

UNICITY



Feel Great

Les conseils des pros

GUIDE PRODUITS

Contenu

- 3** Le fossé
- 4** Feel Great en bref
- 5** Comment fonctionne Feel Great
- 8** Découvre Unimate
- 10** Découvre Balance
- 13** Jeûne intermittent et insuline
- 17** FAQ Feel Great

Le fossé

En matière de santé, un fossé sépare souvent nos aspirations de la réalité.

Avec une telle offre d'aliments hautement transformés, qui sont certes délicieux mais pas nécessairement sains, il peut s'avérer difficile de trouver des aliments riches en nutriments. Et s'il faut bouleverser toute sa vie, suivre des régimes stricts et pratiquer des activités sportives intenses, un mode de vie sain peut sembler insurmontable, voire irréalisable.

Nos vies sont bien remplies ! Nos listes de choses à faire sont longues. Alors compter uniquement sur la volonté ne suffit pas. Avec autant d'obstacles qui se dressent sur le chemin de nos objectifs de santé, nous avons besoin d'un soutien efficace.

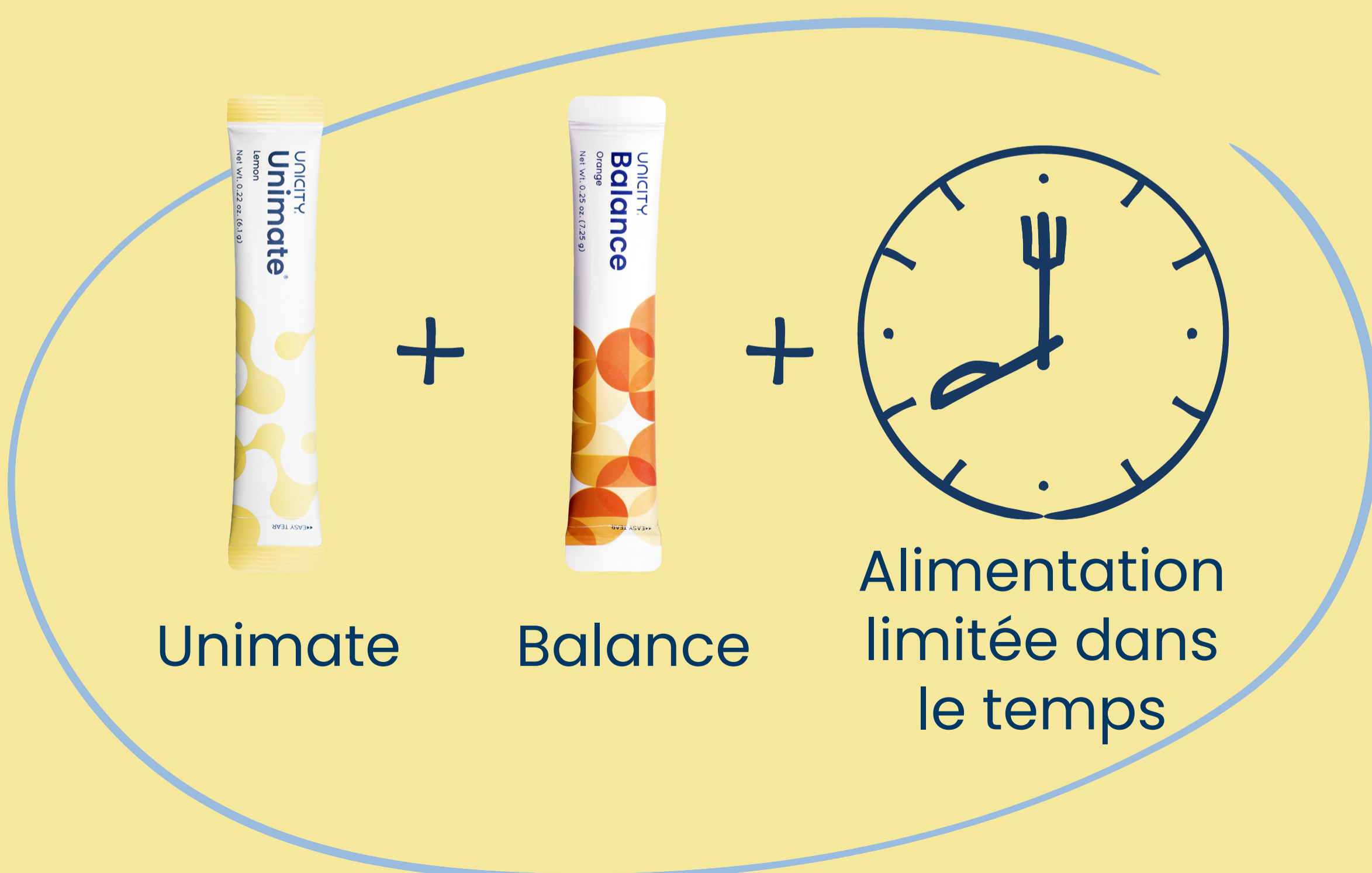
Aperçu de Feel Great

Feel Great a été conçu pour te permettre de combler le fossé entre là où tu es et là où tu veux être.

