

SO GEHT'S:

Die Vibono Fastenzeit-Challenge geht von Aschermittwoch bis Ostersonntag. Wir haben dir hier ein paar Vorschläge gemacht, du kannst aber auch eigene Ideen wie "Kein Fleisch" als "Persönliche Challenge" definieren.

Während der 45 Tage kannst du täglich entscheiden, welche Herausforderung du annehmen möchtest und dir pro bestandene Challenge einen Punkt eintragen. Diese Punkte kannst du dann rechts und unten zusammenrechnen.

Als Vibono-Mitglied fällt dir die Vibono Fastenzeit-Challenge sicher leichter! **Viel Erfolg!**

	Null-Zucker (Obst ist okay)	Kein Alkohol	Mindestens 30 Minuten Bewegung	Mindestens eine Mahlzeit frisch gekocht	Kein Internet/ kein TV	Persönliche Challenge	SUMME
22.02.23							
23.02.23							
24.02.23							
25.02.23							
26.02.23							
27.02.23							
28.02.23							
01.03.23							
02.03.23							
03.03.23							
04.03.23							
05.03.23							
06.03.23							
07.03.23							
08.03.23							
09.03.23							
10.03.23							
11.03.23							
12.03.23							
13.03.23							
14.03.23							
15.03.23							
16.03.23							
17.03.23							
18.03.23							
19.03.23							
20.03.23							
21.03.23							
22.03.23							
23.03.23							
24.03.23							
25.03.23							
26.03.23							
27.03.23							
28.03.23							
29.03.23							
30.03.23							
31.03.23							
01.04.23							
02.04.23							
03.04.23							
04.04.23							
05.04.23							
06.04.23							
07.04.23							
08.04.23							
SUMME							

Kostenlose Vibono-App:
www.vibono.de/app

Mitglied werden:
www.vibono.de/mitmachen

KOMPLETT-PAKET

8,25 €
PRO MONAT

- ✓ Hunderte Rezepte
- ✓ Unzählige Abnehm-Tipps
- ✓ 20 E-Books
- ✓ Fundierte Coachings
- ✓ Motivierende Challenges
- ✓ Vibono Coaching-Gruppe
- ✓ Rabatte bei längerer Mitgliedschaft

REZEPTE-ABO

3,25 €
PRO MONAT

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

PAKET-UPGRADE

5,- €
PRO MONAT
MEHR ALS
REZEPTE-PAKET

- ✓ Rezepte-Paket umwandeln in Komplet-Paket
- ✓ Dann all-inclusive!
- ✓ Gültig: 12 Monate ab Umwandlung

Weitere Infos:

www.vibono.de/rezepte

www.vibono.de/tipps

www.vibono.de/erfolge