

UNICITY



Feel Great

Pro
tippek

TERMÉKISMERTETŐ

Tartalom

- 3** A szakadék
- 4** Feel Great áttekintés
- 5** Hogyan működik a Feel Great?
- 8** Ismerd meg az Unimate- t
- 10** Ismerd meg a Balance-t
- 13** Időszakos böjt és az inzulin
- 17** Feel Great GYIK

A szakadék

Amikor az egészségünkről van szó, általában van egyfajta szakadék között, ahol éppen tartunk, és között, ahol lenni szeretnénk.

A sok ultra-feldolgozott élelmiszer miatt, amelyek az ízt helyezik előtérbe a tápértékkel szemben, sokszor nehéz tápanyagokban gazdag ételeket találni. Ha pedig jelentős életmódváltással, lehetetlenül szigorú diétákkal és extrém edzésprogramokkal kell szembenéznünk, az egészséges életmód túlterhelőnek, sőt elérhetetlennek tűnhet.

Elfoglalt életet élünk! A teendőink listája már most is a végletekig zsúfolt. Így amikor a helyzet úgy hozza, az akaraterő nem elég. Mivel olyan sok akadály áll az egészségügyi céljaink útjában, minőségi támogatásra van szükségünk.

Feel Great áttekintés

A Feel Great arra hivatott, hogy áthidalja a szakadékokat között, ahol éppen vagyunk, és ahol lenni szeretnénk.

Teljes mértékben megvalósíthatóvá és élvezhetővé teszi az egészséges életmódot. Nincs több találgatás, nincs több stressz, és nincs többé túlzott étkezési előkészület sem.

A Feel Great segít, hogy hosszabb ideig érezzük jóllakottnak magunkat, meghosszabbítja az étkezések közötti szüneteket, és általánosságban elősegíti az egészséges anyagcserét. Itt az ideje a tiszta lappal való újrakezdésnek. Itt az ideje, hogy jobban érezd magad, mint évek óta bármikor. Itt az ideje, hogy **NAGYSZERŰEN ÉREZD MAGAD.**

A Feel Great formulája rendkívül egyszerű:



Hogyan működik a Feel Great



Első Unimate

Kelj fel, és indítsd a napodat az **Unimate-tel**



Unimate VAGY Balance

Fogyassz el egy második **Unimate-t**, hogy felpezsdülj, **vagy** élvezd a **Balance** ízét a nap első étkezése előtt



