

UNICITY



Feel Great

Sfaturi Pro

GHIDUL PRODUSULUI

Cuprins

- 3 Diferența
- 4 Prezentare generală
Feel Great
- 5 Cum funcționează
Feel Great
- 8 Aflați mai multe
despre Unimate
- 10 Aflați mai multe
despre Balance
- 13 Postul intermitent și
insulina
- 17 Întrebări frecvente
despre Feel Great

Diferența

Când vine vorba de sănătate, există de obicei o diferență între situația actuală și cea dorită.

Cu atât de multe alimente ultra-procesate care pun gustul înaintea valorii nutritive, poate fi dificil să găsești alimente bogate în nutrienți. Și când ne confruntăm cu perspectiva unor schimbări substanțiale în stilul de viață, cu diete imposibil de restrictive și cu programe de exerciții fizice extreme, a duce un stil de viață sănătos poate părea copleșitor, chiar imposibil de realizat.

Trăim vieți agitate! Listele noastre de sarcini sunt deja pline. Deci, în cele din urmă, voința nu este suficientă. Având în vedere numeroasele obstacole care ne stau în calea obiectivelor noastre în materie de sănătate, avem nevoie de un sprijin de înaltă calitate.

Prezentare generală Feel Great

Feel Great este conceput pentru a acoperi diferența dintre locul în care vă aflați și locul în care doriți să ajungeți.

Face ca un stil de viață sănătos să fie perfect realizabil și plăcut. Gata cu presupunerile, gata cu stresul și gata cu pregătirea excesivă a meselor.

Feel Great vă va ajuta să vă simțiți sătul mai mult timp, să prelunghiți pauzele dintre mese și să susțineți sănătatea metabolică generală. E timpul pentru un nou început. E timpul să vă simțiți mai bine decât v-ați simțit de ani de zile. E timpul să vă simțiți minunat.

Formula Feel Great este simplă:



Cum funcționează Feel Great



Prima dată Unimate

Treziți-vă și începeți ziua cu **Unimate**



Unimate SAU Balance

Luați un al doilea **Unimate** pentru un plus de energie **sau** savurați **Balance** înainte de prima masă a zilei



Balance

Luați **Balance** înainte de cină



Începe postul

Începeți postul după cină și așteptați 16 ore înainte de următoarea masă

Unimate și Balance colaborează pentru a vă ajuta să prelunghiți intervalul de timp dintre cină și prima masă a zilei următoare. Mâncarea bazată pe timp, adesea denumită post intermitent, a fost asociată cu numeroase beneficii pentru sănătate, precum:

- Tensiune arterială sănătoasă
- Îmbunătățirea sănătății inimii
- Compoziție corporală îmbunătățită

Cronologia Feel Great



16 ORE Perioada de post	8 ORE Perioada de hrănire
<p>Postul dvs. începe după ultima masă a zilei.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Glicemia se normalizează</i> • <i>Nivelul insulinei scade</i> • <i>Sistemul digestiv se resetează</i> • <i>Arderea grasimilor incepe</i> • <i>Corpul accelerează arderea grăsimilor - cu cât durează mai mult postul</i> <p>Începeți-vă ziua cu Unimate.</p>	<p>Încheiați-vă postul cu prima masă a zilei.</p> <p>Luați 1 Balance odată cu cea mai consistentă masă a zilei.</p> <p>Luați Balance împreună cu cealaltă masă principală a zilei, dacă doriți.</p> <p>Bucurați-vă de încă un Unimate în timpul zilei, ca energizant, dacă doriți.</p>



Urmăriți-vă progresul cu Feel Great:

- Obțineți **fișa de urmărire Feel Great**.
- Descărcați **aplicația Feel Great Fasting** pentru mai multe sfaturi și pentru a vă urmări progresul!

Inclus în prima comandă

Prima livrare Feel Great include o sticlă de amestecare Unicity gratuită, perfectă pentru prepararea produselor în deplasare, precum și un produs Unicity GRATUIT pentru cei care se abonează.



Aflați mai multe despre Unimate

Yerba mate a fost utilizată în mod tradițional pentru a promova claritatea mentală, rezistența, controlul apetitului și îmbunătățirea stării de spirit. Procesul nostru brevetat BioSelect™, bazat pe precizie științifică și angajament neclintit față de calitate, garantează că fiecare lot de yerba mate este produs astfel încât să susțină în mod optim sănătatea metabolică și să ofere beneficii bioactive de neegalat.

