



Feel
Great

Indice

- 1 Il divario
- 2 Conoscere Feel Great
- 3 Cosa c'è nel pacco Feel Great
- 4 Tutto su Balance
- 5 Come usare Balance
- 6 Tutto su Unimate
- 7 Come usare Unimate
- 8 Digiuno intermittente e insulina
- 10 Domande frequenti su Feel Great



Il divario

Quando si tratta di salute, di solito c'è un divario tra dove siamo e dove vorremmo essere. Con così tanti alimenti trasformati e le moderne tecniche di allevamento, può essere difficile trovare cibi ricchi di sostanze nutritive. E di fronte alla prospettiva di importanti cambiamenti nello stile di vita, diete incredibilmente restrittive e regimi di esercizio fisico estremi, vivere uno stile di vita sano può sembrare opprimente, persino irraggiungibile.

Viviamo vite impegnate! Siamo talmente pieni di cose da fare che, quando si arriva al punto, **la forza di volontà non è sufficiente**. Con così tante difficoltà che ostacolano i nostri obiettivi di salute, abbiamo bisogno di un supporto di alta qualità.

Conoscere Feel Great*

Feel Great è pensato per colmare il divario tra dove sei e dove vorresti essere. Feel Great rende uno stile di vita sano totalmente fattibile e divertente. Niente più congetture, niente più stress e niente più eccessiva preparazione dei pasti.

La formula di Feel Great è semplice:

Unimate + Balance + Alimentazione intermittente

Feel Great ti aiuterà a sentirti pieno più a lungo, a prolungare le pause tra i pasti e a dare al tuo corpo i nutrienti di cui ha bisogno. È tempo per un nuovo inizio. È tempo di dare il meglio di te stesso. È tempo di FEEL GREAT.



Cosa c'è nel pacco Feel Great

Il pacco ti fornisce il necessario per un mese di Balance e di Unimate Lemon, Unimate Lemon Ginger o Unimate Citrus Mint.



Come si usa

Inizia la giornata con Unimate. Prendi Balance prima del primo pasto, quindi prendi Balance prima di cena. Non fare alcuno spuntino dopo e attendi almeno 12-16 ore prima di riprendere il ciclo il giorno successivo.



**Alzati, comincia
la giornata**



**Balance prima del
primo pasto**



**Balance prima
di cena**

Unimate e Balance lavorano insieme per aiutarti a prolungare il tempo tra la cena e il tuo primo pasto del giorno successivo. L'alimentazione basata sul tempo, spesso indicata come digiuno intermittente, è stata associata a numerosi benefici per la salute:

- Una pressione arteriosa sana
- Miglioramento della salute cardiaca
- Miglioramento della composizione corporea

(Per maggiori informazioni, consultare "Digiuno intermittente e insulina" a pagina 8)



Tutto su Balance

Balance è una bevanda pre-pasto con una matrice di fibre brevettata che include composti vegetali bioattivi, polisaccaridi e micronutrienti. La matrice di fibre aiuta a favorire una sana digestione e sostenere la sensazione di sazietà. Balance contiene importanti vitamine, minerali e fibre solubili per supportare la gestione del peso.

Scienza

Balance contiene fibre solubili. Le fibre viscoso e solubili formano un gel denso quando mescolate con acqua e mentre si muovono attraverso il tratto digestivo. La sostanza gelatinosa aiuta a rallentare lo svuotamento dello stomaco, che si traduce in una sazietà prolungata. Balance è un'ottima fonte di nove vitamine e minerali essenziali, tra cui la vitamina C e la vitamina B12. Vitamine e minerali favoriscono la normale digestione, ottimizzano la conversione del cibo in carburante e supportano un metabolismo sano.

Come usare Balance

Per ottenere i migliori risultati, consumalo due volte al giorno, 10-15 minuti prima dei tuoi due pasti più abbondanti. Mescola ogni pacchetto con 240-300 ml di acqua. Agita energicamente in una tazza shaker. Bevi subito.

Idee sfiziose:



Mescola Balance con un cucchiaino di proteine in polvere (ti raccomandiamo Unicity Vanilla Complete) per arricchire la bevanda con fibre e proteina di alta qualità.



Mescola Balance con Unimate per ottenere un booster sull'energia e l'umore.



Per un sapore più accattivante, mescola Balance con la tua acqua aromatizzata o la tua bevanda ipocalorica preferita.



Tutto su Unimate

La yerba mate è stata tradizionalmente utilizzata per favorire la chiarezza mentale, la resistenza, il controllo dell'appetito e un migliore umore. Le foglie di yerba mate in Unicity Unimate subiscono un processo unico in cinque fasi: raccolta manuale, tostatura a fuoco, estrazione, concentrazione e purificazione. Di conseguenza, Unimate è un estratto brevettato che concentra i benefici dell'erba mate e contiene fino a 10 volte la quantità di acidi clorogenici antiossidanti che si trovano in una tazza di caffè premium.

Scienza

La yerba mate proviene da una pianta originaria del Sud America, dove è stata consumata nei rituali delle tribù tradizionali per centinaia di anni. La sua miscela unica di composti vegetali, tra cui caffeina, acidi clorogenici, saponine del mate e teobromina, è nota per migliorare l'umore, aumentare la chiarezza mentale e sopprimere l'appetito.