Balance

Fogyassz el egy **Balance-t** vacsora előtt



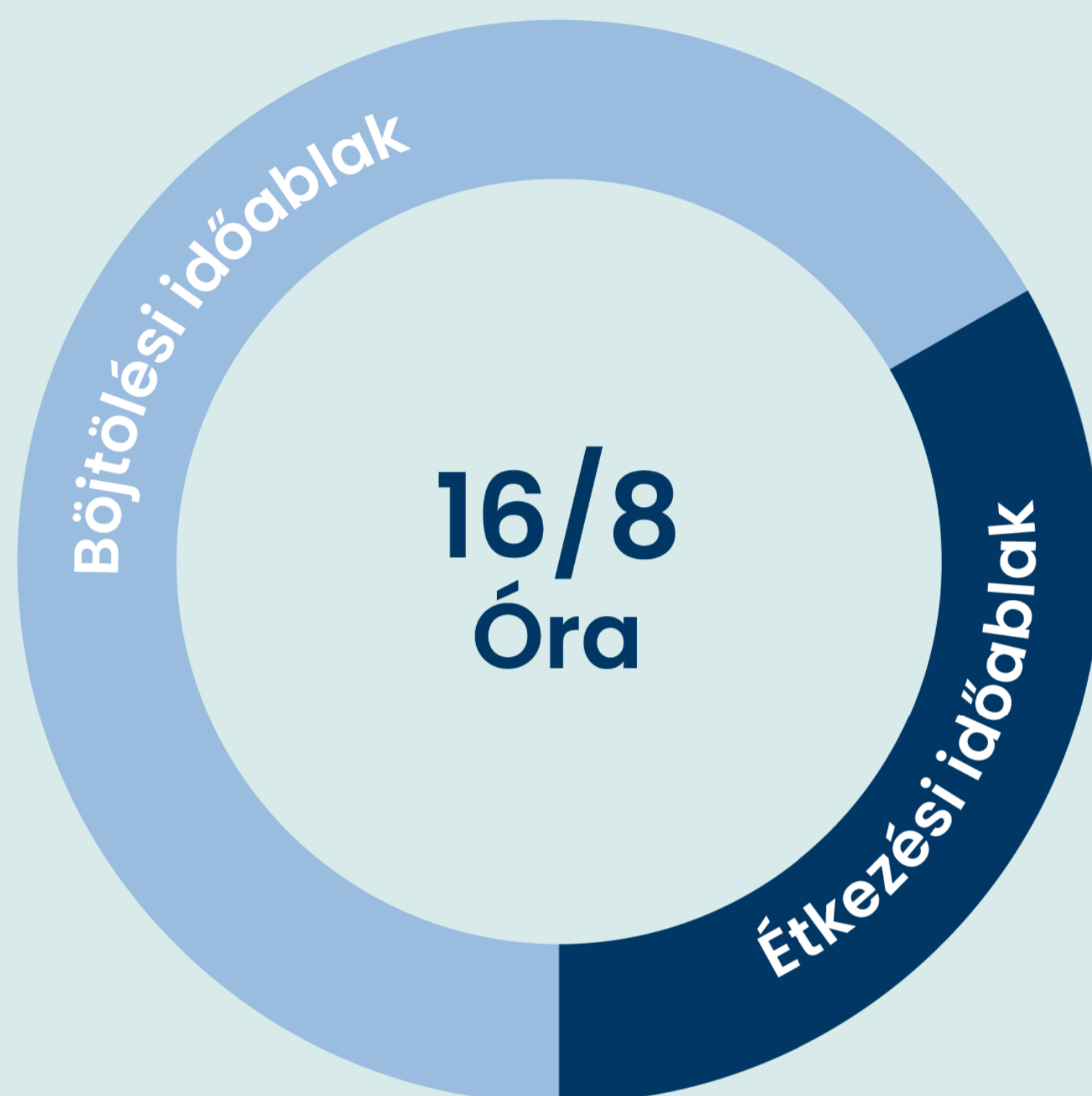
A böjtölés kezdete

Kezdd el a böjtölést vacsora után, és várj 16 órát a következő étkezésig

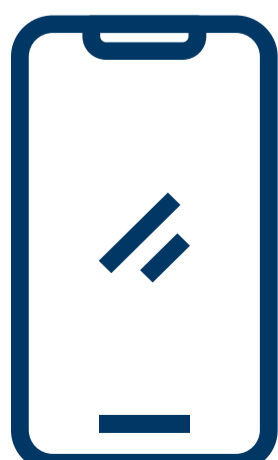
Az Unimate és a Balance együttesen segít meghosszabbítani a vacsora és a következő nap első étkezése közötti időt. Az időablakos étkezést, amelyet gyakran időszakos böjtként is emlegetnek, számos egészségügyi előnnyel hozták összefüggésbe:

- Egészséges vérnyomás
- Javuló szívegészség
- Jobb testösszetétel

Feel Great idővonal



16 ÓRA Böjtölési időablak	8 ÓRA Étkezési időablak
<p>A böjtölés a nap utolsó étkezése után kezdődik.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>A vércukorszint normalizálódik</i> • <i>Az inzulinszint csökken</i> • <i>Az emésztőrendszer helyreáll</i> • <i>Megkezdődik a zsírégetés</i> • <i>A test annál jobban fokozza a zsírok égetését – minél hosszabb a böjts</i> <p>Kezdd a napot Unimate-tel.</p>	<p>A böjtölést a nap első étkezésével fejezd be.</p> <p>A nap legnagyobb étkezéséhez fogyassz 1 Balance-tel.</p> <p>Ha úgy kívánod, a nap másik nagy étkezéséhez is fogyaszthatsz Balance-t.</p> <p>Ha gondolod, a nap folyamán fogyaszthatsz még egy Unimate-t, hogy feltöltődj.</p>



Kövesd nyomon a fejlődésedet a Feel Great segítségével:

- Szerezd be a **Feel Great nyomonkövetési táblázatot**.
- Töltsd le a **Feel Great Fasting alkalmazást** hogy további tippet kapj és nyomon tud követni a fejlődésedet!

Az első megrendelésedhez adjuk

Az első Feel Great szállítmány tartalmaz egy ingyenes Unicity keverőpalackot, amely tökéletes a termékek utazás közbeni elkészítéséhez, valamint az előfizetők számára egy INGYENES Unicity terméket.



Ismerd meg az Unimate-t

A Yerba mate-t hagyományosan a szellemi tisztánlátás, az állóképesség, az étvágy-szabályozás és a jobb hangulat elősegítésére használják. A tudományos pontosságon és a minőség iránti rendíthetetlen elkötelezettségünkön alapuló, saját fejlesztésű BioSelect™ eljárásunk garantálja, hogy minden yerbamate tétel optimálisan támogatja az anyagcserét és páratlan bioaktív előnyökkel jár.

