

trnd projectboek

# Yokebe

## De natuurlijke maaltijdshake om gewicht te verliezen zonder hongergevoel

trnd-  
project



Projectblog: [www.trnd.be/nl/yokebe](http://www.trnd.be/nl/yokebe)

Jouw persoonlijke aanspreekpartner bij trnd: [louise@trnd.be](mailto:louise@trnd.be)

## trnd-partners ontdekken Yokebe en maken het bekend!

Dit voorjaar vechten we samen met Yokebe Active Food tegen de overvloedige kilo's! Samen met 250 Belgische trnd-partners mogen wij Yokebe als één van de eersten uitproberen.

Yokebe is een caloriearme maaltijdvervanger met natuurlijke honing en dubbel zoveel proteïnen die het hongergevoel tegengaat.



Samen gaan we de komende vijf weken:

- Yokebe **uitproberen**.
- Onze **mening doorgeven** via het start- en het eindonderzoek.
- Yokebe **bekendmaken** door onze ervaringen te delen met vrienden en familie én hen ook van Yokebe te laten proeven.
- Dat doen we door het uitdelen van de zakjes uit ons startpakket.
- De mening van vrienden en familie verzamelen met behulp van de **marktonderzoeksformulieren**.

## Jouw trnd startpakket

Als geselecteerde deelnemer ontvang je aan het begin van dit trnd-project een startpakket, met daarin:

### Voor jou:

- 7 potten Yokebe Active Food (500gr)
- 1 Yokebe shaker
- 1 receptenboekje
- 1 projectboek met belangrijke informatie over dit project

### Om uit te delen aan jouw vriend(inn)en:

- 5 zakjes Yokebe Active Food om te proeven
- Kortingsbonnen om uit te delen aan geïnteresseerden
- 1 Marktonderzoeksboek om de mening van je vrienden te verzamelen



# De werking, de ingrediënten...

Yokebe is een nieuwe maaltijdvervanger in de vorm van een shake met een drievoudige werking door een combinatie van voedingsstoffen en mineralen.

## 1. Voedzaam, maar laag in calorieën

Naast het feit dat we weinig calorieën binnenkrijgen, zullen we bij de meeste diëten ook weinig belangrijke voedingsstoffen opnemen. Daardoor schakelt het lichaam over naar een 'stand-by modus': het lichaam verbruikt minder energie, wat dan weer leidt tot vertraagd gewichtsverlies.

Yokebe is net zo voedzaam als een volledige maaltijd dankzij de unieke dichtheid aan voedingsstoffen. Dat wil zeggen dat we een vol en verzadigd gevoel hebben, terwijl het lichaam alle energie die het nodig heeft, uit de vetreserves haalt.

## 2. Bevordering van de stofwisseling

Yokebe bevat een hoge concentratie aan vitamine B. Vitamine B5 en B12 ondersteunen een normaal metabolisme. Vitamine B6 draagt bij aan een normale proteïne- en glycogeenstofwisseling. Met een snellere stofwisseling kan je sneller gewicht verliezen.

## 3. De werking tegen vet

Yokebe bevat een hoge concentratie proteïnen. De proteïnen helpen om de spiermassa te behouden en het lichaamsvet terug te dringen.

*Wist je dat...*

...één portie Yokebe slechts 287 Kcal bevat, dat is evenveel als een avocado!

### De ingrediënten van Yokebe Active Food:

Soja-eiwitisolaat (41,2 %), wei-eiwitconcentraat (20,0 %), maltodextrine (17,0 %), honing (15,3 %), vanillearoma, calcium, kalium, vitamine C, vitamine A, ijzer, alle B-vitamines, vitamine E, zink, mangaan, koper, jood, selenium, vitamine D

# ...en het gebruik van Yokebe

## Het uitgebreide Yokebe-dieet: 3-2-1 ... GO!

### Week 1

#### De concentratiefase



We beginnen met de concentratieperiode, waarin we normaal gesproken flink wat gewicht kunnen verliezen. Vervang 3 maaltijden per dag door een Yokebe shake. De eerste week van het dieet moet ook caloriearme voeding (max. 2 stukken fruit of groente per dag) omvatten. Hou de fysieke beweging binnen de perken in deze fase.

