



Meine VABO-N APEX Challenge 2024

Du möchtest deinen Stoffwechsel ankurbeln und dabei Fett abbauen, Muskeln aufbauen, deinen Trainingserfolg maximieren und noch dazu dabei deine Gelenke schonen? All das gelingt dir mit VABO-N APEX und täglicher Bewegung von mindestens einer halben Stunde. Egal, welches Ziel du verfolgst, die tägliche Routine macht es aus! Wir haben für dich einen Leitfaden zusammengestellt, der dich dabei unterstützt, dein Ziel zu erreichen und deine Erfolge zu messen! Viel Spaß beim Erreichen deines Vorhabens!

APEX hilft!

- ✔ Maximiert deinen Trainingserfolg
- ✔ Pusht deinen Muskelaufbau
- ✔ Fördert deinen Fettabbau
- ✔ Unterstützt deine Gelenke
- ✔ Stärkt dein Bindegewebe
- ✔ Pusht deinen Stoffwechsel
- ✔ Steigert deine Kraft und Energie
- ✔ U. v. m

Genieße täglich 10 Minuten vor dem Frühstück und/oder nach dem Training.



1.

MUSKEL- AUFBAU

Muskelregeneration

2.

ENERGIE- LIEFERANT

Protein-Energie-Quelle

3.

KNORPEL- SCHUTZ

Unterstützt das Bindegewebe

4.

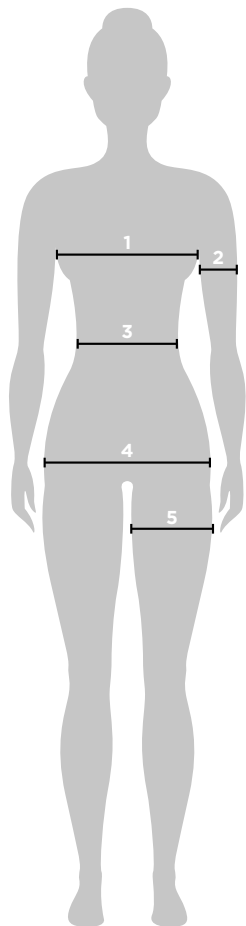
GEWICHTS- KONTROLLE

Fördert Sättigkeit

Mehr Infos,
Anleitungen und Rezepte



Meine persönliche Transformation



Startdatum

Startgewicht*	kg
Größe	cm
1 Brustumfang	cm
2 Oberarmumfang	cm
3 Taillenumfang	cm
4 Hüftumfang	cm
5 Oberschenkelumfang	cm