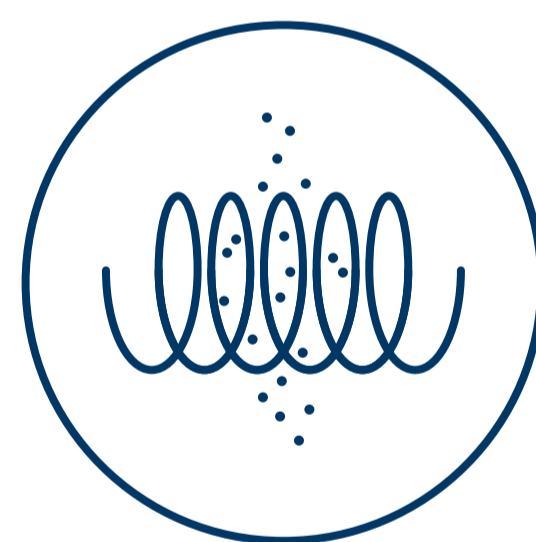
Az Unimate akár tízszer több klorogénsavat is (jó közérzetet biztosító vegyületet) tartalmaz, mint egy átlagos csésze kávé.



① **SZELEKTÍV
BETAKARÍTÁS**



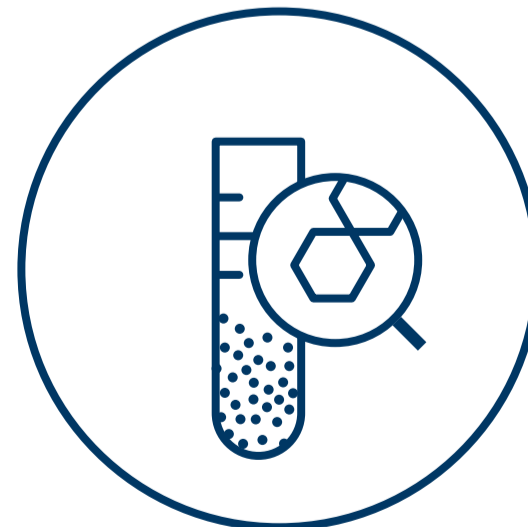
② **BIOAKTÍV
TARTÓSÍTÁS**



③ **PRECÍZIÓS
FINOMÍTÁS**



④ **BIOAKTÍV
KONCENTRÁCIÓ**



⑤ **HATÉKONYSÁG
BIZTOSÍTÁSA**

Ismerd meg az Unimate-t

TUDOMÁNY: A yerba mate egy Dél-Amerikában őshonos növényből származik, ahol évszázadok óta fogyasztják közösségi rituálék során. Természetes koffeintartalma és egyedülálló növényi összetevőinek keveréke – beleértve a klorogénsavakat, a mate szaponinokat és a teobromint – javítja a hangulatot, fokozza a mentális éberséget és támogatja az étvágy szabályozását.

JAVASOLT FELHASZNÁLÁS



Keverd össze 1 tasak (5,1 g) teljes tartalmát 500–700 ml forró vagy hideg vízzel (ízlés szerint adj hozzá többet vagy kevesebbet). Naponta 2 alkalommal vagy tetszés szerint fogyaszd.

PRO TIPPEK

- Fogyaszd forrón vagy hidegen –ahogyan jobban szereted!
- Keverd össze legalább 500–700 ml vízzel.
- A legsimább keverés eléréséhez használd az Unicity Kézi Keverőt.
- Idd reggelente a böjt meghosszabbításához, vagy bármikor, amikor energiára van szükséged az étkezési időablak alatt.

EZT PRÓBÁLD KI!

- Készítsd el az Unimate-t forrón, és keverd össze egy fahéjrúddal.
- Keverj hozzá egy evőkanál kókuszolajat, hogy az Unimate krémesebb legyen és több energiát adjon.
- Keverj hozzá egy evőkanál Unicity Complete-et, hogy délutáni frissítőként még édesebb legyen.
- Keverd össze Unicity Oasis-szal, hogy bogyós gyümölcs íze legyen és a bőrödöt is táplálja.
- Extra energiára vágysz? A Chi-Oka Matcha-Unimate kombinációja biztosan segíteni fog.

