




# En Snabbguide till Feel Great

Många vägar som leder till en hälsosammare livsstil inkluderar kost, motion och hantering av stress. Men dessa hälsosamma vanor kan vara svåra att upprätthålla på lång sikt. Trots våra bästa ansträngningar är viljestyrka helt enkelt inte tillräckligt.

Feel Great är skapat för att minska klyftan mellan din nuvarande situation och dina önskemål. Feel Great gör en hälsosam livsstil både möjlig och njutbar. Sluta gissa, sluta stressa och sluta med krångliga måltidsförberedelser.

## Periodisk fasta för nybörjare

Här är en översikt över hur ditt periodiska faste-schema med Feel Great skulle kunna se ut.

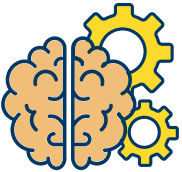
	<p><b>Steg 1</b></p> <p>Börja din dag med Unimate. Unimate förbättrar ditt morgonfokus och energi utan att bryta din fasta.</p>
	<p><b>Steg 2</b></p> <p>Innan dagens största måltid, drick Balance för att hjälpa till att sakta ner upptaget av kolhydrater med hjälp av dess fiberinnehåll.</p>
	<p><b>Steg 3</b></p> <p>Innan du äter middag, drick ytterligare en portion Balance för att bromsa kolhydraternas upptag och underlätta din fasta.</p>
	<p><b>Steg 4</b></p> <p>Börja din fasta och vänta 16 timmar innan du äter nästa måltid.</p>

Det viktigaste att komma ihåg är att fasta åtminstone 16 timmar mellan din sista måltid på dagen och din första måltid nästa dag (alltså från kl.20 till kl.12). Dina måltider utanför din fasteperiod kan justeras efter behov för att passa din livsstil.

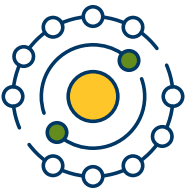
# En Snabbguide till Feel Great



För mer energi och ett bra humör



Med koffein och teobromin för ökad energi och bättre koncentration



Höga nivåer av antioxidanten klorogensyra



Rik på matesaponiner



## **Rekommenderad användning**

"Blanda en påse med 500–700 ml vatten (lägg till mer/mindre efter smak). Drick en gång om dagen eller vid behov. Njut med varmt eller kallt vatten.

**Proffstips:** För enkel förberedelse, använd en mjölkskummare.

# En Snabbguide till Feel Great



Kostfiber bidrar till längre mättnad efter en måltid



Fytosteroler bidrar till att bibehålla normala kolesterolnivåer i blodet\*



Bidrar till en hälsosam matsmältning



Kostfiber bidrar till långsammare absorption av glukos i blodomloppet



Stödjer en hälsosam vikthantering



Stödjer olika former av periodisk fasta som 16:8, 4-4-12, osv.

## Rekommenderad användning

För bästa resultat, ta två gånger dagligen, 10–15 minuter före dina två största måltider. Blanda varje påse med 240–300 ml vatten. Blanda kraftigt i en shaker. Drink omedelbart.

**Proffstips:** Lägg pulvret i vattnet, inte tvärtom..

\* Den gynnsamma effekten uppnås vid daglig intag av minst 0,8 g av växtsteroler/stanol.