

A Quick-Start Guide to Feel Great

Mnoho cest ke zdravějšímu životnímu stylu zahrnuje stravu, cvičení a zvládnání stresu. Ale tyto zdravé návyky může být obtížné dlouhodobě udržet. Navzdory našemu úsilí vůle jednoduše nestačí.

Feel Great byl navržen tak, aby překlenul propast mezi tím, kde jste, a kde chcete být. Feel Great činí zdravý životní styl dosažitelným a příjemným. Už žádné extrémní cvičební režimy, žádný stres a žádná zdlouhavá příprava jídla.

(Základy přerušovaného půstu) Intermittent Fasting 101

Zde je ukázka, jak může vypadat váš harmonogram přerušovaného půstu s programem Feel Great:

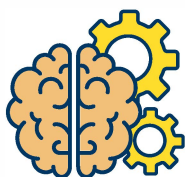
| | |
|---|---|
|  | <p>Krok 1</p> <p>Začněte svůj den s Unimate. Unimate posiluje vaši ranní soustředěnost a energii, aniž by přerušil váš půst.</p> |
|  | <p>Krok 2</p> <p>Veźměte si Balance před svým největším jídlem dne, aby zpomalil účinek sacharidů, které konzumujete.</p> |
|  | <p>Krok 3</p> <p>Veźměte si Balance znovu před večeří, aby zpomalil účinek sacharidů, které konzumujete, a pomohl vám během půstu.</p> |
|  | <p>Krok 4</p> <p>Začněte svůj půst po večeří a počkejte 16 hodin před svým dalším jídlem.</p> |

Nejdůležitější věcí, na kterou je dobré pamatovat, je půst po dobu alespoň 16 hodin mezi posledním jídlem dne a prvním jídlem následujícího dne (např. od 20:00 do 12:00). Vaše časy jídla mimo půstové okno lze upravit podle potřeby tak, aby odpovídaly vašemu životnímu stylu.

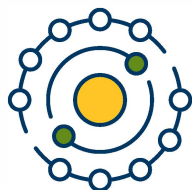
A Quick-Start Guide to Feel Great



Pro více energie
a lepší náladu



S obsahem kofeinu a
theobrominu pro zvýšení
energie a lepší koncentraci



Vysoké množství
antioxidační kyseliny
chlorogenové



Bohaté na matesaponiny



Doporučené použití:

Smíchejte jeden sáček s 500–700 ml vody (přidejte více nebo méně podle chuti). Užívejte jednou denně nebo podle potřeby. Můžete pít s horkou nebo studenou vodou.

Pro Tip: Pro snadnou přípravu použijte pěnič mléka.

A Quick-Start Guide to Feel Great



Dietní vláknina přispívá k delšímu pocitu sytosti po jídle.



Fytosteroly přispívají k udržení normální hladiny cholesterolu v krvi.



Přispívá ke zdravému trávení.



Dietní vláknina zpomaluje vstřebávání glukózy do krevního oběhu.



Podporuje zdravé řízení hmotnosti.



Podporuje formy přerušovaného půstu, jako je 16-8, 4-4-12 atd.

Doporučené použití:

Pro nejlepší výsledky užívejte dvakrát denně, 10-15 minut před dvěma největšími jídly. Smíchejte každý sáček se 240-300 ml vody. Intenzivně míchejte v shakeru. Vypijte ihned.

Pro Tip: Přidejte prášek do vody, nikoli vodu do prášku.

* (Příznivý účinek je dosažen při denním příjmu alespoň 0,8 g rostlinných sterolů/stanolů.)