

UNICITY



Feel Great

Proffstips

PRODUCT GUIDE

Innehåll

- 3** Klyftan
- 4** Feel Great Översikt
- 5** Så fungerar Feel Great
- 8** Lär känna Unimate
- 10** Lär känna Balance
- 13** Periodisk fasta och insulin
- 17** Feel Great FAQ

Klyftan

När det gäller hälsa finns det oftast en klyfta mellan var vi befinner oss och var vi vill vara.

Med så många ultraprocessade livsmedel som prioriterar smak framför näring kan det vara svårt att hitta näringsrika alternativ. Och när man ställs inför utsikten av omfattande livsstilsförändringar, extremt restriktiva dieter och hårda träningsprogram kan ett hälsosamt liv kännas överväldigande – ja, till och med ouppnåeligt.

Vi lever hektiska liv! Våra att-göra-listor är redan fulla. Så i slutändan räcker inte viljestyrkan till. Med så många hinder på vägen mot våra hälsomål behöver vi stöd av hög kvalitet.

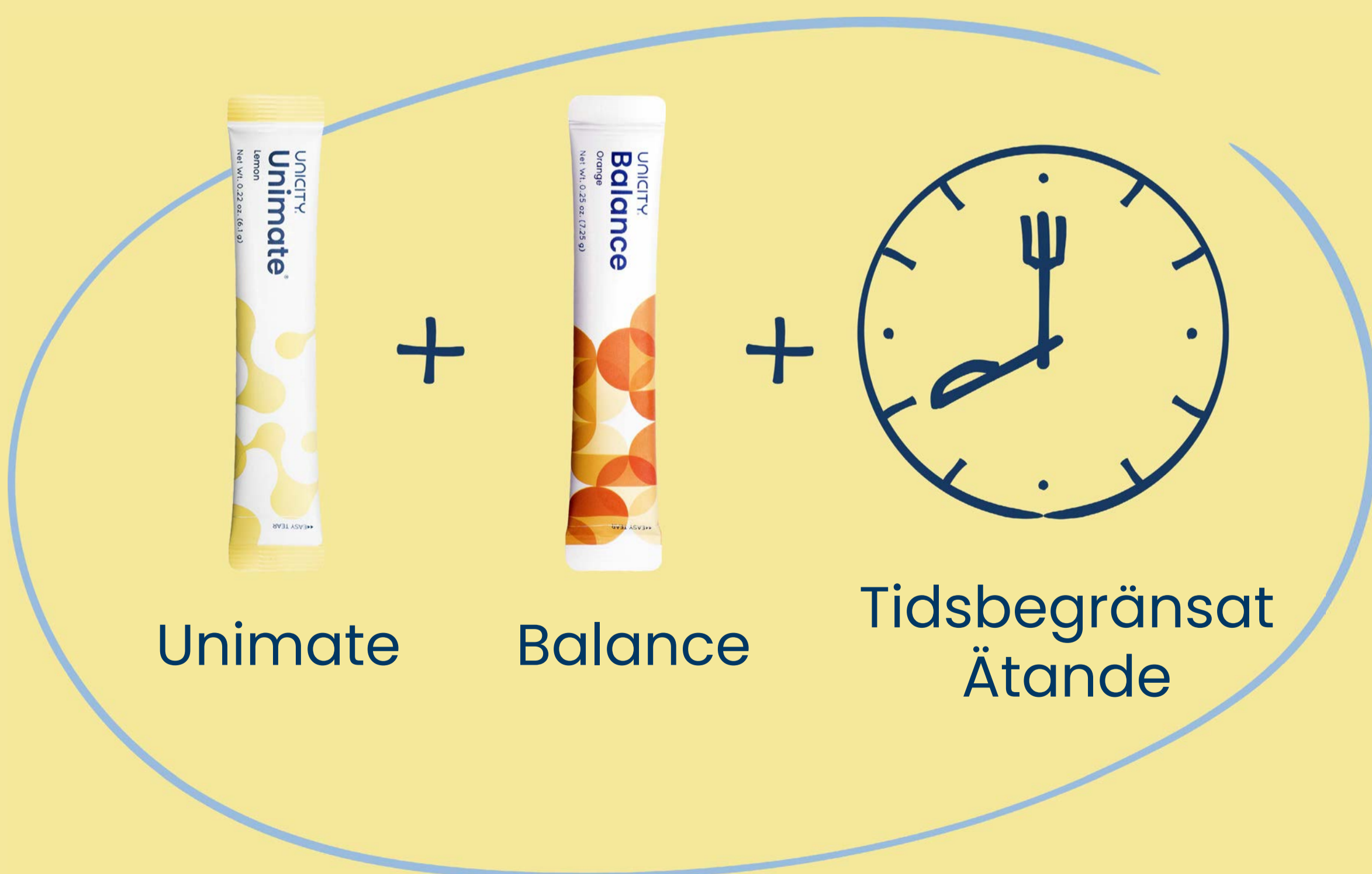
Feel Great Översikt

Feel Great är utformat för att överbrygga klyftan mellan var du är och var du vill vara.

