



» 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