

UNICITY



Feel Great

I consigli
dei
professionisti

GUIDA AI PRODOTTI

Contenuto

- 3** Il divario
- 4** Feel Great in breve
- 5** Come funziona
Feel Great
- 8** Scopri Unimate
- 10** Scopri Balance
- 13** Digiuno intermittente
e insulina
- 17** FAQ Feel Great

Il divario

In materia di salute, spesso esiste un divario tra le nostre aspirazioni e la realtà.

Con una tale offerta di alimenti altamente processati, che sono certamente deliziosi ma non necessariamente sani, può essere difficile trovare cibi ricchi di sostanze nutritive. E se questo comporta stravolgere la propria vita, seguire diete rigide e praticare attività sportive intense, uno stile di vita sano può sembrare insormontabile, se non addirittura irrealizzabile.

Le nostre vite sono piene! Le nostre liste di cose da fare sono infinite. Quindi contare solo sulla forza di volontà non è sufficiente. Con così tanti ostacoli che si frappongono ai nostri obiettivi di salute, abbiamo bisogno di un supporto efficace.

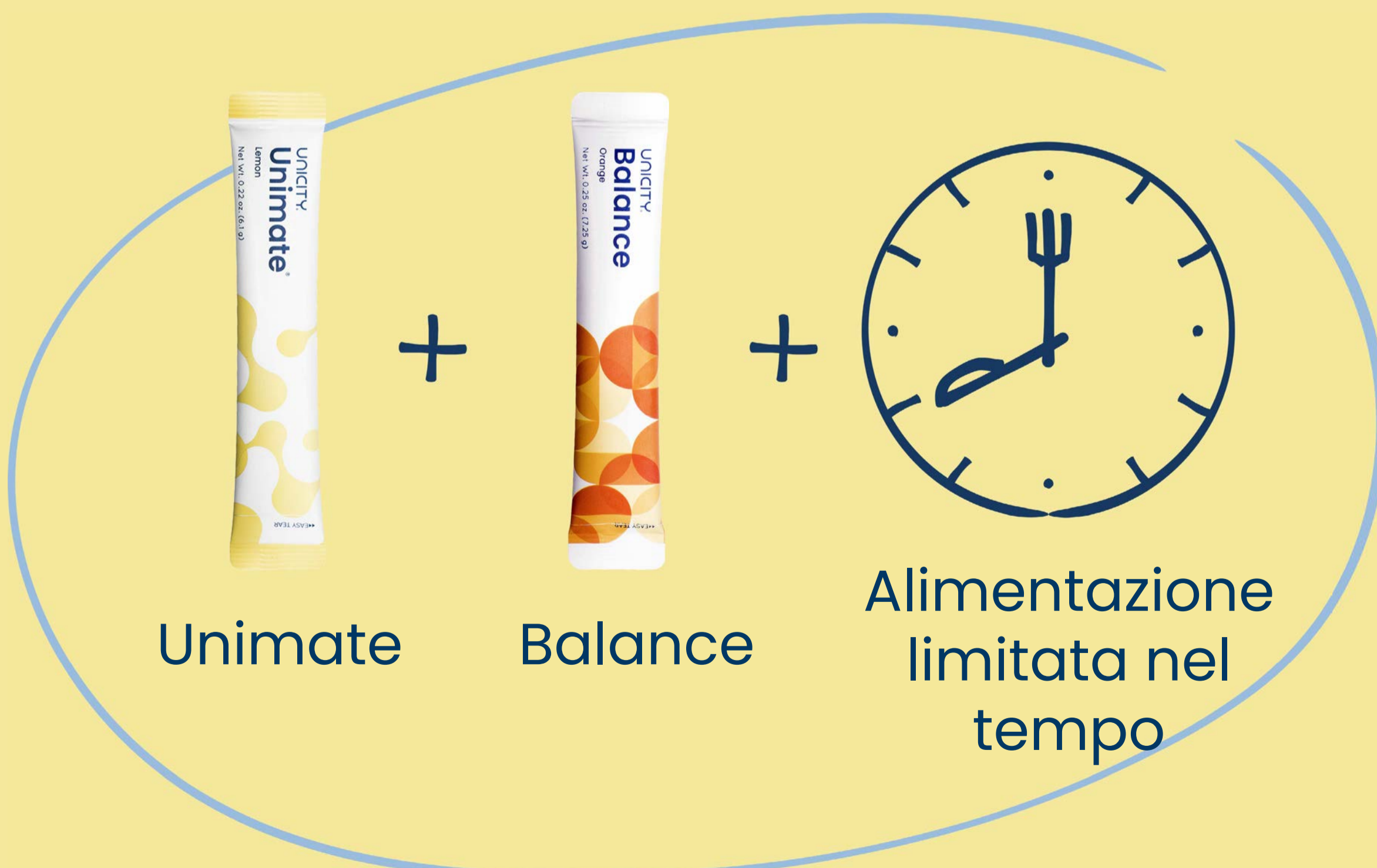
Panoramica di Feel Great

Feel Great è stato progettato per aiutarti a colmare il divario tra dove sei e dove vorresti essere.

Con Feel Great, adottare uno stile di vita sano non solo è possibile, ma anche piacevole. Non dovrai più scervellarti, stressarti o passare ore ai fornelli.

Feel Great ti aiuterà a sentirti sazio più a lungo, a prolungare l'intervallo tra i pasti e a sostenere il tuo metabolismo. È arrivato il momento di ricominciare da capo. È arrivato il momento di sentirti meglio di quanto ti sia sentito negli ultimi anni. È arrivato il momento di FEEL GREAT.

La formula Feel Great è semplice:



Come funziona Feel Great



Primo: Unimate

Alzati e inizia la giornata con **Unimate**



Unimate O Balance

Prendi un secondo **Unimate** per una sferzata di energia o assapora **Balance** prima del primo pasto della giornata



Balance

Prendi **Balance** prima di cena



Inizia il digiuno

Inizia il tuo periodo di digiuno dopo cena e aspetta 16 ore prima del pasto successivo