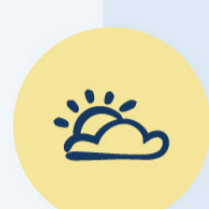
Avec Feel Great, adopter un mode de vie sain devient non seulement réalisable, mais aussi agréable. Plus besoin de se creuser la tête, de stresser ou de passer des heures à cuisiner.

Feel Great t'aidera à te sentir rassasié plus longtemps, à prolonger l'intervalle entre les repas et à soutenir ton métabolisme. Le moment est venu de prendre un nouveau départ. Le moment est venu de te sentir mieux que depuis des années. Le moment est venu de FEEL GREAT.

La formule Feel Great est simple :



Comment fonctionne Feel Great



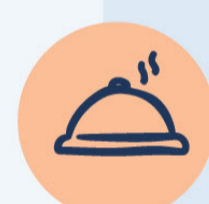
Premièrement : Unimate

Lève-toi et commence la journée avec **Unimate**



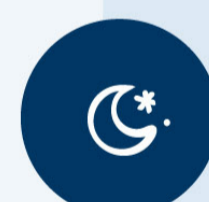
Unimate OU Balance

Prends un deuxième **Unimate** pour un regain d'énergie **ou** savoure **Balance** avant ton premier repas de la journée



Balance

Prends **Balance** avant le dîner



16 heures

Début du jeûne

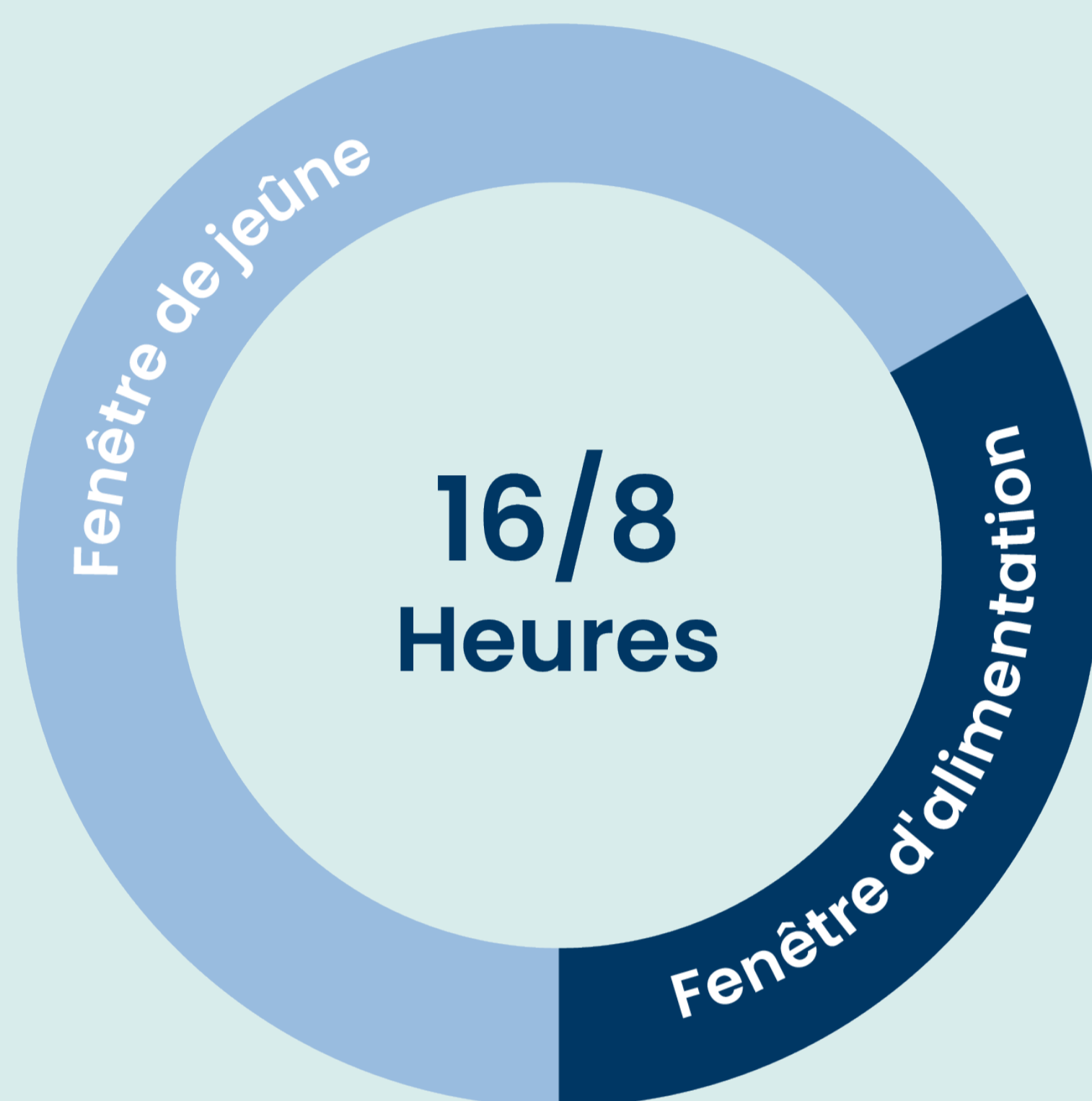
Commence ta période de jeûne après le dîner et patiente 16 heures avant ton prochain repas

Unimate et Balance t'aident à prolonger le temps entre le dîner et le petit-déjeuner. L'alimentation limitée dans le temps, souvent appelée jeûne intermittent, est associée à de nombreux avantages pour la santé :

- Pression artérielle saine
- Amélioration de la santé cardiaque
- Amélioration de la composition corporelle

Programme

Feel Great



16 HEURES

Fenêtre de jeûne

Ton jeûne commence après le dernier repas de la journée.

