Yokebe. Die Aktivkost

Ihr Fastenplan

Für Körper und Seele in Balance

Der Yokebe Fastenplan

TAG 1 – 3: EINLEITUNGSPHASE

Ersetzen Sie morgens und mittags Ihre Hauptmahlzeit durch jeweils einen Yokebe-Shake. Nehmen Sie abends eine leichte vegetarische Mahlzeit zu sich (Rezeptvorschläge unter: www.yokebe.de/rezepte). Beginnen Sie damit, regelmäßige ‚Auszeiten' in Ihren Alltag zu integrieren.

▶ Ihr Stoffwechsel wird aktiviert, der Fettabbau beginnt.

morgens + mittags + abends + 3x täglich

TAG 4 – 10: FASTENPHASE

Ersetzen Sie nun alle drei Hauptmahlzeiten durch jeweils einen Yokebe-Shake und verzichten Sie vollständig auf feste Nahrung. Überanstrengen Sie sich in dieser Phase nicht. Stärken Sie Ihr Körperbewusstsein und machen Sie Entspannungsübungen zu einem festen Bestandteil Ihres Alltags.

▶ Fettdepots werden weiter abgebaut.

morgens + mittags + abends + 3x täglich

TAG 11 – 14: AUSLEITUNGSPHASE

Ersetzen Sie nur noch mittags Ihre Hauptmahlzeit durch einen Yokebe-Shake. Zum Frühstück eigenen sich ungesüßtes Müsli oder Porridge. Nehmen Sie abends eine leichte vegetarische Mahlzeit zu sich. Bewegen Sie sich möglichst häufig an der frischen Luft und bringen sie Ihren Kreislauf in Schwung!

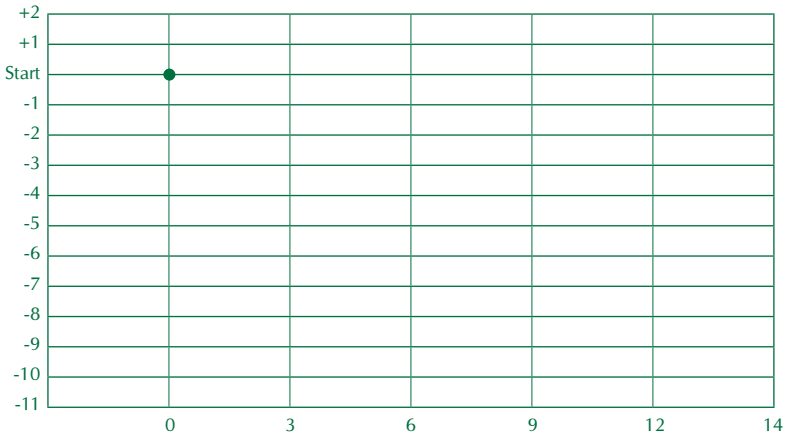
▶ Ihr Darm wird wieder an den ‚Alltag' gewöhnt, Ihr Stoffwechsel läuft weiter auf Hochtouren.

morgens + mittags + abends + 3x täglich

Trinken Sie täglich mindestens zwei Liter stilles Wasser oder ungesüßte Kräutertees. Zusätzlich können Sie nach Belieben Gemüsebrühe zu sich nehmen.

Ihre Gewichtskurve

Startgewicht



Endgewicht

YO-FDP-V02

Natürlich lecker abnehmen!