

# Atteindre rapidement ses objectifs avec Feel Great

De nombreux chemins conduisent à un mode de vie plus sain par le biais de l'alimentation, de l'exercice physique et de la gestion du stress. Mais ces habitudes saines peuvent être difficiles à maintenir à long terme. Malgré tous nos efforts, la volonté seule ne suffit pas.

Feel Great a été conçu pour combler le fossé entre la situation dans laquelle tu te trouves et celle dans laquelle tu veux être. Avec Feel Great, un style de vie sain devient absolument réalisable et agréable. Fini les routines d'exercices extrêmes, le stress et les directives alimentaires compliquées.

## Jeûne intermittent pour les débutants

Voici à quoi pourrait ressembler ton programme de jeûne intermittent avec Feel Great.

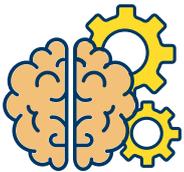
	<b>Étape 1</b> Commence ta journée avec Unimate. Unimate booste la concentration et l'énergie de ta matinée sans rompre ton jeûne.
	<b>Étape 2</b> Prends Balance avant le repas le plus copieux de la journée pour que les fibres ralentissent l'absorption des glucides.
	<b>Étape 3</b> Prends Balance à nouveau avant le dîner pour ralentir l'absorption des glucides et faciliter la période de jeûne.
	<b>Étape 4</b> Commence ta période de jeûne et patiente 16 heures jusqu'à ton prochain repas.

Le principal est de respecter un délai d'au moins 16 heures entre le dernier repas de la journée et le premier repas du lendemain (soit de 20 heures à midi). Tu peux adapter les heures de repas en dehors de la période de jeûne à ton style de vie, si nécessaire.

# Atteindre rapidement ses objectifs avec Feel Great



Pour faire le plein d'énergie et de bonne humeur



Avec de la caféine et de la théobromine pour plus d'énergie et de concentration



Teneur élevée en acides chlorogéniques antioxydants



Riche en matesaponines



## Recommandation d'utilisation

Mélanger un sachet avec 500-700 ml d'eau chaude ou froide (ou plus/moins selon les goûts). Boire une ou plusieurs fois par jour.

**Conseil de pro :** Pour une préparation facile, utilise un mousser à lait.

# Atteindre rapidement ses objectifs avec Feel Great



Les fibres alimentaires contribuent à prolonger la sensation de satiété après un repas



Les phytostérols contribuent au maintien d'un taux de cholestérol sanguin normal\*



Contribue à une digestion saine



Les fibres alimentaires contribuent à ralentir l'absorption du glucose dans le sang



Contribue à une gestion saine du poids



Soutient les formes de jeûne intermittent comme le 16-8, le 4-4-12, etc.

## Recommandation d'utilisation

Pour un résultat optimal, consommer deux fois par jour, 10-15 minutes avant les deux repas les plus copieux. Mélanger le contenu d'un sachet avec 240-300 ml d'eau. Secouer vigoureusement dans un shaker. Boire immédiatement.

**Astuce de pro :** Ajouter la poudre à l'eau, et non l'inverse.

\*L'effet bénéfique est obtenu par la consommation journalière d'au moins 0,8 g de stérols végétaux/stanols végétaux.