Yokebe. Die Aktivkost

Ihre 2-Wochen Turbo-Diät

Abnehmen für Eilige

Der Yokebe 2-Wochen-Turbo-Diät-Plan

WOCHE 1+: KONZENTRATIONSPHASE

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

WOCHE 2: ZIELPHASE

Ersetzen Sie zweimal am Tag eine Hauptmahlzeit durch jeweils einen Yokebe-Shake. Mittags oder abends dürfen Sie eine ausgewogene Mahlzeit zu sich nehmen (Ideen unter www.yokebe.de).

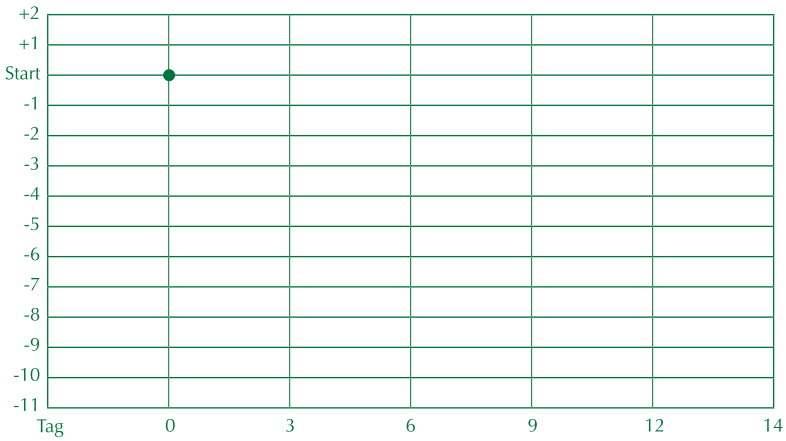
Als kalorienarme Zwischenmahlzeit können Sie in beiden Phasen nach Belieben Gemüsebrühe zu sich nehmen!

Unsere Empfehlung:

Die ersten Kilos sind runter und Sie wollen noch mehr erreichen? Dann ersetzen Sie einfach in den nächsten 2 Wochen weiterhin zwei Hauptmahlzeiten pro Tag durch je einen Yokebe-Shake.

Ihre Gewichtskurve

Startgewicht



Endgewicht

YO-2DP-V02

Unsere Empfehlung zusätzlich zu jeder Diät