



Feel
Great

Table des matières

- 1 L'écart
- 2 Aperçu du programme Feel Great
- 3 Contenu de l'ensemble Feel Great
- 4 Découvrez Balance
- 5 Comment utiliser Balance
- 6 Découvrez Unimate
- 7 Comment utiliser Unimate
- 8 Le jeûne intermittent et l'insuline
- 10 FAQ Feel Great



L'écart

En matière de santé, il y a généralement un écart entre notre situation actuelle et celle que l'on désire. Avec la multiplication des aliments transformés et les techniques agricoles modernes, il peut être difficile de trouver des aliments riches en nutriments. Et lorsque l'on est confronté à la perspective d'un changement de mode de vie substantiel, à des régimes incroyablement restrictifs et à des régimes d'exercice physique extrêmes, un mode de vie sain peut sembler difficile, voire irréalisable.

Nous vivons des vies très actives! Nos listes de choses à faire sont déjà bien remplies. Alors, bien souvent, la **volonté ne suffit pas**. Avec tous les obstacles qui se dressent sur le chemin de nos objectifs de santé, nous avons **besoin d'un** soutien de qualité.

Aperçu du programme Feel Great *

Feel Great est conçu pour combler le fossé entre votre situation actuelle et celle que vous souhaitez atteindre. Feel Great rend un mode de vie sain totalement réalisable et agréable. Fini les devinettes, le stress et la préparation excessive des repas.

La formule Feel Great est simple :

Unimate + Balance + un modèle d'alimentation basé sur le temps

Feel Great vous aidera à vous sentir rassasié(e) plus longtemps, à prolonger vos pauses entre les repas et à apporter à votre corps les nutriments dont il a besoin. Il est temps de prendre un nouveau départ. Il est temps de vous sentir mieux que depuis des années. Il est temps de profiter du sentiment FEEL GREAT.



Contenu de l'ensemble Feel Great

Une réserve d'un mois de Balance
et une réserve d'un mois de Unimate
Citron, Unimate Citron et gingembre
ou Unimate Agrume et menthe.



Mode d'emploi

Commencez votre journée avec Unimate. Prenez Balance avant votre premier repas, puis Balance avant le souper. Ne grignotez pas après et attendez au moins 12 à 16 heures avant de recommencer le cycle le jour suivant.



Unimate et Balance travaillent ensemble pour vous aider à prolonger le temps écoulé entre le souper et votre premier repas du jour suivant. L'alimentation basée sur le temps, souvent appelée « jeûne intermittent », est associée à de nombreux avantages pour la santé :

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

(Voir « Jeûne intermittent et insuline » à la page 8 pour plus d'informations)



Découvrez Balance

Balance est une boisson d'avant repas contenant une matrice de fibres brevetée qui comprend des composés végétaux bioactifs, des polysaccharides et des micronutriments. La matrice de fibres est conçue pour aider à atténuer l'effet de l'excès de glucides et de cholestérol sur l'organisme. Balance est formulé pour fournir des vitamines, des minéraux et des fibres solubles essentiels pour aider à réduire votre appétit.

Science

Balance contient des fibres solubles. Visqueuses, les fibres solubles forment un gel épais lorsqu'elles sont mélangées à l'eau et lorsqu'elles se déplacent dans le tube digestif. Cette substance gélatineuse contribue à ralentir la vidange de l'estomac, ce qui entraîne une satiété prolongée. Balance est une excellente source de neuf vitamines et minéraux essentiels, dont la vitamine C et la vitamine B12. Ces vitamines et minéraux favorisent une bonne digestion, optimisent la transformation des aliments en carburant et soutiennent un métabolisme sain.

Comment utiliser Balance

Pour de meilleurs résultats, prendre deux fois par jour, 10 à 15 minutes avant vos deux principaux repas. Mélanger chaque sachet avec 240 à 300 ml d'eau. Mélanger vigoureusement dans un gobelet mélangeur. Boire immédiatement.

Essayez ceci!



Mélangez Balance avec votre poudre protéinée préférée (nous recommandons Unicity Vanilla Complete) pour obtenir à la fois des protéines de haute qualité et des fibres

Mélangez Balance avec Unimate pour obtenir l'ultime regain d'énergie et d'humeur



Mélangez Balance avec votre eau aromatisée ou votre boisson hypocalorique préférée pour plus de saveur



Découvrez Unimate

Le yerba maté est traditionnellement utilisé pour favoriser la clarté mentale, l'endurance, le contrôle de l'appétit et l'amélioration de l'humeur. Les feuilles de yerba maté contenues dans Unimate sont transformées grâce à un processus unique en cinq étapes : cueillette, torréfaction au feu, extraction, concentration et purification. Ainsi, Unimate est un extrait exclusif qui renforce les bienfaits du yerba maté et contient jusqu'à 10 fois la quantité d'acides chlorogéniques (éléments stimulant l'humeur, le cerveau et la sensation de bien-être) que l'on trouve dans une tasse de café de qualité supérieure.

Science

Le yerba maté provient d'une plante originaire d'Amérique du Sud, où il est consommé lors de rituels communautaires depuis des centaines d'années. Son mélange unique de composés végétaux - dont les acides chlorogéniques, les saponines du maté et la théobromine - est connu pour améliorer l'humeur, accroître la clarté mentale et supprimer l'appétit.

Comment utiliser Unimate

Mélanger un sachet avec 500 à 700 ml d'eau chaude ou froide (selon le goût).
Utiliser une fois par jour ou à volonté.