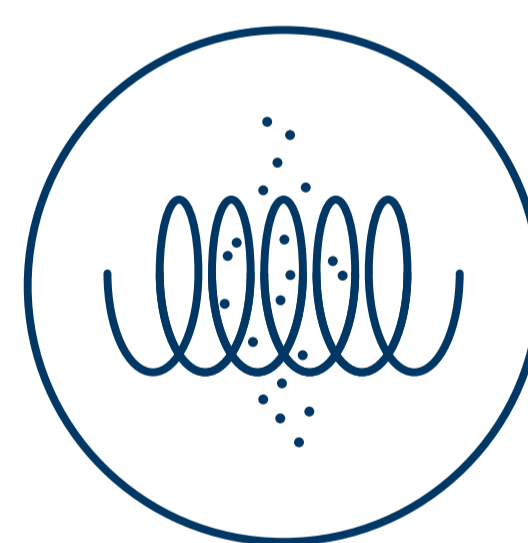
Unimate conține de până la 10 ori mai mult acid clorogenic (compuși care conferă o stare de bine) decât o ceașcă obișnuită de cafea.



① **RECOLTARE
SELECTIVĂ**



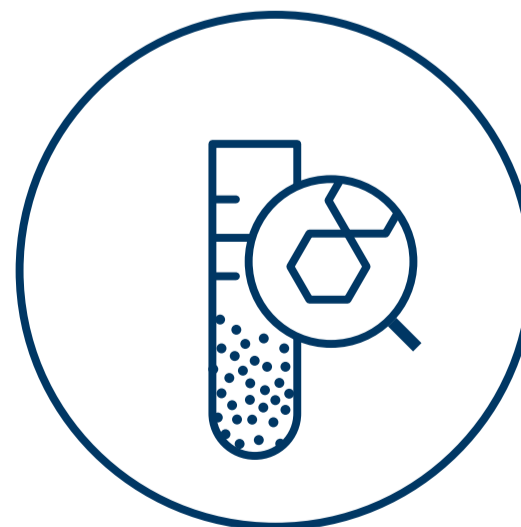
② **CONSERVARE
BIOACTIVĂ**



③ **RAFINAMENT
DE PRECIZIE**



④ **CONCENTRAȚIE
BIOACTIVĂ**



⑤ **ASIGURAREA
EFICACITĂȚII**

Aflați mai multe despre Unimate

ȘTIINȚĂ: Yerba mate provine dintr-o plantă originară din America de Sud, unde este consumată în cadrul ritualurilor comunitare de sute de ani. Cafeina sa naturală și amestecul unic de compuși vegetali – inclusiv acizi clorogenici, saponine mate și teobromina – sunt cunoscute pentru îmbunătățirea stării de spirit, sporirea clarității mentale și susținerea controlului apetitului.

UTILIZARE RECOMANDATĂ



Amestecați întregul conținut al unui plic (5,1 g) cu 500 -700 ml de apă caldă sau rece (adăugați mai mult sau mai puțin, după gust). Beți de 2 ori pe zi sau după cum doriți.

SFATURI PRO

- Beți cald sau rece – după cum preferați!
- Se amestecă cu cel puțin 17–24 oz. (500–700 ml) de apă.
- Utilizați mixerul manual Unicity pentru a obține un amestec cât mai omogen.
- Beți pentru a prelungi postul dimineața sau oricând aveți nevoie de un stimulent în timpul intervalului de alimentație.

ÎNCERCAȚI ASTA

- Pregătiți-vă băutura Unimate fierbinte și amestecați cu un baton de scorțișoară.
- Adăugați o lingură de ulei de cocos pentru un Unimate mai cremos și beneficii energetice suplimentare.
- Adăugați o lingură de Unicity Complete pentru un plus de energie după-amiaza.
- Amestecați cu Unicity Oasis pentru un plus de aromă de fructe de pădure și pentru îngrijirea pielii.
- Căutați un impuls suplimentar? O combinație Chi-Oka Matcha-Unimate ar trebui să facă diferența.

