

UNICITY



Feel Great Profitipps

PRODUKTRATGEBER

Inhalt

- 3** Die Lücke
- 4** Feel Great im Überblick
- 5** Wie Feel Great funktioniert
- 8** Lerne Unimate kennen
- 10** Lerne Balance kennen
- 13** Intervallfasten und Insulin
- 17** Feel Great FAQ

Die Lücke

Wenn es um unsere Gesundheit geht, besteht meistens eine Lücke zwischen unserem Zustand jetzt und dem, was wir erreichen wollen.

Bei dem Angebot mit so vielen hochverarbeiteten Lebensmitteln, die zwar lecker schmecken aber nicht unbedingt gesund sind, kann es schwer sein, nährstoffreiche Lebensmittel zu finden. Und wenn man sein ganzes Leben ändern, strenge Diäten einhalten und extrem viel Sport treiben soll, wird ein gesunder Lebensstil anstrengend, wenn nicht unerreichbar.

Wir haben viel zu tun! Unsere To-Do-Listen sind lang. Reine Willenskraft ist nicht genug. Auf dem Weg zu unseren gesundheitlichen Zielen lauern viele Stolpersteine. Deswegen brauchen wir wirksame Unterstützung.

Feel Great im Überblick

Feel Great wurde entwickelt, um die Lücke zwischen dem, wo Du bist, und dem, wo Du sein willst, zu schließen.

Mit Feel Great wird ein gesunder Lebensstil absolut machbar und angenehm. Ohne Rätselraten, Stress und stundenlanges Vorkochen.

Feel Great wird Dir helfen, Dich länger satt zu fühlen, zwischen den Mahlzeiten länger zu pausieren und Deinen gesunden Stoffwechsel unterstützen. Es ist Zeit für einen Neuanfang. Es ist an der Zeit, Dich so gut zu fühlen wie seit Jahren nicht mehr. Es ist Zeit, für FEEL GREAT.

Die Feel Great Formel ist einfach:



Wie Feel Great funktioniert



Zuerst Unimate

Wach auf, starte mit **Unimate** in den Tag.



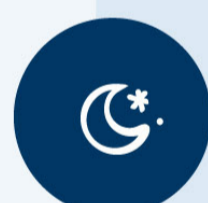
Unimate ODER Balance

Nimm ein zweites **Unimate** als Muntermacher **oder** genieße **Balance** vor Deiner ersten Mahlzeit des Tages.



Balance

Nimm **Balance** vor dem Abendessen.



