

UNICITY



Feel Great

Savjeti
proresion-
alaca

VODIČ ZA PROIZVODE

Sadržaj

- 3 Praznina
- 4 Feel Great u pregledu
- 5 Kako funkcionira Feel Great
- 8 Upoznaj se sa Unimate
- 10 Upoznaj se sa Balance
- 13 Intervalni post i insulin
- 17 Često postavljana pitanja o Feel Great

Praznina

Kada je u pitanju naše zdravlje, obično postoji razlika između našeg trenutnog stanja i onoga što želimo postići.

Kod ponude s toliko visoko prerađenih namirnica koje su ukusne, ali ne i nužno zdrave, može biti teško pronaći hranjive namjernice. A kada treba promijeniti cijeli život, pridržavati se strogih dijeta i puno vježbati, zdrav način života postaje naporan, ako ne i nedostižan.

Imamo puno posla! Naše to-do liste su duge. Čista volja nije dovoljna. Na putu do naših zdravstvenih ciljeva ima mnogo prepreka. Zato nam treba učinkovita podrška.

Feel Great u pregledu

Feel Great razvijen je kako bi zatvorio prazninu između onoga gdje se trenutno nalaziš i gdje želiš biti.

Uz Feel Great, zdrav način života postaje apsolutno moguć i ugodan. Bez nagađanja, stresa i višesatnog pripremanja.

Feel Great će ti pomoći da se duže osjećaš sitim, da duže pauziraš između obroka i da podržiš svoj zdravi metabolizam. Vrijeme je za novi početak. Vrijeme je da se osjećaš bolje nego u posljednjih nekoliko godina. Vrijeme je za FEEL GREAT.

Feel Great formula je jednostavna:



Kako funkcionira Feel Great



Kao prvo Unimate

Probudi se i započni dan sa

Unimate



Unimate ili Balance

Uzmi drugi **Unimate** kao energetski napitak **ili** uživaj u **Balance** prije svog prvog obroka u danu



Balance

Uzmite **Balance** prije večere



Post započinje

Započnite svoj post nakon večere i čekajte 16 sati do sljedećeg obroka

Unimate i Balance pomažu ti da produžiš vrijeme između večere i doručka. Vremenski ograničeno jedenje, često nazvano povremeni post, povezuje se s nekoliko zdravstvenih prednosti:

- Zdrav krvni tlak
- Poboľjšano zdravlje srca
- Poboľjšan tjelesni sastav

Feel Great vremenski plan



16 SATI Period posta	8 SATI Vrijeme za jelo
<p>Vaše vrijeme posta počinje nakon zadnjeg obroka.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Razina šećera u krvi se normalizira.</i> • <i>Razina inzulina se smanjuje.</i> • <i>Probavni sustav se prilagođava.</i> • <i>Počinje sagorijevanje masti.</i> • <i>Tijelo povećava sagorijevanje masti što duže postiš.</i> <p>Započnite dan s Unimate.</p>	<p>Završi post s prvim obrokom dana.</p> <p>Uzmite Balance s najvećim obrokom dana.</p> <p>Pij po želji Balance uz svoj drugi veliki obrok.</p> <p>Uživaj po želji tijekom dana u drugom Unimate kao energizatoru.</p>



Zaprati svoj napredak sa Feel Great:

- Preuzmite **Feel Great radni list**.
- Preuzmi **aplikaciju Feel Great Fasting** kako bi dobio više savjeta i pratio svoj napredak!

U tvojoj prvoj narudžbi uključeno

Tvoja prva Feel Great isporuka uključuje besplatnu Unicity Mix bocu za savršenu pripremu tvojih proizvoda dok si u pokretu, kao i jedan Unicity proizvod BESPLATNO za sve koji zaključe Feel Great pretplatu.



