

Sie sind auch auf der Suche nach einem Weg zu Ihrem Wunschgewicht? Dann haben Sie mit der lactosefreien Aktivkost Yokebe genau die richtige Wahl getroffen.

Der von Ernährungswissenschaftlern entwickelte Yokebe-Diätplan unterstützt Sie dabei zusätzlich, Ihr Wunschgewicht zu erreichen und auch dauerhaft zu halten. Im Zentrum des Yokebe-Diätplans steht dabei die lactosefreie Aktivkost Yokebe. Diese:

- ✓ fördert den Stoffwechsel
- ✓ fördert die Verdauung durch Bifidobakterien
- ✓ beugt dank Proteinen mit hoher biologischer Wertigkeit (Index 164!) dem Jojo-Effekt vor
- ✓ ist für jedermann optimal verträglich, auch für Menschen mit einer Lactose-Unverträglichkeit

## Was sind die Vorteile des Abnehmens mit dem Yokebe-Diätplan?

- 1 Effektiv:** Yokebe Lactosefrei ersetzt eine vollständige Mahlzeit und hat dabei weniger als 300 kcal pro Shake!
- 2 Gesund:** Yokebe Lactosefrei ist optimal verträglich, auch für Personen mit Lactose-Unverträglichkeit und versorgt Sie mit allen wichtigen Vitaminen und Mineralstoffe – die Vitamine B5, B6 und B12 fördern zusätzlich den Stoffwechsel!\*
- 3 Nachhaltig:** Schritt für Schritt zum neuen Wunschgewicht – der Yokebe-Diätplan hilft Ihnen Ihre Ernährung und Gewohnheiten langfristig umzustellen!
- 4 Lecker:** Der lactosefreie Yokebe-Shake schmeckt nach Vanille – so macht Abnehmen Spaß!

## Was ist das Einzigartige der Yokebe Aktivkost?

- Geringe Kalorienzufuhr pro Mahlzeit** → Dadurch greift der Körper auch auf Fettpolster zurück
- Probiotische Bifidobakterien** → Für Ihre Darmflora
- Hochwertige Proteine aus Molke und Soja** → Sind essentiell für den Muskelershalt
- Vitamine B5 und B12** → Fördern Ihren Energiestoffwechsel\*
- Vitamin B6** → Unterstützt Ihren Protein- und Glykogen-Stoffwechsel\*

## Was sind die besonderen Inhaltsstoffe der lactosefreien Aktivkost Yokebe?

Die lactosefreie Aktivkost Yokebe ist eine spezielle Kombination aus hochwertigen lactosefreien Proteinen, Bienenhonig und probiotischen Bifidobakterien. Zusätzlich versorgt Sie die Aktivkost Yokebe mit allen wichtigen Vitalstoffen. Die speziell in Yokebe enthaltenen Vitamine B5, B12 fördern den Energiestoffwechsel und Vitamin B6 fördert zusätzlich den Protein- und Glykogenstoffwechsel\*.

Die lactosefreie Aktivkost Yokebe ist für jedermann sehr gut verträglich, vor allem auch für Menschen mit einer Lactose-Unverträglichkeit.

In dem aufwendigen Yokebe-Herstellungsverfahren wird bewusst auf künstliche Farbstoffe und Aromen, sowie Konservierungsmittel verzichtet.

\* Bei Beachtung der Zubereitungshinweise

## Was ist der Jojo-Effekt?

Bei vielen herkömmlichen Diäten passt sich der Körper an das geringe Nahrungsangebot an und drosselt den Energieverbrauch. Um die fehlende Energie zu erhalten, baut der Körper zudem Muskulatur ab, welche für die Fettverbrennung so wichtig ist. Kehrt man nun zu alten Ernährungsgewohnheiten zurück, wird genauso viel Energie wie vor der Diät zugeführt, aber weniger verbrannt - der sogenannte Jojo-Effekt tritt ein. Um diesen negativen Effekt zu verhindern, sind hochwertige Proteine besonders wichtig. Diese dienen als Nahrung für Muskelzellen, die wiederum für die Fettverbrennung sorgen. Deswegen wurden für die lactosefreie Aktivkost Yokebe gerade spezielle lactosefreie Molke- und Soja-Proteine mit hoher biologischer Wertigkeit (Index 164!) ausgewählt. Diese sorgen für den Muskelershalt während der Yokebe-Diät. So kann der Körper sich ganz auf die Fettverbrennung konzentrieren.

## Warum ist ein gesunder Darm so wichtig?

Der Darm spielt die entscheidende Rolle bei allen Verdauungsvorgängen in unserem Körper. So entschlüsselt er mit Hilfe von Enzymen und Bakterien die Nahrung, baut Stoffwechselprodukte und Giftstoffe ab und scheidet „unverdauliche“ Nahrungsbestandteile aus.

Leistet der Darm diese Funktionen nicht in ausreichendem Maß, kann das Abnehmen erschwert werden. Darüber hinaus ist eine gesunde Darmflora essentiell für ein starkes Immunsystem, das gerade in Phasen erhöhter Belastung, wie bei einer Diät, besonders wichtig ist.