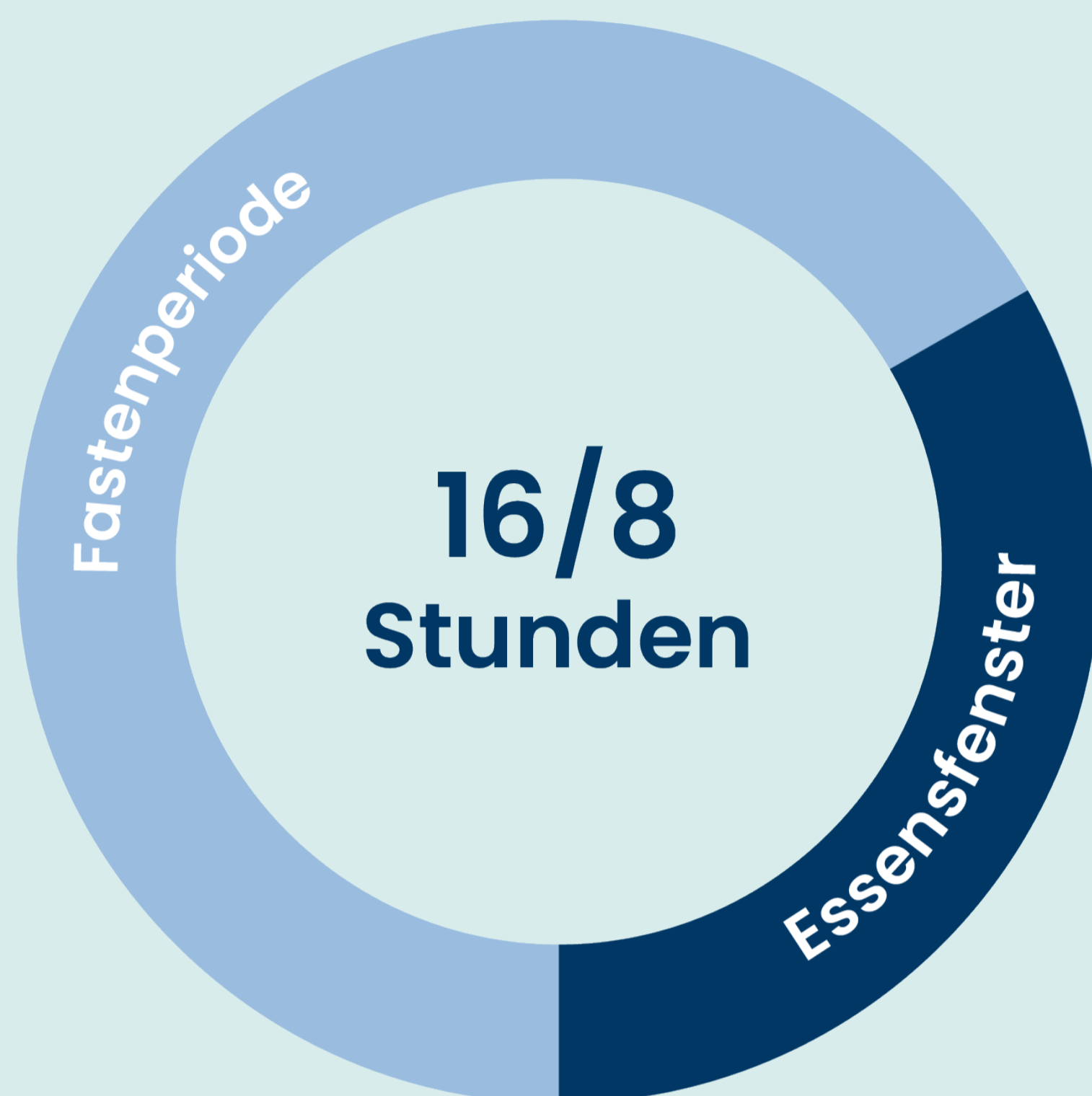
Das Fasten beginnt

Beginne Deine Fastenperiode nach dem Abendessen und warte 16 Stunden bis zu Deiner nächsten Mahlzeit.

Unimate und Balance helfen Dir zusammen, die Zeit zwischen Abendessen und Frühstück zu verlängern. Zeitgebundenes Essen, oft als Intervallfasten bezeichnet, wird mit mehreren gesundheitlichen Vorteilen in Verbindung gebracht:

- Gesunder Blutdruck
- Verbesserte Herzgesundheit
- Verbesserte Körperzusammensetzung

Feel Great Zeitplan



16 STUNDEN Fastenperiode

Deine Fastenzeit beginnt nach der letzten Mahlzeit des Tages.

- *Blutzucker normalisiert sich*
- *Der Insulinspiegel sinkt*
- *Das Verdauungssystem stellt sich um*
- *Fettverbrennung setzt ein*
- *Körper fährt die Fettverbrennung hoch, je länger man fastet*

Starte in den Tag mit **Unimate**.

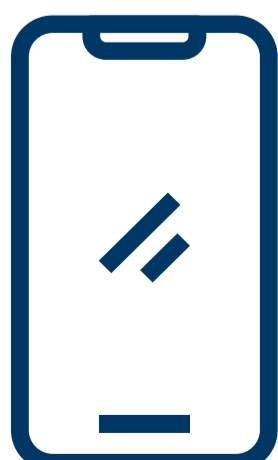
8 STUNDEN Essensfenster

Beende das Fasten mit der ersten Mahlzeit des Tages.

Nimm **Balance** mit der größten Mahlzeit des Tages ein.

Trinke **auf Wunsch Balance** zu Deiner zweiten großen Mahlzeit.

Genieße **auf Wunsch** tagsüber ein zweites **Unimate** als Muntermacher.



Verfolge Deine Fortschritte mit Feel Great:

- Lade das **Feel Great Arbeitsblatt** herunter.
- Lade die **Feel Great Fasting App** herunter, um mehr Tipps zu erhalten und Deine Fortschritte zu verfolgen!