Unimate e Balance ti aiutano a prolungare il tempo tra la cena e la colazione.

L'alimentazione a tempo limitato, spesso chiamata digiuno intermittente, è associata a numerosi benefici per la salute:

- Pressione arteriosa sana
- Miglioramento della salute cardiaca
- Miglioramento della composizione corporea

Programma Feel Great



16 ORE

Intervallo di digiuno

Il digiuno inizia dopo l'ultimo pasto della giornata.

- *Il livello di zucchero nel sangue si normalizza*
- *Il livello di insulina diminuisce*
- *Il sistema digestivo si regola*
- *Inizia la combustione dei grassi*
- *Più lungo è il digiuno, più il corpo brucia grassi*

Inizia la giornata con **Unimate**.

8 ORE

Intervallo alimentare

Termina il digiuno con il primo pasto della giornata.

Assumi **Balance** con il pasto più abbondante della giornata.

Se lo desideri, bevi **Balance** con il tuo secondo pasto abbondante.

Se lo desideri, gusta un secondo **Unimate** durante la giornata per ricaricarti di energia.



Segui i tuoi progressi:

- Scarica il [foglio di monitoraggio Feel Great](#).
- Scarica [l'app Feel Great Fasting](#) per altri consigli e per tenere traccia dei tuoi progressi!

Incluso nel tuo primo ordine

La tua prima consegna Feel Great contiene una Blender Bottle Unicity gratuita per preparare facilmente i tuoi prodotti, oltre a un prodotto Unicity GRATUITO per tutti coloro che si abbonano a Feel Great.



Scopri Unimate

La Yerba Maté è una pianta tradizionale che favorisce la lucidità mentale, la resistenza e il buon umore, oltre a ridurre l'appetito. Il nostro processo brevettato BioSelect™, basato su precisione scientifica e impegno costante per la qualità, garantisce che ogni lotto di Yerba Maté sia prodotto in modo da sostenere al meglio un metabolismo sano e offrire benefici bioattivi senza pari.

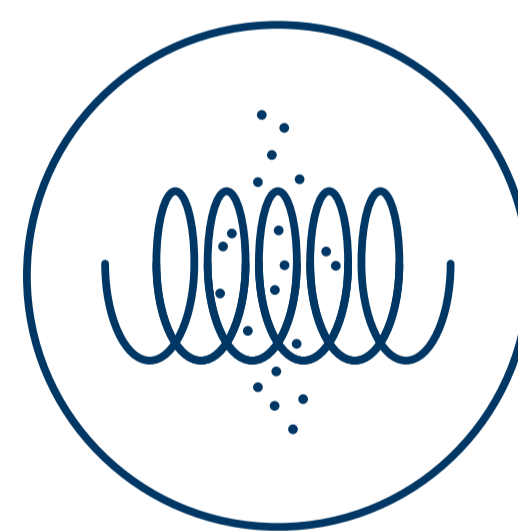
Unimate contiene fino a 10 volte più acidi clorogenici (sostanze benefiche) rispetto a una normale tazza di caffè.