Ismerd meg a Balance-t

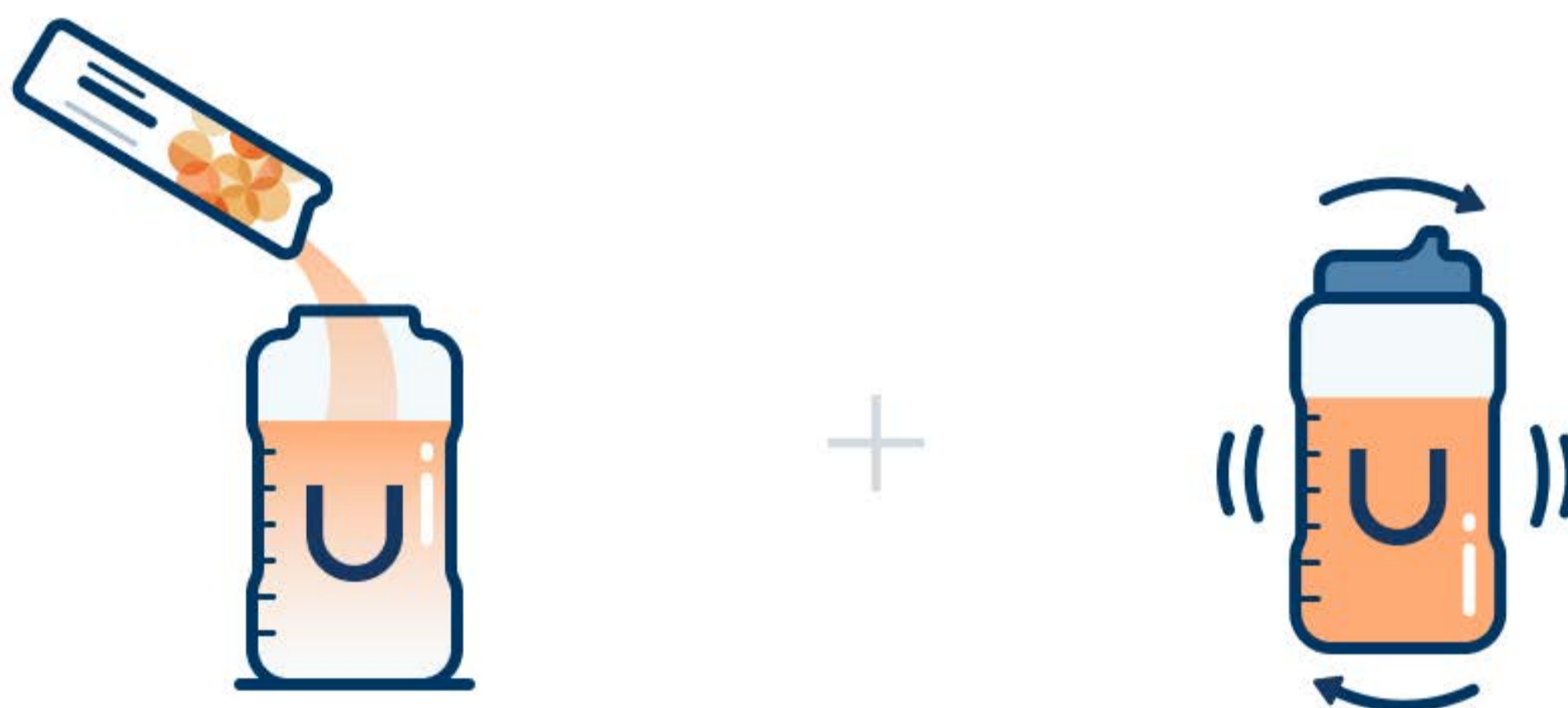
A Balance egy étkezés előtti ital szabadalmaztatott rostmátrixszal, amely bioaktív növényi összetevőket, poliszacharidokat és mikrotápanyagokat tartalmaz. A rostmátrix célja a normális, egészséges glükózsztint fenntartása. A Balance olyan fontos vitaminokat, ásványi anyagokat és oldható rostokat biztosít, amelyek elősegítik az egészséges testsúly fenntartását.



Ismerd meg a Balance-t

TUDOMÁNY: A Balance oldható rostokat tartalmaz. A viszkózus oldható rostok vízzel kombinálva és az emésztőrendszeren keresztül haladva sűrű gélt képeznek. A gélszerű anyag segít lassítani a gyomor kiürülését, ami hosszan tartó jóllakottságot eredményez. A Balance kiváló forrása kilenc alapvető fontosságú vitaminnak és ásványi anyagnak, köztük a C-vitaminnak és a B12-vitaminnak. A vitaminok és ásványi anyagok elősegítik a normál emésztést, optimalizálják a táplálék átalakítását energiává, és támogatják az egészséges anyagcserét.

JAVASOLT FELHASZNÁLÁS



A legjobb eredmény érdekében naponta 1-2 alkalommal, a legnagyobb étkezés előtt vagy közben érdemes fogyasztani. Minden tasak tartalmát alaposan keverd össze 240-300 ml vízzel, majd **azonnal idd meg.**

PRO TIPPEK

- A port add hozzá a vízhez.
- Erőteljes mozdulatokkal keverd össze, és **azonnal idd meg.**
- A Balance legjobban shaker palackban vagy kézi keverővel keverhető össze.
- Hideg vízzel keverd össze.
- Legalább 240-300 ml vízzel keverd össze.
- A nap legbőségebb étkezéséhez vagy étkezéseihez fogyaszd.

