Valmisruoat**. Oma talous.
19	5.10.2022	14.9.2022	16.9.2022	Talousekstra. Asuminen. **Arjen helpot reseptit**.
22	16.11.2022	26.10.2022	28.10.2022	Jouluaskartelut. **Leivonta**. Oma talous. Ristikkopaketti.
24	14.12.2022	23.11.2022	25.11.2022	**Joulun ihanimmat herkut. Viinit, oluet ja alkoholittomat juomat.** Oma talous. Ristikkopaketti.

et Terveys

Numero	Ilmestymispäivä	Varauspäivä	Aineistopäivä	Teema
1	5.1.2022	9.12.2021	13.12.2021	Paino junnaa - näin saat vauhtia kevennykseen. **Terveellisemmät tavat kypsentää**. Eroon päiväväsymyksestä: uniapnea, diabetes vai jotain muuta?
3	9.3.2022	14.2.2022	16.2.2022	Miksi jalkoihin sattuu? Löydä apu. Kotiapteekin parhaat: mm. nuha, vatsavaivat, iho. **Pitkää ikää Välimeren ja Aasian ruoilla**.
5	25.5.2022	2.5.2022	4.5.2022	Kulumaa vai sittenkin sairaus? Näin hoidat oikein. **Tehosekoittimet testissä**. Lisää kasviksia helposti. Käännä kateus voimaksi.
6	29.6.2022	6.6.2022	8.6.2022	Verensokeri alas: **kotimaiset marjat avuksi**. Olkapäät kuntoon, voimaa käsiin. Lisää iloa kohtaamisista.
7	10.8.2022	18.7.2022	20.7.2022	Kevennä helposti: lempeä kävelyohjelma. Suolistosairaus vai harmiton vatsavaiva? **Terveyttä ruoasta: mm. mausteet, yrtit, teet.**

Glorian ruoka&viini

Numero	Ilmestymispäivä	Varauspäivä	Aineistopäivä	Teema
1	5.1.2022	8.12.2021	10.12.2021	**2022 ruokatrendit, patakauden uudet ideat ja viinit, alkoholittomat juomat.**
2	2.3.2022	9.2.2022	11.2.2022	**Oluen ja ruoan yhdistäminen, helpot kanaruoat, Ranska.**
3	6.4.2022	16.3.2022	18.3.2022	**Viininumero, pääsiäinen, kakut & kevään juhlaideat.**
4	11.5.2022	19.4.2022	21.4.2022	**Grillikausi osa 1, yrttiruoat, valmistujaisbuffetti + kuplajuomat.**
5	8.6.2022	18.5.2022	20.5.2022	**Grillikausi osa 2, juhannus, kesäviinit, Italia.**
6	6.7.2022	13.6.2022	15.6.2022	**Kesäleivonta, kasvikset, helleherkut ja kylmät juomat, Kreikka.**
7	24.8.2022	3.8.2022	5.8.2022	**Max 30 minuuttia, kuuluisat salaatit, Espanja.**
8	21.9.2022	31.8.2022	2.9.2022	**Pizza, pasta ja modernit piirakat, Englanti.**

Glorian ruoka&viini

Numero	Ilmestymispäivä	Varauspäivä	Aineistopäivä	Teema
9	26.10.2022	5.10.2022	7.10.2022	**Vuoden parhaat -erikoisnumero: viinit, ravintolat, keittokirjat, markettilöydöt jne.**
10	23.11.2022	2.11.2022	4.11.2022	**Modernit jouluruoat ja leivonta, juhlakauden juomaekstra.**

Hyvä terveys

Numero	Ilmestymispäivä	Varauspäivä	Aineistopäivä	Teema
3	16.2.2022	26.1.2022	28.1.2022	ISO TEEMANUMERO: Selkä vahvaksi ja kivuttomaksi. **Syö kevyemmin: arkiruuat astetta paremmin**. Yliherkkyys vai allergia?
9	3.8.2022	13.7.2022	15.7.2022	VAUHTIA AINEENVAIHDUNTAAN -EKSTRA. **Helpot ohjeet: puoli kiloa kasviksia vähällä vaivalla**. Uniapnean uudet hoidot.

