

VABO **N**

APEX
Es war
noch nie
so leicht



FOR A BETTER LIFE

VABO-N APEX

VABO-N APEX! Es war noch nie so leicht.

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! Wichtig dabei ist, sowohl an deinem Start- als auch Zieldatum deine persönliche Verfassung inklusive deiner Maße und deines Gewichts festzuhalten, um deine eigene Transformation nachverfolgen zu können. Zudem unterstützen dich die speziell gestalteten Seiten am Ende dieses Booklets dabei, deine tägliche persönliche Challenge zu dokumentieren und so deinen Weg zum Erfolg gezielt zu verfolgen. 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**
Muskel-
regeneration

2.

**ENERGIE-
LIEFERANT**
Protein-
Energie-Quelle

3.

**KNORPEL-
SCHUTZ**
Unterstützt das
Bindegewebe

4.

**GEWICHTS-
KONTROLLE**
Fördert
Satttheit

5.

**GELENKE-
SCHONEND**
Unterstützt
deine Gelenke

Das VABO-N APEX
Booklet zum Download
findest du hier!

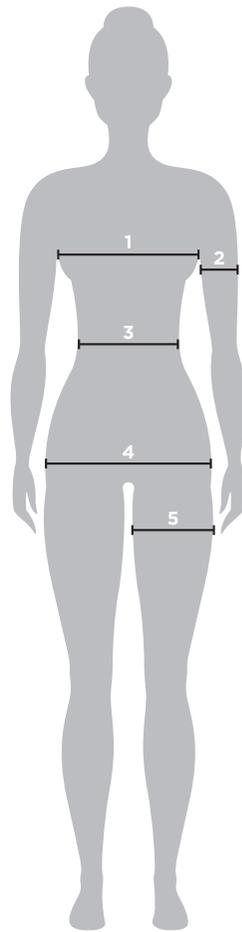


BETTER
LIFE
FOR A



VABO-N APEX

Meine persönliche Transformation



Startdatum

Zieldatum

Startgewicht* **kg**

Endgewicht* **kg**

Größe **cm**

Größe **cm**

1 Brustumfang **cm**

1 Brustumfang **cm**

2 Oberarmumfang **cm**

2 Oberarmumfang **cm**

3 Taillenumfang **cm**

3 Taillenumfang **cm**

4 Hüftumfang **cm**

4 Hüftumfang **cm**

5 Oberschenkelumfang **cm**

5 Oberschenkelumfang **cm**

**FOTO
VORHER**



**FOTO
VORHER**



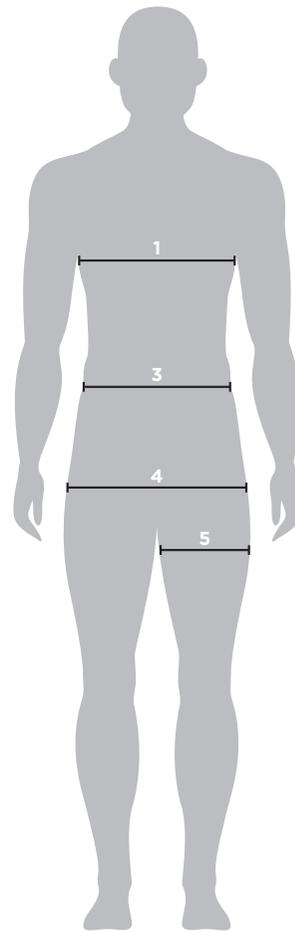
Tipp fürs Fotos machen: Zieh dir etwas Anliegendes an, damit deine Maße genau sind, und verwende das gleiche Outfit auch beim zweiten Foto, um den Unterschied für dich umso sichtbarer zu machen.

* 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

Meine persönliche Transformation



Startdatum

Zieldatum

Startgewicht* **kg**

Endgewicht* **kg**

Größe **cm**

Größe **cm**

1 Brustumfang **cm**

1 Brustumfang **cm**

2 Oberarmumfang **cm**

2 Oberarmumfang **cm**

3 Taillenumfang **cm**

3 Taillenumfang **cm**

4 Hüftumfang **cm**

4 Hüftumfang **cm**

5 Oberschenkelumfang **cm**

5 Oberschenkelumfang **cm**

**FOTO
VORHER**



**FOTO
VORHER**



Tipp fürs Fotos machen: Zieh dir etwas Anliegendes an, damit deine Maße genau sind, und verwende das gleiche Outfit auch beim zweiten Foto, um den Unterschied für dich umso sichtbarer zu machen.

* 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!