- *La glycémie se normalise*
- *Le taux d'insuline baisse*
- *Le système digestif s'ajuste*
- *La combustion des graisses commence*
- *Plus le jeûne est long, plus le corps brûle de graisses*

Commence ta journée avec **Unimate**.

8 HEURES

Fenêtre d'alimentation

Termine ton jeûne avec le premier repas de la journée.

Prends **Balance** avec le repas le plus copieux de la journée.

Si souhaité, bois **Balance** avec ton deuxième repas copieux.

Si souhaité, savoure un deuxième **Unimate** pendant la journée pour te redonner de l'énergie.



Suis tes progrès avec Feel Great :

- Télécharge la [fiche de suivi Feel Great](#).
- Télécharge l'application [Feel Great Fasting](#) pour plus de conseils et pour suivre tes progrès !

Découvre Unimate

Le Yerba Maté est une plante traditionnelle qui favorise la clarté mentale, l'endurance et la bonne humeur. Il réduirait également l'appétit. Notre processus breveté BioSelect™, basé sur la précision scientifique et un engagement sans faille envers la qualité, garantit que chaque lot de Yerba Maté est produit de façon à soutenir au mieux un métabolisme sain et offrir des bienfaits bioactifs incomparables.

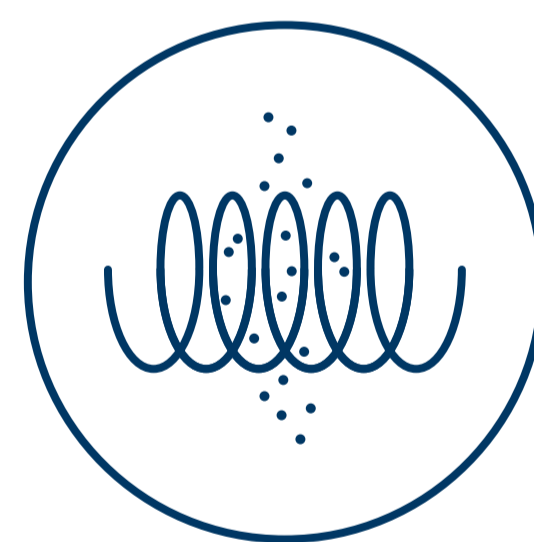
Unimate contient jusqu'à 10 fois plus d'acides chlorogéniques (substances bienfaitantes) qu'une tasse de café normale.



① **RÉCOLTE
SÉLECTIVE**



② **CONSERVATION
BIOACTIVE**



③ **RAFFINAGE
MINUTIEUX**



④ **CONCENTRATION
BIOACTIVE**



⑤ **GARANTIE
D'EFFICACITÉ**

Découvre Unimate

SCIENCE : Le Yerba Maté provient d'une plante originaire d'Amérique du Sud, où il est consommé lors de rituels communautaires depuis des siècles. La caféine naturelle et le mélange unique de substances végétales actives, dont l'acide chlorogénique, les saponines de maté et la théobromine, sont connus pour améliorer l'humeur, favoriser la clarté mentale et réguler l'appétit.

RECOMMANDATION D'UTILISATION



Mélanger le contenu d'un sachet (5,1 g) avec 500-700 ml d'eau chaude ou froide (plus ou moins selon le goût). Boire 2 fois par jour ou plus souvent si souhaité.

CONSEILS DE PRO

- À déguster chaud ou froid, selon ton envie !
- Mélanger avec au moins 500 à 700 ml d'eau.
- Pour un résultat optimal, utiliser le Handmixer d'Unicity.
- À boire le matin pour prolonger la période de jeûne ou dès que tu as besoin d'un boost énergétique pendant la fenêtre d'alimentation.

ESSAIE CECI

- Prépare Unimate chaud et remue avec un bâton de cannelle.
- Ajoute une cuillère à soupe de crème de coco pour rendre ton Unimate plus crémeux et plus énergétique.
- Mélange Unimate avec une mesurette d'Unicity Complete pour un délicieux remontant au cours de l'après-midi.
- Mélange Unimate avec Unicity Oasis pour une boisson délicieusement fruitée qui prend soin de ta peau.
- Envie d'un supplément d'énergie ? Mélange Chi-Oka Matcha avec Unimate.

