Yokebe. Die Aktivkost

Ihr 5-Wochen Schlank-&-Zufrieden-Plan

Für Ihre langersehnte Wohlfühlfigur

Der Yokebe 5-Wochen-Schlank-&-Zufrieden-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!

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

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

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

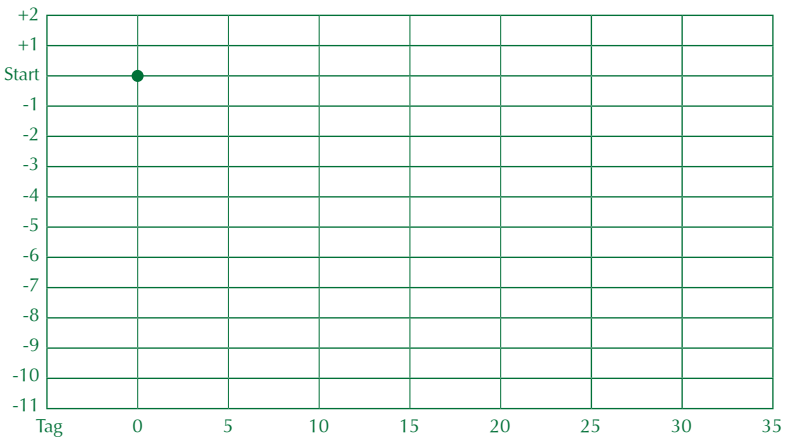
WOCHE 5: KONTINUITÄTSPHASE

Vertiefen Sie in der dritten Phase Ihre neu erlernten Ernährungsgewohnheiten. Ersetzen Sie nur noch eine Hauptmahlzeit – 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!

Ihre Gewichtskurve

Startgewicht



Endgewicht

YO-5DP-V02

Unsere Empfehlung zusätzlich zu jeder Diät