In Deiner ersten Bestellung enthalten

Deine erste Feel Great Lieferung enthält eine kostenlose Unicity Mixflasche für die perfekte Zubereitung Deiner Produkte unterwegs, sowie ein Unicity Produkt GRATIS für alle, die ein Feel Great Abo abschließen.



Lerne Unimate kennen

Yerba Mate gilt als traditionelle Nutzpflanze zur Unterstützung von geistiger Klarheit, Ausdauer und der Stimmung. Außerdem soll sie den Appetit dämpfen. Unser geschützter BioSelect™ Prozess, der auf wissenschaftlicher Präzision und unermüdlichem Engagement für Qualität beruht, garantiert, dass jede Charge Yerba Mate so hergestellt wird, dass sie den gesunden Stoffwechsel optimal unterstützt und unvergleichliche bioaktive Vorteile bietet.

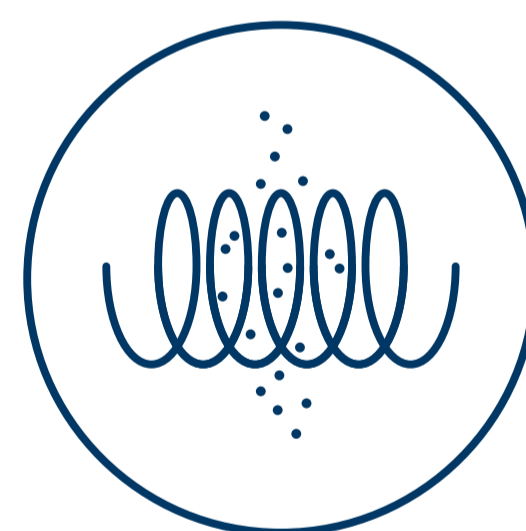
Unimate enthält bis zu 10-mal mehr Chlorogensäuren (Wohlfühlstoffe) als eine normale Tasse Kaffee.



① **SELEKTIVE ERNTE**



② **BIOAKTIVE KONSERVIERUNG**



③ **PRÄZISIONS-VEREDELUNG**



④ **BIOAKTIVE KONZENTRATION**



⑤ **SICHERSTELLUNG DER WIRKSAMKEIT**

Lerne Unimate kennen

WISSENSCHAFT: Yerba Mate stammt von einer in Südamerika beheimateten Pflanze, die dort schon seit Jahrhunderten in Gemeinschaftsritualen getrunken wird. Das natürlich vorkommende Koffein und die einzigartige Mischung aus Pflanzenwirkstoffen – darunter Chlorogensäuren, Mate-Saponine und Theobromin – ist dafür bekannt, die Stimmung zu verbessern, die geistige Klarheit zu erhöhen und den Appetit zu regulieren.

VERZEHRSEMPFEHLUNG



Den gesamten Inhalt eines Sticks (5,1 g) mit 500–700 ml heißem oder kaltem Wasser mischen (je nach Geschmack mehr oder weniger). 2 Mal täglich oder beliebig oft trinken.

PROFITIPPS

- Heiß oder kalt genießen – was Dir lieber ist!
- Mit mindestens 500–700 ml Wasser mischen.
- Mit dem Unicity Handmixer erzielst Du das beste Ergebnis.
- Morgens trinken, um die Fastenperiode zu verlängern, oder immer dann, wenn Du während des Essensfensters einen Muntermacher brauchst.

PROBIER MAL

- Bereite Unimate heiß zu und rühre es mit einer Zimtstange um.
- Mit einem Esslöffel Kokosnusscreme wird Dein Unimate cremiger und bietet mehr Energie.
- Kombiniere Unimate mit einem Löffel Unicity Complete für einen leckeren Muntermacher am Nachmittag.
- Mische Unimate mit Unicity Oasis für einen beerig-leckeren Drink mit zusätzlicher Hautpflege.
- Du brauchst extraviel Energie? Eine Chi-Oka Matcha-Unimate Kombination sollte helfen.