Découvrez Balance

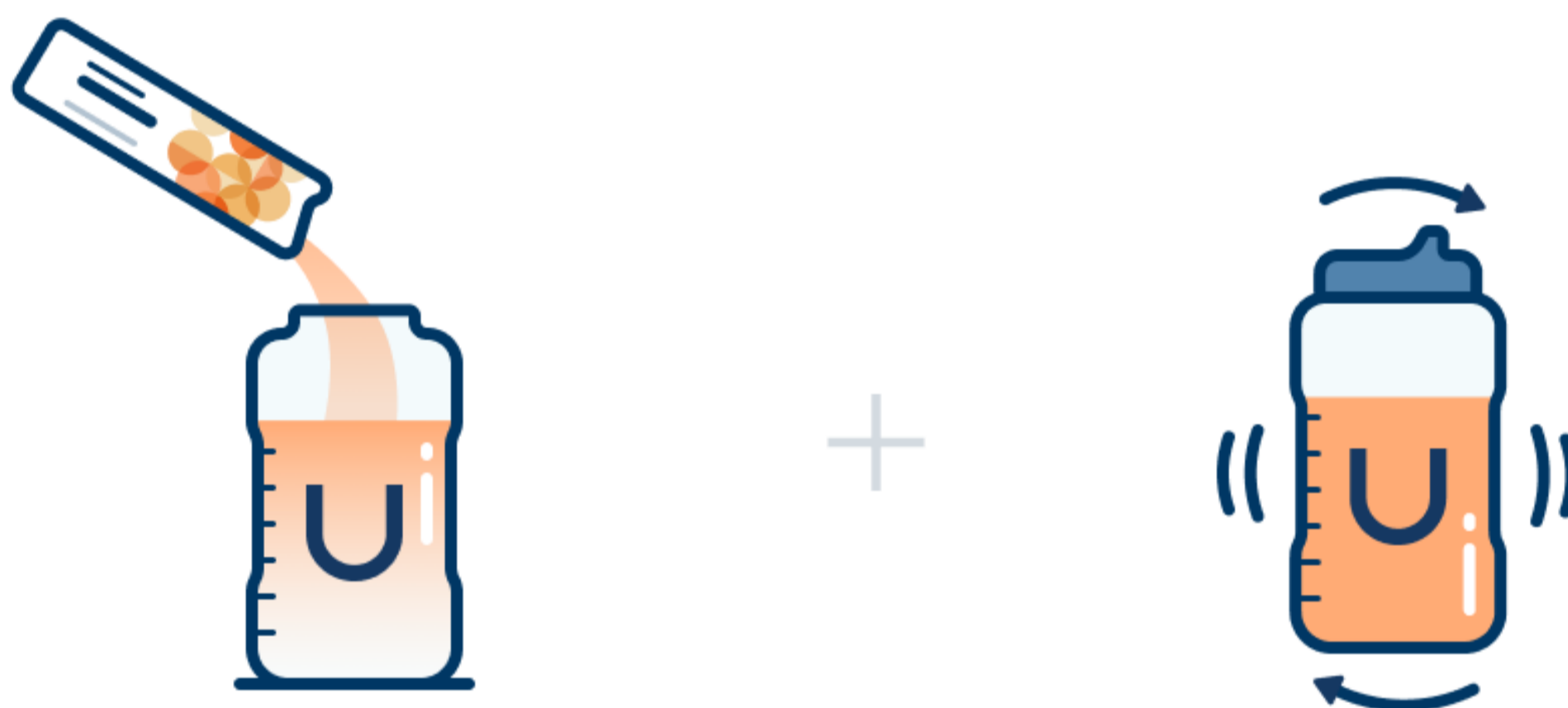
Balance se boit avant les repas et contient une matrice de fibres brevetée avec des composés végétaux bioactifs, des polysaccharides et des micronutriments. La matrice de fibres est conçue pour aider à maintenir un taux de glycémie normal et sain. Balance contient des vitamines essentielles, des minéraux et des fibres solubles qui contribuent à une gestion saine du poids.



Découvre Balance

SCIENCE : Balance contient des fibres solubles. Les fibres solubles et visqueuses forment un gel épais lorsqu'elles sont combinées avec de l'eau et qu'elles traversent le tube digestif. Cette substance gélatineuse contribue à ralentir la vidange de l'estomac et à prolonger la sensation de satiété. Balance fournit neuf vitamines et minéraux essentiels, dont la vitamine C et la vitamine B12. Les vitamines et les minéraux favorisent la digestion, optimisent la transformation des aliments en énergie et soutiennent un métabolisme sain.

RECOMMANDATION D'UTILISATION



Pour un résultat optimal, prendre 1 à 2 fois par jour, avant ou pendant les repas. Mélanger le contenu d'un sachet avec 240 à 300 ml d'eau et **boire immédiatement**.

CONSEILS DE PRO

- Ajouter l'eau avant la poudre.
- Bien mélanger et **boire immédiatement**.
- Balance se mélange mieux avec un shaker ou un mixeur à main.
- Mélanger avec de l'eau froide.
- Mélanger avec au moins 240 à 300 ml d'eau.
- Boire avec le ou les repas les plus copieux de la journée.

ESSAIE CECI

- Mélange Balance avec Unicity Complete pour obtenir des fibres et des protéines de qualité.
- Mélange Balance avec Oasis pour prendre soin de ta peau quotidiennement.
- Mélange Balance avec Super Green + pour des antioxydants et des phytonutriments supplémentaires.