EZT PRÓBÁLD KI!

- Keverd össze a Balance-t az Unicity Complete-tel, hogy rostokhoz és kiváló minőségű fehérjéhez is hozzájuss.
- Keverd össze a Balance-t az Oasis-szal, hogy a bőrápolás is része legyen a napi rutinodnak.
- Keverd össze a Super Green + termékkel, hogy további fitotápanyagokat is bejuttass a szervezetedbe.



A Balance
elkészítéskor mindig
tartsd szem előtt:

**A port 240–300 ml
hideg vízhez add,**



erőteljesen rázd fel
(vagy használj kézi
keverőt),



és azonnal idd meg!

Időszaikos böjt és az inzulin

Az inzulin az a hormon, amely a vérben a glükóz szállításáért felelős. Amikor szénhidrátokat tartalmazó ételt vagy italt fogyasztunk, a vércukorszint megemelkedik, és inzulin szabadul fel.

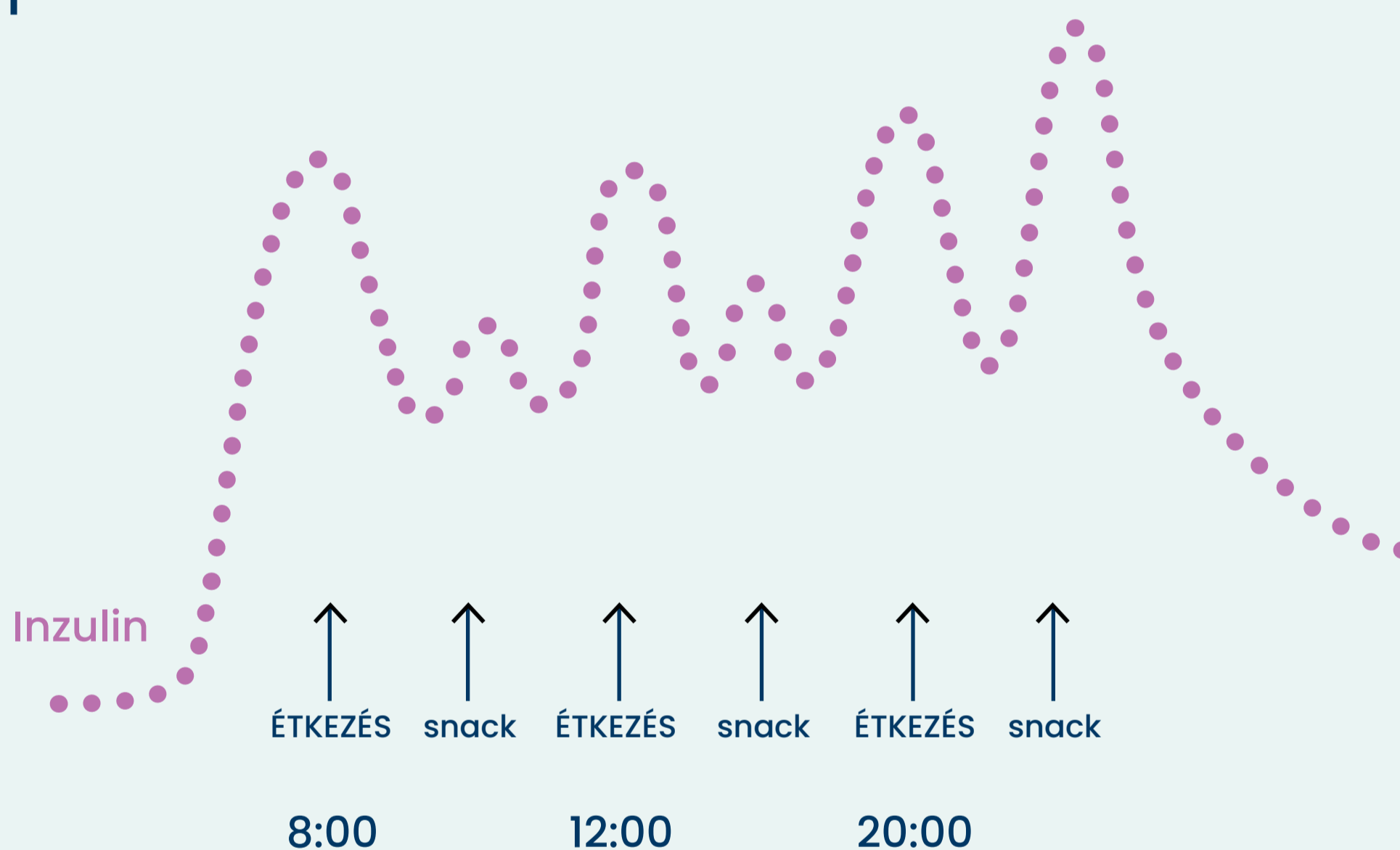
A modern táplálkozás során a legtöbbször állandó szénhidrát-ellátottsággal rendelkezünk, ami kiváltja ezt a glükóz-inzulin választ. Ha a szervezet a magas vércukorszint és a magas inzulinszint állandó körforgásában létezik, inzulinrezisztenssé válhat. Idővel ez komoly károkat okozhat a szervezet rendszereiben.

