



ТОНУС

ВАША ПОЛЕЗНАЯ ПРИВЫЧКА!



tonustv.ru



**ВАША ПОЛЕЗНАЯ
ПРИВЫЧКА!**

ПОЗНАВАТЕЛЬНО-РАЗВЛЕКАТЕЛЬНЫЙ КАНАЛ О ТОМ, КАК КОНТРОЛИРОВАТЬ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ

Программы о поддержании физического и психического здоровья, рекомендации о правильном питании и физических нагрузках, предупреждении и лечении заболеваний.



tonustv.ru





СТРУКТУРА ЭФИРА

Премьерный блок – 24 часа
Без технических повторов

100 % – отечественный контент

65 % – тренировки, мастер-классы и практики

20 % – ток-шоу о здоровье

15 % – программы о похудении и правильном питании

Конкурентные преимущества:

- программы с советами специалистов;
- полезные советы в формате мастер-классов;
- жанровое разнообразие;
- любимые и популярные ведущие.

tonustv.ru





ПРОФИЛЬ АУДИТОРИИ ПОЛ



11 %



89 %

**ОХВАТ
АУДИТОРИИ**

2 264 000

* По данным MEDIASCOPE TV INDEX PLUS (март 2022 г.)

«Зарядка с Дарьей Мороз»

Россия / 2022 / 6+

Цикл передач

Мастер спорта по гимнастике Дарья Мороз подготовила авторский курс по растяжке и шпагату для начинающих.

Уроки распределены по нарастающей сложности, давая возможность научиться правильно выполнять упражнения!

Дарья подробно расскажет о тонкостях выполнения упражнений, даст полезные советы и поделится секретами!



«Зарядка с Евгенией Шохиной»

Россия / 2022 / 12+

Цикл передач

Курс «Восстановление после родов» — это обширная и комплексная программа тренировок в домашних условиях, нацеленная на полноценную и эффективную реабилитацию после родов! Данный комплекс оценят не только молодые мамы, но и все желающие привести тело в здоровую форму. Он направлен на проработку мышц тазового дна, работу с диафрагмой и поперечной мышцей живота — тем точкам, которые наиболее уязвимы и требуют восстановления. Тренер Евгения Шохина поможет преобразить свое тело!





ЗАРЯДКИ

«Зарядка со Светланой Быковской»

Россия / 2022 / 6+

Цикл передач

Курс «Женское здоровье и красота тела» — программа, которая подойдёт каждой женщине, которая хочет поработать со своим телом, вне зависимости от того, были ли у неё ранее подобный опыт или нет. Вместе с тренером Светланой Быковской будет проработана осанка, поясница, мышцы ног и ягодиц, а также мышцы тазового дна. Завершится комплекс занятием по снятию стресса и восстановлению!



tonustv.ru



«Зарядка на грядке»

Россия / 2021 / 12+

Познавательная программа

Работать в огороде нужно в меру, и делать это необходимо правильно, считает Маргарита Левченко — профессиональный тренер по оздоровлению и омоложению. Она подскажет, как помочь своему телу превратить физическую нагрузку в пользу для здоровья, научит снимать усталость и напряжение в мышцах. А также покажет базовые элементы самомассажа, благодаря которым вы сможете не только снять боль в теле, но и избежать ее появления в будущем. Каждый урок Маргарита предлагает завершить приятным и, конечно же, полезным напитком, который с легкостью можно приготовить из того, что растет на любом дачном участке.





ПРЕМЬЕРЫ

«Утро с Маргаритой Левченко»

Россия / 2022 / 6+

Познавательная программа

Какое оно, ваше утро? Наше — замечательное! «Утро с Маргаритой Левченко» — это простые и очень полезные упражнения на зарядке. Отдыхая, мы беседуем с экспертами и понимаем, какая помощь нужна нашему организму. После этого Маргарита учит нас выполнять грамотный фейслифтинг. А потом мы завтракаем, и на столе у нас что-то удивительно вкусное и полезное, а самое главное — это легко приготовить. Маргарита Левченко убеждена: уход за собой не требует огромных денег и долгих часов. Наш организм всегда готов к оздоровлению и омоложению, осталось ему чуть-чуть помочь!



tonustv.ru





ПРЕМЬЕРЫ

«Здоровая спина с Тельманом Манвеляном»

Россия / 2022 / 0+

Цикл передач

Статическая нагрузка на позвоночник при сидячей работе и гиподинамии неизбежна. Сначала появляется дискомфорт в шее или пояснице, потом возникает болезненность, скованность и невозможность выполнять привычную работу. Лишний вес усугубляет проблему, предшествующие травмы — тем более. Курс йоги «Здоровая спина» для тех, кто хочет поддержать здоровье и вести активный образ жизни без болей и напряжения.



tonustv.ru





ПРЕМЬЕРЫ

«Йога для начинающих с Тельманом Манвеляном»

Россия / 2022 / 6+

Цикл передач

Мечтаете привести в порядок тело, мысли, чувства, эмоции, но сомневаетесь в своих возможностях? Йога с нуля — решение вашей проблемы. Обучиться не трудно, если есть желание. Существует много техник, отвечающих разным целям. Начните обучение с несложных комплексов и постепенно двигайтесь дальше.



tonustv.ru





ПРЕМЬЕРЫ

«Оздоровительная программа коррекции фигуры с Татьяной Попеновой»

Россия / 2022 / 6+

Цикл передач

Путь к идеальному силуэту начинается с коррекционного модуля, который состоит из несложных, но эффективных упражнений. Обычная физическая нагрузка к ожидаемому результату не приведет. Мышцы должны работать системно, чтобы улучшилось кровообращение и лимфатический отток в проблемных местах.



tonustv.ru





ПРЕМЬЕРЫ

«Виньяса Йога с Тимуром Хамитовым»

Россия / 2022 / 6+

Цикл передач

Каждый йогин пробовал Виньясу. Что это такое? Так называется основа, связующая отдельные асаны в целостную систему. При этом двигаться надо вслед за фазами дыхательного цикла и в соответствии с их протяженностью. Одно движение синхронизирует вдоху, другое выдоху. Метод используют во многих практиках. Набор асан при этом может быть разнообразным. Если же он стандартный — это Аштанга Виньяса йога.



tonustv.ru





**ВАША ПОЛЕЗНАЯ
ПРИВЫЧКА!**

КОНТАКТЫ

197198, Россия, г. Санкт-Петербург,
ул. Красного Курсанта, д. 25, корп. В.

1tvch.ru/advertising
reclama@1tvch.ru

8 (812) 332 86 63
8 (495) 640 42 70



АО «Первый ТВЧ» — одна из крупнейших телекомпаний в России, специализирующихся на производстве и дистрибуции тематических каналов для спутникового и кабельного вещания.

«Первый ТВЧ» входит в экосистему инвестиционно-промышленного холдинга GS Group.

Телекомпания активно работает на международном рынке.