① **RACCOLTA
SELETTIVA**



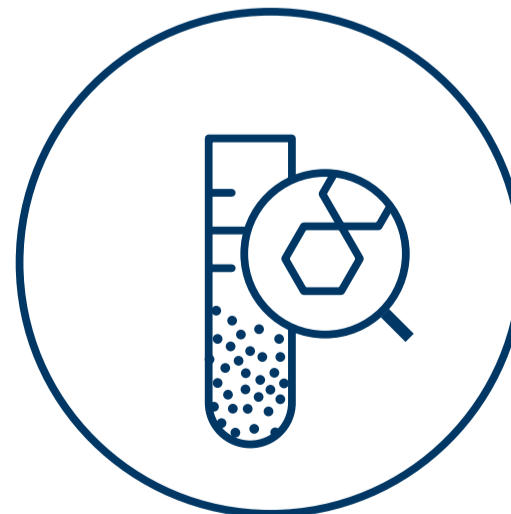
② **CONSERVAZIONE
BIOATTIVA**



③ **RAFFINAZIONE
MINUZIOSA**



④ **CONCENTRAZIONE
BIOATTIVA**



⑤ **EFFICACIA
GARANTITA**

Scopri Unimate

SCIENZA: La Yerba Maté proviene da una pianta originaria del Sud America, dove viene consumata da secoli durante rituali comunitari. La caffeina naturale e la miscela unica di sostanze vegetali attive, tra cui l'acido clorogenico, le saponine del mate e la teobromina, sono note per migliorare l'umore, favorire la lucidità mentale e regolare l'appetito.

CONSIGLI PER L'USO



Mescolare il contenuto di una bustina (5,1 g) con 500-700 ml di acqua calda o fredda (più o meno a seconda dei gusti). Bere 2 volte al giorno o più spesso se lo si desidera.

CONSIGLI DEI PROFESSIONISTI

- Da gustare caldo o freddo, a seconda dei gusti!
- Mescolare con almeno 500-700 ml di acqua.
- Per un risultato ottimale, utilizzare il frullatore a immersione Unicity.
- Da bere al mattino per prolungare il periodo di digiuno o ogni volta che si ha bisogno di una sferzata di energia durante la finestra alimentare.

PROVALO COSÌ

- Prepara Unimate caldo e mescola con una stecca di cannella.
- Aggiungi un cucchiaino di crema di cocco per rendere il tuo Unimate più cremoso e energetico.
- Mescola Unimate con un misurino di Unicity Complete per un delizioso ristoro pomeridiano.
- Mescola Unimate con Unicity Oasis per una bevanda deliziosamente fruttata che si prende cura della tua pelle.
- Hai bisogno di un supplemento di energia? Mescola Chi-Oka Matcha con Unimate.