Mein Wochen- Überblick



1. Woche



Ziel _____

Wochenrückblick _____

Ziel erreicht nicht sehr

2. Woche



Ziel _____

Wochenrückblick _____

Ziel erreicht nicht sehr

3. Woche



Ziel _____

Wochenrückblick _____

Ziel erreicht nicht sehr

4. Woche



Ziel _____

Wochenrückblick _____

Ziel erreicht nicht sehr

ICH FÜHLE MICH

fitter nicht sehr

motivierter

glücklicher

ICH FÜHLE MICH

fitter nicht sehr

motivierter

glücklicher

ICH FÜHLE MICH

fitter nicht sehr

motivierter

glücklicher

ICH FÜHLE MICH

fitter nicht sehr

motivierter

glücklicher

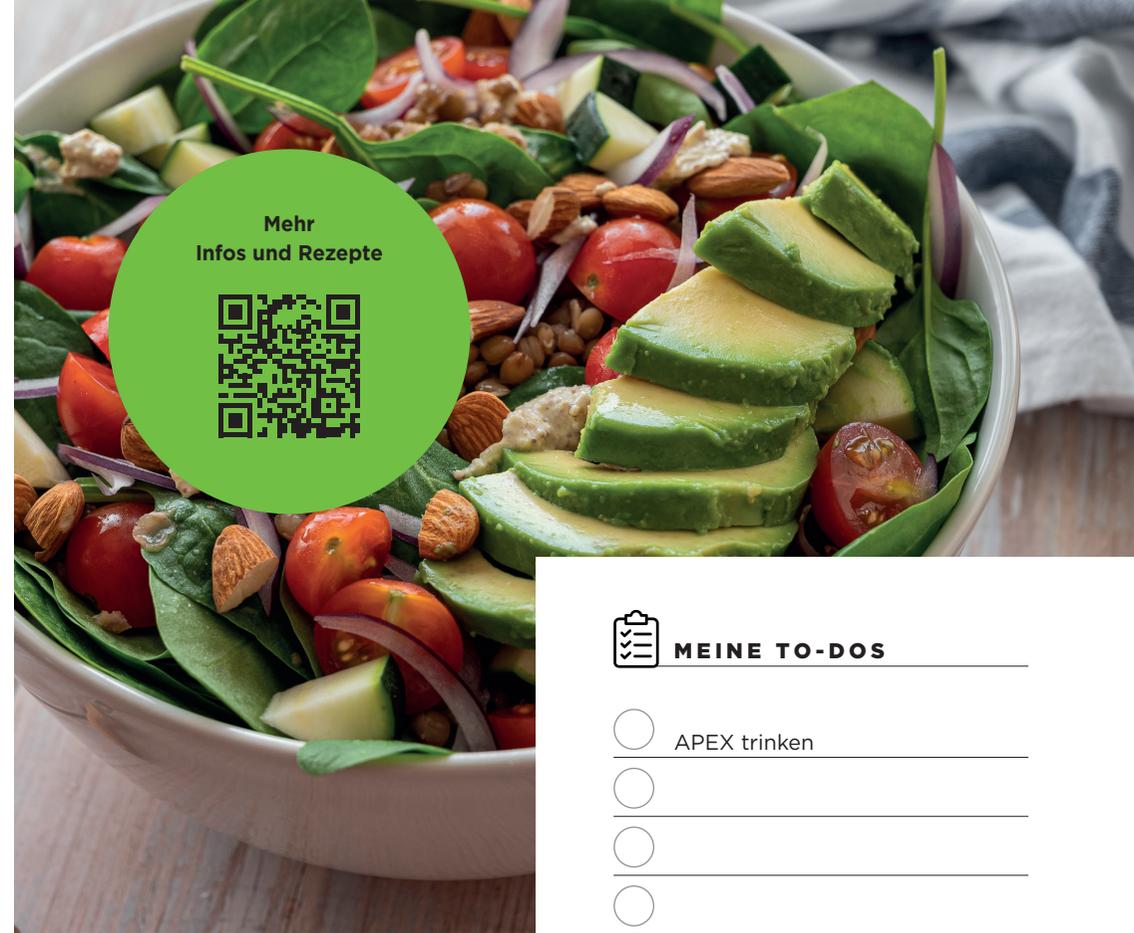
VABO-N APEX

Meine tägliche Challenge

Datum



Meine Tagesziele



MEINE TO-DOS

APEX trinken



FITNESS-FOKUS

Cardio

Krafttraining

Rest Day

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

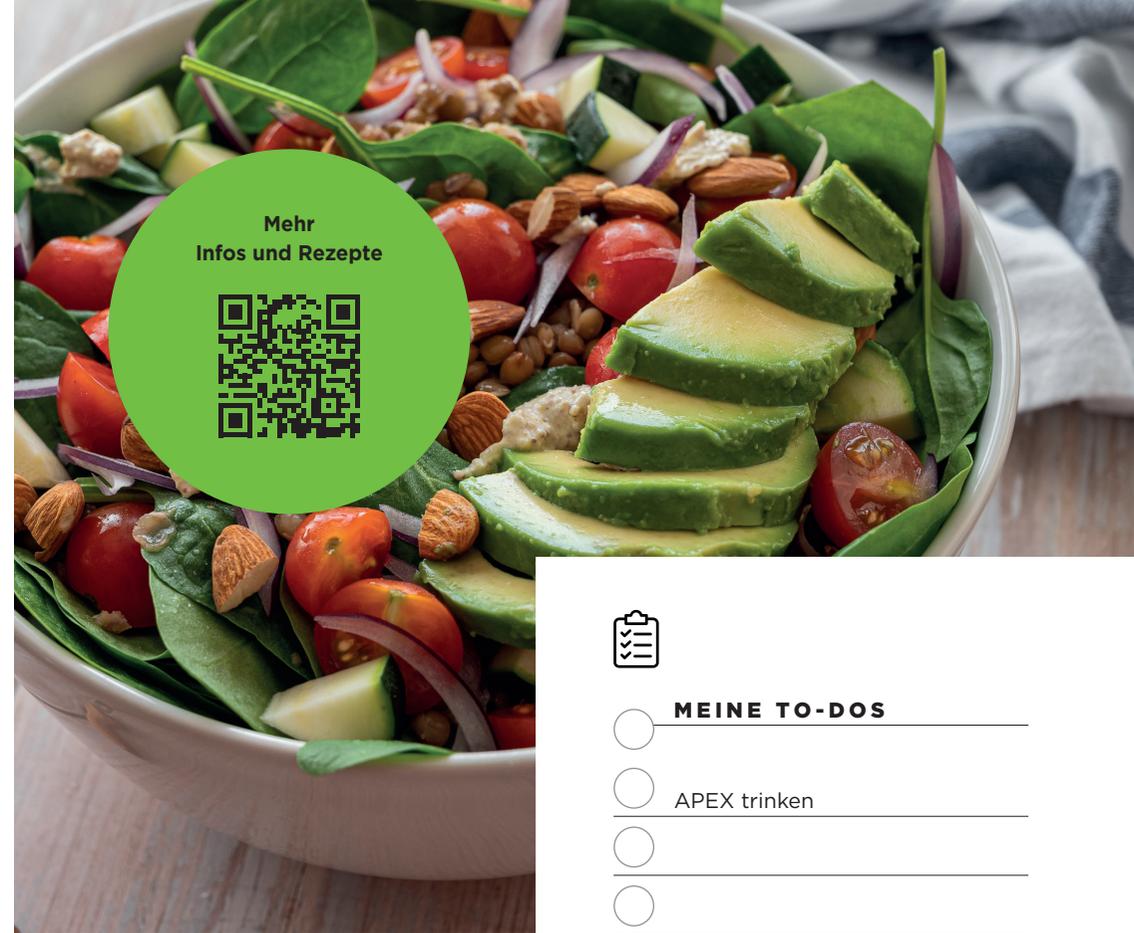
VABO-N APEX

Meine tägliche Challenge

Datum



Meine Tagesziele



MEINE TO-DOS

APEX trinken



FITNESS-FOKUS

Cardio

Krafttraining

Rest Day

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