Det gör en hälsosam livsstil både genomförbar och njutbar. Inget mer gissande, ingen mer stress och inga överdrivna matförberedelser.

Feel Great hjälper dig att känna dig mätt längre, förlänga pauserna mellan måltiderna och stödja den metabola hälsan. Det är dags för en nystart. Det är dags att må bättre än på många år. Det är dags att FEEL GREAT.

Feel Great-formeln är enkel:



Så fungerar Feel Great



Först Unimate

Vakna och starta dagen med **Unimate**



Unimate ELLER Balance

Ta en andra **Unimate** som energiboost **eller** njut av **Balance** före dagens första måltid



Balance

Ta **Balance** före middagen



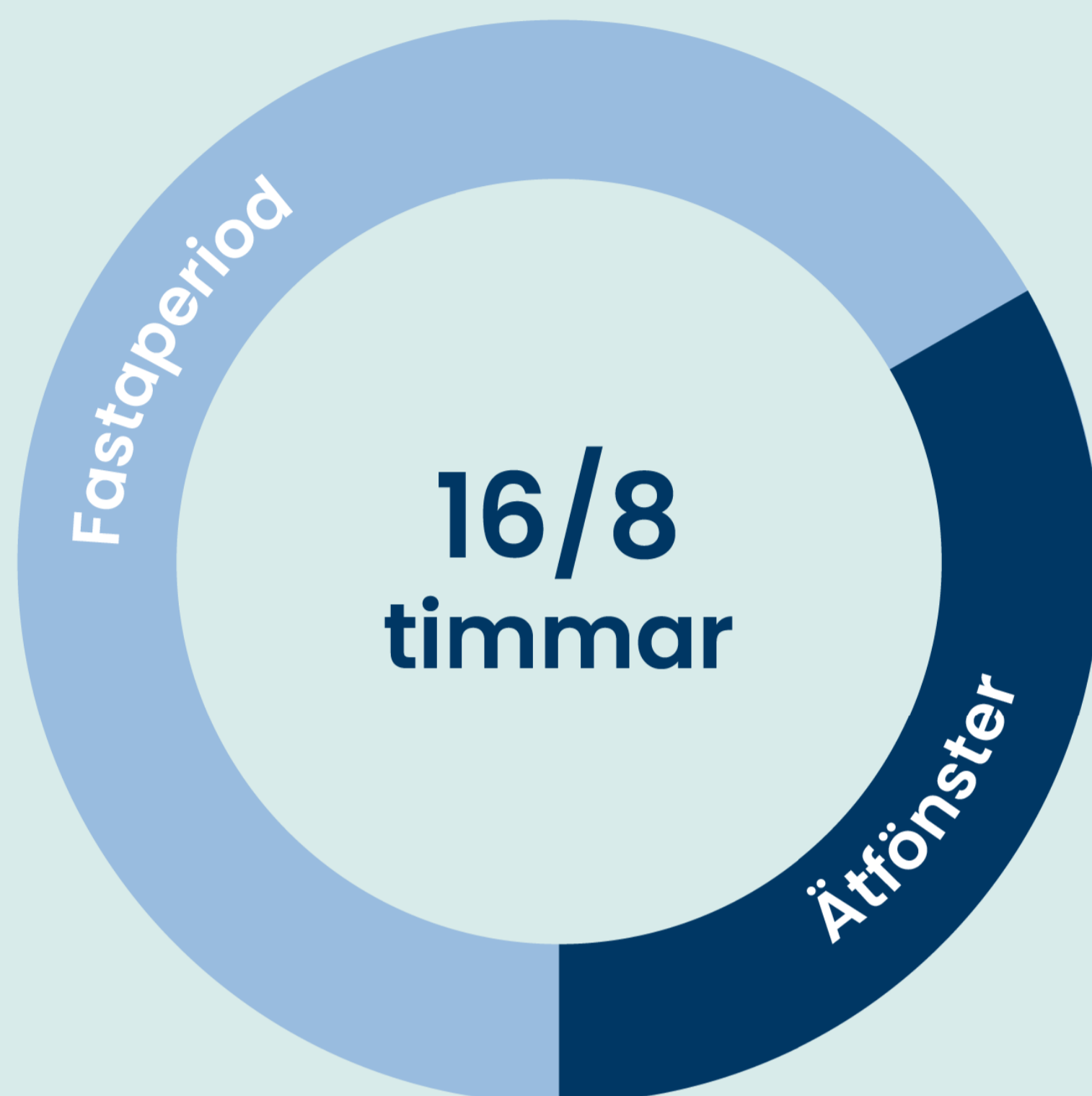
Fastan börjar

Starta din fasta efter middagen och vänta 16 timmar innan nästa måltid

Unimate och Balance samverkar för att hjälpa dig att förlänga tiden mellan middagen och dagens första måltid nästa dag. Tidsbaserat ätande, ofta kallat periodisk fasta, har kopplats till flera hälsofördelar som:

- Hälsosamt blodtryck
- Förbättrad hjärthälsa
- Förbättrad kroppssammansättning

Feel Great Tidslinje



16 TIMMAR Fastaperiod

Din fasta börjar efter dagens sista måltid.