Scopri Balance

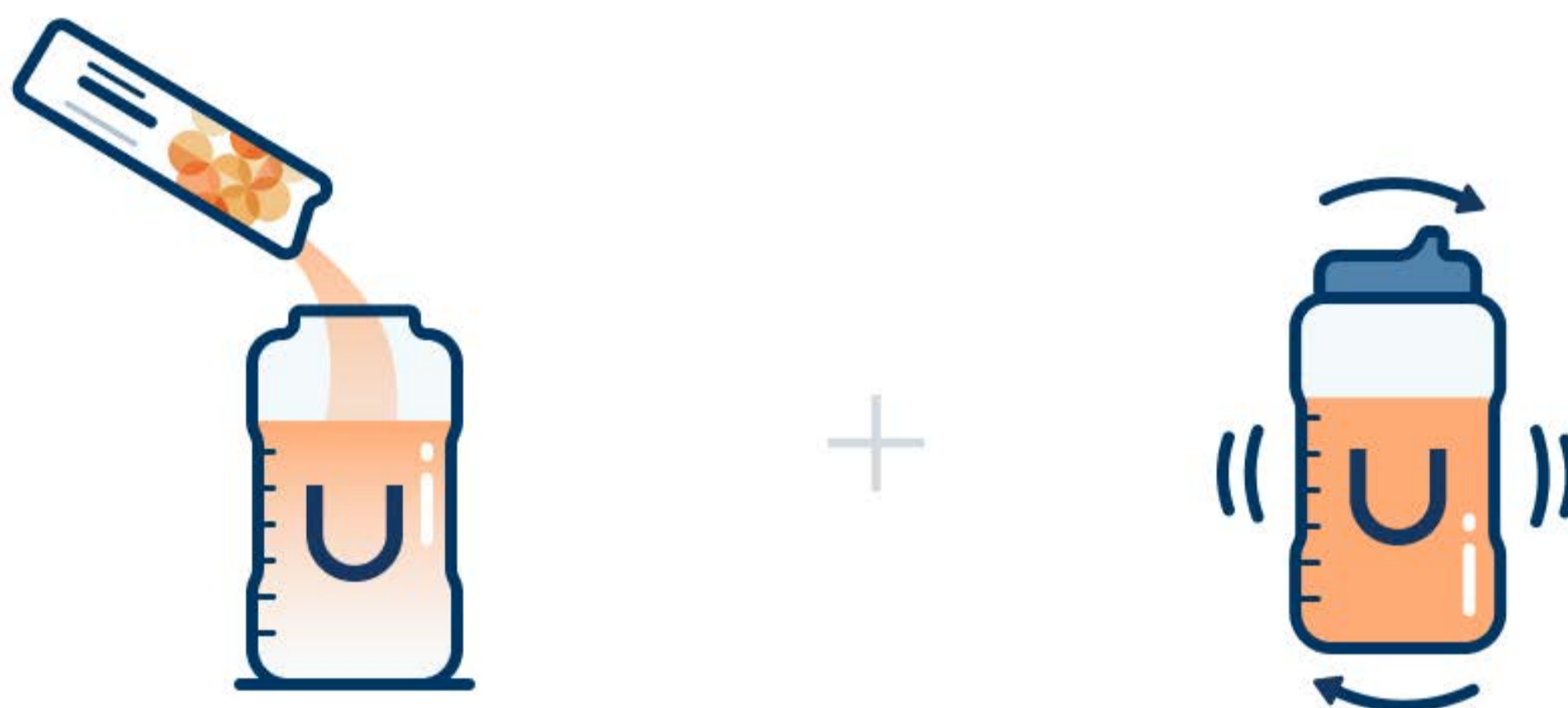
Balance va bevuto prima dei pasti e contiene una matrice di fibre brevettata con composti vegetali bioattivi, polisaccaridi e micronutrienti. La matrice di fibre è studiata per aiutare a mantenere un livello di zucchero nel sangue normale e sano. Balance contiene vitamine essenziali, minerali e fibre solubili che contribuiscono a una sana gestione del peso.



Scopri Balance

SCIENZA: Balance contiene fibre solubili. Le fibre solubili e viscosi formano un gel denso quando vengono combinate con l'acqua e attraversano il tubo digerente. Questa sostanza gelatinosa contribuisce a rallentare lo svuotamento dello stomaco e a prolungare la sensazione di sazietà. Balance fornisce nove vitamine e minerali essenziali, tra cui la vitamina C e la vitamina B12. Le vitamine e i minerali favoriscono la digestione, ottimizzano la trasformazione degli alimenti in energia e sostengono un metabolismo sano.

CONSIGLI PER L'USO



Per ottenere risultati ottimali, assumere 1-2 volte al giorno, prima o durante i pasti. Mescolare il contenuto di una bustina con 240-300 ml di acqua e **bere immediatamente**.

CONSIGLI DEI PROFESSIONISTI

- Aggiungere l'acqua prima della polvere.
- Mescolare bene e **bere immediatamente**.
- Balance si mescola meglio con uno shaker o un frullatore a immersione.
- Mescolare con acqua fredda.
- Mescolare con almeno 240-300 ml di acqua.
- Bere con il pasto o i pasti più abbondanti della giornata.

PROVALO COSÌ

- Mescola Balance con Unicity Complete per ottenere fibre e proteine di qualità.
- Mescola Balance con Oasis per prenderti cura della tua pelle ogni giorno.
- Mescola Balance con Super Green + per antiossidanti e fitonutrienti aggiuntivi.



Quando prepari
Balance, ricordati di:

**aggiungere la polvere
a 250-300 ml di
acqua fredda,**



**agitare bene
(o utilizzare
un frullatore a
immersione),**



**e bere
immediatamente!**

Digiuno intermittente e insulina

L'ormone insulina è responsabile del trasporto del glucosio nel sangue. Quando mangiamo o beviamo un alimento contenente carboidrati, il livello di glucosio nel sangue aumenta e viene secreta l'insulina.