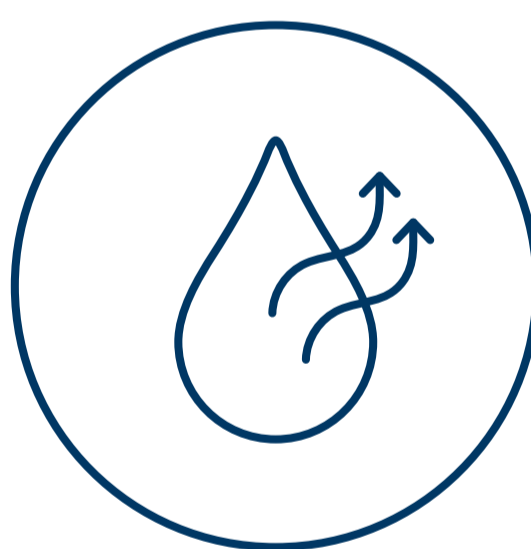
Upoznaj se sa Unimate

Yerba Mate se smatra tradicionalnom uporabnom biljkom koja podržava mentalnu jasnoću, izdržljivost i raspoloženje. Također se smatra da smanjuje apetit. Naš zaštićeni BioSelect™ proces, koji se temelji na znanstvenoj preciznosti i neumornom angažmanu za kvalitetu, garantuje da se svaka serija Yerba Mate proizvodi na način koji optimalno podržava zdrav metabolizam i nudi neusporedive bioaktivne koristi.

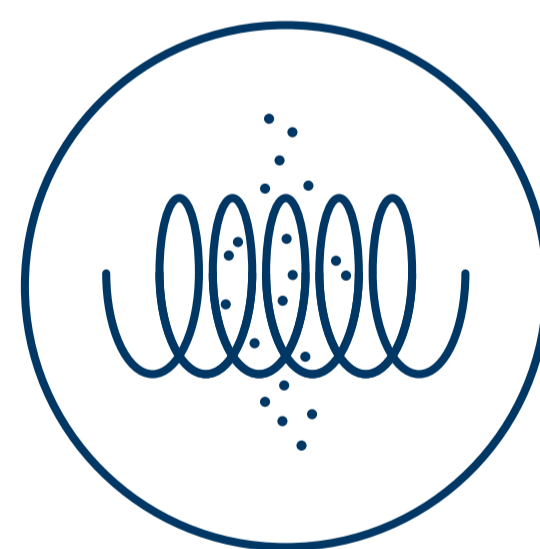
Unimate sadrži do 10 puta više klorogenske kiseline (smirujućih sastojaka) nego obična šalica kave.



① **SELEKTIVNA
BERBA**



② **BIOAKTIVNA
KONZERVACIJA**



③ **PRECIZNA
OBRADA**



④ **BIOAKTIVNE
KONCENTRACIJE**



⑤ **GARANTUJE
UČINKOVITOST**

Upoznaj se sa Unimate

ZNANOST: Yerba Mate potječe od biljke koja je autohtona u Južnoj Americi, a koja se ondje već stoljećima pije tijekom zajedničkih rituala. Prirodno prisutni kofein i jedinstvena mješavina biljnog djelovanja – uključujući klorogenske kiseline, mate-saponine i teobromin – poznati su po tome što poboljšavaju raspoloženje, povećavaju mentalnu jasnoću i reguliraju apetit.

PREPORUČENA DOZA



Cijeli sadržaj jedne vrećice (5,1 g) pomiješajte s 500–700 ml vruće ili hladne vode (ovisno o ukusu, više ili manje). Piti 2 puta dnevno ili koliko god želite.

SAVJETI PROFESIONALACA

- Pijte kao vruće ili hladno – kako vam je draže!
- Pomiješajte s najmanje 500–700 ml vode.
- S Unicity ručnim mikserom postićete najbolje rezultate.
- Pijte ujutro kako biste produžili razdoblje posta, ili uvijek kada vam tijekom vremena za jelo zatreba pojačanje.