- *Blodsockret normaliseras*
- *Insulinnivåerna sjunker*
- *Matsmältningssystemet återställs*
- *Fettförbränningen inleds*
- *Kroppen ökar fettförbränningen – ju längre fastan pågår*

Starta dagen med **Unimate**.

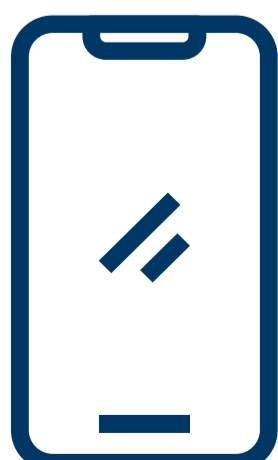
8 TIMMAR Ätfönster

Bryt fastan med din första måltid på dagen.

Ta en **Balance** tillsammans med dagens största måltid.

Du kan även ta **Balance** vid en annan större måltid **om du önskar**.

Unimate kan drickas under dagen **om du vill ha** ett uppiggande alternativ.



Följ dina framsteg med Feel Great:

- Ladda ner **Feel Great arbetsblad**.
- Ladda ner din **Feel Great Fasting app** för fler tips och för att följa dina framsteg!

Ingår i din första beställning

Din första Feel Great-leverans innehåller en gratis Unicity-shaker, perfekt för att blanda dina produkter när du är på språng, samt en GRATIS Unicity-produkt för dig som tecknar en prenumeration.



Lär känna Unimate

Yerba mate har traditionellt använts för att främja mental klarhet, uthållighet, aptitkontroll och förbättrat humör. Vår unika BioSelect™-process, baserad på vetenskaplig precision och kompromisslös kvalitet, säkerställer att varje batch av yerba mate framställs för att optimalt stödja metabol hälsa och ge bioaktiva fördelar av högsta klass.

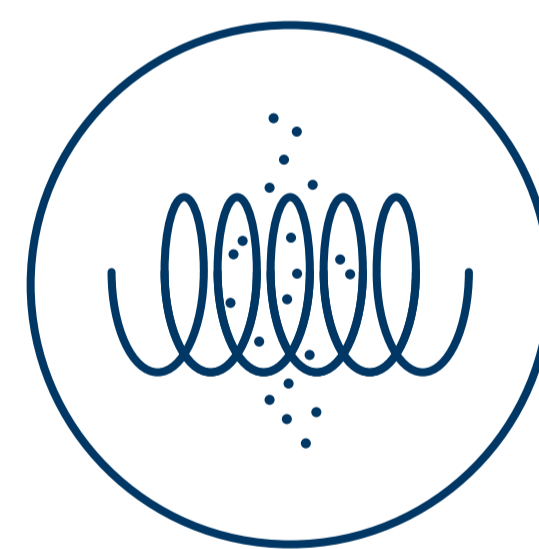
Unimate innehåller upp till 10 gånger mer klorogensyra ("må-bra"-ämnen) än en vanlig kopp kaffe.



① SELEKTIV
SKÖRD



② BIOAKTIVT
BEVARANDE



③ PRECISIONS-
FÖRÄDLING



④ BIOAKTIV
KONCENTRATION



⑤ SÄKERSTÄLLD
EFFEKT

Lär känna Unimate

VETENSKAP: Yerba mate kommer från en växt med ursprung i Sydamerika och har i århundraden använts i sociala och kulturella sammanhang. Den naturliga kombinationen av koffein och växtämnen – däribland klorogensyror, mate-saponiner och teobromin – är känd för att bidra till ökad energi och välbefinnande.

ANVÄNDNINGSPREKOMMENDATION



Blanda innehållet av en stickpack (5,1 g) med 500–700 ml varmt eller kallt vatten (justera mängden efter smak). Drick två gånger dagligen eller så ofta du önskar.

PROFFSTIPS

- Njut av drycken varm eller kall – precis som du vill!
- Blanda alltid med minst 500–700 ml vatten.
- För bästa resultat kan du använda Unicitys handmixer.
- Drick gärna på morgonen för att förlänga fastan, eller när du behöver en extra energikick under dagen.

