

# Una guida rapida per iniziare con Feel Great

**Molti percorsi che portano a uno stile di vita più sano includono dieta, esercizio fisico e gestione dello stress. Ma queste sane abitudini possono essere difficili da mantenere a lungo termine. Nonostante i nostri migliori sforzi, a volte la forza di volontà semplicemente non basta.**

Feel Great è progettato 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 routine di esercizi estremi, niente più stress e niente più eccessiva preparazione dei pasti.

## **Digiuno intermittente per principianti**

Ecco come potrebbe essere il tuo programma di digiuno intermittente Feel Great.

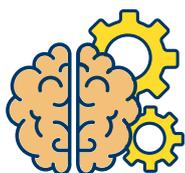
	<h3>1' Tappa</h3> <p>Inizia la giornata con Unimate. Unimate aumenta la concentrazione e l'energia della tua mattina senza interrompere il tuo digiuno.</p>
	<h3>2' Tappa</h3> <p>Mantieni l'equilibrio prima del tuo pasto più importante della giornata per rallentare l'impatto dei carboidrati che consumi.</p>
	<h3>3' Tappa</h3> <p>Prendi di nuovo Balance prima di cena per rallentare l'assorbimento dei carboidrati e per aiutarti durante il periodo di digiuno.</p>
	<h3>4' Tappa</h3> <p>Inizia il tuo digiuno e aspetta 16 ore prima del prossimo pasto.</p>

La cosa più importante da ricordare è di digiunare per almeno 16 ore tra l'ultimo pasto della giornata e il primo pasto del giorno successivo (quindi dalle 20:00 a mezzogiorno). Gli orari dei pasti al di fuori della finestra di digiuno possono essere regolati secondo necessità per adattarsi al tuo stile di vita.

# Una guida rapida per iniziare con Feel Great



Per fare il carico di energia e buon umore



Con caffeina e teobromina per più energia e concentrazione



Alta concentrazione di acidi antiossidanti clorogenici



Ricco di metasaponine

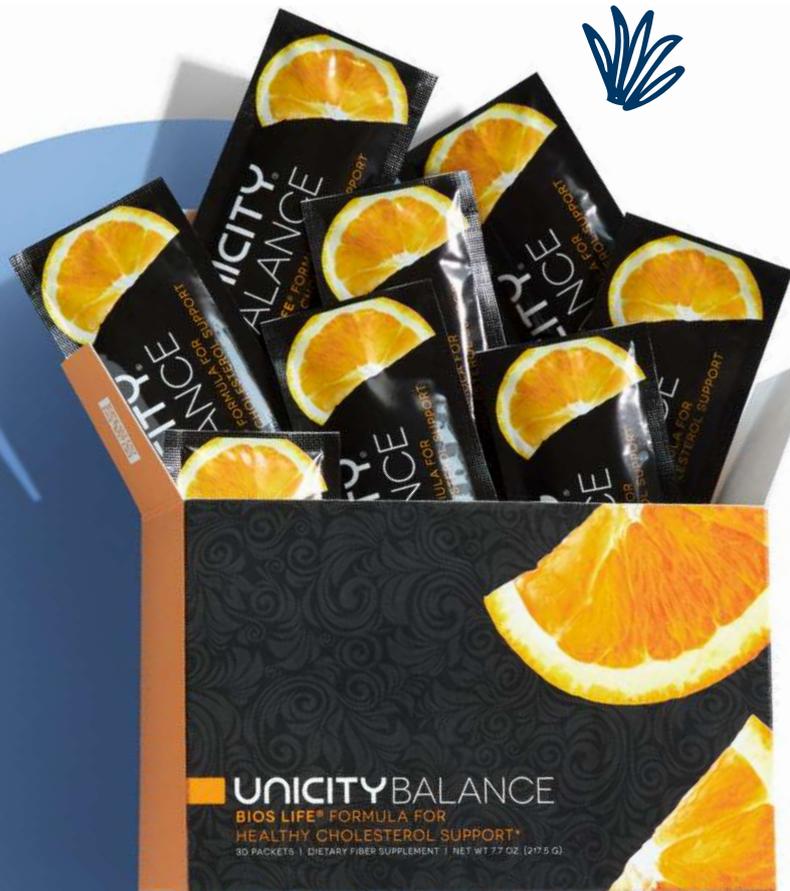


## **Raccomandazioni d'uso**

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

**Consiglio dell'esperto:** Per una preparazione facile e veloce, utilizza un montalatte

# Una guida rapida per iniziare con Feel Great



Le fibre alimentari contribuiscono a prolungare la sensazione di sazietà dopo un pasto.



I fitosteroli contribuiscono al mantenimento dei normali livelli di colesterolo nel sangue\*



Contribuisce a una digestione sana



La fibra alimentare contribuisce a un più lento assorbimento del glucosio nel flusso sanguigno



Contribuisce a una gestione sana del peso



Sostiene le forme di digiuno intermittente come la 16-8, la 4-4-12, etc.

## Raccomandazioni d'uso

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

**Consiglio dell'esperto:** Aggiungere la polvere all'acqua e non l'inverso.

\* L'effetto benefico si ottiene con un'assunzione giornaliera di almeno 0,8 g di steroli/stanoli vegetali.