Aflați mai multe despre Balance

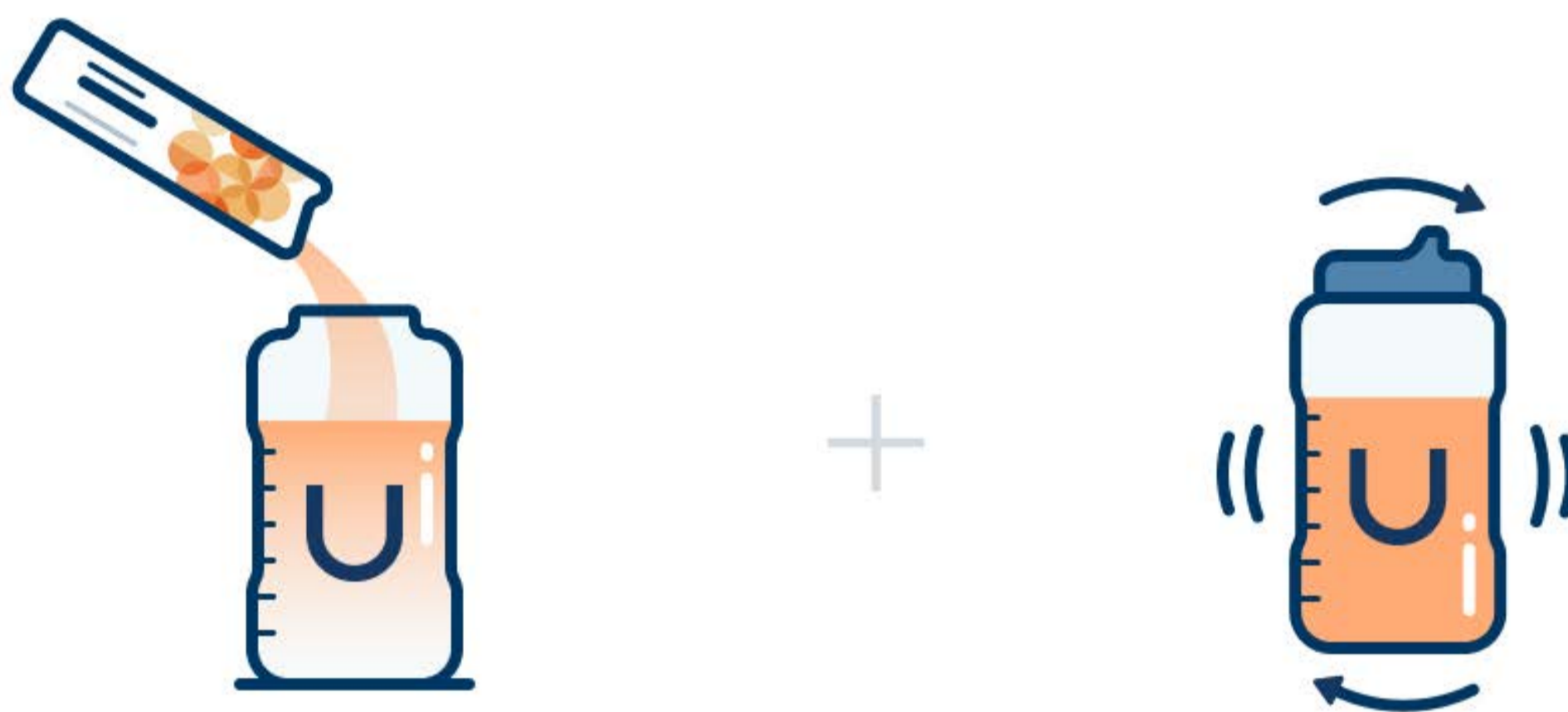
Balance este o băutură consumată înainte de masă, cu o matrice de fibre brevetată care include compuși vegetali bioactivi, polizaharide și micronutrienți. Matricea de fibre este concepută pentru a susține niveluri normale și sănătoase de glucoză. Balance este formulat pentru a furniza vitamine, minerale și fibre solubile esențiale, care ajută la menținerea unei greutate sănătoase.



Aflați mai multe despre Balance

ȘTIINȚĂ: Balance conține fibre solubile. Fibrele vâscoase și solubile formează un gel gros atunci când sunt amestecate cu apă și pe măsură ce se deplasează prin tractul digestiv. Substanța gelatinoasă ajută la încetinirea golirii stomacului, ceea ce duce la o senzație de sațietate prelungită. Balance este o sursă bună de nouă vitamine și minerale esențiale, inclusiv vitamina C și vitamina B12. Vitaminele și mineralele favorizează digestia corectă, optimizează transformarea alimentelor în energie și susțin metabolismul sănătos.