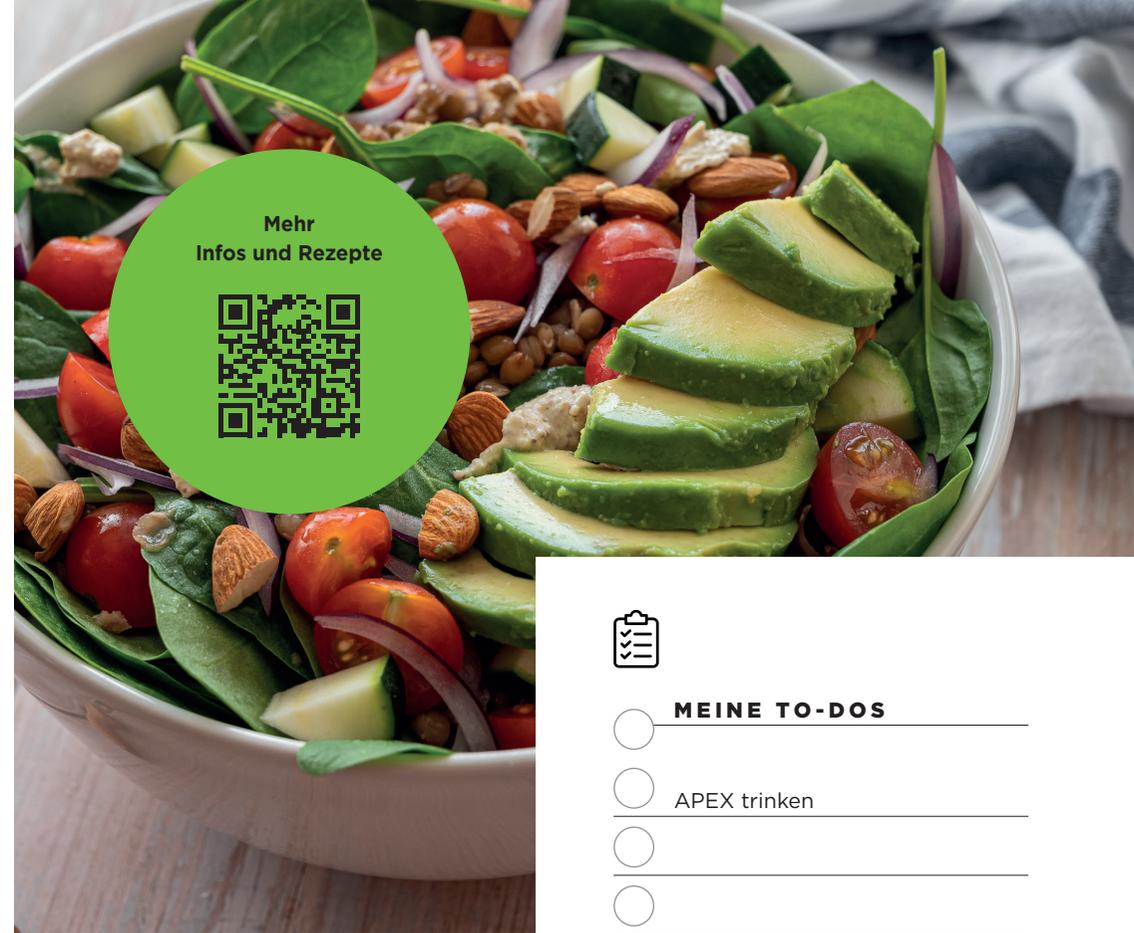
VABO-N APEX

Meine tägliche Challenge

Datum



Meine Tagesziele



MEINE TO-DOS

APEX trinken



FITNESS-FOKUS

Cardio

Krafttraining

Rest Day

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

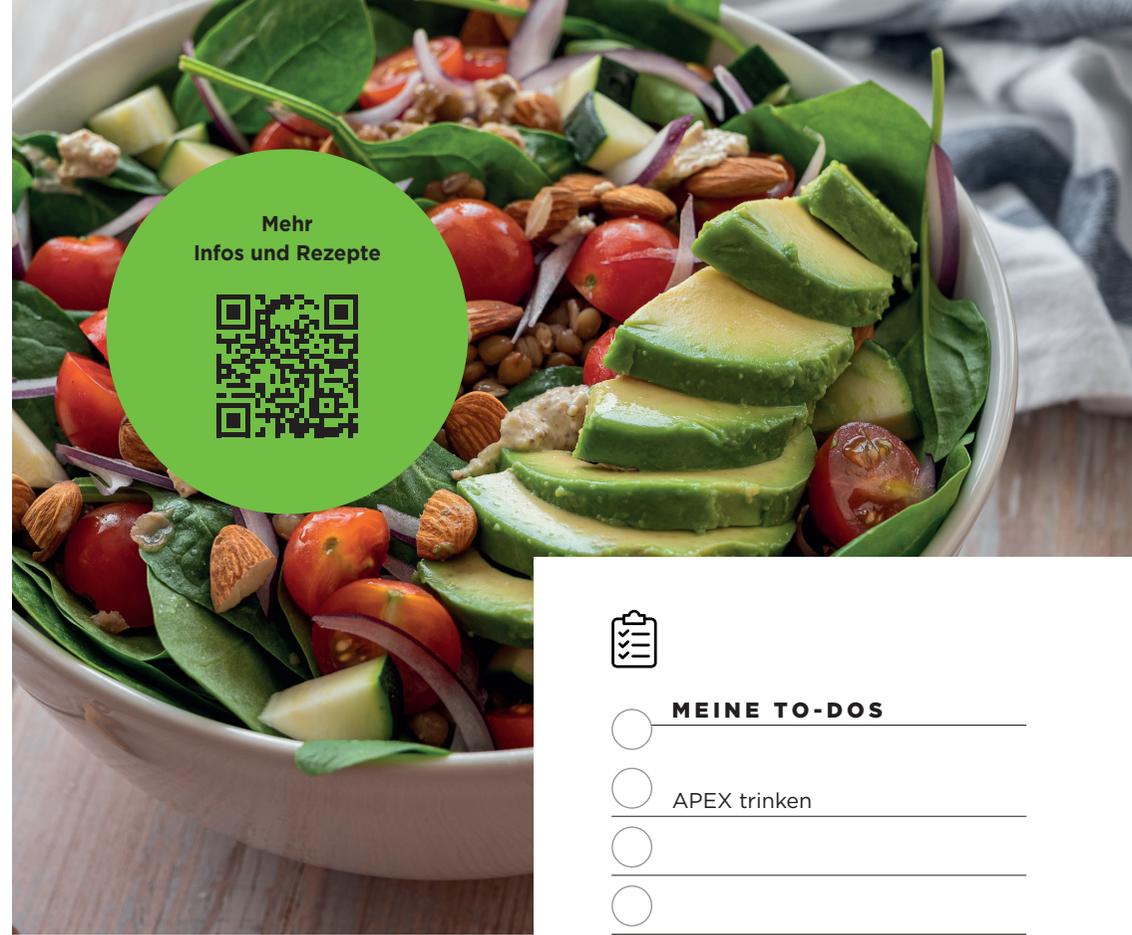
VABO-N APEX

Meine tägliche Challenge

Datum



Meine Tagesziele



MEINE TO-DOS

APEX trinken



FITNESS-FOKUS

Cardio

Krafttraining

Rest Day

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

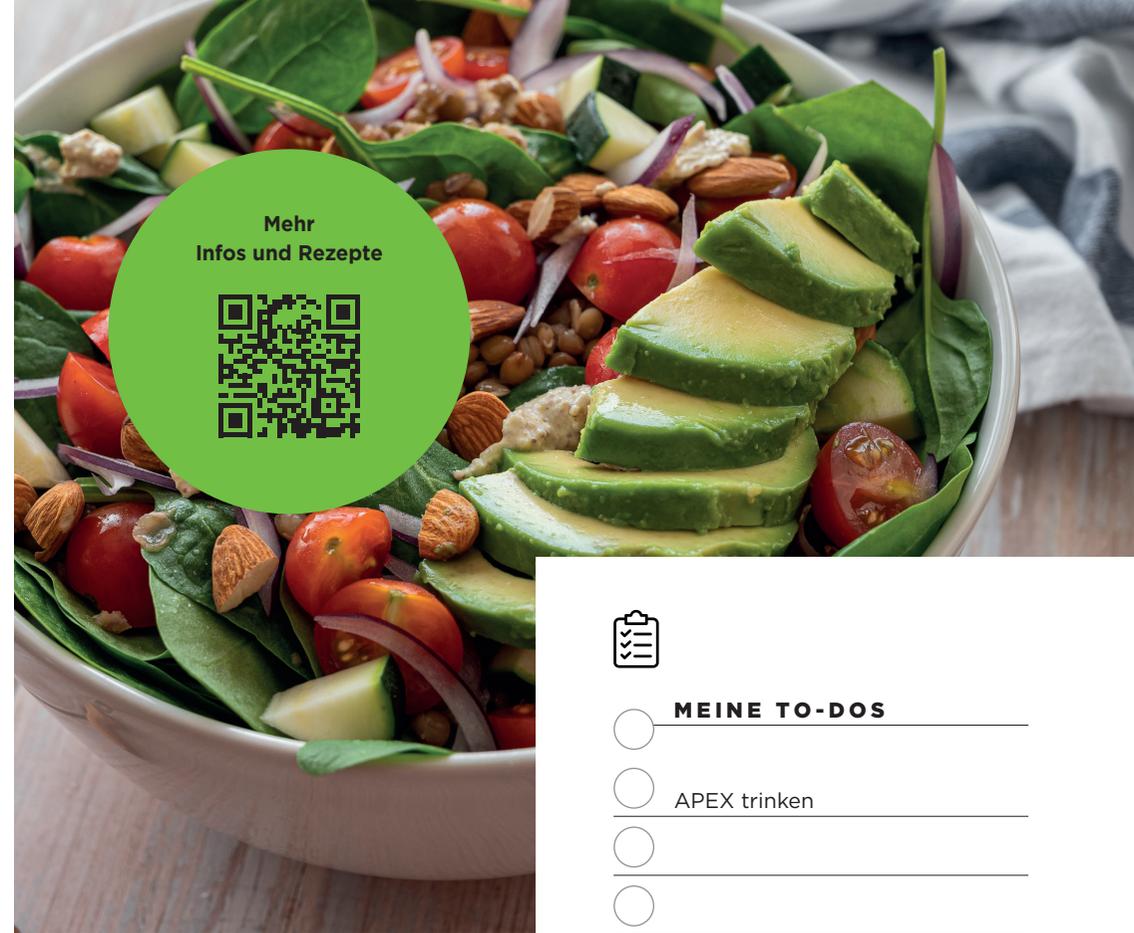