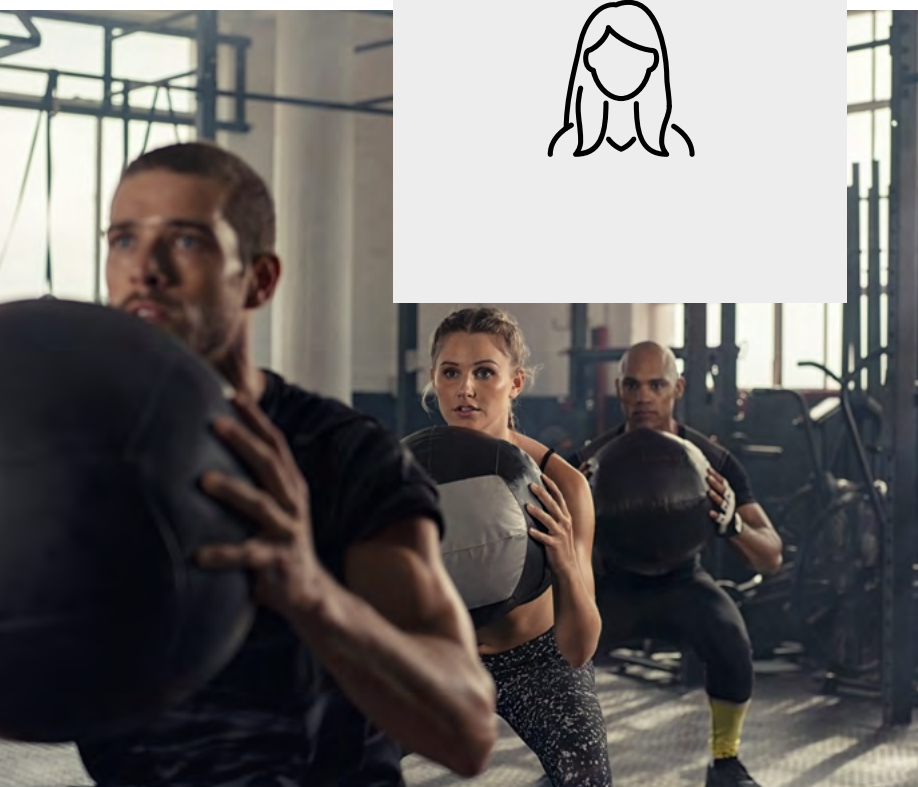
Zieldatum

Endgewicht*	kg
Größe	cm
1 Brustumfang	cm
2 Oberarmumfang	cm
3 Taillenumfang	cm
4 Hüftumfang	cm
5 Oberschenkelumfang	cm

**FOTO
VORHER**



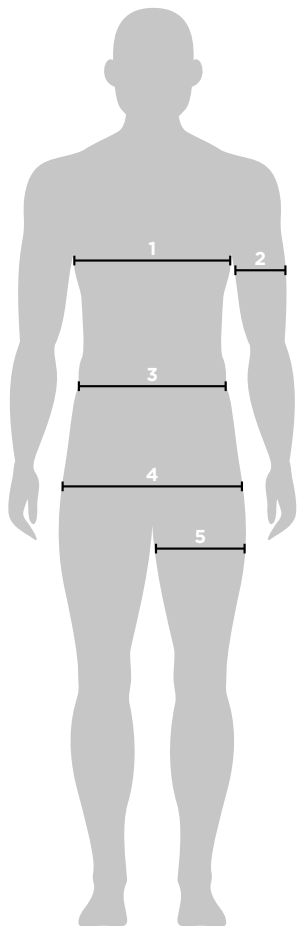
**FOTO
NACHHER**



* Muskelmasse wiegt mehr als das gleiche Volumen Fettmasse. Sprich - du hast eigentlich abgenommen, aber die Waage merkt es nicht, weil du an Muskeln zugelegt hast!



Meine persönliche Transformation



Startdatum

Startgewicht*	kg
Größe	cm
1 Brustumfang	cm
2 Oberarmumfang	cm
3 Taillenumfang	cm
4 Hüftumfang	cm
5 Oberschenkelumfang	cm

Zieldatum

Endgewicht*	kg
Größe	cm
1 Brustumfang	cm
2 Oberarmumfang	cm
3 Taillenumfang	cm
4 Hüftumfang	cm
5 Oberschenkelumfang	cm

**FOTO
VORHER**



**FOTO
NACHHER**



* Muskelmasse wiegt mehr als das gleiche Volumen Fettmasse. Sprich - du hast eigentlich abgenommen, aber die Waage merkt es nicht, weil du an Muskeln zugelegt hast!



VABO-N APEX CHALLENGE

Mein Wochen- Überblick



1. Woche

Ziel _____

Wochenrückblick _____

nicht sehr

Ziel erreicht _____



2. Woche

Ziel _____

Wochenrückblick _____

nicht sehr

Ziel erreicht _____



3. Woche

Ziel _____

Wochenrückblick _____

nicht sehr

Ziel erreicht _____



4. Woche

Ziel _____

Wochenrückblick _____

nicht sehr

Ziel erreicht _____



ICH FÜHLE MICH

nicht sehr

fitter _____

motivierter _____

glücklicher _____



ICH FÜHLE MICH

nicht sehr

fitter _____

motivierter _____

glücklicher _____



ICH FÜHLE MICH

nicht sehr

fitter _____

motivierter _____

glücklicher _____



ICH FÜHLE MICH

nicht sehr

fitter _____

motivierter _____

glücklicher _____

VABO-N APEX CHALLENGE

Meine tägliche Challenge



Datum

Meine Tagesziele



MEINE TO-DOS

APEX trinken

MAHLZEIT	GERICHT	BRENNWERT (KCAL)
Frühstück		
Mittagessen		
Abendessen		
Snacks		
1 APEX		125 kcal

Mehr
Infos und Rezepte



FITNESS-FOKUS

Cardio

Krafttraining

Rest Day