UTILIZARE RECOMANDATĂ



Pentru rezultate optime, luați de 1-2 ori pe zi, înainte sau în timpul meselor principale. Amestecați energic fiecare plic cu 240-300 ml de apă și **beți imediat**.

SFATURI PRO

- Adăugați apă înainte de pulbere.
- Amestecați energic și **beți imediat**.
- Balance se amestecă cel mai bine cu o sticlă de shaker sau un mixer manual.
- Se amestecă cu apă rece.
- Se amestecă cu cel puțin 8-10 oz (240-300 ml) de apă.
- Consumați împreună cu masa sau mesele cele mai copioase ale zilei.

ÎNCERCAȚI ASTA

- Amestecați Balance cu Unicity Complete pentru a obține atât fibre, cât și proteine de înaltă calitate.
- Combinați Balance cu Oasis pentru un plus de îngrijire a pielii în rutina dvs. zilnică.
- Amestecați cu Super Green + pentru un plus de fitonutrienți.



Când pregătiți
Balance, amintiți-vă
întotdeauna:

**Adăugați pudra în
8-10 oz (240-300 ml)
de apă rece,**



agitați energic
(sau folosiți un mixer
manual),



și beți imediat!

Postul intermitent și insulina

Insulina este hormonul responsabil pentru transportul glucozei în sânge. Când mâncăm sau bem ceva care conține carbohidrați, nivelul zahărului din sânge crește și se eliberează insulină.

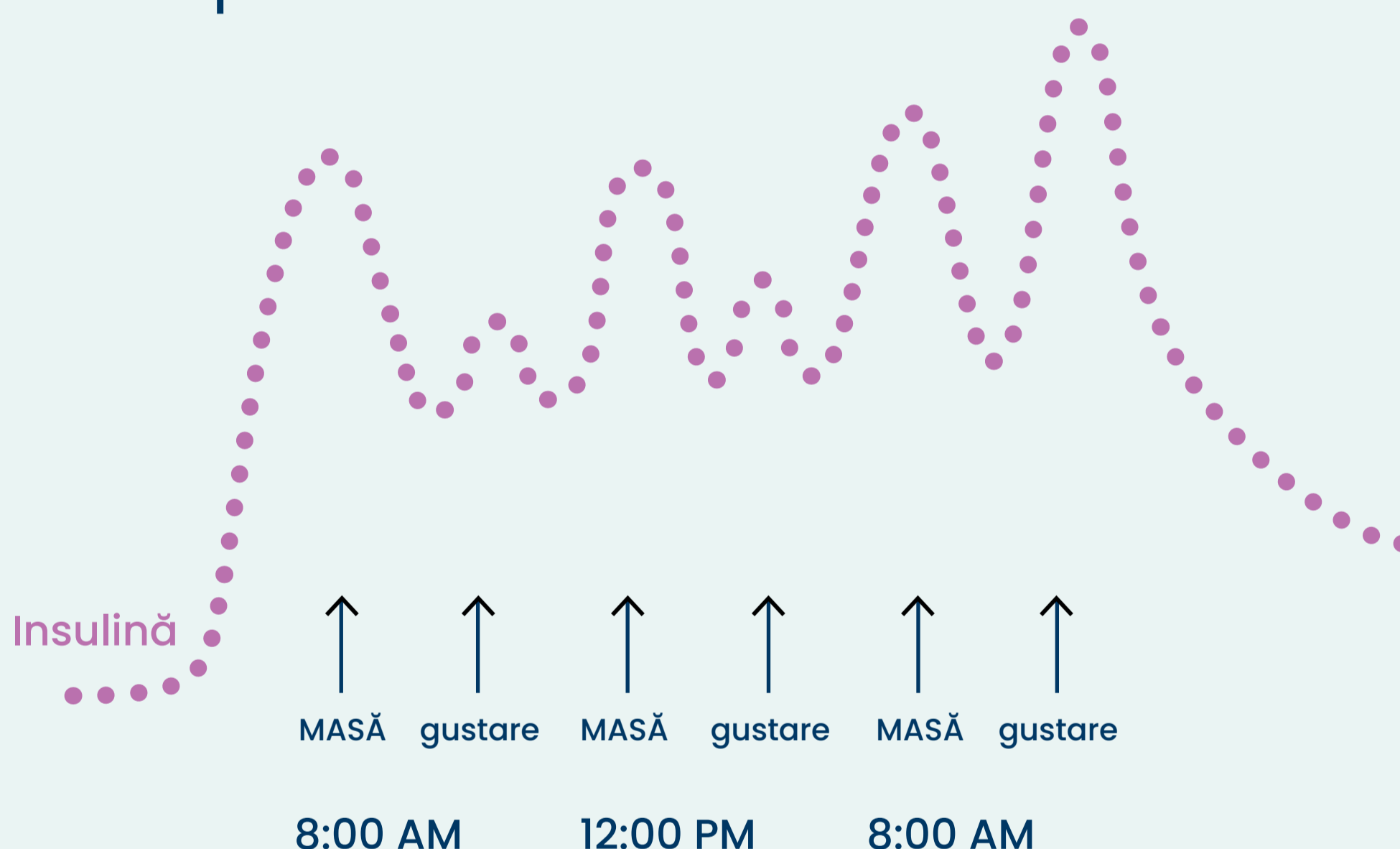
În dieta modernă, de cele mai multe ori, avem un aport constant de carbohidrați care declanșează această reacție glucoză-insulină. Când organismul se află într-un ciclu constant de niveluri ridicate ale glicemiei și ale insulinei, poate deveni rezistent la insulină. În timp, acest lucru poate provoca ravagii în organism.