kodin kuvalehti

Numero	Ilmestymispäivä	Varauspäivä	Aineistopäivä	Teema
1	30.12.2021	7.12.2021	9.12.2021	HYVÄ OLO -ekstra. **Terveelliset herkut ja juomat**. Liikunta.
2	12.1.2022	16.12.2021	20.12.2021	HYVÄ ARKI. **Helpot ja nopeat ruuat**. Raha ja talous. Talven lähimatkaideat. **TILAAJILLE: Herkulliset ja terveelliset puurot -reseptilehti** (16 s).
3	26.1.2022	4.1.2022	7.1.2022	**TALVEN RUOKAEKSTRA**. Virtaa ja vastustuskykyä. Hiukset vahvemmaksi.
5	23.2.2022	1.2.2022	3.2.2022	**LEIVONTAEKSTRA**. Kirjavinkit. Siivous ja järjestely. Muisti ja keskittyminen.
6	9.3.2022	16.2.2022	18.2.2022	PUUTARHAEKSTRA. **Vegeideat**. Hyvä uni.
8	6.4.2022	16.3.2022	18.3.2022	**PÄÄSIÄISEKSTRA**. Muoti ja kauneus. Kotimaanmatkailu.
10	4.5.2022	8.4.2022	12.4.2022	PIHALLE-ekstra. Uudet sisustusideat. **Juhlakakut**. Hyvää oloa liikunnasta.
11	18.5.2022	27.4.2022	29.4.2022	**JUHLAEKSTRA. Ideat buffetpöytään ja erityisruokavaliot**. Vinkit kesä-Suomeen.
12	8.6.2022	18.5.2022	20.5.2022	**JUHANNUS-ekstra. Kesäherkut ja -juomat**. Kauneus ja suojaan auringolta. TILAAJILLE: Ristikkolehti (16 s).
13	22.6.2022	1.6.2022	3.6.2022	KESÄLOMAEKSTRA. **Grillikauden uudet ideat**. Kesän kirjat. Retkeily.
14	6.7.2022	15.6.2022	17.6.2022	KESÄEKSTRA. **Marjaherkut**. Kesäkodit ja mökkeily.
15	20.7.2022	29.6.2022	1.7.2022	**SÄILÖNTÄEKSTRA**. Käsityöt. Vintage ja kirpputorivinkit.
16	3.8.2022	13.7.2022	15.7.2022	KOTI JÄRJESTYKSEEN -ekstra. **Sadonkorjuuherkut**. Hyvinvointivinkit.
17	24.8.2022	3.8.2022	5.8.2022	HYVÄ OLO JA LIIKUNTA -ekstra. Muoti ja kauneus. Talous kuntoon. **Vartissa valmista -ateriat**.

kodin KUVALEHTI

Numero	Ilmestymispäivä	Varauspäivä	Aineistopäivä	Teema
18	7.9.2022	17.8.2022	19.8.2022	SISUSTUSEKSTRA. **Uudet vegeideat**. Syksyn matkat. TILAAJILLE: Kauneimmat villasukat -lehti (16 s).
20	5.10.2022	14.9.2022	16.9.2022	**SYKSYN RUOKAEKSTRA**. Syksyn kirjat. Paranna vastustuskykyä.
22	9.11.2022	19.10.2022	21.10.2022	**JOULULEIVONTAEKSTRA**. Matkaunelmia. Taltuta kaamos - parhaat vinkit.
24	7.12.2022	14.11.2022	16.11.2022	SUURI JOULUNUMERO. **Aaton menu**. Kattaus ja koristelu. TILAAJILLE: Seinäkalenteri 2023.
1/2023	28.12.2022	2.12.2022	7.12.2022	HYVÄ OLO -ekstra. **Terveelliset herkut ja juomat**.