Lorsque tu prépares
Balance, n'oublie pas :

**d'ajouter la poudre
à 250-300 ml d'eau
froide,**



de bien secouer
(ou utiliser un mixeur à
main)



**et de boire
immédiatement !**

Jeûne intermittent et insuline

L'hormone insuline est responsable du transport du glucose dans le sang. Lorsque nous mangeons ou buvons un aliment contenant des glucides, le taux de glucose dans le sang augmente et l'insuline est sécrétée.

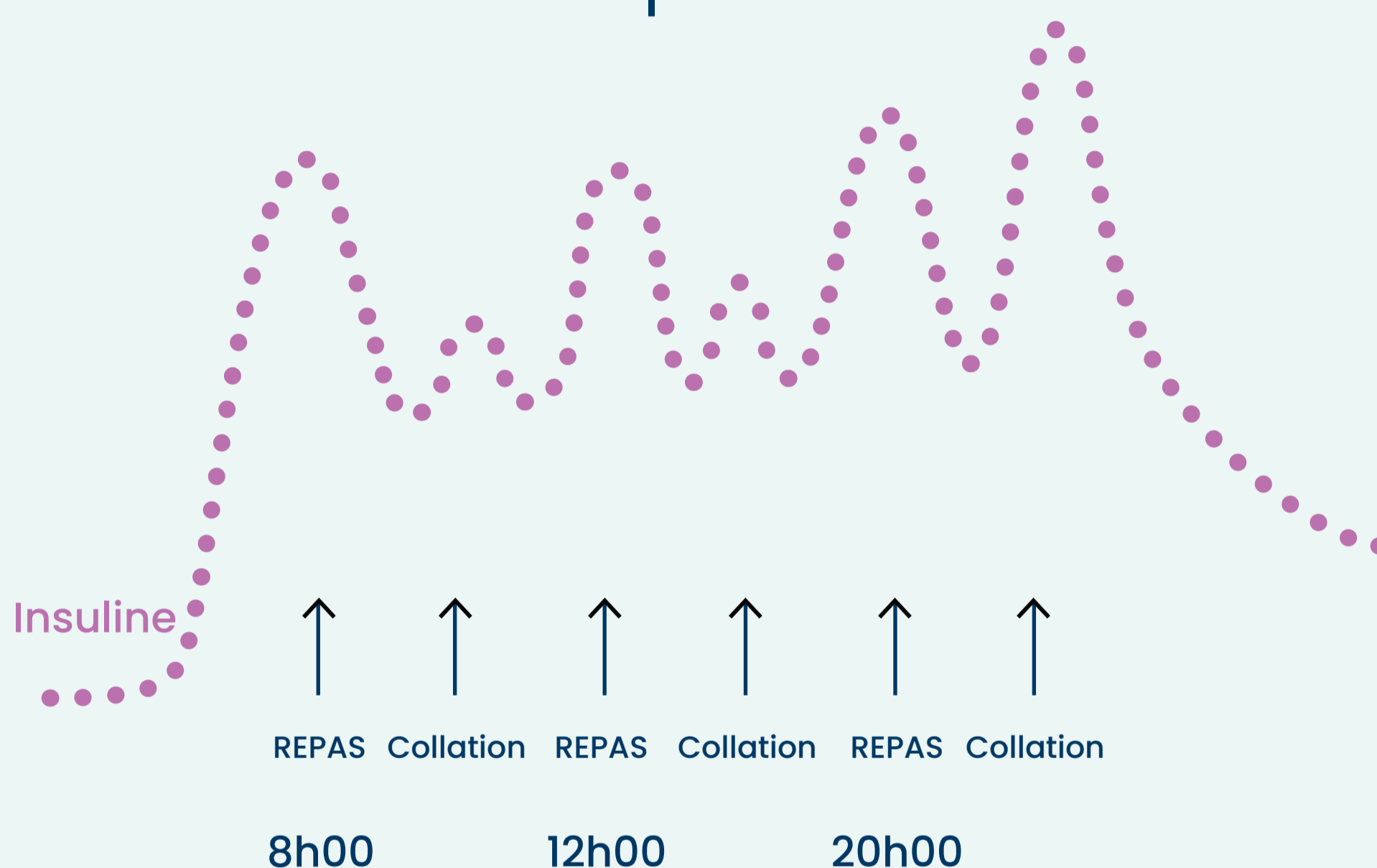
Dans notre alimentation moderne, l'apport constant de glucides déclenche des réponses glycémiques et insuliniques. Si le corps se trouve dans un cycle permanent de glycémie élevée et de taux d'insuline élevé, il peut devenir résistant à l'insuline. Au fil du temps, cela peut affecter les systèmes corporels.

Si nous cessons de manger constamment, nous donnons à notre corps le temps nécessaire pour passer à un état naturel de combustion des graisses au lieu de compter sur un apport constant de glucose pour produire de l'énergie.