### Week 2 - 4

#### De leerfase



In de leerfase vervangen we 2 maaltijden per dag door een Yokebe shake. Eén van die maaltijden moet het ontbijt zijn. Als lunch of als avondeten (bij voorkeur de warme maaltijd) mogen we een evenwichtige maaltijd nemen. Op de volgende pagina ontdek je wat een evenwichtige maaltijd nu precies inhoudt.

### Vanaf week 5

#### De continuïteitsfase



Vanaf week 5 zetten we door met onze nieuwe eetgewoontes en vervangen nog 1 maaltijd per dag door een Yokebe shake, als onderdeel van een caloriebeperkt dieet. Deze fase helpt ons lichaam op lange termijn op gewicht te blijven. We verliezen nu gewicht op een lager tempo, om het jojo-effect te vermijden.

# Een gezonde levensstijl en...

Wanneer we willen afvallen en op gewicht willen blijven, zullen we onze levensstijl moeten aanpassen. Hieronder vind je enkele tips om het ideale gewicht te bereiken en te behouden.

## Beweging

Vanaf week 2 gaan we ervoor zorgen dat we voldoende bewegen, zodanig dat de opgenomen calorieën opnieuw worden verbrand. Dagelijks een half uurtje bewegen is voldoende. Bijvoorbeeld een stevige wandeling maken maar ook de trap nemen, dansen of tuinieren helpen om je energieverbruik te verhogen!

## Evenwichtige voeding

Wanneer week 2 van start gaat in ons Yokebe-dieet, kunnen we 1 evenwichtige maaltijd per dag eten. Ideaal is dit de warme maaltijd. Maar wat houdt zo'n evenwichtige maaltijd nu precies in?

*Een evenwichtige maaltijd bestaat uit:*

- 1.** **De helft van een bord gevuld met groenten:**  
Bereid of rauw, in totaal ongeveer 300 gram.
- 2.** **Een kwart van een bord met aardappelen of een graanproduct.**  
Bij voorkeur gekookte aardappelen. Zilvervliesrijst of volkoren deegwaren kunnen 1 keer per week.
- 3.** **Een kwart van een bord bestaat uit vlees, vis, eieren of vervangproducten.**  
Magere vis is een aanrader. 1 keer per week kan vette vis. 100 g bereid volstaat (120-130 g rauw).
- 4.** **Gebruik per persoon 1 eetlepel plantaardig bereidingsvet, dit is ongeveer 15g.**  
Dit kunnen verschillende plantaardige oliën zijn. Als je kiest voor margarine, dan bij voorkeur op basis van plantaardige vetten (geen dierlijke vetten).
- 5.** **Drank: een bord groentesoep vooraf en water bij het eten zijn ideaal.**  
Zoetstof zonder suiker zoals bv. Teisseirre mag toegevoegd worden aan water.

Hou voldoende variatie in je voeding. Varieer zowel per dag als per week. Wissel af tussen de verschillende groepen en varieer ook binnen een groep (bijvoorbeeld vlees of vis). Eet steeds met mate.

# ...Yokebe Active Food

Naast een gezonde levensstijl gaan we Yokebe Active Food gebruiken om af te vallen. Het is belangrijk dat we dit op de juiste manier doen. Hieronder vind je de gebruiksaanwijzing voor de shake die een volledige maaltijd vervangt.

Het is van belang de Yokebe shaker te gebruiken om de juiste textuur van de shake te verkrijgen. Voor 1 Yokebe shake meng je:



+



+



+



## Halfvolle melk

Voeg altijd eerst de halfvolle melk toe. Giet 200 ml halfvolle melk (1,5%) in de shaker.

## 50 g Yokebe

Meng de melk met 50 g Yokebe, dit zijn 5 volle maaltijdschepjes of eetlepels.

## Plantaardige olie

Voeg ½ theelepel (1,5 g) plantaardige olie met een hoog gehalte aan onverzadigde vetzuren toe (zonnebloemolie, saffloerolie of druivenpitolie).

## Goed schudden

Schud de ingrediënten gedurende 10 seconden.

Lactose-intolerant of zin in variatie?

Je kan Yokebe ook bereiden met soja of amandelmelk.

Voor meer variaties en inspiratie kan je een kijkje nemen op:

[www.yokebe.be/recepten](http://www.yokebe.be/recepten).

# Hoe verloopt dit trnd-project?

## 1 Uitpakken en foto's maken



### Uitpakken

Neem rustig de tijd om je startpakket te ontdekken, samen met collega's, familie of vrienden die aanwezig zijn. Vervolgens is het tijd om het Yokebe-dieet te starten en de eerste maaltijd te vervangen door een Yokebe shake.