menaiset

Numero	Ilmestymispäivä	Varauspäivä	Aineistopäivä	Teema
1	5.1.2022	20.12.2021	22.12.2021	HYVÄ OLO: Vinkit pysyvään elämänmuutokseen, **reseptit** ja liikuntavinkit. MUOTI: Sporttimuotia.
3	19.1.2022	5.1.2022	11.1.2022	**SUURI RUOKANUMERO: Kaikki vuoden 2022 ruoka-trendeistä**. KAUNEUS: Talvi-ihon hoitavat tehotuotteet.
9	2.3.2022	17.2.2022	22.2.2022	KAUNEUS: Uudet hiustyylit ja -värit. **RUOKA: Ihanat keitot**.
10	9.3.2022	24.2.2022	1.3.2022	HYVÄ OLO: Tunne kehosi: uudet apuvälineet hyvinvointiin. **RUOKA: Helpot retkieväät**.
12	23.3.2022	10.3.2022	15.3.2022	TAKIT: Kevään suuri takkiextra. **RUOKA: Pyttipannut maailmalta**.
13	30.3.2022	17.3.2022	22.3.2022	HYVÄ OLO: Työmatkaliikunta: vinkit ja varusteet. **RUOKA: Burgerit moneen makuun**.
15	13.4.2022	31.3.2022	5.4.2022	**RUOKA: Pääsiäisruoka ja viinit**. HYVÄ OLO: Juoksukausi alkaa.
17	27.4.2022	12.4.2022	19.4.2022	**VAPPURUOKA: Ideat vappubrunssiin ja parhaat kuoharit.**
18	4.5.2022	21.4.2022	26.4.2022	KAUNEUS: Kevään suuri kauneusextra, trendit ja lookit. **RUOKA: Ihanimmat sesonkiruoat**.
20	18.5.2022	5.5.2022	10.5.2022	**KEVÄÄN JUHLAT: Ruoka, juomat ja kattaus: trendit ja ideat**. KAUNEUS: Lähtölaukaus kesään: iho pehmeäksi.
22	1.6.2022	18.5.2022	23.5.2022	**GRILLIEXTRA: Uudet ideat & reseptit**. KAUNEUS: Edullisen kosmetiikan parhaat.
24	15.6.2022	2.6.2022	7.6.2022	**JUHANNUSRUOKA: Keskikesän raikkaimmat reseptit ja juomat**. MATKA: Vastuullisesti lähelle ja kauemmas.
26	29.6.2022	15.6.2022	20.6.2022	**RUOKA: Helppoa & herkullista mökille**. KAUNEUS: Uutuustuoksut.
27	6.7.2022	22.6.2022	28.6.2022	HYVÄ OLO: Vahvista terveyttä: vinkit kehon ja mielen hyvinvointiin. **RUOKA: Maistuvimmat kesäsalaatit**. KESÄLIITE.
29	20.7.2022	7.7.2022	12.7.2022	**RUOKA: Makeimmat marjaherkut**. SISUSTUS: Kesäiset sisustusideat. KESÄLIITE.
30	27.7.2022	14.7.2022	19.7.2022	KAUNEUS: Käsien ja kynsien hoito. **RUOKA: Parasta Ahvenanmaalta**. KESÄLIITE.

menaiset

Numero	Ilmestymispäivä	Varauspäivä	Aineistopäivä	Teema
33	17.8.2022	4.8.2022	9.8.2022	SUURI MUOTINUMERO: Uudet trendit ja tuotteet. **RUOKA: Huippukokkien helpot arkiruoat**.
36	7.9.2022	25.8.2022	30.8.2022	KAUNEUS: Päivitä peilikaappisi syksyyn. **RUOKA: Uudet ideat metsäsienistä**.
37	14.9.2022	1.9.2022	6.9.2022	**RUOKA: Suuri ruokaextra: vinkit ja reseptit**. MUOTI: Syksyn farkkumuoti + denimin uudet kaverit.
40	5.10.2022	22.9.2022	27.9.2022	HYVÄ OLO: Energiaa mielelle ja keholle: aivoterveys ja muisti. **RUOKA: Täyttävät välipalat**.
41	12.10.2022	29.9.2022	4.10.2022	**RUOKA: Värikästä juureksista: pata- ja peltiruoat**. HYVÄ OLO: Kehonhuolto ja rentoutus.
44	2.11.2022	20.10.2022	25.10.2022	JUHLAKAUSI ALKAA: RUOKA, MUOTI, KAUNEUS: **Herkut ja juomat**. Päräyttävin bilelook ikinä!
46	16.11.2022	3.11.2022	8.11.2022	HYVÄ OLO: Vinkit parempaan uneen. **RUOKA: Kiireetöntä kokkausta**.
47	23.11.2022	10.11.2022	15.11.2022	MATKA: Viikonloppulomat monelle kukkarolle. **RUOKA: Suloiset suklaaherkut**.
49	7.12.2022	23.11.2022	28.11.2022	SUURI LAHJAEXTRA: Vinkit joululahjojen ostoon. **RUOKA: Parhaat lahjat ruoan ystävälle**. KIRJAT: Joulun kirjalahjat.
50	14.12.2022	30.11.2022	5.12.2022	**RUOKA: Suuri jouluruokaextra: ruoat, herkut ja juomat**. KAUNEUS: Vuoden parhaat kauneustuotteet.
51	21.12.2022	8.12.2022	13.12.2022	JUHLAT: Rennot juhla-asut, helpot ja juhlavat kampaukset, **kotibileiden näyttävä menu**. Vuosihoroskooppi 2022.