Lerne Balance kennen

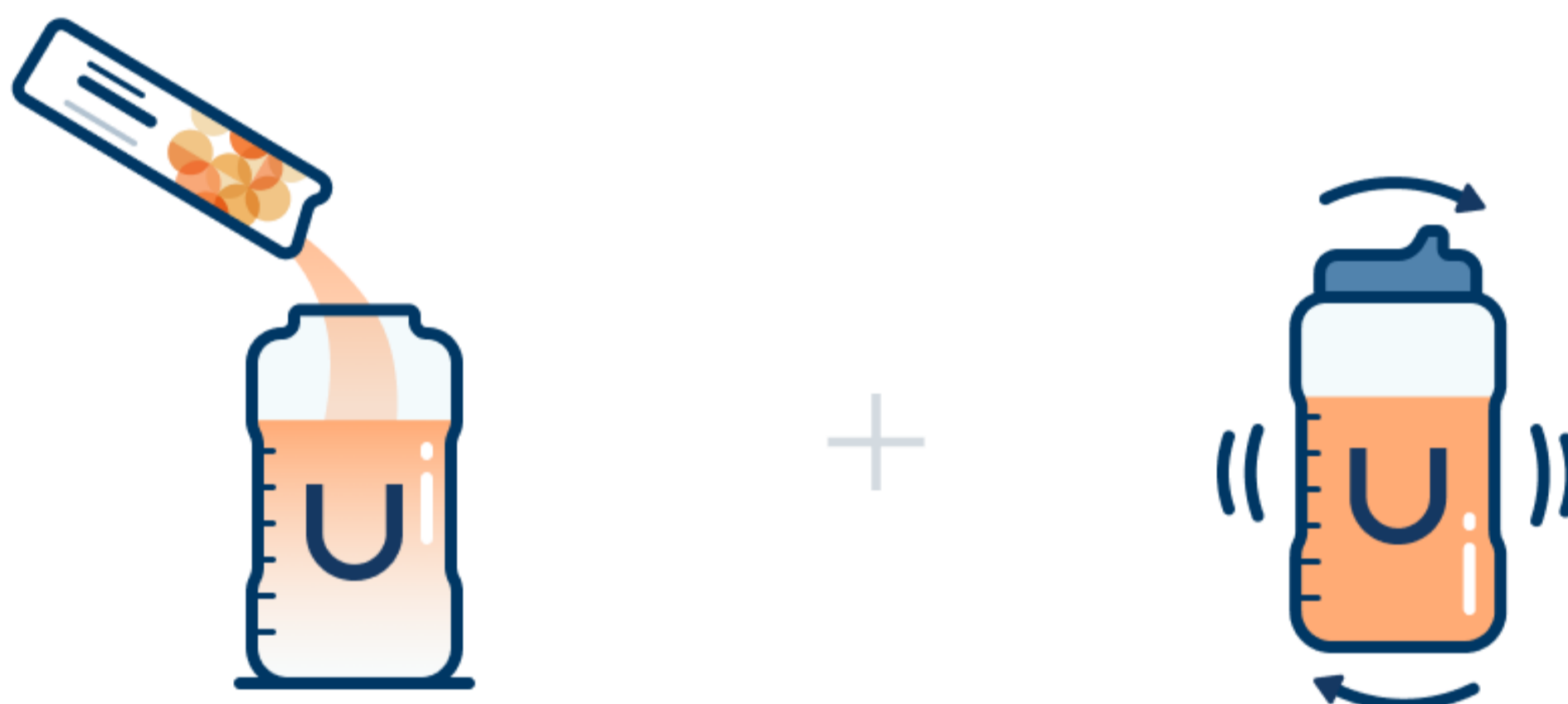
Balance wird vor dem Essen getrunken und bietet eine patentierte Ballaststoffmatrix mit bioaktiven Pflanzenstoffen, Polysacchariden und Mikronährstoffen. Die Ballaststoffmatrix soll den gesunden, normalen Blutzuckerspiegel unterstützen. Balance enthält wichtige Vitamine, Mineralstoffe und lösliche Ballaststoffe, die zum gesunden Gewichtsmanagement beitragen sollen.



Lerne Balance kennen

WISSENSCHAFT: Balance enthält lösliche Ballaststoffe. Diese löslichen, zähflüssig Ballaststoffe bilden mit Wasser ein dickes Gel, während sie durch den Verdauungstrakt wandern. Die gelartige Substanz trägt dazu bei, dass sich der Magen langsamer entleert und Du länger satt bleibst. Balance ist eine gute Quelle für neun wichtige Vitamine und Mineralstoffe, darunter Vitamin C und Vitamin B12. Vitamine und Mineralstoffe fördern die normale Verdauung, optimieren die Umwandlung von Nahrung in Energie und unterstützen einen gesunden Stoffwechsel.