PROBAJTE

- Pripremite Unimate vruće i promiješajte ga s štapićem cimeta.
- S velikom kašikom kokosovog vrhnja, tvoj Unimate postaje kremastiji i pruža više energije.
- Kombinirajte Unimate s žlicom Unicity Complete za ukusnu energiju popodne.
- Pomiješajte Unimate s Unicity Oasis za voćni i ukusni napitak s dodatnom njegom kože.
- Trebaš dodatnu energiju? Chi-Oka Matcha-Unimate kombinacija bi mogla pomoći.

Upoznaj se sa Balance

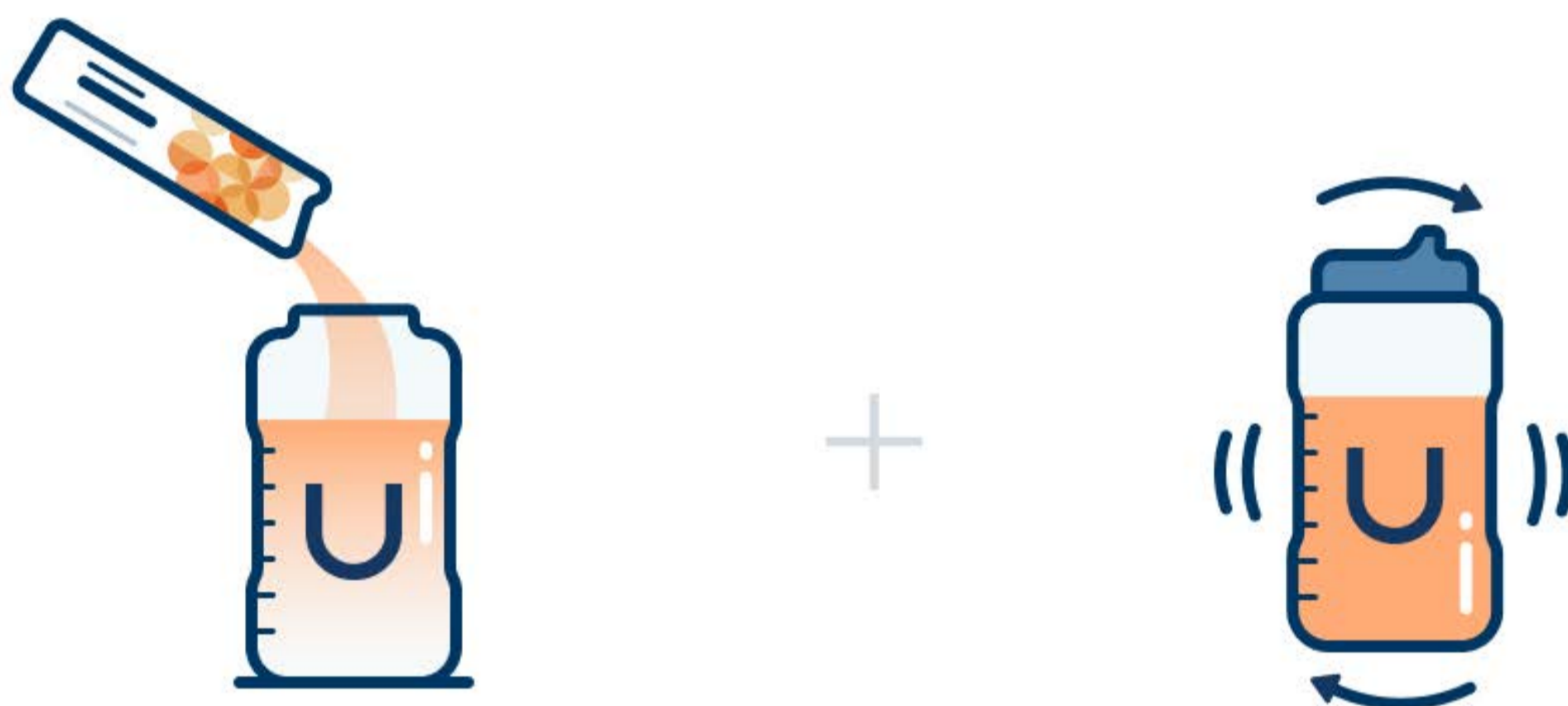
Balance se pije prije jela i nudi patentiranu matricu vlakana s bioaktivnim biljnim tvarima, polisaharidima i mikrohranjivim tvarima. Matriks vlakana treba podržati zdrave i normalne razine šećera u krvi. Balance sadrži važne vitamine, minerale i topljiva vlakna koja podržavaju zdravo upravljanje težinom.