VABO-N APEX

Meine tägliche Challenge

Datum



Meine Tagesziele



MEINE TO-DOS

APEX trinken



FITNESS-FOKUS

Cardio

Krafttraining

Rest Day

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

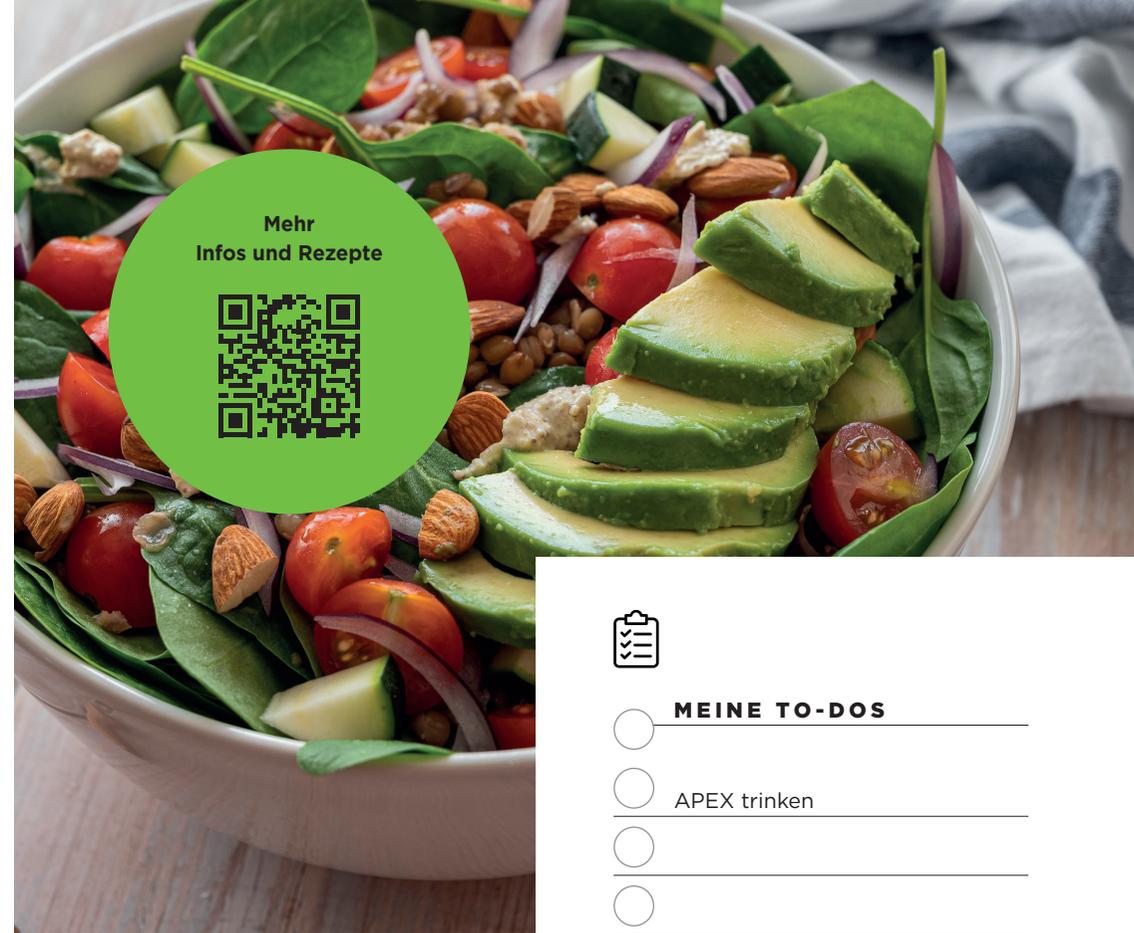
VABO-N APEX

Meine tägliche Challenge

Datum



Meine Tagesziele



MEINE TO-DOS

APEX trinken



FITNESS-FOKUS

Cardio

Krafttraining

Rest Day

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

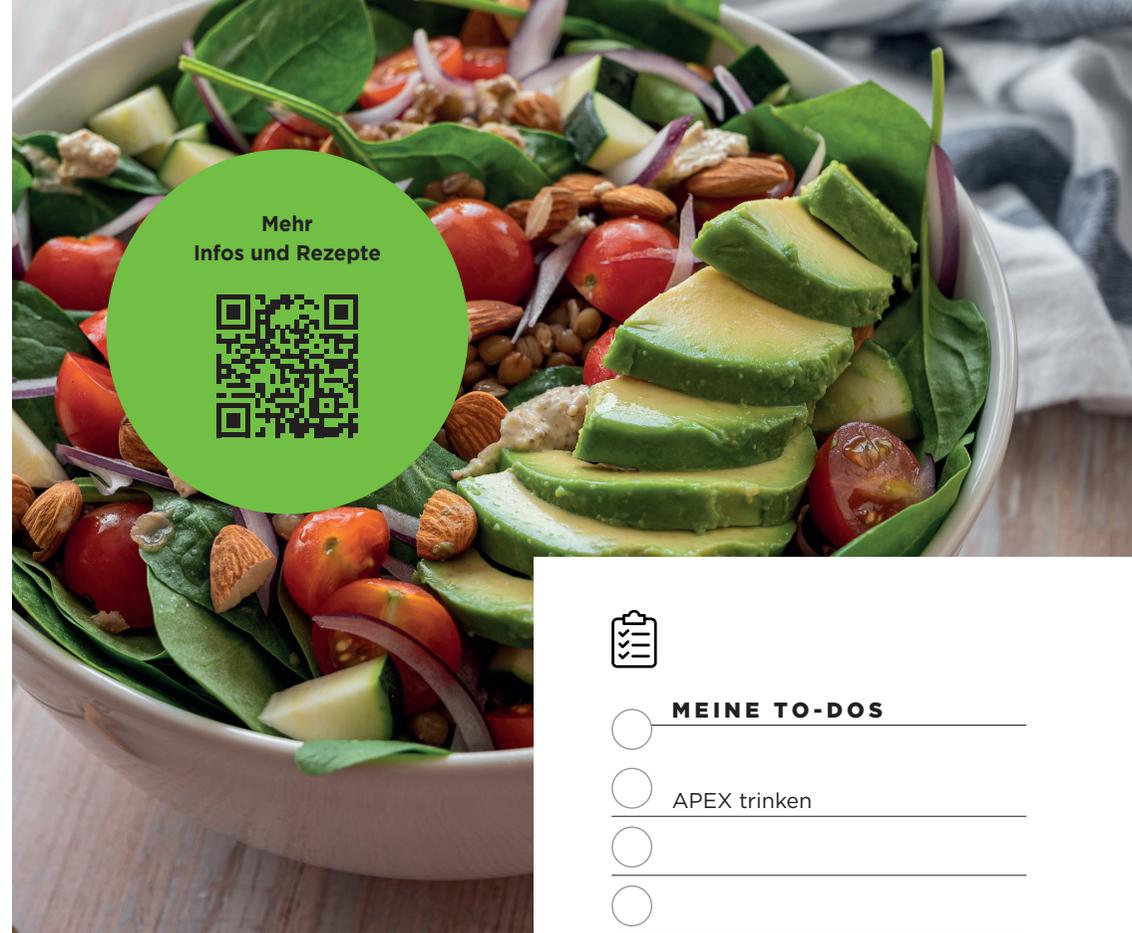
VABO-N APEX