VERZEHREMPFEHLUNG



Für beste Ergebnisse zweimal täglich vor oder mit Deinen beiden größten Mahlzeiten einnehmen. Jedes Päckchen gut mit 240-300 ml Wasser mischen und **sofort trinken**.

PROFITIPPS

- Wasser vor dem Pulver hinzufügen.
- Kräftig mischen und **sofort trinken**.
- Balance mixt man am besten mit einer Shakerflasche oder einem Handmixer.
- Mit kaltem Wasser mischen.
- Mit mindestens 240-300 ml Wasser mischen.
- Mit der größten Mahlzeit/ den größten Mahlzeiten täglich trinken.

PROBIER MAL

- Mische Balance mit Unicity Complete für Ballaststoffe und hochwertiges Protein.
- Mische Balance mit Oasis für zusätzliche Hautpflege jeden Tag.
- Mische Balance mit Super Green + für zusätzliche pflanzliche Nährstoffe.



Denke bei der
Zubereitung von
Balance immer daran:

**Gib das Pulver zu
240 - 300ml kaltem
Wasser,**



**schüttele kräftig
(oder nutze einen
Handmixer)**



und trinke es sofort!

Intervallfasten und Insulin

Das Hormon Insulin ist für den Transport von Glucose im Blut verantwortlich. Wenn wir etwas Kohlenhydrathaltiges essen oder trinken, steigt der Blutzuckerspiegel an und Insulin wird ausgeschüttet.

In der modernen Ernährung essen wir meistens ständig Kohlenhydrate, die diese Glucose-Insulin-Reaktion auslösen. Wenn sich der Körper in einem ständigen Kreislauf aus hohem Blutzucker und hohem Insulinspiegel befindet, kann er insulinresistent werden. Im Laufe der Zeit kann dies die Körpersysteme angreifen.

Wenn wir aufhören, ständig zu essen, geben wir unserem Körper die Zeit, die er braucht, um in einen natürlichen Zustand der Fettverbrennung überzugehen, anstatt sich auf die ständige Glucosezufuhr zur Energiegewinnung zu verlassen.

Intervallfasten und Insulin

Um unseren Insulinspiegel unter Kontrolle zu halten, können wir die Abstände zwischen unseren Mahlzeiten vergrößern. Je weniger unser Insulinspiegel ansteigt, desto mehr Zeit verbringen wir in der Fettverbrennung statt in der Kohlenhydratverbrennung.

