

VIBONO GENUSS-CHALLENGE 2020

SO GEHT'S:

Die aktuelle Vibono Genuss-Challenge geht vom 23.–30.11.20. Das Motto: "Leckeres Essen gegen trübes Novemberwetter".

Deine Aufgabe: An möglichst vielen Tagen selbst etwas zubereiten.

Für jede selbstgemachte Mahlzeit gibt es einen Punkt. Rezepte, die du zum ersten Mal machst, zählen doppelt.

Zwischenmahlzeiten und Süßkram geben einen Punkt Abzug.

Die Challenge soll dich motivieren, deine Essgewohnheiten zu ändern.

Wenn du magst, kannst du die Challenge natürlich auch im Dezember weitermachen. Die Liste unten geht deswegen bis zum 31.12.20.

Mit dem Rezepte-Paket oder dem Komplett-Paket hast du Zugriff auf alle unseren leckeren Abnehm-Rezepte! **Viel Erfolg!**

| | FRÜHSTÜCK | MITTAGESSEN | ABENDESSEN | SUMME |
|--------------|-----------|-------------|------------|-------|
| 21.11.20 | | | | |
| 22.11.20 | | | | |
| 23.11.20 | | | | |
| 24.11.20 | | | | |
| 25.11.20 | | | | |
| 26.11.20 | | | | |
| 27.11.20 | | | | |
| 28.11.20 | | | | |
| 29.11.20 | | | | |
| 30.11.20 | | | | |
| 01.12.20 | | | | |
| 02.12.20 | | | | |
| 03.12.20 | | | | |
| 04.12.20 | | | | |
| 05.12.20 | | | | |
| 06.12.20 | | | | |
| 07.12.20 | | | | |
| 08.12.20 | | | | |
| 09.12.20 | | | | |
| 10.12.20 | | | | |
| 11.12.20 | | | | |
| 12.12.20 | | | | |
| 13.12.20 | | | | |
| 14.12.20 | | | | |
| 15.12.20 | | | | |
| 16.12.20 | | | | |
| 17.12.20 | | | | |
| 18.12.20 | | | | |
| 19.12.20 | | | | |
| 20.12.20 | | | | |
| 21.12.20 | | | | |
| 22.12.20 | | | | |
| 23.12.20 | | | | |
| 24.12.20 | | | | |
| 25.12.20 | | | | |
| 26.12.20 | | | | |
| 27.12.20 | | | | |
| 28.12.20 | | | | |
| 29.12.20 | | | | |
| 30.12.20 | | | | |
| 31.12.20 | | | | |
| SUMME | | | | |

Kostenlose App:
www.vibono.de/app

Tägliche Rezepte:
www.vibono.de/newsletter

KOMPLETT-PAKET

8,25 €
 PRO MONAT

- ✓ Hunderte Rezepte
- ✓ Unzählige Abnehm-Tipps
- ✓ 20 E-Books
- ✓ Fundierte Coachings
- ✓ Motivierende Challenges
- ✓ Vibono Coaching-Gruppe
- ✓ 10% Rabatt auf Vibono-Produkte

REZEPTE-ABO

3,25 €
 PRO MONAT

- ✓ Hunderte Rezepte
- ✓ Ausgewählte Tipps
- ✓ Lieblingsrezepte speichern
- ✓ Motivierende Challenges
- ✓ Gewichtsprotokoll
- ✓ Sport-Tagebuch
- ✓ Energiedichte-Rechner
- ✓ In Komplett-Paket wandelbar

Weitere Infos:

www.vibono.de/tipps/das-vibono-abnehm-coaching

www.vibono.de/rezepte

www.vibono.de/tipps