

# 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 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!

Genieße  
VABO-N APEX  
täglich 20 Minuten  
vor oder gleich  
nach dem  
Training.

## 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



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

**Anmerkung zum Produktwerbetext entsprechend der europäischen Health-Claims-Verordnung:** Protein trägt zum Wachstum und Erhalt von Muskelmasse bei. Vitamin C, B1, B2, B6, B12, Niacin, Pantothenensäure und Biotin tragen zu einem normalen Energiestoffwechsel bei. Chrom trägt zur Aufrechterhaltung eines normalen Blutzuckerspiegels und zum Stoffwechsel von Makronährstoffen bei. Vitamin C trägt zu einer normalen Kollagenbildung für eine normale Funktion der Knochen, für eine normale Knorpelfunktion und für eine normale Funktion der Haut bei. Außerdem trägt Vitamin C zu einer normalen Funktion des Immunsystems während und nach intensiver körperlicher Betätigung bei. Vitamin B2, Niacin und Biotin tragen zur Erhaltung normaler Haut bei. Guarana wird traditionell zur Unterstützung der Gewichtskontrolle und des Fettstoffwechsels verwendet.

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

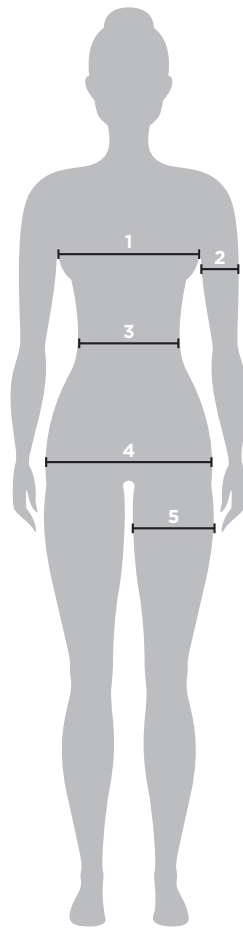


BETTER  
LIFE  
FOR  
A



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**

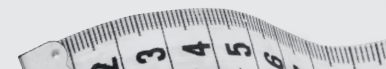


**FOTO  
VORHER**



**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.

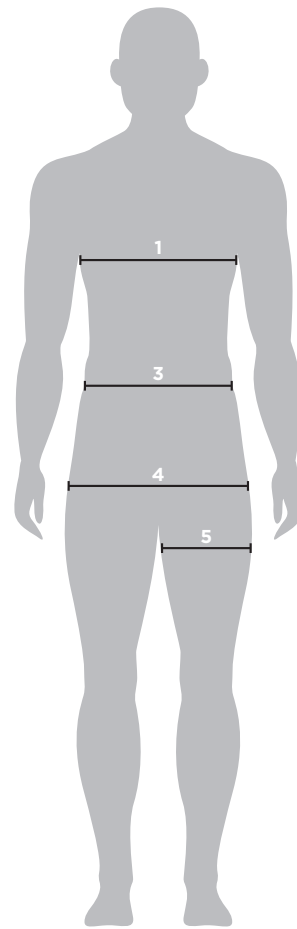
\* Muskelmasse wiegt mehr als das gleiche Volumen Fettmasse. Sprich – du hast eigentlich abgenommen, aber die Waage merkt es nicht, weil du an Muskeln zugelegt hast!