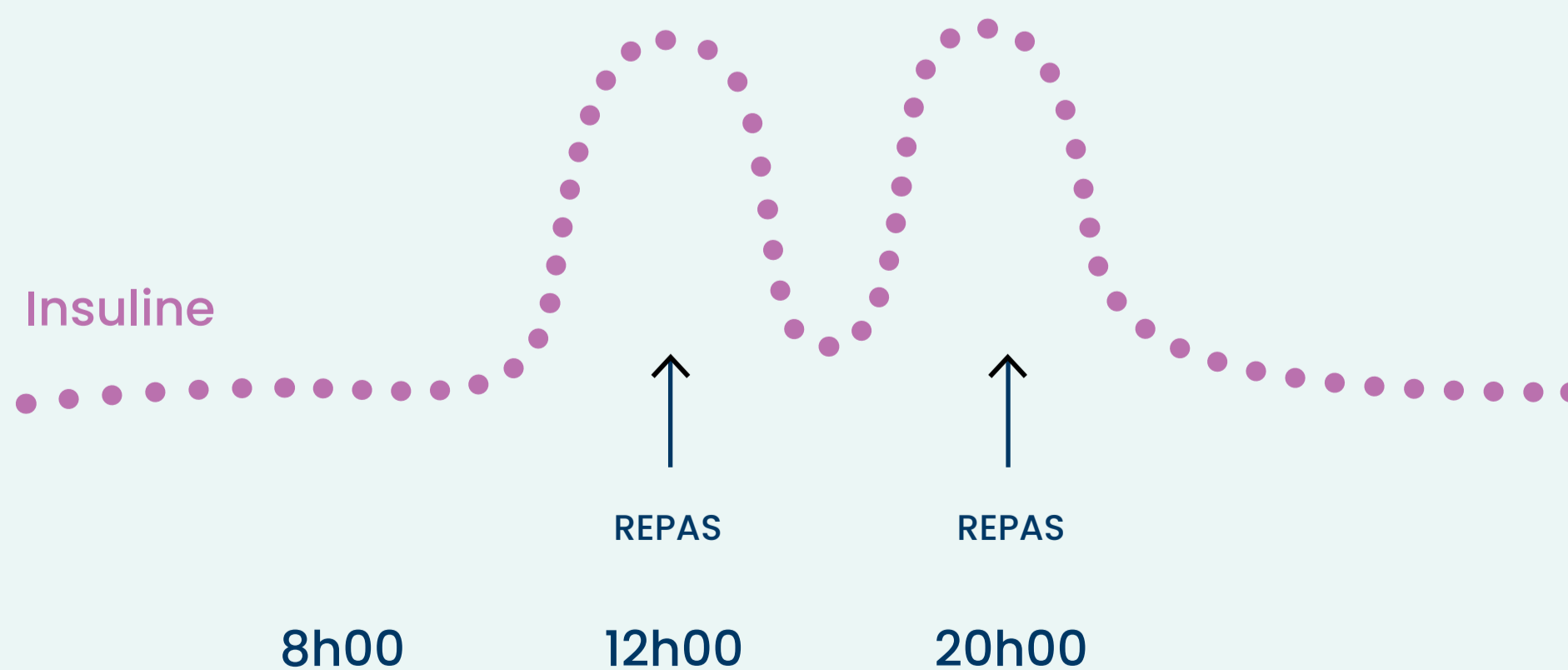
Jeûne intermittent et insuline

Pour garder un taux d'insuline sain, nous pouvons espacer nos repas. Moins notre taux d'insuline augmente, plus nous passons de temps à brûler des graisses au lieu de brûler des glucides.

Alimentation classique



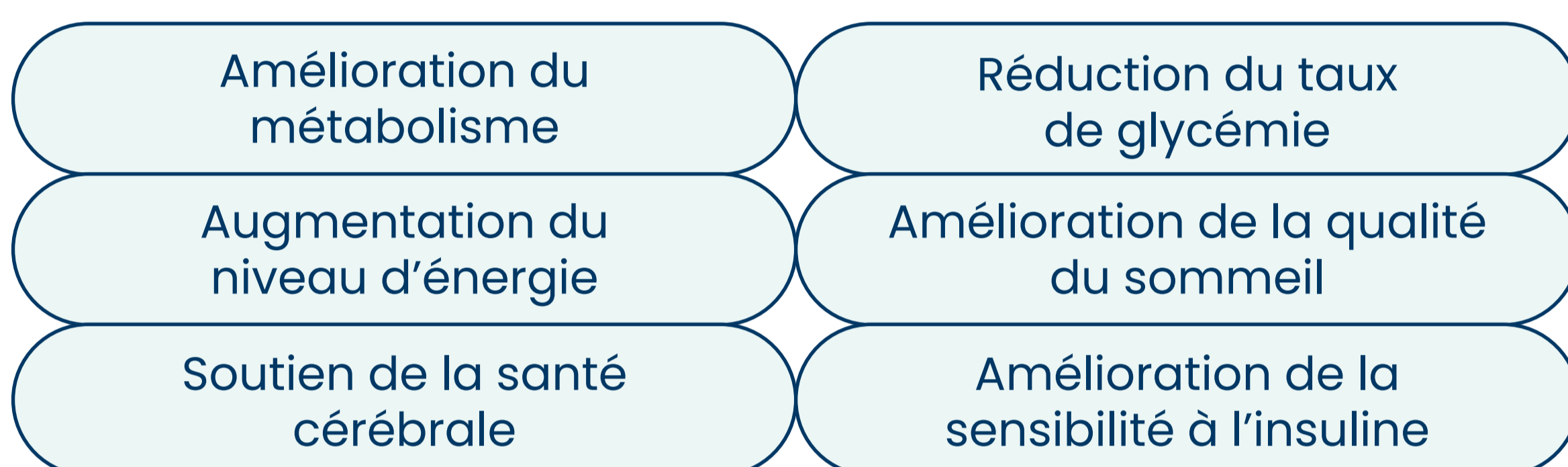
Jeûne Intermittent



Jeûne intermittent et insuline

LES AVANTAGES DU JEÛNE INTERMITTENT

Les avantages du jeûne intermittent vont bien au-delà de la perte de poids. Son impact sur ta santé peut être bénéfique de nombreuses manières, notamment :