Ha abbahagyjuk a folyamatos evést, akkor megadjuk a testünknek azt az időt, amire szüksége van ahhoz, hogy természetes zsírégető állapotba kerüljön, ahelyett, hogy az energiaellátáshoz folyamatos glükózellátásra lenne szüksége.

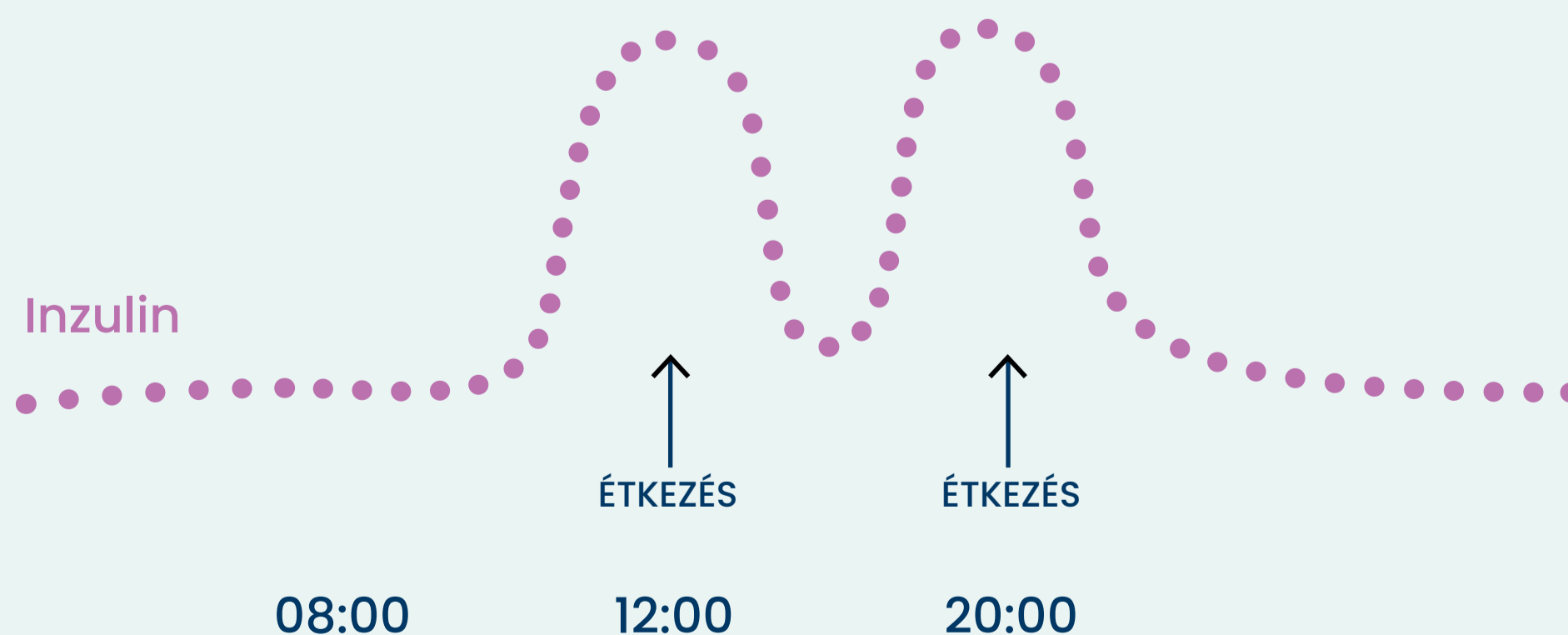
Időszakos böjt és az inzulin

Az inzulinszintünk kordában tartása érdekében növelhetjük az étkezések közötti időt. Minél kevesebb az inzulin szintjének emelkedése, annál több időt töltünk zsírégető állapotban, ahelyett, hogy szénhidrátokból nyernénk energiát.