### Foto's maken

Het team van Yokebe vindt het leuk om ons in actie te zien! Maak meteen foto's bij het uitpakken en uitdelen. Deze kun je in de online fotogalerij uploaden:

[www.trnd.be/nl/yokebe](http://www.trnd.be/nl/yokebe).

## 2 Jouw eerste indruk: het startonderzoek invullen



### Startonderzoek

Wanneer je het startpakket ontdekt hebt kan je Yokebe proeven en uitproberen. Nadat we Yokebe een aantal dagen geprobeerd hebben, geven we onze eerste indruk door via het startonderzoek. Als het zover is, word je daarover per e-mail geïnformeerd. Vervolgens kan je dit onderzoek invullen via mijntrnd.

## 3 Yokebe bekendmaken



### Bekendmaken

We kunnen onze omgeving laten proeven van Yokebe door de 5 zakjes die je vindt in je startpakket of door de kortingsbonnen uit te delen.

Als je overtuigd bent van Yokebe, maak deze natuurlijke maaltijdvervanger dan samen met de andere projectdeelnemers bekend. Dit kan je doen door:

- Familie, vrienden en collega's over het project te **vertellen**;
- Samen met je vrienden Yokebe **te bereiden, te proeven en je ervaringen te delen**.

## 4 Gespreksberichten schrijven



Naast het bekendmaken van Yokebe onder jouw vrienden, collega's en familie door ze persoonlijk te vertellen over Yokebe, kan je ook online je steentje bijdragen. Dit kan je doen door:

- Iedereen online te vertellen **wat jij nu weet over Yokebe** via online apothekers, fora, blogs en sociale media zoals Facebook, Twitter en Instagram;
- Jouw **foto's online** te delen samen met jouw persoonlijke Yokebe-boodschap. Deel jouw boodschap met de hashtag **#doedeyokebe**. Er zijn natuurlijk nog meer manieren om over Yokebe te vertellen. Verderop in dit projectboekje hebben we enkele ideeën op een rij gezet.

## 5 Marktonderzoeksresultaten doorgeven



Met het marktonderzoeksboek uit je startpakket verzamel je de mening van je vrienden en kennissen over Yokebe. Alle meningen die we verzamelen, gebruikt het team van Yokebe om het product verder te ontwikkelen. De ingevulde formulieren geef je door in 'mijntrnd' onder het kopje 'marktonderzoek versturen'.

## 6 Gespreksberichten



### Gespreksberichten doorgeven

Nadat we over Yokebe hebben verteld in onze omgeving, kunnen we via 'mijntrnd' deze gesprekken doorgeven in de 'gespreksberichten'. Omdat het team van Yokebe veel kan leren van de gesprekken tussen jou en je vrienden en familie, is het belangrijk om deze gesprekken door te geven in de gespreksberichten. Het is bijvoorbeeld heel interessant om te weten met hoeveel vrienden je gesproken hebt, wat zij ervan vinden en welke vragen er over Yokebe worden gesteld.

### Vragen aan dieetspecialiste

Via de gespreksverslagen kunnen we ook onze persoonlijke vragen doorspelen aan een dieetspecialiste. Zij zal antwoord geven op al onze persoonlijke vragen.

7

## Online dagboek



### Een online dagboek bijhouden

In dit project gaan we online een dagboek bijhouden. De bedoeling is dat het team van Yokebe gemakkelijk kan zien hoe het met ons dieet is gesteld. Het dagboek zal uit een paar simpele vragen bestaan waarin wij de mogelijkheid hebben een eerlijk antwoord te geven. De vragen uit ons dagboek achteraan in dit projectboek, zullen ook terugkomen.

Er zal ons wekelijks gevraagd worden het dagboek aan te vullen, dit zal slechts enkele minuutjes in beslag nemen.

8

## Het eindonderzoek



### Het is tijd voor het eindonderzoek

Aan het eind van ons gezamenlijke project willen we nog eenmaal jullie mening, ideeën en activiteiten met betrekking tot Yokebe verzamelen.

Vul daarom het eindonderzoek in via 'mijntrnd'. Je ontvangt een e-mail als het eindonderzoek klaar staat.



