

Ihr 5-Wochen Schlank-und-Fit-Plan

Für Ihre langersehnte Wohlfühlfigur

Der Yokebe 5-Wochen-Schlank-und-Fit-Plan

WOCHE 1+: KONZENTRATIONSPHASE

Los geht's mit der Konzentrationsphase. Ersetzen Sie alle drei Mahlzeiten durch jeweils einen Yokebe-Shake. Durchhalten – die ersten Tage sind entscheidend!



Bewegungstipp:

Überanstrengen Sie sich in dieser Phase bitte nicht – jetzt steht Durchhalten an erster Stelle!

WOCHE 2-4: LERNPHASE

Starten Sie jetzt mit dem Erlernen einer gesunden und ausgewogenen Ernährung. Ersetzen Sie zweimal am Tag eine Mahlzeit durch jeweils einen Yokebe-Shake. Mittags oder abends dürfen Sie eine ausgewogene Mahlzeit zu sich nehmen (Ideen dazu unter www.yokebe.de/rezepte).



Bewegungstipp:

Starten Sie jetzt mit einem zügigen Spaziergang 2- bis 3-mal pro Woche an der frischen Luft!

i Als kalorienarme Zwischenmahlzeit können Sie während der ersten beiden Phasen nach Belieben Gemüsebrühe zu sich nehmen!

WOCHE 5: KONTINUITÄTSPHASE

Vertiefen Sie in der dritten Phase Ihre neu erlernten Ernährungsgewohnheiten. Ersetzen Sie nur noch eine Mahlzeit – morgens oder mittags – durch einen Yokebe-Shake.



Bewegungstipp:

Steigern Sie Ihr Bewegungspensum und treiben Sie 2- bis 3-mal pro Woche mind. 20 Min. leichten Sport (Radfahren, Walking, ...)! Integrieren Sie Sport langfristig in Ihren Alltag!

Zubereitung



Milch (1,5 % Fett)

+



5 gehäufte Messlöffel Yokebe

+



1/2 TL Pflanzenöl

+



kräftig schütteln

Zur Zubereitung eines lactosefreien Yokebe-Shakes verwenden Sie Yokebe Lactosefrei und lactosefreie, kalorienarme Flüssigkeit (z. B. Sojamilch (1,9 % Fett)).



Wasser

+



5 gestrichene Messlöffel Yokebe Forte

+



1,5 Teelöffel (4,5 g) Pflanzenöl

+



kräftig schütteln

Hinweis: Den Yokebe Forte-Shake direkt nach der Zubereitung verzehren. Der Shake dickt nach längerer Standzeit leicht nach.

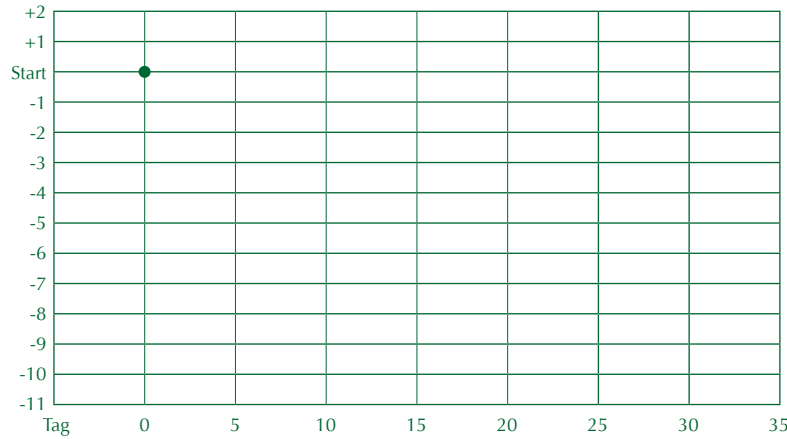
*Classic/ Lactosefrei: Da Sie in der ersten Woche alle Mahlzeiten durch Yokebe-Shakes ersetzen, empfehlen wir Ihnen, zusätzlich auf die tägliche Zufuhr von 1,5 g Linolsäure (z.B. aus Traubenkern- oder Distelöl), 9,7 g Ballaststoffen (z.B. aus Getreide, Obst, Hülsenfrüchten) und gesunden, kalorienarmen Zwischenmahlzeiten (z.B. Gemüsebrühe oder frisches Gemüse) zu achten. *Forte: Da Sie in der ersten Woche alle Mahlzeiten durch Yokebe Forte-Shakes ersetzen, empfehlen wir Ihnen, zusätzlich auf die tägliche Zufuhr von ca. 200 kcal zu achten (z.B. durch gesunde, kalorienarme Zwischenmahlzeiten, Gemüsebrühe oder frisches Gemüse).

Ihr 5-Wochen Schlank-und-Fit-Plan

Für Ihre langersehnte Wohlfühlfigur

Ihre Gewichtskurve

Startgewicht

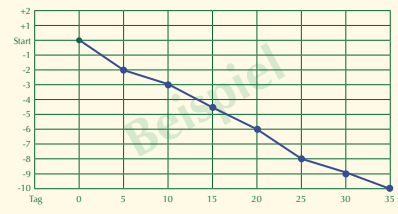


Endgewicht

So geht's:

Tragen Sie am ersten Tag Ihrer Yokebe-Diät Ihr Startgewicht in das vorgesehene Feld ein. Notieren Sie ab jetzt alle fünf Tage Ihren Gewichtsverlauf und sehen Sie wie die Pfunde purzeln.

Startgewicht



Endgewicht

„Mein Leben ist jetzt 40 Pfund leichter!“



„Nach meiner Schwangerschaft wurde ich die lästigen Pfunde einfach nicht mehr los. Ich habe schon einige Diäten ausprobiert – leider erfolglos. Meine Apothekerin hat mir dann Yokebe empfohlen und mich überzeugt, es einfach mal auszuprobieren. Ich war überrascht, wie einfach und schnell das Abnehmen ging. Bereits nach kurzer Zeit waren deutliche Erfolge sichtbar. Es ist toll, ich bekomme plötzlich wieder Komplimente! Mein neues, schlankes Leben macht einfach nur Spaß!“

Anja Ullmann-Knoor

Wussten Sie schon?

Yokebe Classic und **Yokebe Forte** schmecken natürlich getreidig.
Yokebe Lactosefrei schmeckt angenehm nach Vanille.



Unsere Empfehlung zusätzlich zu jeder Diät:



Yokebe^{Plus} Stoffwechsel aktiv Kapseln



Yokebe^{Plus} Säure-Basen-Balance