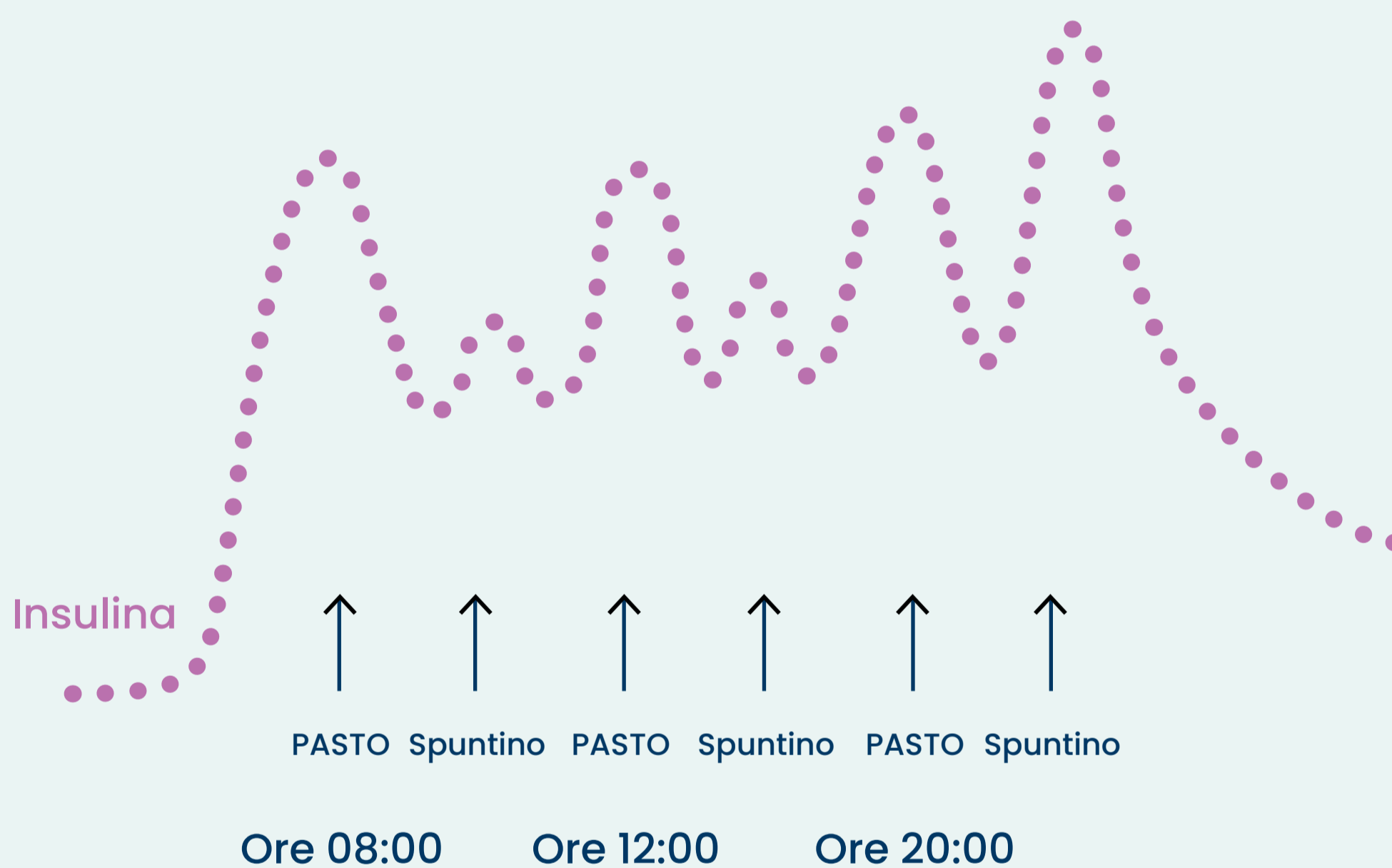
Nella nostra alimentazione moderna, l'apporto costante di carboidrati innesca risposte glicemiche e insuliniche. Se il corpo si trova in un ciclo permanente di glicemia elevata e livelli elevati di insulina, può diventare resistente all'insulina. Nel corso del tempo, ciò può influire sui sistemi corporei.