Tipikus Étrend



Időszakos Böjtölés



Időszakos böjt és az inzulin

AZ IDŐSZAKOS BÖJTÖLÉS ELŐNYEI

Az időszakos böjtölés előnyei messze túlmutatnak a fogyáson. Egészségre gyakorolt hatása számos módon kedvező lehet számodra, ideértve a következőket:

Jobb anyagcsere

Alacsonyabb vércukorszint

Magasabb energiaszint

Jobb alvásminőség

Az egészséges agyműködés támogatása

Javuló inzulinérzékenység

IDEÁLIS IDŐSZAKOS BÖJTÖLÉSI NAPIREND

Ahhoz, hogy a legtöbbet hozhasd ki az időszakos böjtölésből, naponta 14–16 órás böjtöt kell tervezni.

Javasoljuk, hogy az első étkezésedet dél körül fogyaszd el, az utolsót pedig este 8 körül, majd várj 16 órát, mielőtt másnap megennéd az első ételedet.

Ugyanakkor az időszakos böjt egyik legnagyobb előnye, hogy rugalmas, így kiválaszthatod a saját életmódodnak leginkább megfelelő böjtölési időablakot. Ha nem szeretnéd kihagyni a reggelit, akkor kicsit korábban, körülbelül 10 órakor kezd el az étkezési időablakot, és 18 órakor fejezd be a vacsorát.

A legfontosabb az állandóság. Lehet, hogy több kísérletezést igényel majd a megfelelő böjtölési időszak megtalálása, de ha egyszer kialakítottál egy olyan étkezési napirendet, amit be tudsz tartani, máris fél sikerrel jártál.



Időszakos böjt és az inzulin

PRO TIPPEK

- Ha még nem próbáltad ki az időszakos böjtölést, kezdj napi 12 órás böjtöléssel, és fokozatosan növeld 16 órára.
- Kezdd a napot az Unimate-tel, amely megadja a szükséges energiát a naphoz, és támogatja a jóllakottságérzetet, így segítve a böjtölés meghosszabbítását ebédidőig.
- Igyál Balance-t a nap utolsó étkezéséhez, mivel ez elősegíti a böjt kitolását a következő napig.
- Igyál sok vizet a nap folyamán, mind a böjtölés alatt, mind utána.

Ne feledd, hogy a sikerhez nem kell kizárólag az akaraterődre támaszkodnod. A Balance és az Unimate úgy lettek kialakítva, hogy a lehető legjobban megkönnyítsék az időalapú étkezést.

A Unicity Feel Great program egyszerű, mégis rugalmas! Döntsd el magad, hogy a nap két legnagyobb étkezése előtt a Balance-szel szeretnél optimális rosttámogatást, vagy inkább naponta kétszer egy Unimate energia-löketet. Rajtad múlik, hogy melyikre helyezed a hangsúlyt.

Próbáld ki az időszakos böjtölést a Feel Great módszerrel, és készülj fel arra, hogy remekül fogod érezni magad!

Feel Great GYIK

BALANCE



Miért kell naponta többször fogyasztanom a Balance-t?

Javasoljuk, hogy a legbőségebb étkezéshez fogyaszd, de bármely étkezés mellé hatékony kiegészítő. Azok, akik különösen odafigyelnek az étrendjükre, fontolóra vehetik, hogy naponta kétszer, a legnagyobb étkezések előtt igyák a Balance-t. A hozzáadott rostok javítják az emésztést, támogatják a normális glükózsintet és elősegítik a jóllakottság érzését.

Tudom, hogy olyan változtatásokat hajtok végre, amelyek hatással lesznek az emésztőrendszeremre. Fogok-e puffadást vagy bármilyen kellemetlenséget tapasztalni?

A rostok (Balance) fogyasztása egyeseknél növelheti a gázképződést vagy a puffadást. Ez normális reakció, ahogy a szervezet kezd hozzászokni a megnövekedett napi rostbevitelhez. A hatásoknak 2-3 hét múlva csökkenniük kell. Ha nagyon kellemetlen, akkor érdemes megfontolni a Balance egyes étkezések előtt bevitt adagjának felezését 3-7 napig.

Feel Great GYIK



UNIMATE

Miért kell naponta többször Unimate-t fogyasztanom?