Upoznaj se sa Balance

ZNANOST: Balance sadrži topiva vlakna. Ova topiva, gusto konzistentna vlakna formiraju gusti gel s vodom dok prolaze kroz probavni trakt. Gelasta tvar pomaže da se želudac prazni sporije i da duže ostanete sit. Balance je dobar izvor devet važnih vitamina i minerala, uključujući vitamin C i vitamin B12. Vitamini i minerali potiču normalnu probavu, optimiziraju pretvorbu hrane u energiju i podržavaju zdrav metabolizam.

PREPORUČENA DOZA



Za najbolje rezultate uzimajte dva puta dnevno prije ili uz svoja dva najveća obroka. Svaku vrećicu dobro promiješajte s 240–300 ml (8–10 oz.) vode i **odmah popijte**.

SAVJETI PROFESIONALACA

- Dodajte vodu prije praha.
- Dobro promiješajte i **odmah pijte**.
- Najbolje je izmiksati balans s shaker bocom ili ručnim mikserom.
- Pomiješajte s hladnom vodom.
- Pomiješajte s najmanje 240–300 ml vode.
- Piti s najvećim obrokom/ najvećim obrocima svaki dan.

PROBAJTE

- Pomiješajte Balance s Unicity Complete za vlakna i visokokvalitetne proteine.
- Pomiješajte Balance s Oasis za dodatnu njegu kože svaki dan.
- Pomiješajte Balance s Super Green + za dodatne biljne hranjive tvari.



Prilikom pripreme
Balance uvijek imaj na
umu:

**Dodajte prašak u 250
- 300ml hladne vode,**



dobro protresite
(ili koristite ručni
mikser),



i odmah popijte!

Intervalni post i inzulin

Hormon inzulin odgovoran je za transport glukoze u krvi. Kada jedemo ili pijemo nešto što sadrži ugljikohidrate, razina šećera u krvi raste, a inzulin se izlučuje.