Dacă încetăm să mâncăm constant, oferim organismului nostru timpul necesar pentru a intra într-o stare naturală de ardere a grăsimilor, în loc să se bazeze pe un aport constant de glucoză pentru energie.

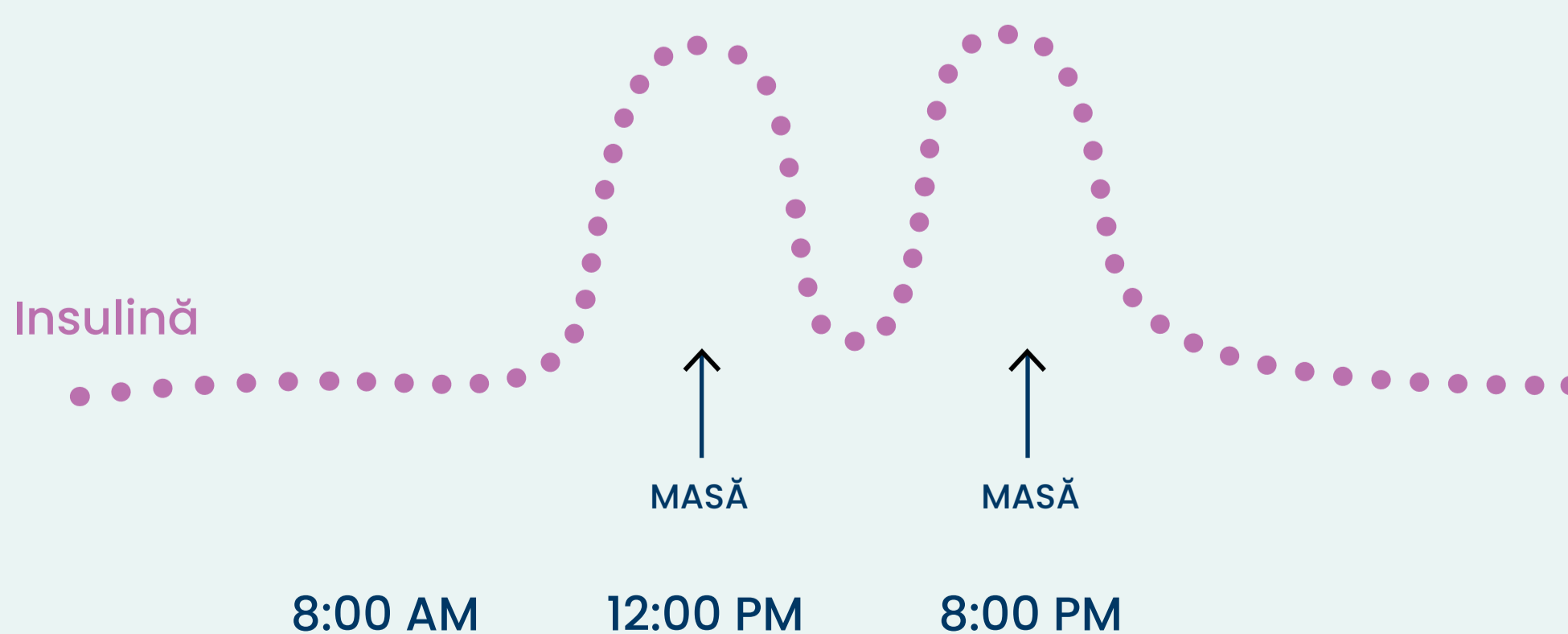
Postul intermitent și insulina

Pentru a ne menține nivelul de insulină sub control, putem mări intervalul dintre mese. Cu cât creșterea nivelului de insulină este mai mică, cu atât