PROVA DET HÄR

- Njut av Unimate varm och rör om med en kanelstång för extra smak.
- Gör drycken krämigare genom att tillsätta en matsked kokosolja.
- Blanda i en matsked Unicity Complete för en sötare eftermiddagsboost.
- Mixa med Unicity Oasis för en frisk bärsmak och stöd för huden.
- Vill du ha en extra kick? Testa en kombination av Chi-Oka Matcha och Unimate.

Lär känna Balance

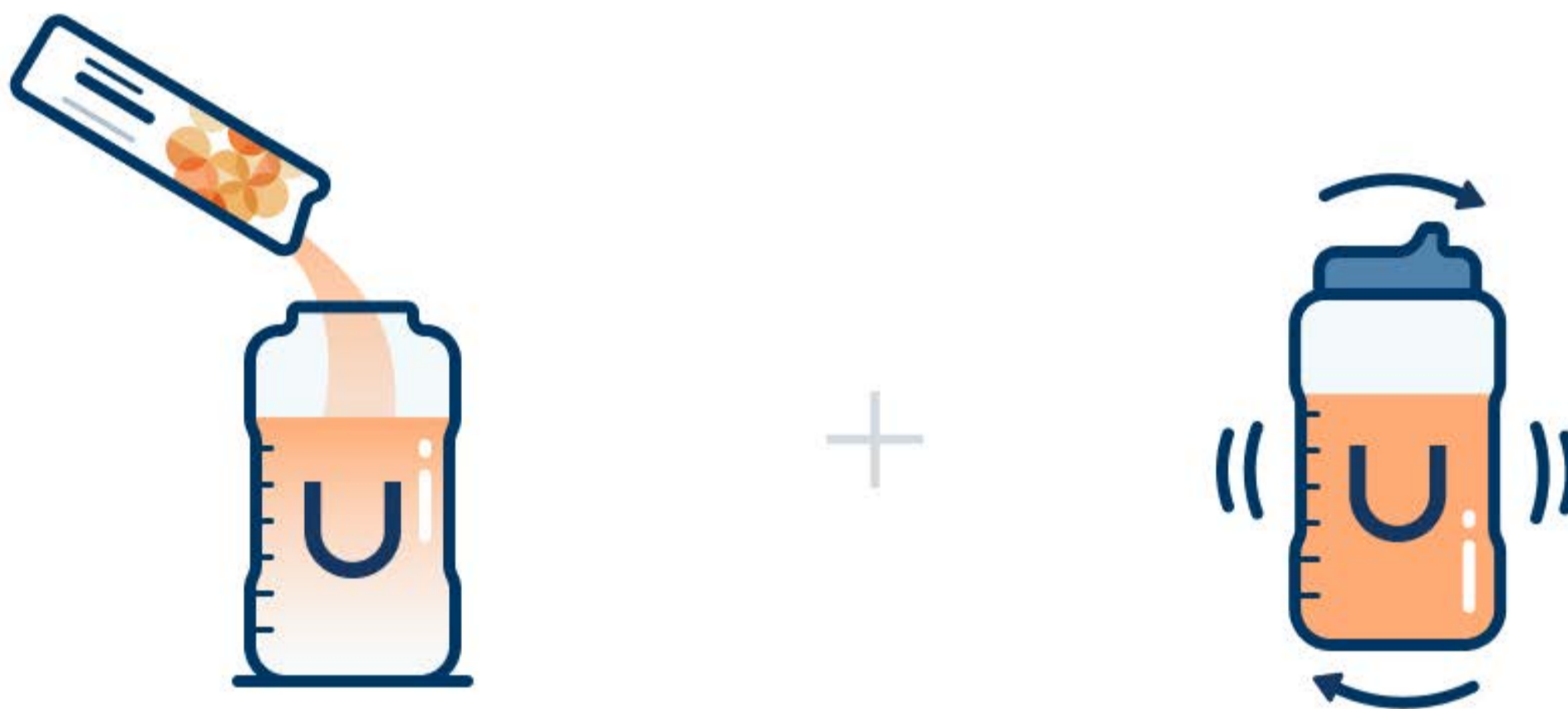
Balance är en dryck som tas före måltid och innehåller en unik fibermatrix med bioaktiva växtämnen, polysackarider och mikronäringsämnen. Fibermatrixen är utformad för att bidra till normala och hälsosamma glukosnivåer. Balance är berikat med viktiga vitaminer, mineraler och lösliga fibrer som tillsammans kan stödja en balanserad viktkontroll.