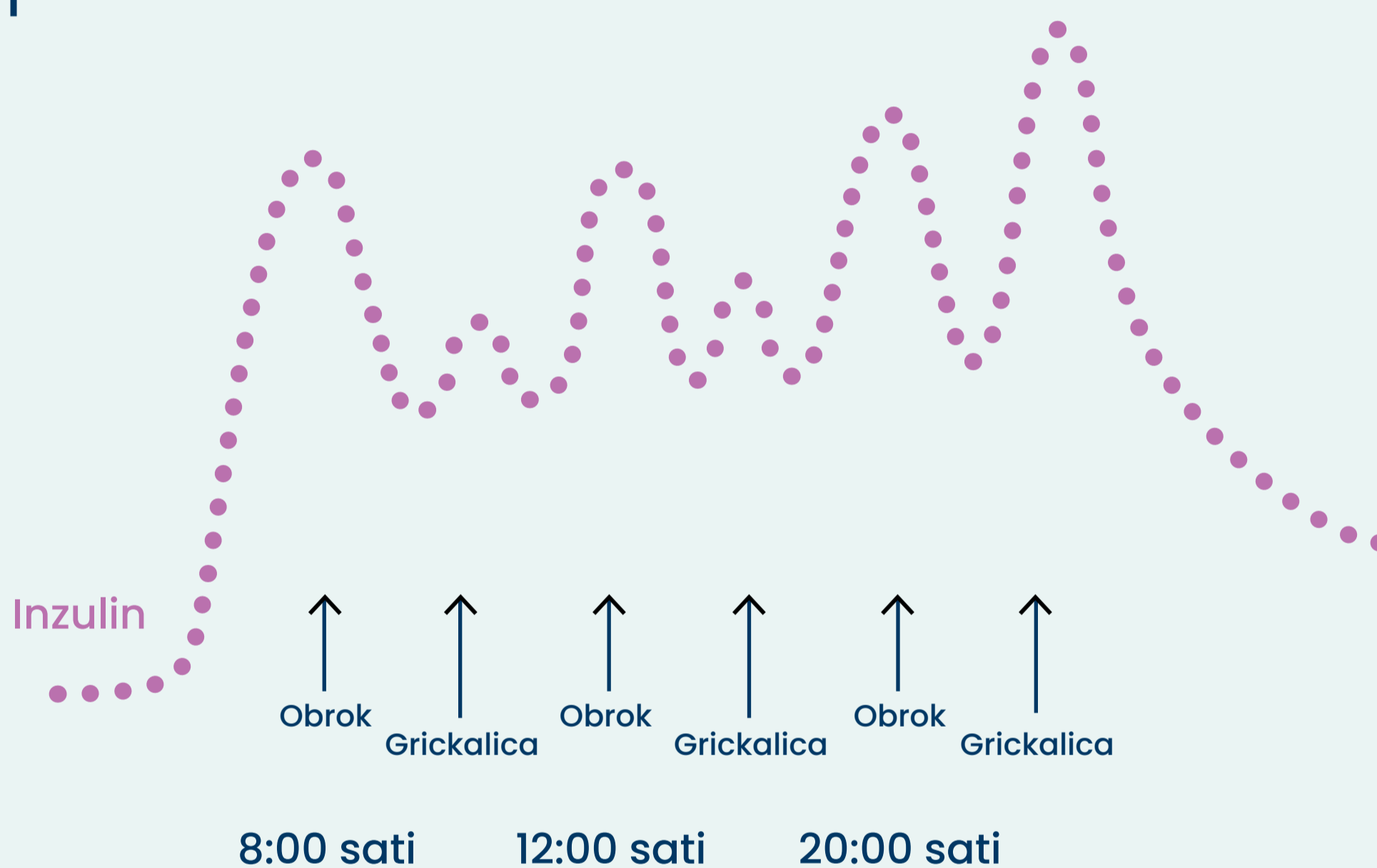
U modernoj prehrani većinom stalno jedemo ugljikohidrate koji izazivaju ovu reakciju glukoze i inzulina. Kada se tijelo nalazi u stalnom kružnom toku visokog šećera u krvi i visokog nivoa inzulina, može postati inzulinska rezistentno. Tijekom vremena to može napasti sustave tijela.

Ako prestanemo stalno jesti, dajemo svom tijelu vrijeme koje mu je potrebno da pređe u prirodno stanje sagorijevanja masti, umjesto da se oslanja na stalni unos glukoze za dobivanje energije.