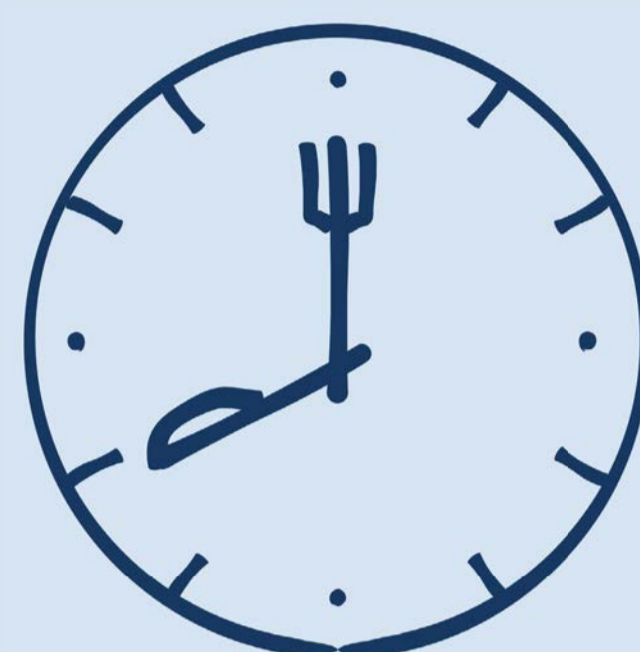
Az Unimate energiával lát el egész napra, felgyorsítja az anyagcserét és egész egyszerűen jó hangulatot teremt. Ezért tökéletes a nap indításához, de edzés előtt vagy bármikor, amikor egy kis energia-löketre van szükséged, szintén jól jön. Az Unimate-t naponta egyszer, de ha úgy tartja kedved, akár kétszer vagy többször is fogyaszthatod. Ha azonban érzékeny vagy a koffeinre, légy óvatos!

Az Unimate nem okoz majd nyugtalanságot?

A legtöbb ember magasabb energiaszintről és a szorongás hiányáról számol be, mint az Unimate néhány alapvető előnyéről. Meg kell jegyezni, hogy az Unimate körülbelül annyi koffeint tartalmaz, mint egy csésze prémium minőségű kávé, és jóval kevesebbet, mint a legtöbb energital.

Feel Great GYIK

IDŐSZAKOS BÖJTÖLÉS



Mi történik, ha nem tartom be az ajánlott 16 órás böjtölést a nap első étkezése előtt?

Ez néha előfordul. Bár aznap nem fogod megtapasztalni a böjtölés teljes hatását, még nincs minden veszve. Továbbra is élvezni fogod az előnyöket, ha folyamatosan azon leszel, hogy elérd a 16 órás böjtölési időt, és ezután is használod az Unimate-t, hogy segítsen ebben. A lényeg az, hogy ne hagyjunk ki két napot egymás után!

A vízzel történő gyógyszerbevitel megszakítja a böjtölést?

Nem. A böjt alatt annyi vizet ihatsz, amennyit csak akarsz, és a gyógyszerek gyakorlatilag nem tartalmaznak kalóriát, ami azt jelenti, hogy nem fog megszakadni a böjtölés.

Feel Great GYIK

ÁLTALÁNOS FEEL GREAT KÉRDÉSEK



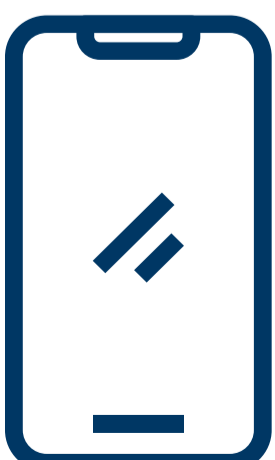
Mennyi időbe telik, amíg eredményeket fogok látni a Feel Great használatával?

Az eredmények eltérőek lehetnek, de a legtöbb esetben az első 30 napban már láthatóak lesznek bizonyos változások, az optimális eredmények pedig körülbelül 90 nap után jelentkeznek. Az Unicity kiáll a termékei mellett, és 100%-os pénz-visszafizetési garanciát kínál azoknak a vásárlóknak, akik nem Unicity forgalmazók. Ha bármilyen okból kifolyólag a vásárlás után 90 napon belül nem lennél elégedett a Feel Great termékeiddel, az Unicity írásbeli kérésedre a teljes vételárat visszatéríti.

Okoznak-e ezek a termékek bármiféle függőséget?

A Feel Great termékek nem hoznak létre semmilyen függőséget. Csak addig kell fogyasztanod őket, ameddig szeretnéd, hogy továbbra is Nagyszerűen Érezd Magad!

Ne feledd, hogy a sikerhez nem kell pusztán az akaraterődre támaszkodnod. A Balance és az Unimate úgy lett kialakítva, hogy az időablakos étkezést a lehető legkönnyebbé tegye.



Kövesd nyomon a fejlődésedet a **Feel Great** segítségével:

- Szerezd be a **Feel Great nyomonkövetési táblázatot**.
- Töltsd le a **Feel Great Fasting alkalmazást** hogy további tippeket kapj és nyomon tudd követni a fejlődésedet!