mai mult timp vom petrece în starea de ardere a grăsimilor, în loc de starea de ardere a carbohidraților.

Dieta tipică



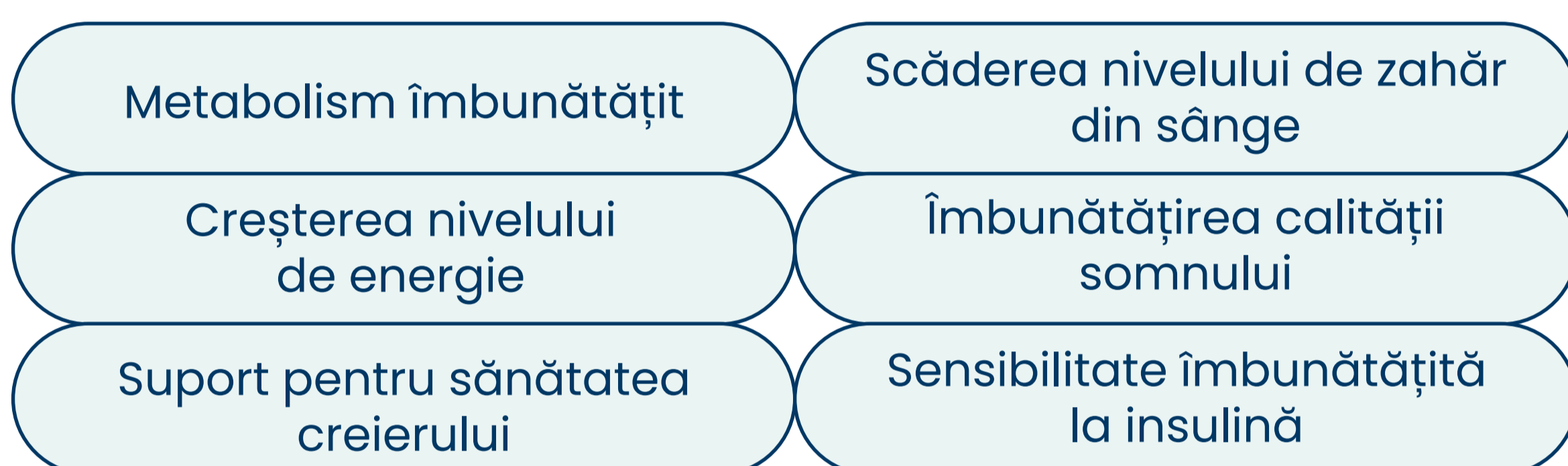
Intermittent Fasting



Postul intermitent și insulina

BENEFICIILE POSTULUI INTERMITENT

Beneficiile postului intermitent depășesc cu mult pierderea în greutate. Impactul său asupra sănătății dvs. vă poate aduce beneficii într-o varietate de moduri, inclusiv:

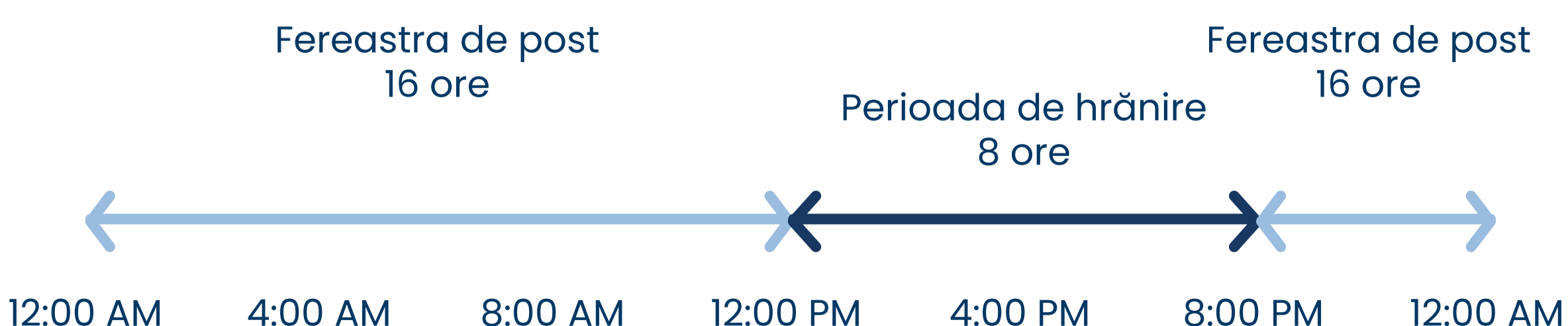


PROGRAM IDEAL DE POST INTERMITENT

Pentru a profita la maximum de postul intermitent, ar trebui să planificați să postiți 14-16 ore pe zi. Vă recomandăm să mâncați prima masă în jurul prânzului și terminați ultima masă în jurul orei 8 p.m., apoi așteptați 16 ore înainte de a mânca prima masă a doua zi.

Acestea fiind spuse, unul dintre cele mai mari avantaje ale postului intermitent este flexibilitatea sa, astfel încât puteți alege perioada de post care se potrivește cel mai bine stilului dvs. de viață. Dacă preferați să nu săriți peste micul dejun, puteți începe perioada de alimentație puțin mai devreme, în jurul orei 10 dimineața, și să încheiați cina la ora 6 seara

Cheia este să fiți consecvent. Poate fi nevoie de câteva încercări și greșeli pentru a găsi perioada potrivită pentru post, dar odată ce ați stabilit un program pe care îl puteți respecta, ați câștigat jumătate din bătălie.



Postul intermitent și insulina

SFATURI PRO

- Dacă sunteți începător în postul intermitent, începeți cu un post de 12 ore pe zi și creșteți treptat până la 16 ore.
- Începeți ziua cu Unimate, care vă oferă energia necesară pentru a vă pune în mișcare și susține senzația de sațietate, ajutându-vă să prelungiți postul până la ora prânzului.
- Luați Balance odată cu ultima masă a zilei, deoarece acest lucru vă ajută să prelungiți postul până a doua zi.
- Beți multă apă pe parcursul zilei, atât în timpul postului, cât și după acesta.

Nu uitați, nu trebuie să vă bazați doar pe voință pentru a reuși. Balance și Unimate sunt concepute pentru a facilita cât mai mult posibil alimentația bazată pe timp.

Programul Unicity Feel Great este simplu, dar flexibil! Alegeți singur dacă doriți un aport optim de fibre cu Balance înainte de cele două mese principale sau dacă preferați un plus de energie cu Unimate de două ori pe zi. Depinde de dvs. să decideți ce obiectiv doriți să stabiliți.

Încercați postul intermitent în stilul Feel Great și pregătiți-vă să vă simțiți minunat!

Întrebări frecvente despre Feel Great



BALANCE

De ce ar trebui să beau Balance mai mult de o dată pe zi?

Vă recomandăm să îl luați împreună cu cea mai consistentă masă, dar este un supliment puternic pentru orice masă. Persoanele care acordă o atenție deosebită alimentației ar trebui să ia în considerare administrarea preparatului Balance de două ori pe zi, înainte de mesele principale. Fibrele adăugate vor îmbunătăți digestia, vor menține nivelurile normale de glucoză și vor contribui la senzația de sațietate.

Înțeleg că fac schimbări care îmi vor afecta sistemul digestiv. Voi experimenta balonare sau orice disconfort?

Introducerea fibrelor (Balance) poate crește cantitatea de gaze sau balonarea la unele persoane. Aceasta este o reacție normală, deoarece organismul dvs. începe să se adapteze la aportul zilnic crescut de fibre. Efectele ar trebui să se diminueze după 2-3 săptămâni. Dacă vă simțiți foarte inconfortabil, luați în considerare reducerea la jumătate a dozei de Balance pe care o luați timp de 3-7 zile.