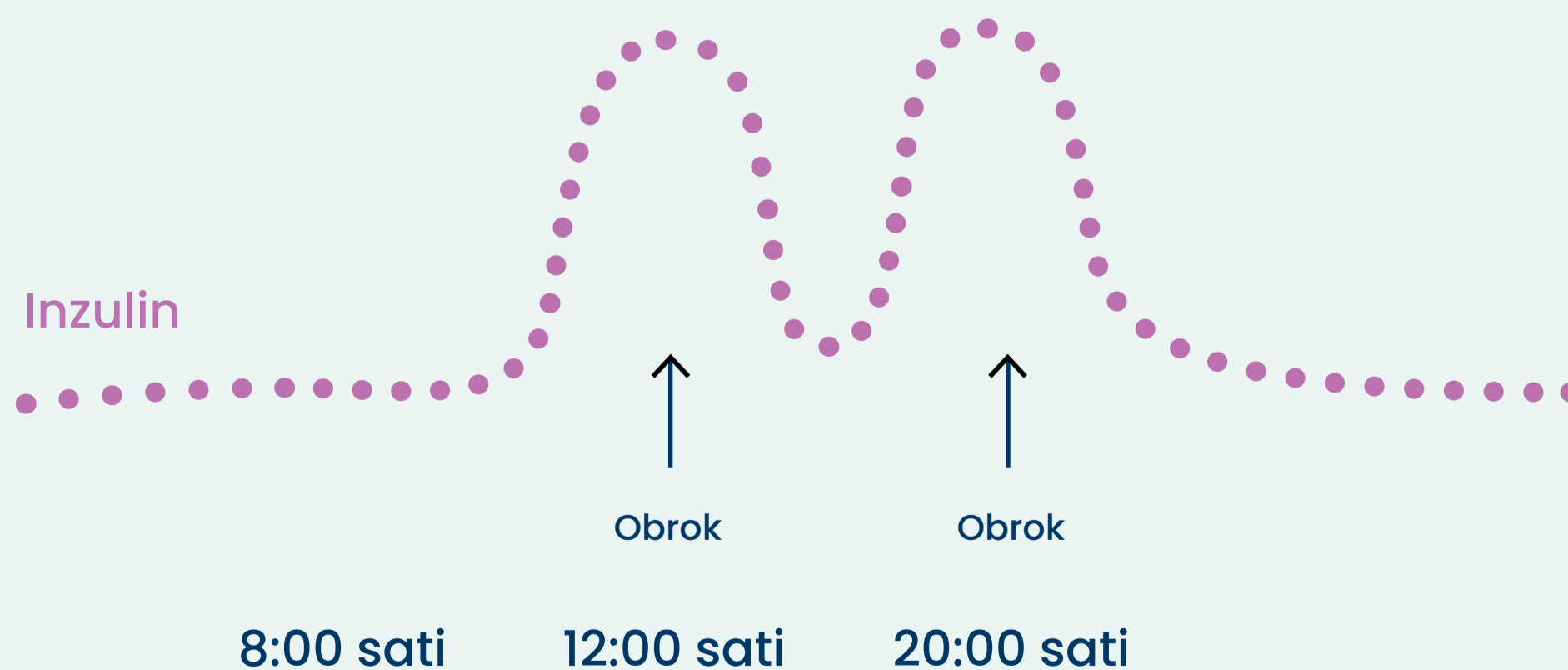
Intervalni post i inzulin

Kako bismo održali razinu inzulina pod kontrolom, možemo povećati razmak između obroka. Što manje razina inzulina raste, to više vremena provodimo u sagorijevanju masnoća umjesto u sagorijevanju ugljikohidrata.

Tipična Prehrana



Intervalni Post



Intervalni post i inzulin

PREDNOSTI INTERVALNOG POSTA

Prednosti intervalnog posta daleko nadmašuju gubitak težine. Može pozitivno utjecati na zdravlje na mnogo načina, na primjer:

Poboljšan metabolizam

Smanjenje razine šećera u krvi

Više energije

Poboljšana kvaliteta sna

Podrška zdravlju mozga

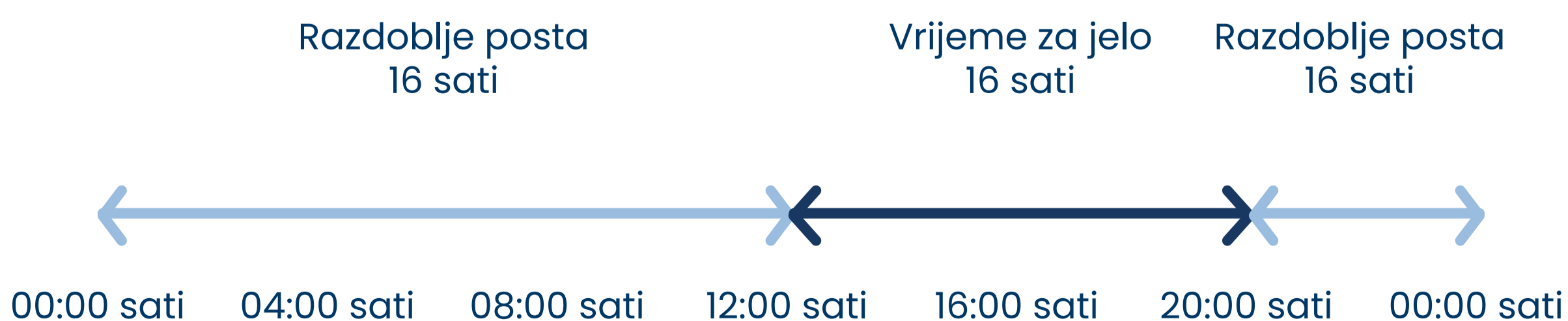
Poboljšana osjetljivost na inzulin

IDEALNI VREMENSKI PLAN ZA INTERVALNI POST

Kako bi maksimizirao prednosti intervalnog posta, trebao bi postiti 14–16 sati dnevno. Preporučujemo da prvi obrok jedeš oko podneva, da zadnji obrok završiš oko 20 sati i da zatim čekaš 16 sati prije nego što sljedeći dan nešto pojedeš.

Najbolje kod intervalnog posta je njegoa fleksibilnost. Možeš odabrati razdoblje posta koje najbolje odgovara tvom načinu života. Ako ne želiš preskočiti doručak, možeš jesti ranije, na primjer u 10 ujutro, a večeru završiti u 18 sati.

Najvažnija je dosljednost. Može potrajati neko vrijeme dok ne pronadeš pravi period posta, ali kada postaviš raspored koji ti odgovara, pola bitke je već dobiveno.



Intervalni post i inzulin

SAVJETI PROFESIONALACA

- Ako nikada nisi isprobao intervalno post, počni s 12 sati posta dnevno i polako povećavaj na 16 sati.
- Započni dan s Unimateom kako bi imao potrebnu energiju da izdržiš do ručka.
- Pij Balance uz posljednji obrok dana; pomaže ti da postiš do sljedećeg dana.
- Pij Balance uz posljednji obrok dana; pomaže ti da postiš do sljedećeg dana.

Ne zaboravi: Tvoj uspjeh ne ovisi o tvojoj volji. Balance i Unimate su razvijeni kako bi ti olakšali vremenski bazirano jedenje.

Program Feel Great od Unicity je jednostavan, ali fleksibilan! Odaberi želiš li se usredotočiti na maksimalnu podršku vlaknima i uzeti Balance prije dva najveća obroka ili bi radije dvaput dnevno uživao u energiji iz Unimate. Odluči sam kakav naglasak želiš postaviti.

Pokušaj s intervalnim postom uz Feel Great i ubrzo ćeš se osjećati odlično!

Česta pitanja o Feel Great



BALANCE

Zašto bih trebao piti Balance više od jednom dnevno?

Preporučujemo uzimanje Balance uz najveći obrok, ali je to također dobar dodatak svakom drugom obroku. Ljudi koji posebno paze na svoju prehranu trebali bi razmisliti o uzimanju Balance dva puta dnevno prije najvećih obroka. Dodatna vlakna poboljšavaju probavu, podržavaju normalnu razinu šećera u krvi i potiču osjećaj sitosti.

Znam da promjena prehrane utječe na moj probavni sustav. Može li se dogoditi da dobijem nadutost ili nešto slično?

Povećani unos vlakana (Balance) može kod nekih ljudi uzrokovati nadutost ili osjećaj sitosti. To je normalna reakcija dok se tvoje tijelo prilagođava povećanom dnevnom unosu vlakana. Neprijatnosti bi trebale popustiti nakon 2–3 tjedna. Ako se osjećaš vrlo loše, trebao bi upoloviti porcije Balance koje uzimaš za 3–7 dana.