Typische Ernährung



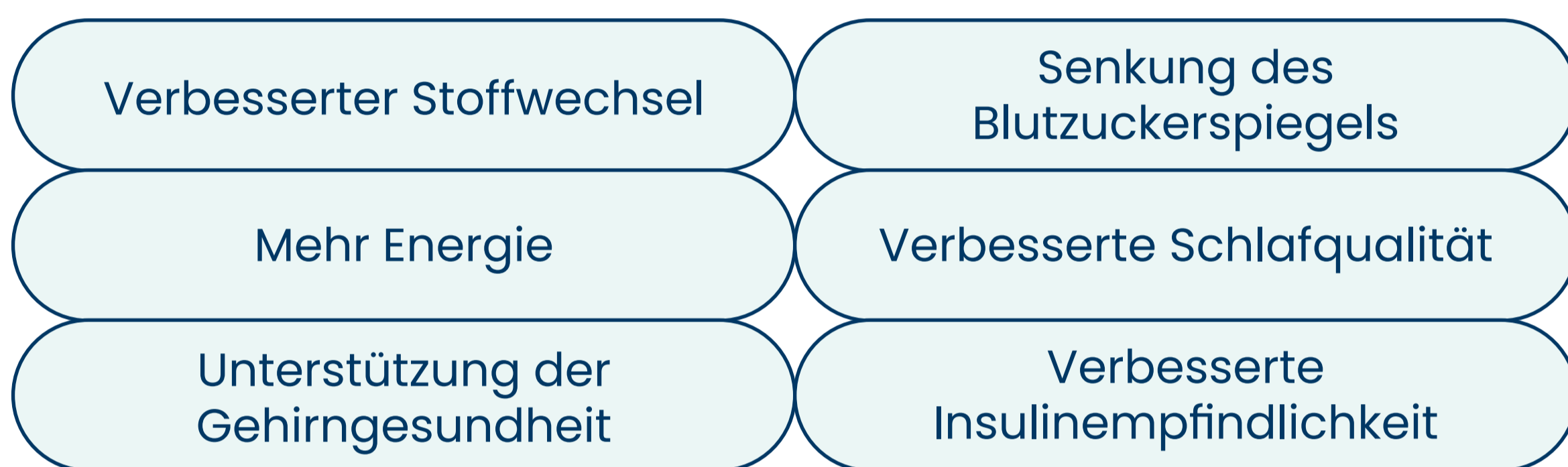
Intervallfasten



Intervallfasten und Insulin

VORTEILE DES INTERVALLFASTENS

Die Vorteile des Intervallfastens gehen weit über die Gewichtsabnahme hinaus. Es kann sich in vielerlei Hinsicht positiv auf die Gesundheit auswirken, zum Beispiel:



IDEALER ZEITPLAN FÜRS INTERVALLFASTEN

Um die Vorteile des Intervallfastens zu maximieren, solltest Du 14–16 Stunden am Tag fasten. Wir empfehlen, die erste Mahlzeit gegen Mittag zu essen, die letzte Mahlzeit gegen 20 Uhr zu beenden und dann 16 Stunden zu warten, bevor Du am nächsten Tag etwas isst.

Das Beste am Intervallfasten ist jedoch seine Flexibilität. Du kannst also die Fastenperiode wählen, die am besten zu Deinem Lebensstil passt. Wenn Du das Frühstück nicht ausfallen lassen willst, kannst Du schon früher etwas essen, etwa um 10 Uhr morgens, und um 18 Uhr mit dem Abendessen aufhören.

Das Wichtigste ist Konsequenz. Es kann etwas dauern, bis Du die richtige Fastenperiode gefunden hast, aber wenn Du einen Zeitplan aufgestellt hast, der zu Dir passt, ist die halbe Schlacht schon gewonnen.



Intervallfasten und Insulin

PROFITIPPS

- Wenn Du Intervallfasten noch nie ausprobiert hast, beginne mit 12 Stunden Fasten täglich und steigere Dich langsam auf 16 Stunden.
- Beginne den Tag mit Unimate, damit Du die nötige Energie hast, um bis zum Mittagessen durchzuhalten.
- Trinke Balance zur letzten Mahlzeit des Tages; es hilft Dir, bis zum nächsten Tag zu fasten.
- Trinke den Tag über viel Wasser, während und nach dem Fasten.

Nicht vergessen: Dein Erfolg hängt nicht von Deiner Willenskraft ab. Balance und Unimate wurden entwickelt, um Dir das zeitbasierte Essen so einfach wie möglich zu machen.

Das Feel Great Programm von Unicity ist einfach, aber flexibel! Wähle, ob Du auf maximale Ballaststoff-Unterstützung setzen und Balance vor den zwei größten Mahlzeiten nehmen willst oder ob Du lieber zweimal täglich einen Energieschub mit Unimate genießt. Entscheide selbst, welchen Schwerpunkt Du setzt.

Versuche Intervallfasten mit Feel Great und bald wirst Du Dich großartig fühlen!

Feel Great FAQ

BALANCE



Warum sollte ich Balance öfter als einmal täglich trinken?

Wir empfehlen, Balance zur größten Mahlzeit einzunehmen, aber es ist auch eine gute Ergänzung zu jeder anderen Mahlzeit. Menschen, die besonders auf ihre Ernährung achten, sollten darüber nachdenken, Balance zweimal täglich vor den größten Mahlzeiten einzunehmen. Die zusätzlichen Ballaststoffe verbessern die Verdauung, unterstützen einen normalen Blutzuckerspiegel und fördern das Sättigungsgefühl.

Ich weiß, dass sich eine veränderte Ernährung auf mein Verdauungssystem auswirkt. Kann es sein, dass ich Blähungen oder Ähnliches bekomme?