Întrebări frecvente despre Feel Great



UNIMATE

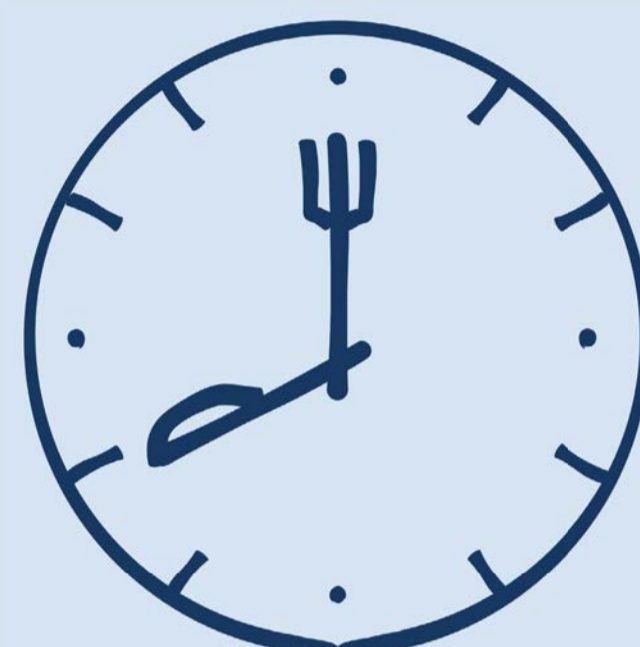
De ce ar trebui să iau Unimate mai mult de o dată pe zi?

Unimate vă oferă energie pentru întreaga zi, stimulează metabolismul și vă pune pur și simplu într-o stare de spirit bună. Acest lucru îl face perfect pentru începutul zilei, dar vă va ajuta și înainte de exerciții fizice sau ori de câte ori aveți nevoie de un stimulent. Puteți bea Unimate o dată pe zi, dar și de două ori sau mai mult, dacă doriți. Totuși, aveți grijă dacă sunteți sensibil la cofeină.

Unimate îmi va provoca nervozitate?

Majoritatea persoanelor raportează un nivel mai ridicat de energie și o lipsă a nervozității ca fiind unele dintre principalele beneficii ale Unimate. Vă rugăm să rețineți că Unimate conține aproximativ aceeași cantitate de cofeină ca o ceașcă de cafea premium și mult mai puțină decât majoritatea băuturilor energizante.

Întrebări frecvente despre Feel Great



POST INTERMITENT

Ce se întâmplă dacă nu finalizez cele 16 ore de post recomandate înainte de prima masă a zilei?

Acest lucru se va întâmpla uneori. Deși nu veți beneficia de toate avantajele postului în acea zi, nu totul este pierdut. Veți continua să culegeți beneficiile pe măsură ce veți continua să vă străduiți să ajungeți la 16 ore de post și veți continua să utilizați Unimate pentru a vă ajuta să ajungeți acolo. Secretul este să nu ratați două zile la rând!

Dacă iau medicamente cu apă, îmi voi întrerupe postul?

Nu. Puteți bea cât de multă apă doriți în timpul postului, iar medicamentele sunt efectiv noncalorice, ceea ce înseamnă că postul dvs. va rămâne neîntrerupt.

Întrebări frecvente despre Feel Great



ÎNTREBĂRI GENERALE DESPRE FEEL GREAT

Cât timp va dura până voi vedea rezultate cu Feel Great?

Rezultatele vor varia, dar majoritatea observă rezultate în primele 30 de zile, iar rezultatele optime apar după aproximativ 90 de zile. Unicity garantează calitatea produselor sale, oferind cumpărătorilor care nu sunt distribuitori Unicity o garanție de satisfacție cu rambursare integrală a banilor. Dacă, din orice motiv, în termen de 90 de zile de la achiziție, nu sunteți mulțumit de produsele Feel Great, Unicity vă va rambursa integral prețul de achiziție, la cererea dvs. scrisă.

Aceste produse vor crea vreun fel de dependență?

Produsele Feel Great nu creează dependență. Trebuie să le luați doar atât timp cât doriți să vă simțiți minunat!

Nu uitați, nu trebuie să vă bazați doar pe voință pentru a reuși. Balance și Unimate sunt concepute pentru a facilita cât mai mult posibil alimentația bazată pe timp.



Urmăriți-vă progresul cu Feel Great:

- Obțineți fișa de urmărire Feel Great.
- Descărcați aplicația Feel Great Fasting pentru mai multe sfaturi și pentru a vă urmări progresul!