Česta pitanja o Feel Great



UNIMATE

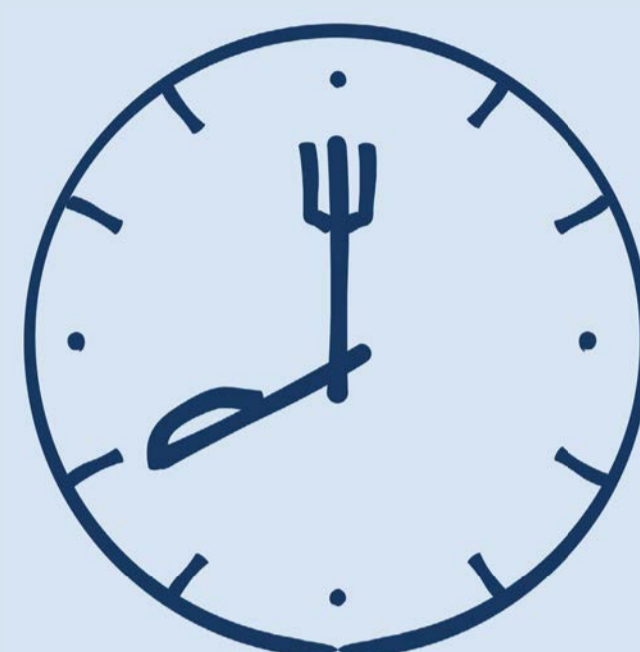
Zašto bih trebao piti Unimate više od jednom dnevno?

Unimate ti pruža energiju za dan ujutro, potiče metabolizam i jednostavno podiže raspoloženje. To ga čini savršenim napitkom za buđenje nakon ustajanja, ali te također podržava prije sporta ili uvijek kada ti je potreban energetska poticaj. Možeš piti Unimate jednom dnevno, ali i dva ili više puta ako želiš. Međutim, budi oprezan ako si osjetljiv na kofein.

Može li me Unimate učiniti nervoznim?

Većina ljudi smatra da se najveće prednosti Unimatea nalaze u tome što imaju više energije, ali ne postaju nervozni. Molimo te da uzmeš u obzir da Unimate sadrži otprilike onoliko kofeina koliko i šalica premium kave, stoga budi oprezan ako si osjetljiv na kofein.

Česta pitanja o Feel Great



INTERVALNI POST

Što ako ne uspijem postići preporučenih 12–16 sati posta prije prvog obroka u danu?

To se može dogoditi. No čak i ako na taj dan ne postigneš punu učinkovitost posta, nije sve izgubljeno. I dalje možeš imati koristi od prednosti ako nastaviš raditi prema 16-satnoj marki i nastaviš koristiti Unimate kao podršku. Važno je samo ne preskočiti dva dana zaredom!

Prekida li uzimanje lijekova s vodom ujutro moj post?

Ne. Možeš piti koliko god želiš vode tijekom posta. Lijekovi su gotovo bez kalorija, tako da se tvoj post ne prekida.

Česta pitanja o Feel Great

OPĆA PITANJA O FEEL GREAT



Kada ću vidjeti rezultate s Feel Great?

Rezultati su različiti, ali većina korisnika doživljava promjenu u prvih 30 dana. Optimalni rezultati pojavljuju se nakon otprilike 90 dana. Unicity stoji iza svojih proizvoda i nudi kupcima koji nisu Unicity distributeri 100% jamstvo povrata novca. Ako iz bilo kojeg razloga unutar 90 dana nakon kupnje nisi zadovoljan svojim Feel Great proizvodima, Unicity ti u potpunosti vraća kupovnu cijenu na tvoj pisani zahtjev.

Uzrokuju li ovi proizvodi na neki način ovisnost?

Feel Great proizvodi nikako ne stvaraju ovisnost. Samo ih uzimaš dok želiš uživati u osjećaju Feel Great!

Ne zaboravi: Tvoj uspjeh ne ovisi o tvojoj volji. Balance i Unimate su razvijeni kako bi ti olakšali vremenski bazirano jedenje.



Zaprati svoj napredak sa **Feel Great**:

- Preuzmite **Feel Great radni list**.
- Preuzmi **aplikaciju Feel Great Fasting** kako bi dobio više savjeta i pratio svoj napredak!