Die vermehrte Einnahme von Ballaststoffen (Balance) kann bei manchen Menschen zu Blähungen oder Völlegefühl führen. Das ist eine normale Reaktion, wenn sich Dein Körper an die erhöhte tägliche Ballaststoffzufuhr gewöhnt. Die Beschwerden sollten nach 2-3 Wochen abklingen. Wenn Du Dich sehr unwohl fühlst, solltest Du die Portion Balance, die Du einnimmst, für 3-7 Tage halbieren.

Feel Great FAQ



UNIMATE

Warum sollte ich Unimate öfter als einmal täglich trinken?

Unimate schenkt Dir morgens Energie für den Tag, kurbelt den Stoffwechsel an und macht einfach gute Laune. Das macht es zum perfekten Wachmacher nach dem Aufstehen, unterstützt Dich aber auch vor dem Sport oder einfach immer dann, wenn Du einen Muntermacher brauchst. Du kannst einmal täglich Unimate trinken, aber auch zwei- oder mehrmals, wenn Du willst. Sei aber vorsichtig, wenn Du empfindlich auf Koffein reagierst.

Kann mich Unimate nervös machen?

Die meisten Menschen sehen die größten Vorteile von Unimate darin, dass sie mehr Energie haben, aber nicht nervös werden. Bitte beachte, dass Unimate ungefähr so viel Koffein enthält wie eine Tasse Premium-Kaffee, also sei bitte vorsichtig, wenn Du empfindlich auf Koffein reagierst.

Feel Great FAQ



INTERVALLFASTEN

Was ist, wenn ich die empfohlenen 12–16 Stunden Fastenzeit vor der ersten Mahlzeit des Tages nicht schaffe?

Das kann passieren. Aber auch wenn Du an diesem Tag nicht die volle Wirkung des Fastens erreichst, ist noch nicht alles verloren. Du kannst immer noch von den Vorteilen profitieren, wenn Du weiter auf die 16–Stunden-Marke hinarbeitest und Unimate weiterhin zur Unterstützung nutzt. Wichtig ist nur, nicht zwei Tage hintereinander auszulassen!

Bricht die Einnahme von Medikamenten mit Wasser am Morgen mein Fasten?

Nein. Du darfst während des Fastens so viel Wasser trinken, wie Du willst. Medikamente sind praktisch kalorienfrei, sodass Dein Fasten nicht gebrochen wird.

Feel Great FAQ



ALLGEMEINE FEEL GREAT FRAGEN

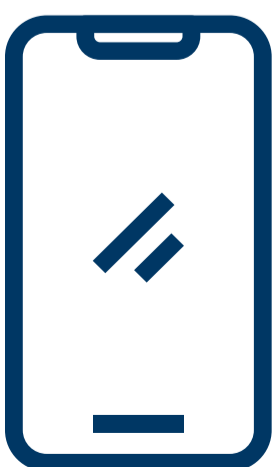
Wann sehe ich mit Feel Great Ergebnisse?

Die Ergebnisse sind unterschiedlich, aber die meisten Nutzer erleben eine Veränderung in den ersten 30 Tagen. Optimale Ergebnisse zeigen sich nach etwa 90 Tagen. Unicity steht hinter seinen Produkten und bietet Käufern, die keine Unicity Vertriebspartner sind, eine 100%ige Geld-zurück-Garantie. Solltest Du aus irgendeinem Grund innerhalb von 90 Tagen nach dem Kauf mit Deinen Feel Great Produkten unzufrieden sein, erstattet Dir Unicity auf Deine schriftliche Anfrage hin den vollen Kaufpreis.

Machen diese Produkte irgendwie abhängig?

Die Feel Great Produkte machen in keiner Weise abhängig. Du nimmst sie einfach, solange Du das Feel Great Gefühl genießen willst!

Nicht vergessen: Dein Erfolg hängt nicht von Deiner Willenskraft ab. Balance und Unimate wurden entwickelt, um Dir das zeitbasierte Essen so einfach wie möglich zu machen.



Verfolge Deine Fortschritte mit Feel Great:

- Lade das [Feel Great Arbeitsblatt](#) herunter.
- Lade die [Feel Great Fasting App](#) herunter, um mehr Tipps zu erhalten und Deine Fortschritte zu verfolgen!