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**

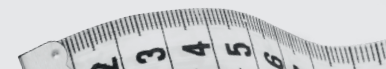


**FOTO  
VORHER**



**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

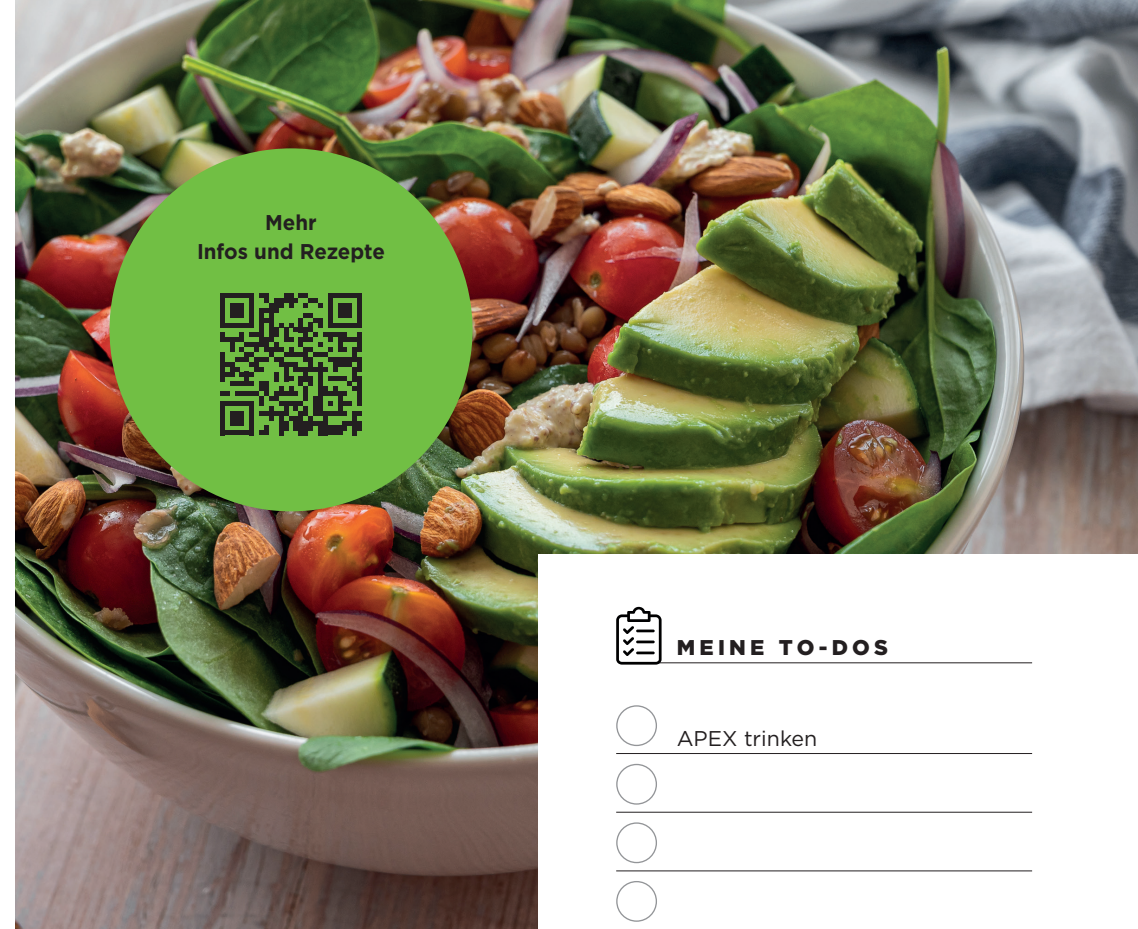
---

---

---

---

---



## MEINE TO-DOS

APEX trinken



## FITNESS-FOKUS

Cardio

Krafttraining

Rest Day

MAHLZEIT	GERICHT	BRENNWERT (KCAL)
Frühstück		
Mittagessen		
Abendessen		
Snacks		
1 APEX		92 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		92 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		92 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		92 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		92 kcal



VABO-N APEX

# Meine tägliche Challenge

Datum



Meine Tagesziele

---

---

---

---

---

---



Mehr  
Infos und Rezepte



## MEINE TO-DOS

\_\_\_\_\_

APEX trinken

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



## FITNESS-FOKUS

Cardio

Krafttraining

Rest Day

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

MAHLZEIT	GERICHT	BRENNWERT (KCAL)
Frühstück		
Mittagessen		
Abendessen		
Snacks		
1 APEX		92 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		92 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		92 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		92 kcal

Mit diesem VABO-N APEX Booklet hast du nicht nur die Möglichkeit, deine persönlichen Ziele systematisch festzuhalten und zu verfolgen, sondern du kannst dich auch inspirieren 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!**

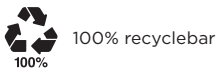
-  Nur natürliche Aromen
-  Ohne künstliche Farbstoffe
-  Sojafrei
-  Glutenfrei
-  Laktosefrei
-  Ohne Konservierungsmittel
-  Zuckerfrei



**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](http://vabo-n.com/apex)



Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche Ernährung.

Gedruckt auf vollständig abbaubarem und recyclebarem Papier.