Se smettiamo di mangiare costantemente, diamo al nostro corpo il tempo necessario per passare a uno stato naturale di combustione dei grassi invece di dipendere da un apporto costante di glucosio per produrre energia.

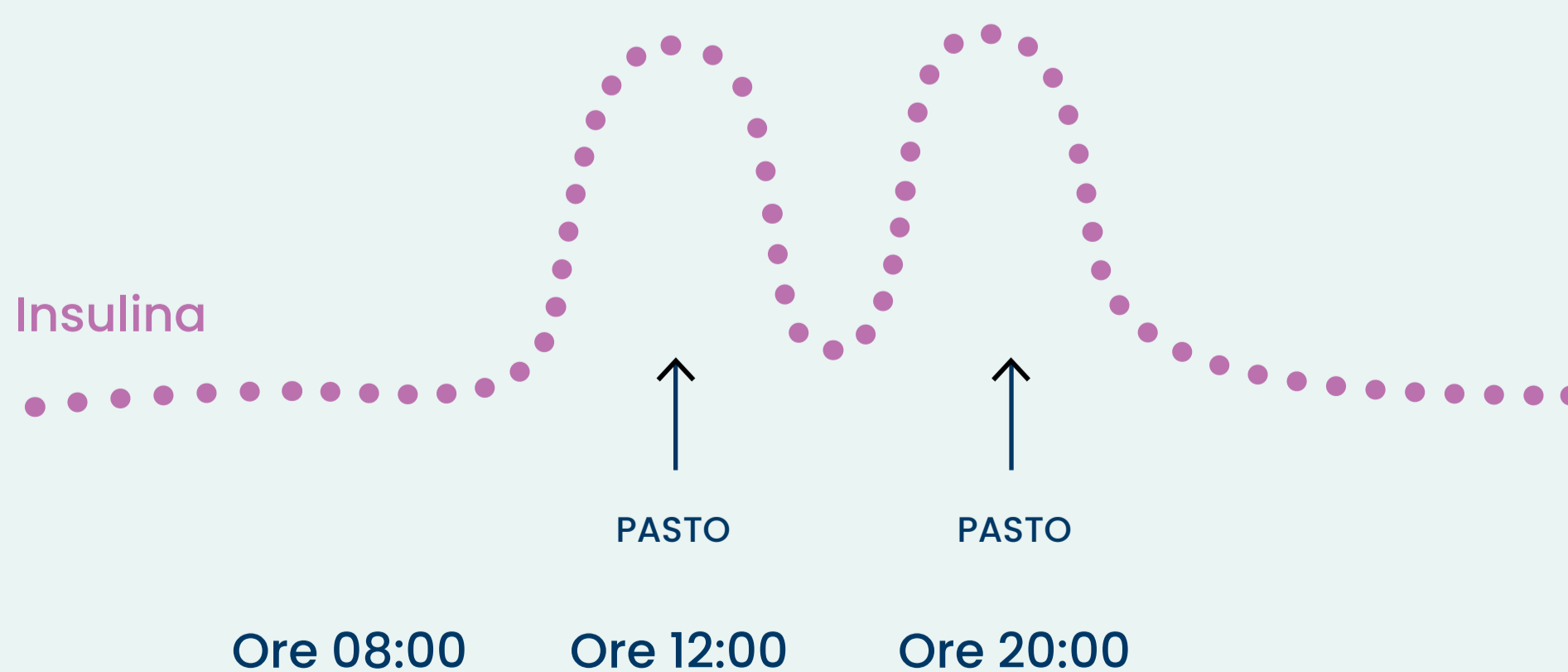
Digiuno intermittente e insulina

Per mantenere un livello di insulina sano, possiamo distanziare i pasti. Meno aumenta il nostro livello di insulina, più tempo passiamo a bruciare grassi invece di bruciare carboidrati.