Come usare Unimate

Mescolare un pacchetto con 500-700 ml di acqua calda o fredda (aggiungerne più o meno a piacere). Utilizzare una volta al giorno o a piacere.

Idee sfiziose:



Prepara il tuo Unimate caldo e mescola con una stecca di cannella.



Aggiungi al tuo Unimate un cucchiaino di crema di cocco.



Hai voglia di rinfrescarti? Unimate Lemon con il ghiaccio l'ideale!



Prova a mescolare il tuo gusto preferito di Unimate con l'acqua frizzante.



Aggiungi un cucchiaino di proteine in polvere (ti raccomandiamo Unicity Vanilla Complete) per ottenere una bevanda dolce e saziante.

Digiuno intermittente e insulina

L'insulina è l'ormone responsabile del trasferimento di glucosio, o zucchero, dal sangue alle cellule per produrre energia. Quando mangiamo o beviamo qualsiasi cosa con carboidrati, i livelli di zucchero nel sangue aumentano e l'insulina viene rilasciata. Nella dieta moderna, il più delle volte, abbiamo un apporto costante di carboidrati che innescano questa risposta glucosio-insulina. Quando il corpo è in un ciclo costante di glicemia alta e livelli elevati di insulina, può diventare insulino-resistente. Nel tempo, questo può devastare i sistemi del corpo.

Se evitiamo di spazzicare continuamente, diamo al nostro corpo il tempo necessario per entrare in uno stato naturale di combustione dei grassi invece che fare affidamento sull'apporto costante di glucosio.

Per tenere sotto controllo i nostri livelli di insulina, possiamo aumentare lo spazio tra i pasti. Diminuendo i picchi di insulina, passeremo più tempo nello stato alimentato dai grassi anziché nello stato alimentato dai carboidrati.

In poche parole, il digiuno intermittente è un'alimentazione basata sul tempo che può aiutare il corpo a mantenere sani livelli di insulina. Il digiuno intermittente può sembrare scoraggiante. Tuttavia, non è così spaventoso come crede la maggior parte delle persone.

Con l'approccio Feel Great, ti consigliamo di attendere 4 ore tra il primo e il secondo pasto della giornata, 4 ore tra il secondo e il terzo pasto della giornata, quindi attendere almeno 12-16 ore prima di mangiare il primo pasto il giorno successivo. Balance e Unimate sono progettati per aiutare a rendere l'alimentazione intermittente il più semplice possibile. I due prodotti lavorano insieme per aiutarti a colmare lo spazio tra i pasti.

Prova il digiuno intermittente con Feel Great, e preparati alla sensazione Feel Great!



Domande frequenti su Feel Great

Balance

Posso prendere Balance più di due volte al giorno?

Consigliamo sempre di seguire la raccomandazione d'uso per ogni prodotto Unicity.

Comprendo che apporterò dei cambiamenti al mio sistema digestivo. Rischio di avere dei gonfiori o altre sensazioni di disagio?

L'introduzione delle fibre (Balance) può aumentare il gas o il gonfiore in alcune persone. Questa è una reazione normale quando il tuo corpo inizia ad acclimatarsi all'aumento dell'assunzione giornaliera di fibre. Gli effetti dovrebbero diminuire dopo 2-3 settimane. Se sei molto a disagio, considera di dimezzare la porzione di Balance che assumi prima di ogni pasto per 3-7 giorni.

Unimate

Posso prendere Unimate più volte al giorno?

Sì, puoi. Ma considerando l'apporto di caffeina e acido clorogenico, non consigliamo di consumare Unimate prima di andare a dormire; tuttavia si può consumare più volte durante il giorno.

Unimate può favorire il nervosismo?

La maggior parte dei consumatori riporta l'aumento di energia e l'assenza di nervosismo come uno dei maggiori vantaggi di Unimate. Tuttavia bisogna ricordare che Unimate contiene altrettanta caffeina di una tazza di caffè, quindi meglio essere prudenti se si è sensibili alla caffeina.

Digiuno intermittente

Cosa succede se non aspetto le 16 ore di digiuno consigliate prima di consumare il mio primo pasto della giornata?

Può capitare. Per quel giorno non gioverai dei vantaggi del digiuno, ma non dovrai disperarti. Continuerai a notare i vantaggi se continuerai a perseverare per raggiungere l'obiettivo delle 16 ore di digiuno, usando Unimate per aiutarti a resistere. Quindi è fondamentale non interrompere il digiuno per due giorni di seguito!

Il mio digiuno viene interrotto se assumo farmaci con l'acqua al mattino?

No. Durante il digiuno puoi bere tutta l'acqua che vuoi. E visto che i farmaci non hanno apporto calorico, il tuo digiuno non ne sarà compromesso.

Domande generali su Feel Great

In quanto tempo vedrò i risultati con Feel Great?

Dipende. Ma ti garantiamo che se prenderai i prodotti quotidianamente e regolarmente, sentirai gli effetti del Feel Great entro i primi 30 giorni.

Questi prodotti possono dare dipendenza?

I prodotti Feel Great non creano alcuna dipendenza. Puoi prenderli per tutto il tempo che vuoi per continuare a sentirti in piena forma!

Link Feel Great

Per maggiori informazioni visita ufeelgreat.com
Acquista i prodotti Feel Great su shop.unicity.com