Lär känna Balance

VETENSKAP: Balance innehåller lösliga fibrer. När dessa viskösa fibrer blandas med vatten och passerar genom matsmältningskanalen bildas en gel-liknande substans. Denna hjälper till att fördröja magtömningen, vilket gör att du känner dig mätt längre. Balance är dessutom en källa till nio essentiella vitaminer och mineraler, däribland vitamin C och vitamin B12. Dessa näringsämnen bidrar till normal matsmältning, hjälper kroppen att omvandla maten till energi och stöder en välfungerande ämnesomsättning.

REKOMMENDERAD ANVÄNDNING



För bästa resultat, ta 1–2 gånger dagligen, före eller i samband med dagens största måltider. Blanda innehållet i en stickpack kraftigt med 2,4–3 dl (240–300 ml) vatten och **drick omedelbart**.

PROFFSTIPS

- Häll i vattnet först, sedan pulvret.
- Skaka eller rör kraftigt och **drick direkt**.
- För bästa resultat, använd en shakerflaska eller handmixer.
- Blanda med kallt vatten.
- Använd alltid minst 2,4–3 dl (240–300 ml) vatten.
- Ta Balance tillsammans med din tyngsta måltid, eller måltider, under dagen.

PROVA DET HÄR

- Blanda Balance med Unicity Complete för att få både fibrer och högkvalitativt protein.
- Mixa Balance med Oasis för att ge din dagliga rutin ett extra tillskott för huden.
- Kombinera med Super Green+ för ett extra tillskott av fytonäringsämnen.



När du blandar
Balance, kom ihåg:

**Tillsätt pulvret i 2,4–3
dl (240–300 ml) kallt
vatten,**



**skaka kraftigt
(eller använd en
handmixer),**



och drick direkt!

Periodisk fasta och insulin

Insulin är hormonet som ansvarar för att transportera glukos i blodet. När vi äter eller dricker något som innehåller kolhydrater stiger blodsockernivåerna, och insulin frisätts.

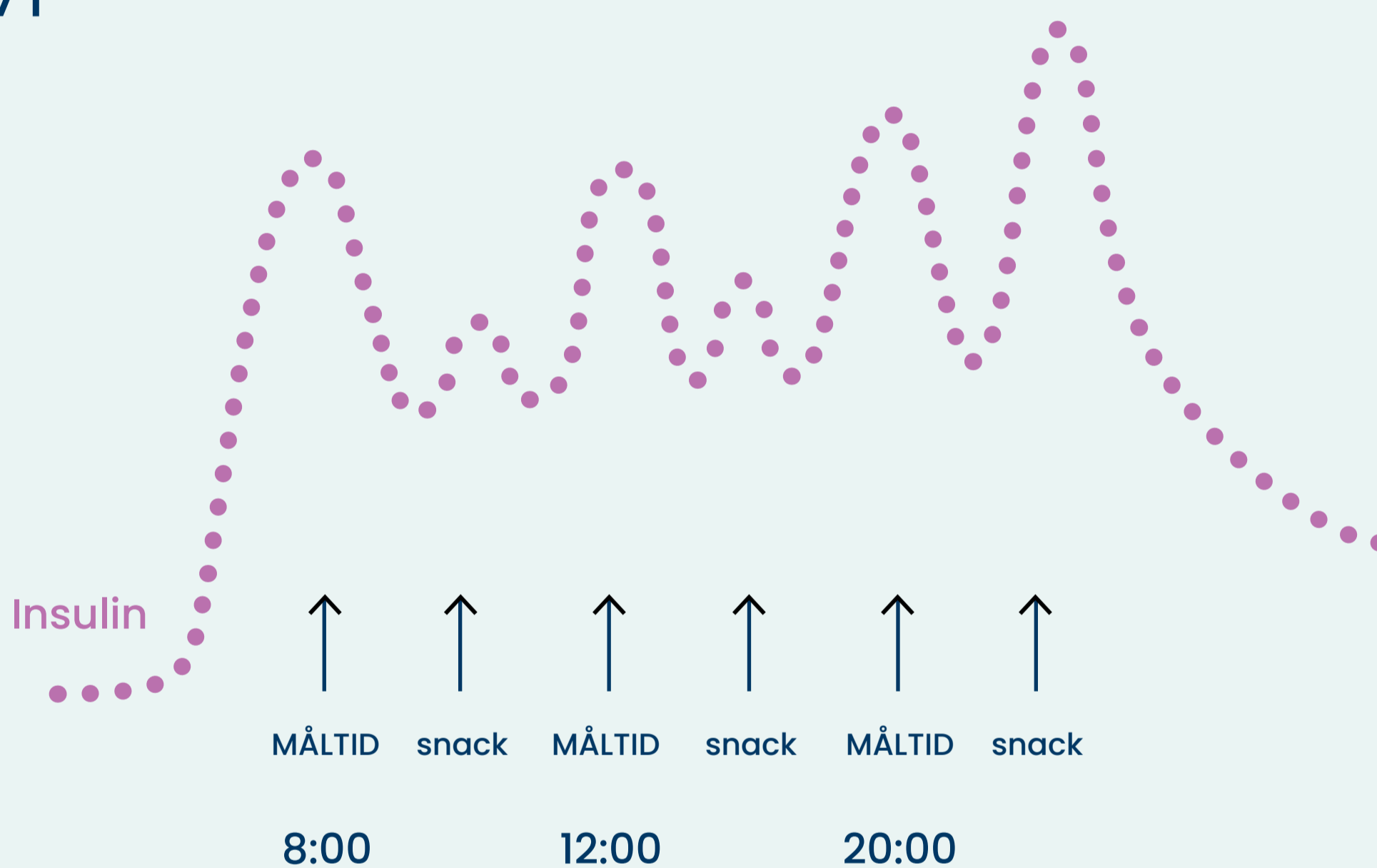
I dagens kosthållning får vi ofta en ständig tillförsel av kolhydrater, vilket hela tiden triggas denna glukos–insulinrespons. När kroppen ständigt befinner sig i en cykel av högt blodsocker och höga insulinnivåer kan den med tiden utveckla insulinresistens. Detta kan på sikt belasta flera av kroppens system.

