



Natürlich lecker abnehmen!

Sie möchten Ihr Wohlfühlgewicht schnell und effektiv erreichen? Dann haben Sie mit der Yokebe Aktivkost genau die richtige Wahl getroffen. Mit Yokebe haben es schon tausende Menschen vor Ihnen geschafft, erfolgreich abzunehmen – und Sie schaffen das auch!

Die Aktivkost von Yokebe ist eine spezielle Kombination aus hochwertigen Proteinen, und wichtigen Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen.

Aufgrund seiner speziellen Nährstoffdichte ist ein Yokebe-Shake so nahrhaft wie eine vollständige Mahlzeit, enthält aber nur etwa so viele Kalorien wie z. B. eine Avocado.

Die Folge: Man ist rundum versorgt, aber zur Deckung des Energiebedarfs greift der Körper ab dem ersten Tag auf Fettreserven zurück.

Dabei spielt jeder Nährstoff in Yokebe eine einzig-

artige Rolle. So unterstützen beispielsweise die in Yokebe enthaltenen Vitamine B₅ (Pantothensäure) und B₁₂ einen normalen Energiestoffwechsel und Vitamin B₆ einen normalen Protein- und Glykogenstoffwechsel.

Den Proteinen in Yokebe kommt ebenfalls eine besondere Bedeutung zu. Denn Proteine sind die wichtigsten Bausteine der Muskulatur, in der nachweislich am meisten Fett verbrannt wird... und das sogar im Schlaf! Die enthaltenen Proteine sind reich an den essentiellen Aminosäuren L-Leucin, L-Isoleucin und L-Valin und besonders gut für den Körper verwertbar. So unterstützen die hochwertigen Proteine den Muskelerhalt und die Yokebe-Nährstoffkombination sorgt im Rahmen der Diätpläne für den Yokebe-Abnehmeffekt.

Yokebe ist...

- ✓ **Effektiv:** Mit dem Yokebe-Diätkonzept sind sichtbare Erfolge bereits nach kurzer Zeit möglich!
- ✓ **Gesund:** Yokebe enthält hochwertige Proteine und alle wichtigen Vitamine und Mineralstoffe für eine ausgewogene Mahlzeit!
- ✓ **Sättigend:** Ein Yokebe-Shake ist so nahrhaft wie eine vollständige Mahlzeit und macht lange satt - bei maximal 250 kcal pro Portion.
- ✓ **Einfach:** Einfach Mahlzeiten durch Yokebe-Shakes ersetzen. Der Yokebe-Diätplan erlaubt sogar leckerere Mahlzeiten während des Abnehmens!
- ✓ **Lecker:** Die Yokebe-Shakes schmecken natürlich lecker und sind in Sekunden zubereitet.

Natürlich lecker abnehmen!

Die Produktion der Yokebe Aktivkost Produkte erfüllt höchste Qualitätsstandards, die strengen Kontrollen unterliegen.

In dem aufwendigen Herstellungsverfahren von Yokebe werden ausnahmslos qualitativ hochwertige Inhaltsstoffe verarbeitet, wobei auf Konservierungsstoffe bewusst verzichtet wird.

Das besonders schonende Verfahren gewährleistet außerdem die Funktionalität der wertvollen Vitamine, Nähr- und Mineralstoffe.



Entdecken Sie die ganze Vielfalt von Yokebe!



- ✓ Macht lange satt
- ✓ Mit hochwertigen Proteinen
- ✓ Mit wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen

Das Ersetzen von zwei der täglichen Hauptmahlzeiten durch jeweils einen Yokebe-Shake trägt im Rahmen einer kalorienarmen Ernährung zur Gewichtsabnahme bei. Das Ersetzen einer Hauptmahlzeit unterstützt Sie dabei, das verringerte Gewicht zu halten.

Das Befolgen des Zubereitungshinweises auf der Produktkennzeichnung ist erforderlich.

* Im Rahmen des Yokebe-Diät-Konzepts mit ein wenig Sport und einer kalorienarmen Ernährung.

Die Yokebe-Erfolgspläne

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 yokebe.de/rezepte)



i 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.



Für Ihre langersehnte Wohlfühlfigur Der Yokebe 5-Wochen-Schlank-und-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 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 Hauptmahlzeit – morgens oder mittags – durch einen Yokebe-Shake.



Bewegungstipp:

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

Tipp:

Wenn Sie das Gefühl haben, leicht zuzunehmen oder Sie zwischendurch einmal „sündigen“, empfehlen wir Ihnen, bei Bedarf eine Hauptmahlzeit durch einen Yokebe-Shake zu ersetzen. Bemühen Sie sich, nicht in alte Ernährungsmuster zurück zu fallen. Ernähren Sie sich weiterhin gesund, ausgewogen, abwechslungs- und proteinreich! Eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung sowie eine gesunde Lebensweise sind Grundvoraussetzung für eine gute Gesundheit.