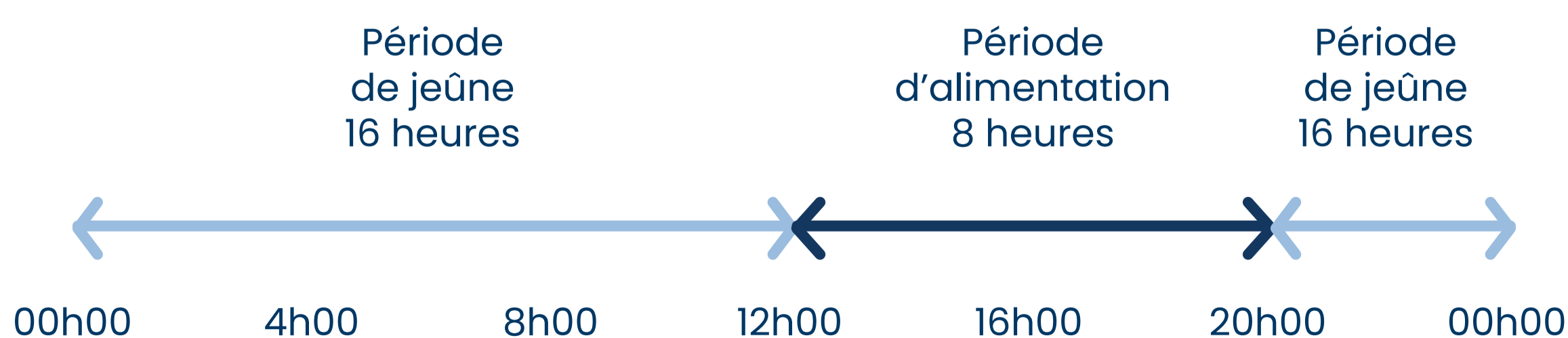


HORAIRE IDÉAL DU JEÛNE INTERMITTENT

Pour profiter au maximum du jeûne intermittent, il faut prévoir de jeûner entre 14 et 16 heures par jour. Nous te conseillons de manger ton premier repas vers midi et de terminer ton dernier repas vers 20 heures, puis d'attendre 16 heures avant de manger le lendemain.

Cela dit, l'un des principaux avantages du jeûne intermittent est sa flexibilité, qui te permet de choisir la période de jeûne qui convient le mieux à ton mode de vie. Si tu préfères ne pas sauter le petit-déjeuner, tu peux commencer ta période d'alimentation un peu plus tôt, vers 10 heures, et terminer ton dîner à 18 heures.

La clé est de rester constant. Il faudra peut-être plusieurs essais avant de trouver la période de jeûne qui te convient, mais une fois que tu auras défini un horaire que tu peux suivre, la bataille sera à moitié gagnée.



Jeûne intermittent et insuline

CONSEILS DE PRO

- Si tu débutes avec le jeûne intermittent, commence par jeûner 12 heures par jour, puis augmente progressivement jusqu'à 16 heures.
- Commence la journée avec Unimate pour avoir l'énergie nécessaire pour tenir jusqu'au déjeuner.
- Prends Balance avec ton dernier repas de la journée. Il t'aidera à jeûner jusqu'au lendemain.
- Bois beaucoup d'eau tout au long de la journée, pendant et après le jeûne.

N'oublie pas : Ton succès ne dépend pas de ta volonté. Balance et Unimate ont été développés pour rendre l'alimentation limitée dans le temps aussi simple que possible.

Le programme Feel Great d'Unicity est simple, mais flexible ! Choisis si tu souhaites miser sur un apport optimal en fibres en prenant Balance avant tes deux repas principaux ou si tu préfères un coup de pouce énergétique avec Unimate deux fois par jour. C'est toi qui choisis tes priorités.

Essaie le jeûne intermittent avec Feel Great et tu te sentiras bientôt en pleine forme !

FAQ Feel Great

BALANCE



Pourquoi devrais-je boire Balance plus d'une fois par jour ?

Nous recommandons de prendre Balance avec ton repas le plus copieux, mais il est aussi un bon complément à tout autre repas. Les personnes particulièrement soucieuses de leur alimentation devraient envisager de prendre Balance deux fois par jour avant leurs repas les plus copieux. Les fibres supplémentaires améliorent la digestion, soutiennent un taux de glycémie normal et favorisent la sensation de satiété.

Je réalise que ces changements vont avoir un impact sur mon système digestif. Vais-je ressentir des ballonnements ou une sensation d'inconfort ?