Genom att undvika småätande ger vi kroppen möjlighet att gå in i ett naturligt fettförbrännande tillstånd, istället för att hela tiden förlita sig på en jämn tillförsel av glukos för energi.

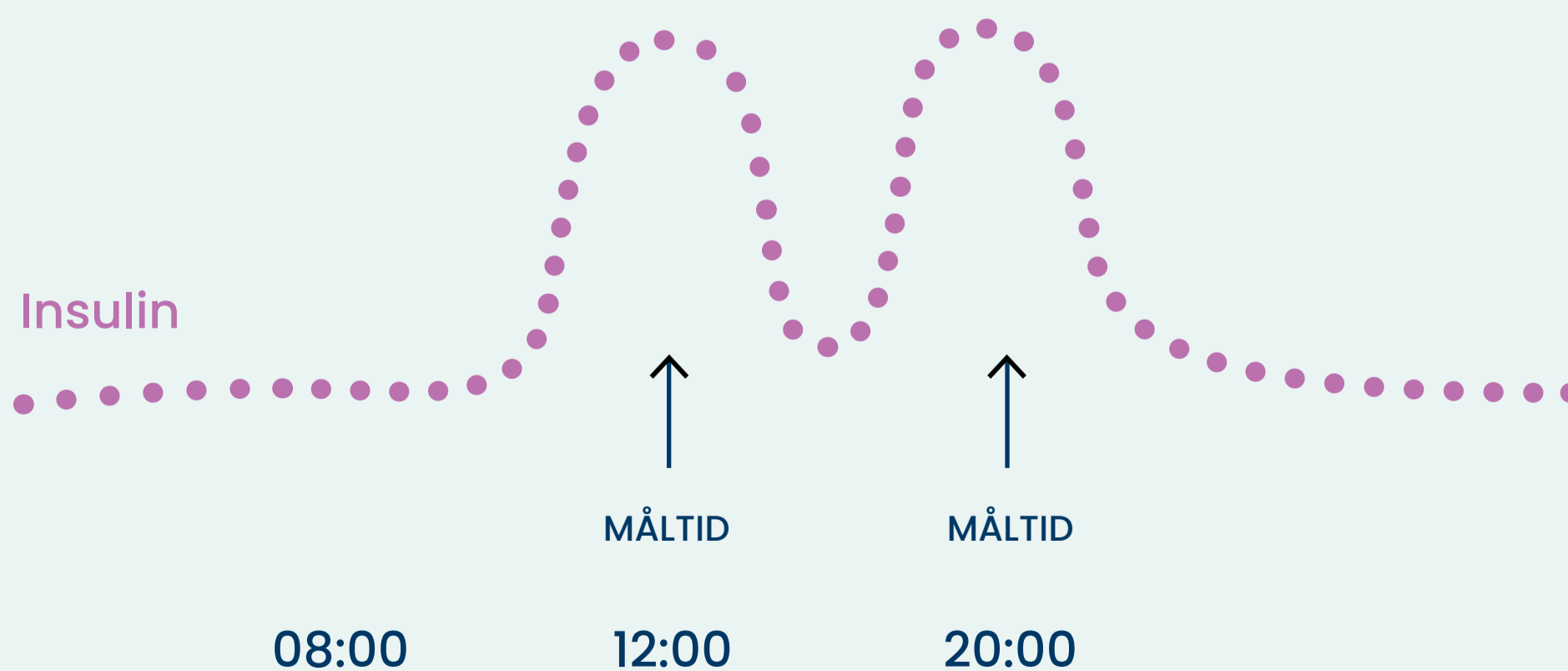
Periodisk fasta och insulin

För att hålla insulinnivåerna i schack kan vi öka tiden mellan måltiderna. Ju färre insulintoppar, desto mer tid tillbringar vi i ett fettförbrännande tillstånd istället för ett kolhydratdrivet tillstånd.