Daher sind in der speziellen lactosefreien Yokebe-Formulierung patentierte probiotische Bifidobakterien enthalten, die in einer gesunden Darmflora eine wichtige Rolle spielen.

## Wie kann man das Abnehmen unterstützen?

1. Vermeiden Sie Heißhungerattacken durch das Einhalten regelmäßiger Mahlzeiten.
2. Nehmen Sie sich Zeit zum Essen, denn das Sättigungsgefühl tritt erst nach 20 Min. ein.
3. Kaufen Sie gesunde Lebensmittel ein und entfernen Sie Naschfallen aus Ihrem Alltag.
4. Trinken Sie mind. 2l Wasser pro Tag für einen ausgeglichenen Flüssigkeitshaushalt.
5. Unterstützen Sie Ihre Fettverbrennung durch Bewegung. Und integrieren Sie Bewegung aktiv in Ihren Alltag.
6. Vermeiden Sie Schlafmangel und sorgen Sie für Entspannung.
7. Gehen Sie immer satt zum Einkaufen, um zu große Einkäufe zu vermeiden.

## Ihr Weg zum Wunschgewicht



Zur effektiven Gewichtsabnahme

Fördert den Stoffwechsel

Fördert die Verdauung



## Zubereitung des Yokebe-Shakes

Zubereitung als Mahlzeitenersatz im Rahmen einer gewichtskontrollierenden Ernährung:



**Lactosefrei:** Als Ersatz für eine Mahlzeit werden 50g Yokebe Lactosefrei (5 Messlöffel oder 5 gehäufte EL) in 200ml lactosefreie, kalorienarme Flüssigkeit (z.B. 1,9%-Sojamilch oder Wasser) eingerührt und 1/2 TL (1,5g) Pflanzenöl mit einem hohen Gehalt an ungesättigten Fettsäuren (Sonnenblumen, Distel- oder Traubenkernöl) hinzugegeben.

**Alternativ:** Als nicht-lactosefreie Variante kann Yokebe Lactosefrei auch mit 200ml normaler 1,5%-Milch entsprechend zubereitet werden.

Das Befolgen des Zubereitungshinweises ist erforderlich.

## Die 4 Phasen des Yokebe-Diätplans

Konzentrationsphase

Lernphase

Vertiefungsphase

Kontinuitätsphase

Ihr Wunschgewicht

Der Yokebe-Diätplan ist speziell auf die Bedürfnisse einer erfolgreichen und nachhaltigen Gewichtskontrolle abgestimmt und unterstützt Sie dabei, effektiv Ihre Wunschfigur zu erreichen. Durch die schrittweise Umstellung ihrer Lebensweise und die Integration einer abwechslungsreichen und ausgewogenen Ernährung in das Yokebe-Konzept lernen Sie Ihr Wunschgewicht auch dauerhaft zu halten.

## ACE-Shake

200ml ungesüßter Karottensaft  
Saft einer halben Orange  
5 Messlöffel Yokebe  
1/2 TL hochwertiges Pflanzenöl

Gesamt: 316 kcal -  
nur 16 kcal pro Shake mehr!



Unsere Vielfalt an leckeren Shake-Variationen und kalorienarmen Rezepten finden Sie unter [www.yokebe.de/rezepte](http://www.yokebe.de/rezepte)



### 1. Konzentrationsphase

Los geht's mit der Konzentrationsphase. Ersetzen Sie alle drei Mahlzeiten durch jeweils einen Yokebe-Shake. Zwischendurch können Sie nach Belieben Gemüsebrühe zu sich nehmen. Durchhalten – die ersten Tage sind entscheidend!



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

### 2. Lernphase

Starten Sie jetzt mit dem Erlernen einer gesunden und ausgewogenen Ernährung. Ersetzen Sie morgens und abends Ihre Mahlzeiten durch jeweils einen Yokebe-Shake. Das Mittagessen können Sie individuell gestalten. Zwischendurch Gemüsebrühe nach Belieben.



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

### 3. Vertiefungsphase

Vertiefen Sie in der dritten Phase Ihre neu erlernten Ernährungsgewohnheiten. Ersetzen Sie nur noch eine Mahlzeit - morgens oder abends - durch einen Yokebe-Shake. Zwischendurch weiterhin nach Belieben Gemüsebrühe.



**Bewegungstipp:** Steigern Sie nun Ihr Bewegungsspensum und treiben Sie 2- bis 3-mal pro Woche für mind. 20 Min. leichten Sport (Radfahren, Walking, ...)!

### 4. Kontinuitätsphase

Setzen Sie das Erlernete auch weiterhin in Ihren Alltag um und halten Sie Ihr Wunschgewicht! Tauschen Sie ab jetzt bei Bedarf eine Mahlzeit durch einen Yokebe-Shake aus und ernähren Sie sich sonst gesund und abwechslungsreich.



**Bewegungstipp:** Entdecken Sie Ihre Lieblingssportart und betreiben Sie diese 2- bis 3-mal wöchentlich. Integrieren Sie Sport langfristig in Ihren Alltag!

Zur optimalen Zubereitung: Yokebe auch im Starterpaket inkl. Shaker in Ihrer Apotheke



**Kontakt / Impressum:**  
Naturwohl Pharma GmbH  
Bauerstraße 22 • 80796 München