



Feel
Great

Tabla de contenido

- 1 La brecha
- 2 Reseña sobre Feel Great
- 3 ¿Qué hay en el paquete Feel Great?
- 4 Conoce Balance
- 5 ¿Cómo utilizar Balance?
- 6 Conoce Unimate
- 7 ¿Cómo utilizar Unimate?
- 8 Ayuno intermitente e insulina
- 10 Preguntas frecuentes sobre Feel Great



La brecha

Cuando se trata de salud, generalmente existe una brecha entre dónde estamos y dónde queremos estar. Con tantos alimentos procesados y técnicas agrícolas modernas que priorizan el sabor sobre la nutrición, puede resultar difícil encontrar alimentos ricos en nutrientes. Y cuando se enfrenta la perspectiva de cambios sustanciales en el estilo de vida, dietas imposiblemente restrictivas y regímenes de ejercicio extremos, llevar un estilo de vida saludable puede resultar abrumador, incluso inalcanzable.

¡Estamos viviendo vidas ocupadas! Nuestras listas de tareas pendientes ya están llenas. Entonces, cuando se trata de eso, **la fuerza de voluntad no es suficiente**. Con tantos obstáculos que se interponen en el camino de nuestros objetivos de salud, **necesitamos** apoyo de alta calidad.



Reseña sobre Feel Great

Feel Great está diseñado para cerrar la brecha entre el lugar donde te encuentras y el lugar donde deseas estar. Feel Great hace que un estilo de vida saludable sea totalmente factible y placentero. No más conjeturas, no más estrés y no más preparación excesiva de comidas.

La fórmula Feel Great es simple:

Unimate + Balance + Un Patrón de Alimentación Basado en el Tiempo

Feel Great te ayudará a sentirte satisfecho por más tiempo, prolongará tus descansos entre comidas y le dará a tu cuerpo los nutrientes que necesita. Es tiempo de empezar de nuevo. Es tiempo de sentirte mejor de lo que te has sentido en años. Es tiempo de FEEL GREAT.



¿Qué hay en el paquete Feel Great?

Una caja de 30 porciones de Balance y dos cajas de 30 porciones de Unimate



¿Cómo utilizarlo?

Comienza tu día con Unimate y vuelve a beberlo antes del almuerzo o cuando necesites sus beneficios. Toma Balance antes o con tu comida principal. Comienza tu ayuno después de la cena y espera de 14 a 16 horas hasta tu próxima comida.



Unimate y Balance trabajan juntos para ayudarte a extender el tiempo entre la cena y tu primera comida del día siguiente. La alimentación basada en el tiempo, a menudo denominada ayuno intermitente, se ha asociado con numerosos beneficios para la salud:

- Presión arterial saludable
- Mejora de la salud del corazón
- Composición corporal mejorada

(Consulta Ayuno Intermitente e Insulina en la página 8 para obtener más información).



Conoce Balance

Balance es una bebida previa a las comidas con una matriz de fibra patentada que incluye compuestos vegetales bioactivos, polisacáridos y micronutrientes. La matriz de fibra está diseñada para ayudar a aliviar parte del impacto que el exceso de carbohidratos y colesterol puede tener en el cuerpo. Balance está formulado para proporcionar vitaminas, minerales y fibras solubles esenciales para ayudar a controlar el apetito.

Ciencia

Balance contiene fibras solubles. Las fibras viscosas y solubles forman un gel espeso cuando se mezclan con agua y a medida que se mueven a través del tracto digestivo. La sustancia similar a un gel ayuda a ralentizar el vaciado del estómago, lo que resulta en una saciedad prolongada. Balance es una excelente fuente de nueve vitaminas y minerales esenciales, que incluyen vitamina C y vitamina B12. Las vitaminas y minerales promueven una digestión adecuada, optimizan la conversión de alimentos en combustible y apoyan un metabolismo saludable.

¿Cómo utilizar Balance?

Para obtener mejores resultados, tómallo antes o con tu comida principal del día para reducir el impacto de los carbohidratos que consumes. Mezcla un paquete con 8 a 10 oz. (240–300 mL) de agua. Mezcla vigorosamente en un vaso mezclador. Bebe inmediatamente.

¡Prueba esto!



Mezcla Balance con tu proteína en polvo favorita (recomendamos Unicity Vanilla Complete) para obtener proteínas y fibra de alta calidad.



Mezcla Balance con Unimate para obtener el máximo impulso de energía y estado de ánimo.



Intenta mezclar Balance con tu agua saborizada favorita o bebida baja en calorías para darle un toque extra de sabor.



Conoce Unimate

La yerba mate se ha utilizado tradicionalmente para promover la claridad mental, la resistencia, el control del apetito y un mejor estado de ánimo. Las hojas de yerba mate en Unimate se someten a un proceso único de cinco pasos: selección manual, tostado al fuego, extracción, concentración y purificación. Como resultado, Unimate es un extracto patentado que aumenta los beneficios de la yerba mate y contiene hasta 10 veces la cantidad de ácidos clorogénicos (elementos que mejoran el estado de ánimo, estimulan el cerebro y se sienten bien) que se encuentran en una taza de café premium.

Ciencia

La yerba mate proviene de una planta originaria de América del Sur, donde se ha consumido en rituales comunitarios durante cientos de años. Se sabe que su combinación única de compuestos vegetales, incluidos ácidos clorogénicos, saponinas mate y teobromina, mejora el estado de ánimo, aumenta la claridad mental y suprime el apetito.