Typiskt ätmönster



Periodisk Fasta



Periodisk fasta och insulin

FÖRDELAR MED PERIODISK FASTA

Fördelarna med periodisk fasta sträcker sig långt bortom viktminskning. Effekterna på din hälsa kan visa sig på flera sätt, bland annat genom:

Förbättrad
ämnesomsättning

Sänkta blodsockernivåer

Mer energi

Förbättrad sömnkvalitet

Stöd för hjärnhälsan

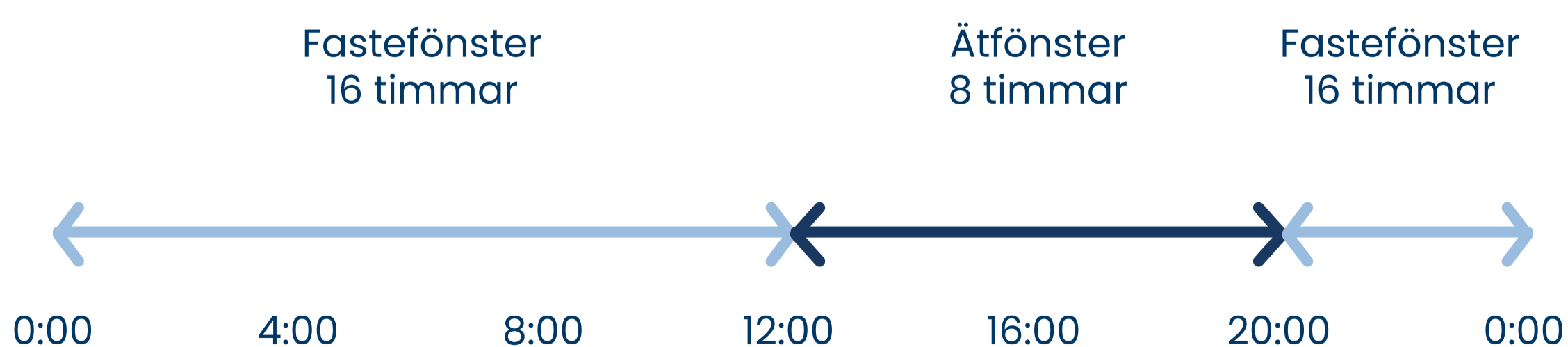
Förbättrad insulinkänslighet

IDEALISK TIDPLAN FÖR PERIODISK FASTA

För att maximera fördelarna med periodisk fasta bör du fasta 14–16 timmar per dag. Vi rekommenderar att du äter din första måltid runt lunchtid, avslutar dagens sista måltid vid 20-tiden och sedan väntar 16 timmar innan du äter nästa gång.

Det bästa med periodisk fasta är dock dess flexibilitet. Du kan välja det fastefönster som passar bäst för din livsstil. Om du inte vill hoppa över frukosten kan du till exempel börja äta tidigare, runt kl. 10, och avsluta dagens måltider vid kl. 18.

Det viktigaste är konsekvens. Det kan ta lite tid att hitta det fastefönster som fungerar bäst för dig, men när du väl har etablerat en rutin som passar dig, har du redan vunnit halva kampen.



Periodisk fasta och insulin

PROFFSTIPS

- Om du aldrig har provat periodisk fasta, börja med 12 timmars fasta per dag och öka gradvis till 16 timmar.
- Starta dagen med Unimate för att få den energi du behöver och för att klara dig fram till lunch.
- Ta Balance till dagens sista måltid – det gör det lättare att hålla fastan fram till nästa dag.
- Drick ordentligt med vatten under dagen, både under och efter fastan.

Kom ihåg: Din framgång beror inte på viljestyrka. Balance och Unimate är utvecklade för att göra tidsbaserat ätande så enkelt som möjligt för dig.

Feel Great-programmet från Unicity är både enkelt och flexibelt! Välj om du vill satsa på maximal fiberstöd och ta Balance före dagens två största måltider, eller om du hellre vill njuta av en energiboost med Unimate två gånger om dagen. Bestäm själv vilket fokus som passar dig bäst.

Testa periodisk fasta med Feel Great – snart kommer du att känna dig fantastisk!

Feel Great FAQ



BALANCE

Varför ska jag ta Balance oftare än en gång per dag?

Vi rekommenderar att du tar Balance till dagens största måltid, men det fungerar också som ett bra komplement till andra måltider. För dig som vill vara extra noga med din kost kan det vara fördelaktigt att ta Balance två gånger dagligen, före de största måltiderna. De extra fibrerna bidrar till bättre matsmältning, stödjer en normal blodsockernivå och hjälper dig att känna dig mätt längre.