# Richtlijnen van trnd

**Als trnd-partners zijn we eerlijk en open over wat we doen en daardoor zijn we succesvol in mond-tot-mondreclame. Dat kan alleen als we ons aan een paar richtlijnen houden:**

- 1 Jij beslist zelf!**  
Jij bepaalt voor welke producten je mond-tot-mondreclame wilt maken.
- 2 Open zijn**  
Vertel altijd dat je mee doet aan een mond-tot-mondreclame project van trnd.
- 3 Jezelf zijn**  
Laat je eigen mening over het product horen.
- 4 Eerlijk zijn**  
Je hoeft niets te verzwijgen of te overdrijven.
- 5 Verantwoordelijkheid**  
Wij verwachten van jou dat je op een verantwoordelijke manier meedoet aan een trnd-project.
- 6 Luisteren**  
Luister naar de mening van je vrienden.
- 7 Communiceren**  
Deel alle ervaringen met ons, zowel de positieve als de negatieve.
- 8 Plezier**  
Het is geen werk, trnd betekent vooral veel plezier maken!
- 9 Wij zijn er voor jou**  
Wij zijn altijd beschikbaar voor vragen en opmerkingen.

## Online ervaringen delen...

**Onze indrukken van Yokebe zijn heel belangrijk. Door onze ervaringen online te delen, kunnen we mensen helpen in hun zoektocht naar het juiste afslankprogramma. Hieronder enkele platformen:**



### Online apotheken

Voor België bestaat er viata.be. Op de website van Viata hebben we de mogelijkheid om onze eerlijke mening over Yokebe te delen.

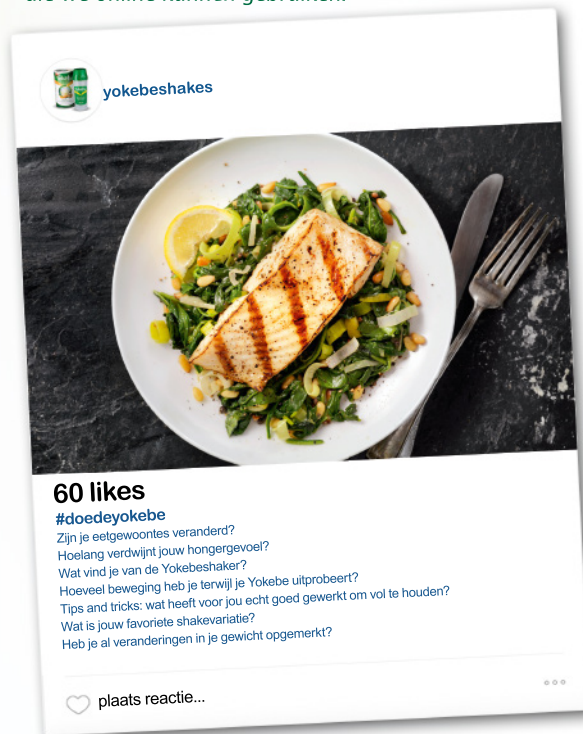
### Discussiefora

Op discussiefora (bv. gezondheid.be) vinden we interessante informatie en tips om af te vallen. Jouw belevenissen in dit project kunnen voor anderen een oriëntering bieden in de wereld van de verschillende afslankmogelijkheden en een ondersteuning zijn in hun beslissing.



### Sociale media

Ook op sociale media kunnen we vertellen over Yokebe en dit trnd-project. Vertel aan je vrienden op Facebook of je volgers op Twitter en Instagram hoe jouw Yokebe-dieet verloopt. Gebruik daarbij de hashtag **#doedeyokebe**. Hier enkele thema's die we online kunnen gebruiken:



## ...en over Yokebe vertellen

**Ook in onze omgeving gaan we vertellen over Yokebe. Hieronder vind je enkele leuke thema's en uitdagingen die we in onze omgeving kunnen gebruiken om over Yokebe te vertellen.**

### Collega's aan het werk

Tijdens de lunch op het werk zal je hoogstwaarschijnlijk een Yokebe shake nuttigen. Neem de zakjes Yokebe mee en laat je collega's zelf een Yokebe shake bereiden. Breng ook het receptenboekje mee of toon hen enkele variaties die je kan maken met de shake. Leg daarbij ook uit welke verschillende fases je doorloopt en hoe Yokebe werkt.



### Nodig je familie uit voor een evenwichtige maaltijd

Grijp deze kans om vanaf de tweede week samen met je vrienden lekker en gezond te koken. Zo ga je extra genieten van je avondeten en leer je je vrienden wat een evenwichtige maaltijd is. Wij worden namelijk de experts in evenwichtige voeding. Bovendien heb je de mogelijkheid om over jouw Yokebe-dieet te vertellen.