Meine tägliche Challenge

Datum



Meine Tagesziele



MEINE TO-DOS

APEX trinken



FITNESS-FOKUS

Cardio

Krafttraining

Rest Day

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

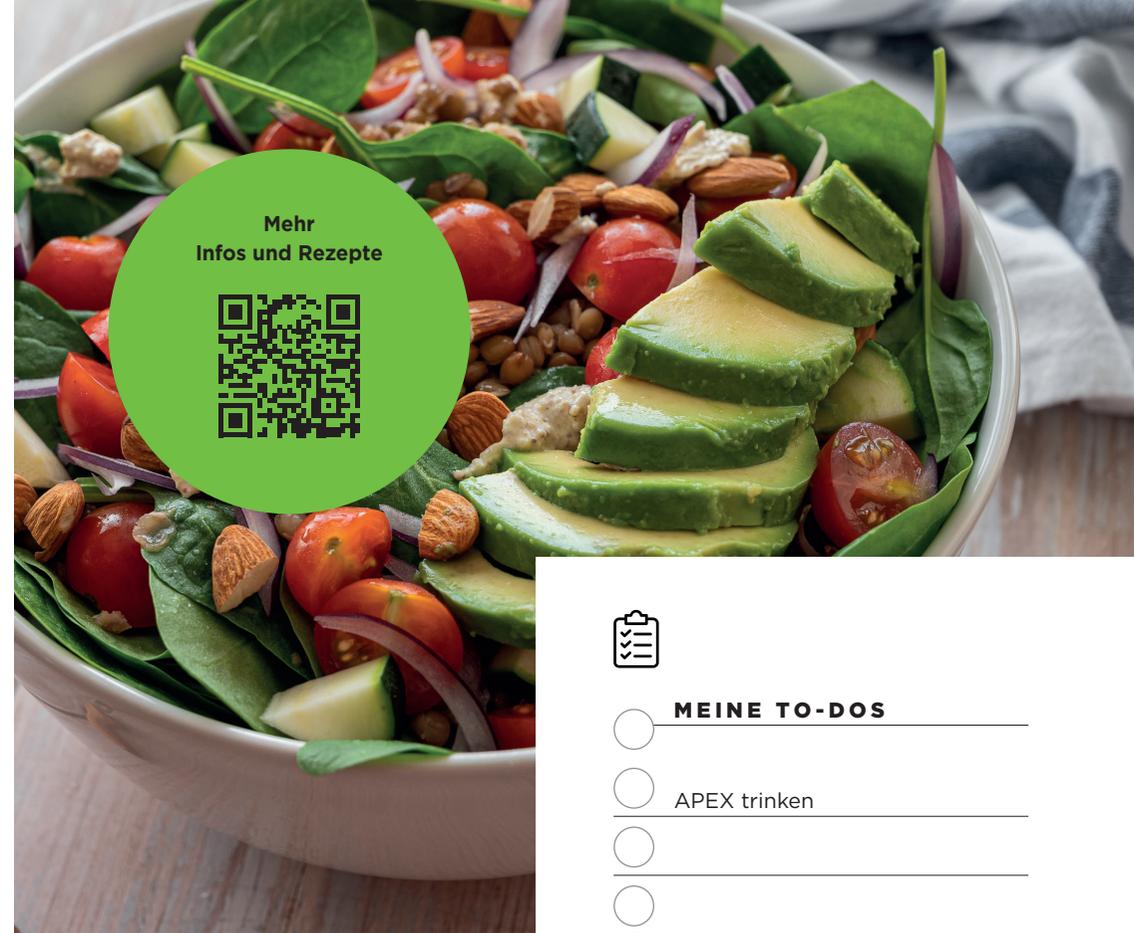
VABO-N APEX

Meine tägliche Challenge

Datum



Meine Tagesziele



MEINE TO-DOS

APEX trinken



FITNESS-FOKUS

Cardio

Krafttraining

Rest Day

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

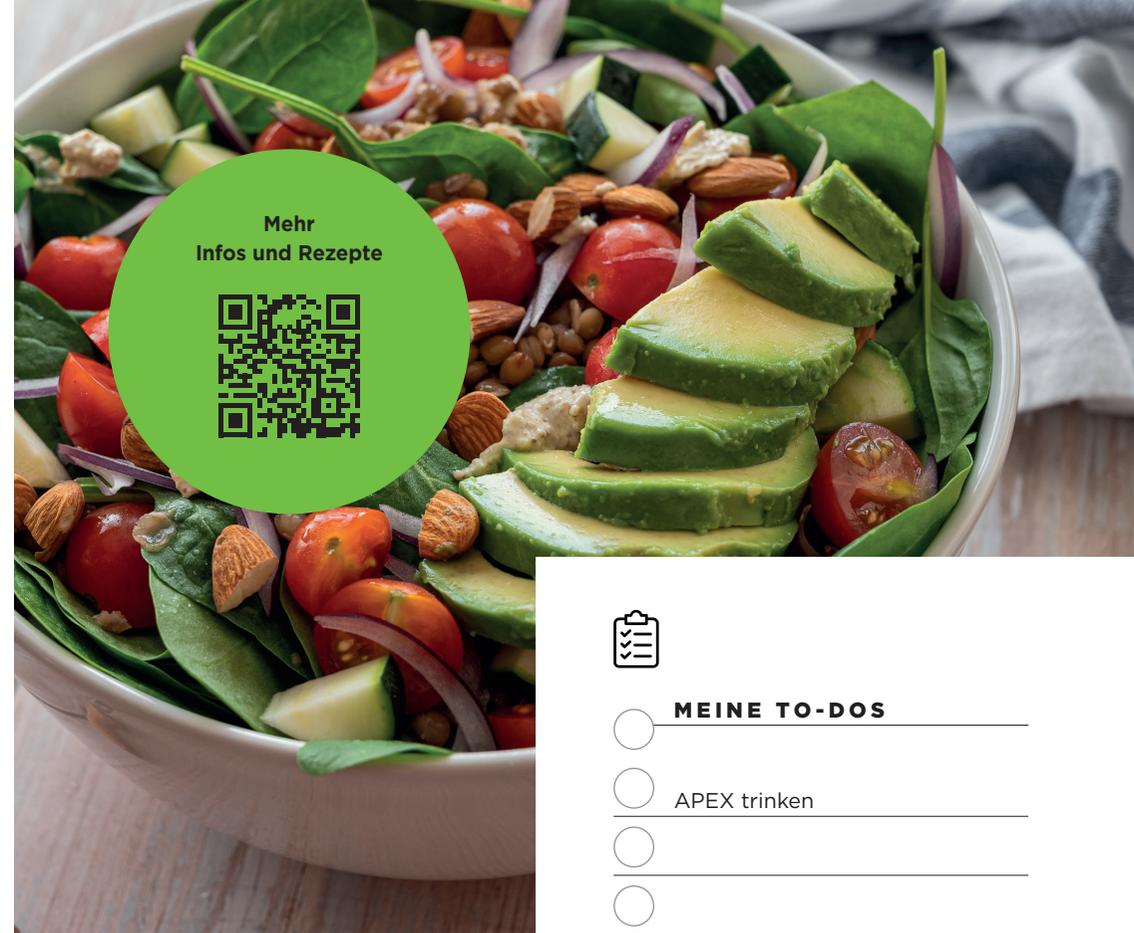
VABO-N APEX

Meine tägliche Challenge

Datum



Meine Tagesziele



MEINE TO-DOS

APEX trinken



FITNESS-FOKUS

Cardio

Krafttraining

Rest Day

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

Sichere dir jetzt gleich das kostenlose VABO-N APEX Booklet! Hier hast du nicht nur die Möglichkeit, deine persönlichen Ziele systematisch festzuhalten und zu verfolgen, sondern dich auch inspirieren zu lassen.

ALEXANDER G., 41 JAHRE
innerhalb von 6 Monaten



**Viel Spaß beim Erreichen
deines Vorhabens!**



**Abhängig vom Zeitrahmen deiner
persönlichen Transformation,
findest du hier mehr Seiten für
deine tägliche Challenge
zum Download!**



Nur natürliche
Aromen



Ohne künstliche
Farbstoffe



Sojafrei



Glutenfrei



Laktosefrei



Möchtest auch du deinen täglichen Body Optimizer?

Für mehr Infos zu VABO-N APEX und zum Bestellen, kontaktiere die Person, die dir VABO-N APEX empfohlen hat, oder besuche unsere Website:

vabo-n.com/apex



Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche Ernährung.

Gedruckt auf vollständig abbaubarem und recyclebarem Papier.