Alimentazione classica



Alimentazione intermittente



Digiuno intermittente e insulina

I VANTAGGI DEL DIGIUNO INTERMITTENTE

I benefici del digiuno intermittente vanno ben oltre la perdita di peso. Il suo impatto sulla salute può essere benefico in molti modi, tra cui:

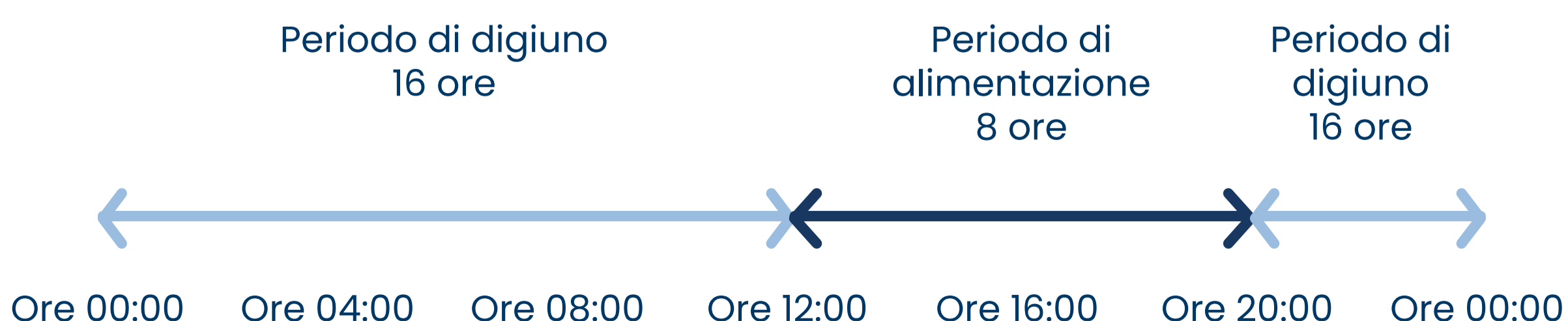


ORARIO IDEALE PER IL DIGIUNO INTERMITTENTE

Per ottenere il massimo dal digiuno intermittente, è necessario prevedere di digiunare tra le 14 e le 16 ore al giorno. Ti consigliamo di consumare il primo pasto intorno a mezzogiorno e di terminare l'ultimo pasto intorno alle 20, quindi di attendere 16 ore prima di mangiare il giorno successivo.

Detto questo, uno dei principali vantaggi del digiuno intermittente è la sua flessibilità, che ti permette di scegliere il periodo di digiuno più adatto al tuo stile di vita. Se preferisci non saltare la colazione, puoi iniziare il tuo periodo di alimentazione un po' prima, verso le 10, e terminare la cena alle 18.

La chiave è essere costanti. Potrebbero essere necessari diversi tentativi prima di trovare il periodo di digiuno più adatto a te, ma una volta stabilito un programma che riesci a seguire, avrai già vinto metà della battaglia.



Digiuno intermittente e insulina

CONSIGLI DEI PROFESSIONISTI

- Se sei alle prime armi con il digiuno intermittente, inizia con 12 ore di digiuno al giorno, poi aumenta gradualmente fino a 16 ore.
- Inizia la giornata con Unimate per avere l'energia necessaria per arrivare fino all'ora di pranzo.
- Assumi Balance con l'ultimo pasto della giornata. Ti aiuterà a digiunare fino al giorno successivo.
- Bevi molta acqua durante tutta la giornata, durante e dopo il digiuno.

Non dimenticare: il tuo successo non dipende solo dalla tua forza di volontà. Balance e Unimate sono stati sviluppati per rendere il più semplice possibile l'alimentazione a tempo limitato.

Il programma Feel Great di Unicity è semplice ma flessibile! Scegli se desideri puntare su un apporto ottimale di fibre assumendo Balance prima dei due pasti principali o se preferisci una sferzata di energia con Unimate due volte al giorno. Sei tu a decidere le tue priorità.

Prova il digiuno intermittente con Feel Great e ti sentirai presto in perfetta forma!

FAQ Feel Great



BALANCE

Perché dovrei bere Balance più di una volta al giorno?

Si consiglia di assumere Balance insieme al pasto più abbondante, ma è anche un ottimo integratore per qualsiasi altro pasto. Le persone particolarmente attente alla propria alimentazione dovrebbero prendere Balance due volte al giorno prima dei pasti più abbondanti. Le fibre aggiuntive migliorano la digestione, aiutano a mantenere un livello normale di zucchero nel sangue e favoriscono il senso di sazietà.

Mi rendo conto che questi cambiamenti avranno un impatto sul mio sistema digestivo. Potrei avvertire gonfiore o fastidio?

L'aumento del consumo di fibre (Balance) può causare gonfiore o pesantezza di stomaco in alcune persone. Questa reazione è normale, poiché l'organismo deve abituarsi a un maggiore apporto di fibre. Questi disturbi dovrebbero attenuarsi dopo 2 o 3 settimane. Se ti senti male, assumi solo mezza porzione di Balance per 3-7 giorni.