L'augmentation de la consommation de fibres (Balance) peut provoquer chez certaines personnes des ballonnements ou des lourdeurs d'estomac. Cette réaction est normale, car l'organisme doit s'habituer à un apport accru en fibres. Ces troubles devraient s'atténuer après 2 ou 3 semaines. Si tu te sens mal, ne prends qu'une demi-portion de Balance durant 3 à 7 jours.

FAQ Feel Great



UNIMATE

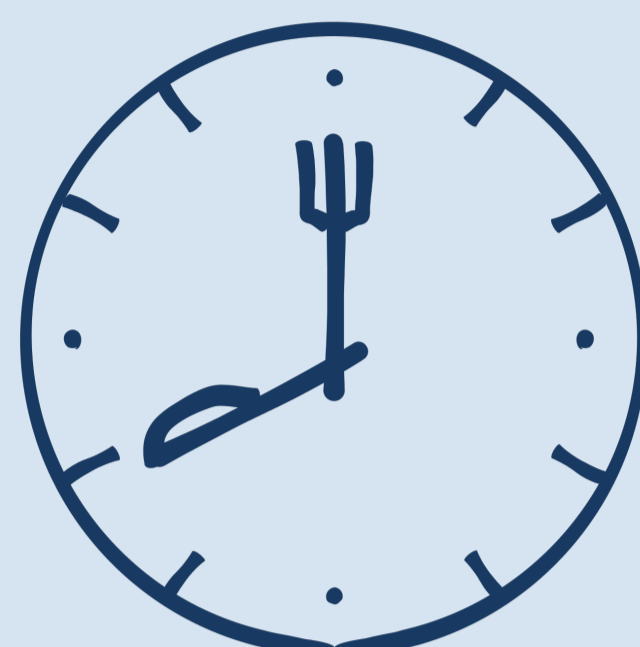
Pourquoi devrais-je boire Unimate plus d'une fois par jour ?

Le matin, Unimate te procure de l'énergie pour la journée, stimule ton métabolisme et améliore naturellement ton humeur. Il est donc idéal au réveil, mais aussi avant un entraînement sportif ou tout simplement lorsque tu as besoin d'un regain d'énergie. Tu peux boire Unimate une fois par jour, mais aussi deux fois ou plus si tu le souhaites. Mais soit prudent si tu es sensible à la caféine.

Est-ce qu'Unimate peut provoquer de la nervosité ?

Pour la plupart des gens, le plus grand avantage d'Unimate est d'avoir plus d'énergie, sans devenir nerveux. Note qu'Unimate contient environ autant de caféine qu'une tasse de café premium, alors fais attention si tu es sensible à la caféine.

FAQ Feel Great



JEÛNE INTERMITTENT

Que se passe-t-il si je ne respecte pas les 16 heures de jeûne recommandées avant mon premier repas de la journée ?

Cela peut arriver. Mais même si tu ne parviens pas à obtenir tous les bienfaits du jeûne ce jour-là, tout n'est pas perdu. Si tu persévères pour atteindre le but des 16 heures de jeûne et utilise Unimate pour t'aider à y parvenir, tu profiteras de ses avantages. Il est cependant important de ne pas rompre le jeûne deux jours de suite !

Est-ce que mon jeûne sera rompu si je prends des médicaments avec de l'eau le matin ?

Non. Pendant le jeûne, tu peux boire autant d'eau que tu le souhaites. Les médicaments ne contiennent pratiquement pas de calories, ton jeûne ne sera donc pas rompu.

FAQ Feel Great



QUESTIONS GÉNÉRALES SUR FEEL GREAT

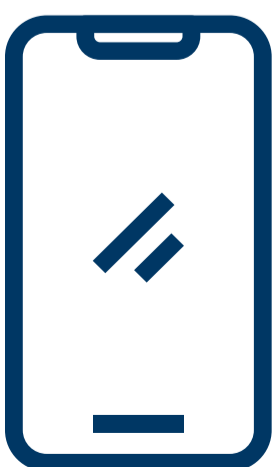
Au bout de combien de temps vais-je remarquer des résultats avec Feel Great ?

Les résultats varient, mais la plupart des utilisateurs remarquent des changements au cours des premiers 30 jours. Les résultats optimaux apparaissent après environ 90 jours. Unicity soutient ses produits en offrant aux acheteurs qui ne sont pas des Distributeurs une garantie de satisfaction à 100 %. Si, pour une raison quelconque, tu n'es pas satisfait de tes produits Feel Great dans les 90 jours suivant ton achat, Unicity te remboursera intégralement le prix d'achat sur demande écrite de ta part.

Ces produits créent-ils une dépendance ?

Les produits Feel Great ne créent aucune dépendance. Tu peux les prendre aussi longtemps que tu le veux pour profiter de la sensation Feel Great !

N'oublie pas : Ton succès ne dépend pas de ta volonté. Balance et Unimate ont été développés pour rendre l'alimentation limitée dans le temps aussi simple que possible.



Suis tes progrès avec Feel Great :

- Télécharge la [fiche de suivi Feel Great](#).
- Télécharge l'application [Feel Great Fasting](#) pour plus de conseils et pour suivre tes progrès !