



Annika Malm

Maten som får dig att må bra - antiinflammatorisk livsstil

Annika Malm – vem är jag?



Jag är lärare och kostrådgivare som hjälper kvinnor att hitta en sund balans till hälsa och mat. Jag vill inspirera och visa hur enkelt det faktiskt är att unna oss att må så bra som vi bara kan.

Mitt intresse för hälsa väcktes när jag som 20-åring gick ner närmare 40 kg i vikt och blev fri från ibs, depression och trötthet. Jag förstod vilken skillnad bra mat gör och hur bra vi kan må.

Jag är licensierad kost- och näringsrådgivare och arbetar med mina sociala kanaler samt kostrådgivning parallellt med mitt andra arbete som lärare i grundskolan.

Det ger mig otrolig glädje att min egen resa och kamp har blivit en erfarenhet och verktyg för mig att hjälpa andra. Dels genom samtal jag har med andra kvinnor i mina sociala kanaler och dels i mötet de de kvinnor som jag coachar till att skapa sin egna hälsosamma livsstil med utgångspunkt i antiinflammatorisk kost.

Jag startade mitt personliga varumärke sommaren 2014 och sedan dess har jag byggt upp det till det som det är idag. Det jag delar med mig av har dagligen 10 000-tals följare runt om i Sverige. Jag har även också medverkat i flera stora tidningar som Amelia och ToppHälsa samt medverkat i Sveriges Radio P1.

Jag bor med man och två barn i Stenungsund, 5 mil norr om Göteborg.

Kanaler & Statistik

BLOGG

blogg.annikamalm.se

Unika besökare per vecka: 7-8000

Sidvisningar per vecka: 20 - 25 000

INSTAGRAM

[@annikamalm.se](https://www.instagram.com/annikamalm.se)

Följare: 19 000

Räckvidd per vecka: ca 18 - 20 000

Exponeringar per vecka: 150 - 200 000

FACEBOOK

Clean Eating by Annika

Följare: 7500

YOUTUBE

Annika Malm

Visningar per vecka: ca 1000

Prenumeranter: ca 600

VECKOBREV

Prenumeranter: 2100

Opening rate: 50 % (genomsnitt brukar sättas på 15 %)

Historien bakom CEA

Mitt intresse för hälsa väcktes när jag som 20-åring gjorde en helomvändning i min livsstil. Jag började äta bra mat, röra på mig och gick ner knappt 40 kg. Jag vann hela livet och fick uppleva hur bra vi människor faktiskt kan må.

När min dotter Ebba föddes våren 2014 så tog mitt hälsointresse en ny riktning. Jag började läsa allt mer om matens kvalitet och innehåll för jag ville ge mina barn den bästa starten i livet som jag bara kunde.

Jag startade bloggen som något av en hobby men den växte snabbt och min lust och inspiration växte sig allt starkare när jag märkte att jag kunde få utlopp för min kreativitet genom matlagning och fotografering.

Under åren som jag arbetat inom mat och hälsa, så har det blivit allt mer tydligt för mig hur komplicerat det här med hälsa har blivit. Det är något av en djungel som många av oss går vilse i. Jag vill göra hälsa enkelt och kul igen. Det ska inte skapa stress att leva vilja leva hälsosamt.

Mina följare

- 95 % kvinnor
- 70 % 25-45 år
- 90 % från Sverige
- Engagerade
- Trogna
- Vill göra bra val för sig själva och sina familjer



Referencecase blogg

Klicka på respektive bild för att se inläggen i sin helhet. De gör sig bäst så.



Mat.se - gör det enkelt att handa bra mat

mat.se



Paleo granola - 100 % rena råvaror

Paulinus



Kaffe med kollagen och kakao-smör

BODYSTORE.COM

Referencecase instagram

Klicka på respektive bild för att komma direkt till instagram. Där kan du se likes och antal kommentarer.

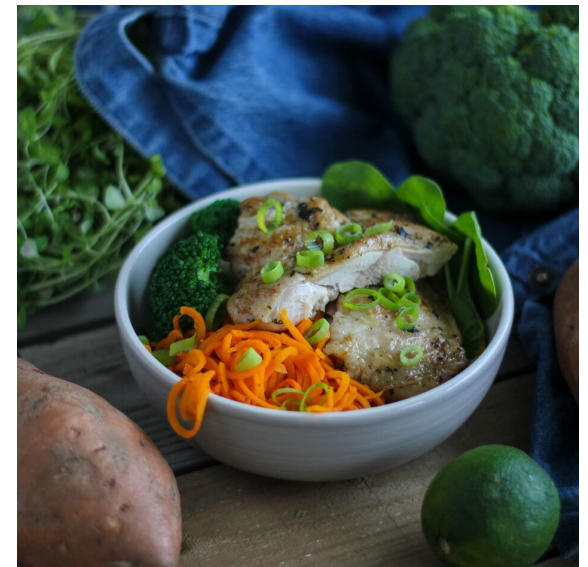


Gör den perfekta
chiapuddingen

BODYSTORE.COM



Gör spagetti av dina
grönsaker



KycklingSteak från Kronfågel



Former av samarbeten

Här nedanför ser du exempel på former av möjliga samarbets-möjligheter. En eller flera kanaler kan ingå i ett samarbete.

- Sponsrade inlägg, bilder och/eller filmer
- Annonser, banners på bloggen eller i veckobrev
- Tävlingar
- Ambassadörskap
- Recept och matfotografering
- Föreläsningar
- Inspirationsevent
- Tävlingar

För offert, kontakta mig och berätta vad ni är intresserade av.

Exempel på bilder

Alla bilder i mina kanaler är tagna av mig om inget annat anges. Här nedanför ser du ett urval för att få en känsla av min fotografering.



Kontaktuppgifter

Om du är intresserad av att synas i mina kanaler, så tveka inte att höra av dig så kan vi diskutera vidare.

Mail: *annika@annikamalm.se*