FAQ Feel Great



UNIMATE

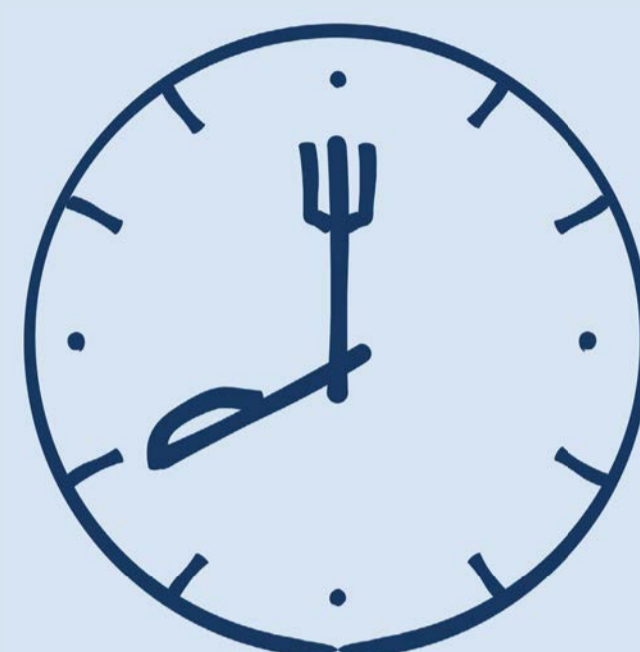
Perché dovrei bere Unimate più di una volta al giorno?

Al mattino, Unimate ti fornisce energia per tutta la giornata, stimola il metabolismo e migliora naturalmente l'umore. È quindi ideale al risveglio, ma anche prima di un allenamento sportivo o semplicemente quando hai bisogno di una sferzata di energia. Puoi bere Unimate una volta al giorno, ma anche due o più volte se lo desideri. Tuttavia, fai attenzione se sei sensibile alla caffeina.

Unimate può causare nervosismo?

Per la maggior parte delle persone, il vantaggio principale di Unimate è quello di avere più energia senza diventare nervosi. Tieni presente che Unimate contiene circa la stessa quantità di caffeina di una tazza di caffè premium, e molto meno dei comuni energy drink.

FAQ Feel Great



DIGIUNO INTERMITTENTE

Cosa succede se non rispetto le 16 ore di digiuno raccomandate prima del mio primo pasto della giornata?

Può succedere. Ma anche se non riesci a ottenere tutti i benefici del digiuno quel giorno, non tutto è perduto. Se continui a perseguire l'obiettivo delle 16 ore di digiuno e utilizzi Unimate per aiutarti a raggiungerlo, potrai godere dei suoi benefici. Tuttavia, è importante non interrompere il digiuno per due giorni consecutivi!

Il digiuno viene interrotto se assumo farmaci con acqua al mattino?

No. Durante il digiuno puoi bere tutta l'acqua che desideri. I farmaci non contengono praticamente calorie, quindi il digiuno non verrà interrotto.

FAQ Feel Great

DOMANDE GENERALI SU FEEL GREAT



Dopo quanto tempo noterò i primi risultati con Feel Great?

I risultati variano, ma la maggior parte degli utenti nota dei cambiamenti entro i primi 30 giorni. I risultati ottimali si ottengono dopo circa 90 giorni. Unicity sostiene i propri prodotti offrendo agli acquirenti che non sono distributori una garanzia di soddisfazione al 100%. Se, per qualsiasi motivo, non sei soddisfatto dei tuoi prodotti Feel Great entro 90 giorni dall'acquisto, Unicity ti rimborserà integralmente il prezzo di acquisto su tua richiesta scritta.

Questi prodotti creano dipendenza?

I prodotti Feel Great non creano alcuna dipendenza. Puoi assumerli per tutto il tempo che desideri per goderti la sensazione Feel Great!

Ricorda: il tuo successo non dipende dalla tua forza di volontà. Balance e Unimate sono stati sviluppati per rendere il più semplice possibile un'alimentazione limitata nel tempo.



Segui i tuoi progressi:

- Scarica il [foglio di monitoraggio Feel Great](#).
- Scarica [l'app Feel Great Fasting](#) per altri consigli e per tenere traccia dei tuoi progressi!