



## » Specials

- 19 Die 4 Almased-Phasen
- 32 100 Prozent Natur: Was in Almased steckt
- 45 Wie sehen die Mahlzeiten aus?
- 62 Wie aktivieren die Shakes?
- 78 Almased bringt Ihren Körper in Form

# INHALT

3

- 4 Satt abnehmen
- 6 Was darf in die Shakes?
- 8 Shake it,  
Baby, shake it!

## 12 Die Klassiker

## 22 Die Fruchtigen

## 38 Die Grünen

## 54 Die Scharfen

## 70 Die Extravaganten

## 86 Zum Löffeln

## 94 Zum guten Schluss