



Feel
Great

Inhalt

- 1 Die Lücke
- 2 Feel Great Überblick
- 3 Was steckt im Feel Great Pack ?
- 4 Alles über Balance
- 5 Verwendung von Balance
- 6 Alles über Unimate
- 7 Verzehr von Unimate
- 8 Intervallfasten und Insulin
- 10 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. Unsere Essgewohnheiten und das Nahrungsmittelangebot machen eine ausgewogene und nährstoffreiche Ernährungsweise nicht einfach. 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 Überblick

Feel Great wurde entwickelt, um die Lücke zwischen dem, wo Du stehst, und dem, wo Du sein willst, zu schließen. Mit Feel Great wird ein gesunder Lebensstil absolut machbar und angenehm. Ohne extreme Sportprogramme, Stress und komplizierte Diätregeln.

Die Feel Great Formel ist einfach:

Unimate + Balance + Zeitgebundene Ernährung

Feel Great wird Dir helfen, Dich länger satt zu fühlen, zwischen den Mahlzeiten länger zu pausieren und Deinem Körper die Nährstoffe zu geben, die er braucht. 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.



Was steckt im Feel Great Pack?

Ein Monatsvorrat Balance und ein Monatsvorrat Unimate Lemon, Unimate Lemon Ginger oder Unimate Citrus Mint.



Anwendung

Starte mit Unimate in den Tag. Nimm Balance vor Deiner ersten Mahlzeit und dann Balance vor dem Abendessen ein. Iss danach nichts mehr – auch keine Snacks – und warte mindestens 12-16 Stunden, bevor Du den Zyklus am nächsten Tag wieder aufnimmst.



**Aufwachen,
starte in den Tag**



**Balance vor der
ersten Mahlzeit**



**Balance vor dem
Abendessen**

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

(Weitere Informationen über Intervallfasten und Insulin findest Du auf S. 8)



Alles über Balance

Balance wird vor dem Essen getrunken und bietet eine patentierte Ballaststoffmatrix mit bioaktiven Pflanzenstoffen, Polysacchariden und Mikronährstoffen. Die Ballaststoffmatrix trägt dazu bei, die gesunde Verdauung zu fördern und das Sättigungsgefühl zu unterstützen. Balance enthält wichtige Vitamine, Mineralstoffe und lösliche Ballaststoffe, die das Gewichtsmanagement unterstützen.

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 hervorragende 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.

Verwendung von Balance

Für beste Ergebnisse zweimal täglich 10-15 Minuten vor Deinen beiden größten Mahlzeiten einnehmen. Jedes Päckchen mit 240-300 ml (8-10 oz.) Wasser mischen. In einem Shaker kräftig schütteln. Sofort trinken.

Probier mal!



Mische Balance mit einem Löffel Proteinpulver (wir empfehlen Unicity Vanilla Complete) für Ballaststoffe und hochwertiges Protein.

Mische Balance mit Unimate – der ultimative Booster für Energie und gute Laune!



Für mehr Geschmack mische Balance mit Deinem kalorienreduzierten Lieblingsgetränk.



Alles über Unimate

Yerba Mate gilt als traditionelle Nutzpflanze zur Unterstützung von geistiger Klarheit, Ausdauer und der Stimmung. Außerdem soll sie den Appetit dämpfen. Die Yerba Mate Blätter in Unicity Unimate werden in einem einzigartigen fünfstufigen Prozess gepflückt, geröstet, extrahiert, konzentriert und gereinigt. Das Ergebnis ist ein geschützter Extrakt, der die Vorteile der Yerba Mate konzentriert und bis zu 10-mal mehr antioxidative Chlorogensäuren enthält als eine Tasse Premiumkaffee.

Wissenschaft

Yerba Mate stammt von einer in Südamerika beheimateten Pflanze, die schon seit Hunderten von Jahren in Gemeinschaftsritualen konsumiert wird. Die einzigartige Mischung aus pflanzlichen Inhaltsstoffen – darunter Koffein, Chlorogensäuren, Mate-Saponine und Theobromin – soll die Stimmung verbessern, die geistige Klarheit erhöhen und den Appetit zügeln.