### Daag je vrienden uit

Achteraan in dit projectboek vind je enkele oefeningen die ons vanaf week 2 zullen helpen om voldoende te bewegen. Het wordt natuurlijk allemaal nog leuker als we onze vrienden uitdagen om mee te doen. Zeker met het zonnige weer in het verschiet, is het leuk om samen in het park wat te sporten. Ondertussen kunnen we van de gelegenheid gebruik maken om te vertellen over de nieuwe Yokebe Active Food en dit trnd-project.



## Veelgestelde vragen

### Waarom verbrand je met Yokebe vet?

Met Yokebe als maaltijdvervanger neem je minder calorieën in. Omdat deze calorieën opeens niet meer beschikbaar zijn, haalt het lichaam ze uit de eigen vetreserves. Eiwitten worden niet snel gebruikt als energiebron. Het lichaam verbrandt liever koolhydraten of vetten.

### Krijg ik mijn gewicht weer terug als ik stop met het Yokebe-voedingsschema?

Het goede aan afvallen met Yokebe is dat je vet kwijtraakt, maar je spiermassa behoudt en ook je stofwisseling actief houdt. Het is natuurlijk belangrijk de kuur tot het einde vol te houden en de nieuw aangeleerde voedingsgewoontes ook na de Yokebe-kuur te blijven volhouden. Op die manier voorkom je het jojo-effect.

### Kan ik Yokebe 's ochtends premixen en 's middags gebruiken?

Yokebe smaakt het beste als je het vers maakt. Het is aangeraden om de Yokebe shake zo kort mogelijk voor gebruik klaar te maken, omdat zo de voedingsstoffen behouden blijven. Als je het niet kan vermijden bewaar je de klaargemaakte Yokebe shake zo kort mogelijk in de koelkast.

### Kan ik mijn Yokebe shake opwarmen?

Yokebe smaakt het best als het geschud is en koud of op kamertemperatuur wordt geserveerd. De Yokebe shake kan warm gedronken worden: maak eerst de melk warm en voeg dan het voedingsshake-poeder toe. Onmiddellijk opdrinken.

## Beweging als ideale afleider

**Bij een gezonde levensstijl hoort ook beweging. Hieronder vind je enkele oefeningen die je buiten in het zonnetje kan uitvoeren vanaf week 2.**

De eerste week van ons project is het tijd om te relaxeren. Zoek je favoriete muziek bij elkaar om de komende weken voor wat extra motivatie te zorgen!

### Squats

Start met de benen een schouderbreedte uit elkaar. Hou je handen gestrekt vooruit. Zak langzaam door de knieën, totdat je dijen horizontaal staan. Probeer deze positie 1 seconde vast te houden en ga iets sneller omhoog dan naar beneden. Herhaal dit 10 keer.



### Leg lifts

Ga recht op je rug liggen met je armen naar buiten. Beweeg vervolgens je benen een klein stukje omhoog. Breng daarna je benen recht omhoog. Wacht 2 seconden en laat je benen weer langzaam zakken tot vlak boven de grond. Wacht ook hier 2 seconden en herhaal dit proces 10 keer.



### Push-Ups

Plaats je handen op schouderbreedte uit elkaar op de grond. Zorg dat je handen zich recht onder je schouders bevinden, je vingers naar voren gericht en je lichaam gestrekt. Span je buikspieren aan. Zak rustig tot je met je neus ongeveer 10 cm boven de grond hangt, je ellebogen gaan hierbij opzij. Duw jezelf weer omhoog. Doe er zoveel als je kunt.



*Bovendien kan je ook de trap nemen in plaats van de lift, of de fiets in plaats van de auto.*



# Dieetdagboek

*Kom op,  
je kunt het!*

**Dit dieetdagboek heeft de bedoeling om bij te houden of we ons correct aan het programma houden. Daarnaast helpt het om ongezonde eetgewoontes te ontdekken en een gezonde levensstijl aan te nemen.**

## Week 1 De concentratiefase:

De eerste week is meteen ook de zwaarste week. Maar dit is wel de week waarin we het meeste resultaat boeken! Onze 3 maaltijden per dag dienen vervangen te worden door een Yokebe shake. Bovendien is het belangrijk dat we relaxeren en niet teveel fysieke beweging uitvoeren. Misschien het perfecte moment om een nieuwe sport outfit te gaan uitkiezen?