Essayez ceci!



Préparez votre Unimate chaud et remuez avec un bâton de cannelle



Ajoutez une cuillère à soupe de crème de noix de coco à votre Unimate



Besoin d'un rafraîchissement? Buvez Unimate Citron sur glace pour une recharge fraîche et délicieuse



Essayez de mélanger votre saveur préférée d'Unimate avec de l'eau gazéifiée



Ajoutez une mesure de poudre de protéine (nous recommandons Unicity Vanilla Complete) pour une boisson plus riche et plus sucrée

Le jeûne intermittent et l'insuline

L'insuline est l'hormone qui fait passer le glucose, ou sucre, du sang vers les cellules pour en tirer de l'énergie. Lorsque nous mangeons ou buvons quelque chose contenant des glucides, le taux de sucre dans le sang augmente et l'insuline est libérée. Dans l'alimentation moderne, le plus souvent, nous avons un apport constant de glucides qui déclenchent cette réponse glucose-insuline. Lorsque l'organisme se trouve dans un cycle constant de glycémie élevée et de taux d'insuline élevés, il peut devenir résistant à l'insuline. Au fil du temps, cela peut causer des ravages sur les systèmes de l'organisme.

Si nous cessons de manger constamment, nous donnons à notre corps le temps dont il a besoin pour se mettre dans un état naturel de combustion des graisses au lieu de dépendre d'un apport constant de glucose.

Pour contrôler notre taux d'insuline, nous pouvons augmenter le temps entre nos repas. Moins il y a de pics d'insuline, plus nous passons de temps à brûler nos graisses au lieu d'utiliser des glucides.

En termes simples, le jeûne intermittent est une alimentation basée sur le temps qui peut aider le corps à maintenir des niveaux d'insuline sains. Le jeûne intermittent peut sembler décourageant, mais ce n'est pas aussi effrayant que certaines personnes pensent.

Avec l'approche Feel Great, nous vous recommandons d'attendre 4 heures entre votre premier et votre deuxième repas de la journée, 4 heures entre votre deuxième et votre troisième repas de la journée, puis d'attendre au moins 12 à 16 heures avant de prendre votre premier repas le jour suivant. Balance et Unimate sont conçus pour faciliter au maximum l'alimentation basée sur le temps. Les deux produits fonctionnent ensemble pour vous aider à combler les écarts entre les repas.

Essayez donc le jeûne intermittent à la manière de Feel Great, et préparez-vous à vous sentir bien!



FAQ Feel Great

Balance

Puis-je boire Balance plus de deux fois par jour?

Oui. Si vous prenez plus de deux repas par jour (en supposant que vous n'avez pas encore atteint le seuil des 16 heures de jeûne), nous vous recommandons de prendre Balance avant chaque repas.

Je comprends que ces changements auront un impact sur mon système digestif. Vais-je ressentir des ballonnements ou un inconfort quelconque?

L'introduction de fibres (Balance) peut augmenter les gaz ou les ballonnements chez certaines personnes. Il s'agit d'une réaction normale lorsque votre corps commence à s'habituer à l'augmentation de la consommation quotidienne de fibres. Les effets devraient s'atténuer au bout de 2 à 3 semaines. Si vous êtes très mal à l'aise, envisagez de réduire de moitié la portion de Balance que vous prenez avant chaque repas pendant 3 à 7 jours.

Unimate

Puis-je prendre Unimate plus d'une fois par jour?

Oui. En raison de la teneur en caféine et en acide chlorogénique d'Unimate, nous ne recommandons pas de boire Unimate avant de dormir, mais vous pouvez en prendre des portions supplémentaires pendant la journée.

Est-ce que Unimate va me faire trembler?

La plupart des gens signalent que les principaux avantages d'Unimate sont des niveaux d'énergie plus élevés et l'absence de tremblements. Veuillez noter qu'Unimate contient à peu près autant de caféine qu'une tasse de café de qualité supérieure, donc faites preuve de prudence si vous êtes sensible à la caféine.

Le jeûne intermittent

Que se passe-t-il si je ne respecte pas les 12 à 16 heures de jeûne recommandées avant mon premier repas de la journée?

Cela peut arriver. Bien que vous ne ressentiez pas tous les bienfaits du jeûne ce jour-là, tout n'est pas perdu. Vous continuerez à en récolter les fruits si vous continuez à vous efforcer d'atteindre la barre des 16 heures de jeûne et à utiliser Unimate pour vous aider à y parvenir. L'astuce est de ne pas manquer deux jours de suite!

La prise de médicaments avec de l'eau le matin va-t-elle rompre mon jeûne?

Non. Vous pouvez boire autant d'eau que vous le souhaitez pendant le jeûne, et les médicaments ne contiennent aucune calorie, ce qui signifie que votre jeûne ne sera pas rompu.

Questions générales sur Feel Great

Après combien de temps pourrai-je voir des résultats grâce à Feel Great?

Les résultats sont variables. Cependant, nous garantissons que vous vous sentirez en pleine forme au cours des 90 premiers jours, à condition que vous preniez les produits quotidiennement et régulièrement.

Ces produits vont-ils créer une sorte de dépendance?

Les produits Feel Great ne créent aucune dépendance. Il vous suffit de les prendre aussi longtemps que vous le souhaitez pour continuer à vous sentir bien!

Liens Feel Great

Visitez ufeelgreat.com pour plus d'informations.
Achetez des produits Feel Great sur shop.unity.com