Jag vet att en förändrad kost kan påverka matsmältningen. Kan jag få gaser eller liknande besvär?

Ett ökat intag av fibrer (Balance) kan hos vissa personer orsaka gaser eller en känsla av uppblåsthet. Detta är en normal reaktion när kroppen vänjer sig vid en högre daglig fiberkonsumtion. Besvären brukar avta efter 2–3 veckor. Om du upplever stort obehag kan du prova att halvera portionen Balance under 3–7 dagar.

Feel Great FAQ



UNIMATE

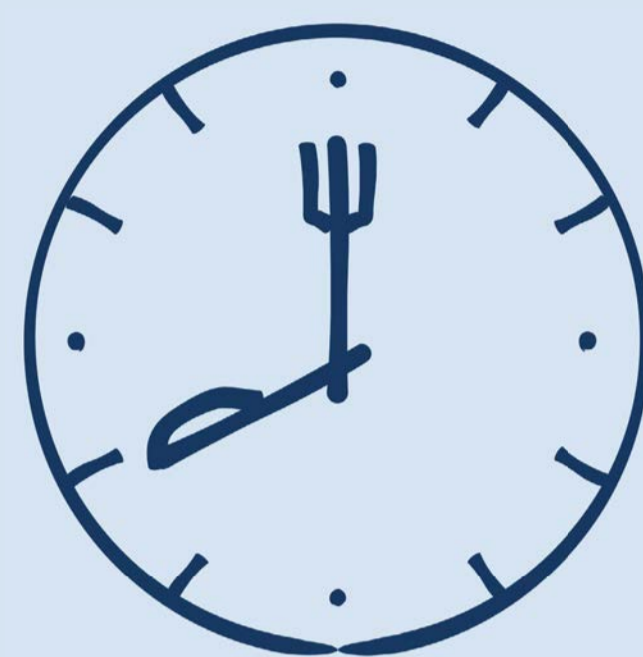
Varför ska jag ta Unimate mer än en gång per dag?

Unimate ger dig energi för dagen på morgonen, sätter fart på ämnesomsättningen och gör dig helt enkelt på gott humör. Det gör den till den perfekta väckarkicken efter att du stigit upp, men den stödjer dig också före träning eller närhelst du behöver en uppiggande boost. Du kan dricka Unimate en gång om dagen, men också två eller flera gånger om du vill. Var dock försiktig om du är känslig för koffein.

Kan man bli skakig av Unimate?

De flesta som använder Unimate beskriver att de får mer energi och fokus, utan den nervösa känsla som ibland kan komma av koffein. Unimate innehåller ungefär lika mycket koffein som en kopp kvalitetskaffe, och betydligt mindre än de flesta energidrycker.

Feel Great FAQ



PERIODISK FASTA

Vad händer om jag inte klarar av de rekommenderade 16 timmarna fasta innan dagens första måltid?

Det kan hända ibland. Även om du inte får ut hela effekten av fastan den dagen är inget förlorat. Du kan fortfarande dra nytta av fördelarna genom att fortsätta arbeta mot 16-timmarsgränsen och använda Unimate som stöd. Det viktigaste är bara att inte hoppa över två dagar i rad!

Bryter det min fasta om jag tar medicin med vatten?

Nej. Du kan dricka hur mycket vatten du vill under fastan, och mediciner är i praktiken kalorifria, vilket betyder att din fasta inte bryts.

Feel Great FAQ

ALLMÄNNA FRÅGOR OM FEEL GREAT



Hur lång tid tar det innan jag ser resultat med Feel Great?

Resultaten kan variera, men de flesta märker skillnad redan under de första 30 dagarna, och de bästa resultaten visar sig oftast efter cirka 90 dagar. Unicity står bakom sina produkter och erbjuder därför alla kunder som inte är Unicity-distributörer en 100 % nöjdhetsgaranti med pengarna tillbaka. Om du av någon anledning inte är nöjd med dina Feel Great-produkter inom 90 dagar efter köpet kommer Unicity, efter en skriftlig begäran, att återbetala hela köpesumman.

Blir man beroende av de här produkterna?

Nej, Feel Great-produkterna är på inget sätt beroendeframkallande. Du använder dem helt enkelt så länge du vill njuta av Feel Great-känslan!

Kom ihåg: Din framgång avgörs inte av viljestyrka. Balance och Unimate är utvecklade för att göra tidsbaserat ätande så enkelt som möjligt för dig.



Följ dina framsteg med Feel Great:

- Ladda ner [Feel Great arbetsblad](#).
- Ladda ner din [Feel Great Fasting app](#) för fler tips och för att följa dina framsteg!