Verzehr von Unimate

Ein Päckchen mit 500-700 ml Wasser mischen (oder mehr/weniger nach Geschmack). Einmal täglich oder öfter trinken. Schmeckt mit heißem und kaltem Wasser.

Probier mal!



Bereite Unimate heiß zu und rühre es mit einer Zimtstange um.



Probier mal einen Esslöffel Kokosnusscreme in Deinem Unimate.



Brauchst Du etwas Erfrischendes? Unimate Lemon auf Eis sorgt für eine kühle, köstliche Erfrischung.



Mixe Deinen Lieblingsgeschmack von Unimate mit Sprudelwasser.



Mit einem Löffel Proteinpulver (wir empfehlen Unicity Vanilla Complete) wird aus Unimate ein sättigender, süßer Shake.

Intervallfasten und Insulin

Insulin ist das Hormon, das für den Transport von Glucose (Zucker) aus dem Blut in die Zellen zur Energiegewinnung verantwortlich ist. Wenn wir Kohlenhydrate essen oder trinken, steigt der Blutzuckerspiegel an und Insulin wird ausgeschüttet. Durch die moderne Ernährung führen wir uns meistens ständig Kohlenhydrate zu, 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 nachhaltig schädigen.

Wenn wir aufhören, ständig zu essen, geben wir unserem Körper die nötige Zeit, um in einen natürlichen Zustand der Fettverbrennung überzugehen, statt sich auf eine ständige Zufuhr von Glucose zu verlassen.

Zur besseren Kontrolle des Insulinspiegels können wir den Abstand zwischen den Mahlzeiten vergrößern. Je weniger der Insulinspiegel ansteigt, desto mehr Zeit verbringen wir im Zustand der Fettverbrennung statt im Zustand der Kohlenhydratverbrennung.

Einfach ausgedrückt ist Intervallfasten eine zeitgebundene Ernährungsform, die den Körper beim Erhalt eines gesunden Insulinspiegels helfen kann. Intervallfasten kann abschreckend klingen, ist aber nicht so schwer, wie viele glauben.

Bei Feel Great-Ansatz empfehlen wir, dass Du zwischen der ersten und zweiten Mahlzeit des Tages 4 Stunden nichts isst, dann zwischen der zweiten und dritten Mahlzeit des Tages noch einmal 4 Stunden pausierst und dann nach der dritten Mahlzeit mindestens 12-16 Stunden fastest, bevor Du am nächsten Tag Deine erste Mahlzeit isst. Balance und Unimate wurden entwickelt, um Dir das zeitgebundene Essen so einfach wie möglich zu machen und die Pausen zwischen den Mahlzeiten zu überbrücken.

Versuch Intervallfasten mit Feel Great und freu Dich auf das Feel Great Gefühl!



Feel Great FAQ

Balance

Kann ich Balance mehr als zweimal am Tag trinken?

Wir empfehlen grundsätzlich, die Anwendungsempfehlung für jedes Unicity Produkt einzuhalten.

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 vor jeder Mahlzeit einnimmst, für 3-7 Tage halbieren.

Unimate

Kann ich Unimate mehr als einmal pro Tag trinken?

Ja. Wegen des Koffein- und Chlorogensäuregehalts in Unimate empfehlen wir nicht, Unimate vor dem Schlafengehen zu trinken, aber zusätzliche Portionen über den Tag verteilt sind in Ordnung.

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.

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.

Allgemeine Fragen zu Feel Great

Wann sehe ich mit Feel Great Ergebnisse?

Die Ergebnisse sind unterschiedlich. Wir garantieren Dir aber ein Feel Great Gefühl innerhalb der ersten 30 Tage, wenn Du die Produkte täglich und konsequent nutzt.

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!

Feel Great Links

Mehr erfährst Du unter ufeelgreat.com.
Kaufe Deine Feel Great Produkte unter
shop.unicity.com