¿Cómo utilizar Unimate?

Mezcla un paquete con 17–24 oz. (500–700 mL) de agua (agrega más o menos al gusto). Tómalo dos veces al día o según lo desees. Bebe con agua fría o caliente.

¡Prueba esto!



Prepara tu Unimate caliente y revuelve con una rama de canela.



Intenta agregar una cucharada de crema de coco a tu Unimate.



¿Necesitas algo refrescante? Unimate Lemon sobre hielo proporciona una recarga fresca y deliciosa.



Intenta mezclar tu sabor Unimate favorito con agua con gas.



Agrega una cucharada de proteína en polvo (recomendamos Unicity Vanilla Complete) para obtener una bebida más abundante y dulce.

Ayuno intermitente e insulina

La insulina es la hormona responsable de mover la glucosa, o azúcar, de la sangre a las células para obtener energía. Cuando comemos o bebemos algo con carbohidratos, los niveles de azúcar en sangre aumentan y se libera insulina. En la dieta moderna, la mayoría de las veces, tenemos un suministro constante de carbohidratos que desencadenan esta respuesta glucosa-insulina. Cuando el cuerpo está en un ciclo constante de niveles altos de azúcar en sangre y niveles altos de insulina, puede volverse resistente a la insulina. Con el tiempo, esto puede causar estragos en los sistemas del cuerpo.

Si dejamos de comer constantemente, le damos a nuestro cuerpo el tiempo que necesita para entrar en un estado natural de quema de grasa en lugar de depender de un suministro constante de glucosa.

Para mantener nuestros niveles de insulina bajo control, podemos aumentar el espacio entre nuestras comidas. Cuanto menos aumenten nuestros picos de insulina, más tiempo pasaremos en el estado alimentado por grasas en lugar de en el estado alimentado por carbohidratos.

En pocas palabras, el ayuno intermitente es una alimentación basada en el tiempo que puede ayudar al cuerpo a mantener niveles saludables de insulina. El ayuno intermitente puede parecer abrumador. Sin embargo, no da tanto miedo como la mayoría de la gente cree.

Con el enfoque Feel Great, te recomendamos que esperes 4 horas para comer entre la primera y la segunda comida del día, 4 horas entre la segunda y la tercera comida del día, luego espera al menos 12-16 horas antes de comer tu primera comida al día siguiente. Balance y Unimate están diseñados para ayudar a que la alimentación basada en el tiempo sea lo más fácil posible. Ambos productos trabajan juntos para ayudarte a cerrar las brechas entre comidas.

¡Así que prueba el ayuno intermitente a la manera de Feel Great y prepárate para sentirte genial





Preguntas frecuentes sobre Feel Great

Balance

¿Puedo beber Balance más de una vez al día?

Sí. Recomendamos tomarlo con la comida principal, pero también puedes tomarlo antes de otras comidas si lo deseas.

Entiendo que estoy haciendo cambios que afectarán mi sistema digestivo. ¿Experimentaré hinchazón o alguna molestia?

La introducción de fibra (Balance) puede aumentar los gases o la hinchazón en algunas personas. Esta es una reacción normal a medida que tu cuerpo comienza a aclimatarsse al aumento de la ingesta diaria de fibra. Los efectos deberían disminuir después de 2 a 3 semanas. Si te sientes muy incómodo, considera reducir a la mitad la porción de Balance que tomas antes de cada comida durante 3 a 7 días.

Unimate

¿Puedo tomar Unimate más de dos veces al día?

Sí. Debido al contenido de cafeína y ácido clorogénico en Unimate, no recomendamos beber Unimate antes de intentar dormir, pero está bien tomar Unimate más de dos veces al día.

¿Unimate me dará nerviosismo?

La mayoría de las personas informan que los niveles de energía más altos y la falta de nerviosismo son algunos de los principales beneficios de Unimate. Ten en cuenta que Unimate tiene tanta cafeína como una taza de café premium, así que ten cuidado si eres sensible a la cafeína.

Ayuno Intermitente

¿Qué pasa si no completo las 12 a 16 horas recomendadas de ayuno antes de mi primera comida del día?

Esto ocurrirá a veces. Aunque no experimentarás todos los beneficios del ayuno ese día, no todo está perdido. Seguirás cosechando los beneficios mientras te esfuerzas por alcanzar las 16 horas de ayuno y sigues usando Unimate para ayudarte a lograrlo. ¡La clave es no perder dos días seguidos!

¿Tomar medicamentos con agua por la mañana romperá mi ayuno?

No. Puedes beber tanta agua como quieras mientras ayunas, y los medicamentos son efectivamente no calóricos, lo que significa que tu ayuno permanecerá ininterrumpido.

Preguntas Frecuentes Sobre Feel Great

¿Cuánto tiempo me tomará ver resultados con Feel Great?

Los resultados variarán. Sin embargo, te garantizamos que te sentirás bien durante los primeros 30 días, siempre que tomes los productos a diario y de manera constante.

¿Estos productos crearán algún tipo de dependencia?

Los productos Feel Great no crean dependencia. ¡Sólo necesitas tomarlos durante el tiempo que desees para seguir sintiéndote bien!

Enlaces de acceso a Feel Great

Visita ufeelgreat.com para obtener más información.
Compra productos Feel Great en shop.unicity.com

Visita <https://ufeelgreat.com/blog> para obtener
consejos y conocer más sobre Feel Great.