**Hou deze week bij hoe jij je voelt van dag tot dag:**

*Tip: verwijder  
ongezond eten uit  
je koelkast en de  
keukenkasten!*

## Week 2 De leerfase:

Week 1 is achter de rug en we kunnen 1 Yokebe shake vervangen door een maaltijd. We nuttigen dus 2 Yokebe shakes en 1 evenwichtige maaltijd per dag. Dit is bij voorkeur de warme maaltijd van de dag. Geen inspiratie om evenwichtig en gezond te koken? Neem een kijkje op [www.yokebe.be](http://www.yokebe.be).

Bereid alvast voor wat je deze week zal eten. Ook lichaamsbeweging zal deugd doen. Kies voor elke ochtend één van de oefeningen.

**Wat zal jij deze week eten?**

*Tip: vertel je  
omgeving over je  
afslankplannen!*

## Week 3 De leerfase:

Deze week zijn we halfweg in dit project! Het is nog steeds belangrijk 1 evenwichtige maaltijd per dag te nuttigen. Probeer vanaf nu enkel nog aan tafel te eten, dit helpt tegen het onbewust eten. Je zal zien dat je minder eet en meer geniet!

**Schrijf deze week op wat je eet, met wie en waar:**

*Tip: probeer meer  
&  
vaker te bewegen!*

## Week 4 De leerfase:

We hebben de helft overschreden en beginnen aan de voorlaatste week! Ook hier nuttigen we nog steeds 2 Yokebe shakes en 1 evenwichtige maaltijd per dag. Deze week proberen we bij te houden waarom we precies willen eten of wanneer we trek krijgen, misschien is er een patroon te vinden in onze eetgewoontes.

**Schrijf deze week op wanneer je wilt eten of trek krijgt:**

*Tip: doe de boodschappen  
steeds na de maaltijd!*

# Dieetdagboek

## Week 5 De continuïteitsfase:

Het einde is in zicht! Gelukkig kunnen we nu genieten van 2 maaltijden per dag en 1 Yokebe shake! Weet jij al wat je deze week gaat eten? In deze week is het belangrijk dat we onze gezonde levensstijl voorgoed aanhouden.

We hebben onze eetgewoontes onder de loep genomen en kunnen van de veranderingen een vaste waarde maken.

**Schrijf deze week op wat er zoal veranderd is in jouw levensstijl en eetpatroon:**

*Tip: Drink voor de maaltijd 1 of 2 glazen water. Je zal merken dat je je eerder voldaan voelt, waardoor je ongemerkt minder eet!*

*Gefeliciteerd!  
Nog veel succes!*

We hebben de 5 weken goed doorstaan en hebben komaf gemaakt met onze oude eetgewoontes. Nu is het belangrijk onze nieuwe eetgewoontes vol te houden en telkens te kiezen voor evenwichtige maaltijden. Ook voldoende beweging zal ons helpen ons gewicht te behouden.

# Om te onthouden

## Yokebe

Yokebe is een caloriearme maaltijdvervanger met natuurlijke honing en dubbel zoveel proteïnen die helpt af te vallen zonder hongergevoel.

## Belangrijke eigenschappen:

- Tot 2 keer meer proteïnen voor een gevoel van verzadiging
- Bevat alle B-vitamines die het metabolisme bevorderen en energie verschaffen
- Met een natuurlijke smaak
- Zonder lactose (indien bereid met lactosevrije melk of water)
- Zonder gluten

## Website:

[www.yokebe.be](http://www.yokebe.be)

## Verkrijgbaar bij:

- Uw apotheker
- Online apotheek
- Carrefour, Di, Delhaize
- Natuurwinkel

## Winkeladviesprijs:

- Yokebe 500g + gratis shaker €19,95
- Yokebe 500g navullingen €19,95
- Yokebe 2 weken Turbodiet €56,95
  - 3x Yokebe 500g
  - 5x Yokebe portiezakjes
  - 1 gratis shaker
  - 1 gratis receptenboek





**trnd**

[www.trnd.be/yokebe](http://www.trnd.be/yokebe)

Jouw aanspreekpartner bij dit trnd-project: [louise@trnd.be](mailto:louise@trnd.be)

©2016 trnd – Gedempt Hamerkanaal 173 – 1021 KP Amsterdam