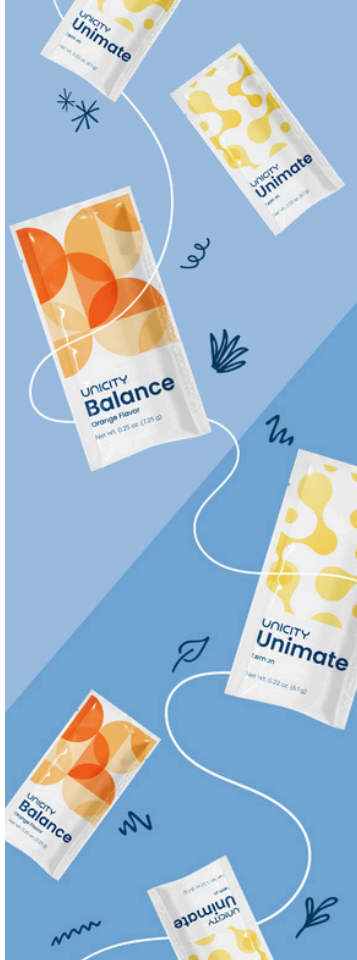




Feel  
*Great*

# Obsah

- 1) Propast
- 2) Feel Great přehled
- 3) Co obsahuje balení Feel Great
- 4) Seznamte se s Balance
- 5) Jak používat Balance
- 6) Seznamte se s Unimate
- 7) Jak používat Unimate
- 8) Přerušovaný půst a inzulín
- 10) Feel Great často kladené otázky



# Propast

Když jde o zdraví, často existuje **propast** mezi tím, kde jsme, a kde bychom chtěli být. V dnešní době plné průmyslově zpracovaných potravin a moderních zemědělských postupů může být obtížné najít potraviny bohaté na živiny. A při představě zásadních změn životního stylu, extrémně omezujících diet a náročných cvičebních režimů, se může zdravý životní styl zdát až příliš náročný—dokonce nedosažitelný.

Žijeme hektickým životem! Naše seznamy úkolů jsou už tak přeplněné. A když na to přijde, **samotná vůle nestačí**. S tolika překážkami na cestě k našim zdravotním cílům **potřebujeme kvalitní podporu**.



# Feel Great přehled

FEEL GREAT – MOST K LEPŠÍMU ZDRAVÍ

Feel Great je navrženo tak, aby překlenulo mezeru mezi tím, kde jste, a kde chcete být. Díky Feel Great je zdravý životní styl snadno dosažitelný a zároveň příjemný. Žádné další dohady, žádný stres a žádná zdlouhavá příprava jídel. Jednoduchý recept na úspěch:

## Unimate + Balance + Stravování založené na časových intervalech

Feel Great vám pomůže zůstat déle sytí, prodloužit pauzy mezi jídly a dodat vašemu tělu potřebné živiny.

Nastal čas na nový začátek.  
Nastal čas cítit se lépe než kdy dřív.  
Nastal čas FEEL GREAT.



# Co obsahuje balení Feel Great

Jedno měsíční balení produktu Balance  
a jedno měsíční balení produktu Unimate  
Citrón nebo Unimate Citrón - Zázvor.



## Jak produkty použít

Začněte svůj den s Unimate. Vezměte si Balance jednou nebo dvakrát denně před hlavním jídlem. Nejezte svačinky mezi jídly a počkejte minimálně 12–16 hodin před novým cyklem následující den.



Unimate a Balance pracují spolu a pomáhají vám prodloužit čas mezi večeří a vaším prvním jídlem následující den. Časové intervaly, nebo také tzv. přerušovaný půst, jsou známé pro své prokazatelné zdravotní benefity:

- Zdravý krevní tlak
- Zlepšení zdraví srdce
- Zlepšení tělesné kompozice (svaly vs. tuky)

Více informací o přerušovaném půstu a inzulínu naleznete na str. 8



## Seznamte se s Balance

**Balance** je nápoj před jídlem s patentovanou vlákninovou maticí, která obsahuje bioaktivní rostlinné sloučeniny, polysacharidy a mikronutrienty. Tato vlákninová matrice je navržena tak, aby pomohla zmírnit dopady nadměrného příjmu sacharidů a cholesterolu na tělo. **Balance** je formulován tak, aby poskytoval důležité vitamíny, minerály a rozpustnou vlákninu, která pomáhá regulovat chuť k jídlu.

### Vědecké poznatky

**Balance** obsahuje rozpustnou vlákninu. Když se viskózní, rozpustná vláknina smísí s vodou, vytvoří hustý gel, který se pohybuje trávicím traktem. Tento gel zpomaluje vyprazdňování žaludku, což vede k delšímu pocitu sytosti.

**Balance** je také skvělým zdrojem devíti důležitých vitamínů a minerálů, včetně vitamínu C a vitamínu B12. Tyto živiny podporují správné trávení, optimalizují přeměnu potravy na energii a přispívají ke zdravému metabolismu.

# Jak používat Balance

Pro lepší výsledky, použijte 2x denně, 10–15 minut před dvěma největšími jídly dne. Smíchejte sáček s 240–300 ml studené vody. Důkladně promíchejte v přiložené lahvi. Okamžitě vypijte.

## Vyzkoušejte následující tipy!



Přidejte odměrku proteinového prášku (my doporučujeme Unicity Vanilla Complete) pro kvalitní bílkovinu a vlákninu.



Smíchejte Balance a Unimate pro ultimátní energii a zlepšení nálady.



Zkuste smíchat Balance s vaší oblíbenou ochucenou vodou nebo nízkokalorickým nápojem pro extra přívál chuti.



## Seznamte se s Unimate

**Yerba maté** byla tradičně používána k podpoře mentální jasnosti, vytrvalosti, kontroly chuti k jídlu a zlepšení nálady.

Listy yerba maté v **Unimate** procházejí unikátním pětistupňovým procesem – ruční sběr, pražení ohněm, extrakce, koncentrace a čištění. Díky tomu je **Unimate** proprietární extrakt, který zvyšuje přínosy yerba maté a obsahuje až 10krát vyšší množství kyselin chlorogenových (sloučenin zlepšujících náladu, stimulačních mozek a vyvolávajících příjemné pocity), než jaké najdete v kvalitní kávě.

### Vědecké poznatky

Yerba maté pochází z rostliny původem z Jižní Ameriky, kde se po staletí konzumuje při komunitních rituálech.

Její jedinečná směs rostlinných sloučenin – včetně kyselin chlorogenových, mate saponinů a theobrominu – je známá tím, že zlepšuje náladu, zvyšuje mentální jasnost a potlačuje chuť k jídlu.



# Jak používat Unimate

Smíchejte jeden balíček s 500–700 ml vody (přidejte víc nebo méně podle preferované chuti). Užívejte jednou denně nebo podle potřeby. Pijte s horkou nebo studenou vodou.

## Vyzkoušejte následující tipy!



Připravte si své Unimate horké, promíchejte s tyčinkou skořice.



Zkuste do svého Unimaté přidat lžici kokosového krému/smetany.



Potřebujete něco osvěžujícího? Unimate Citrón na ledu vám přinese lahodné osvěžení.



Zkuste smíchat své Unimaté s perlivou vodou.



Přidejte odměrku proteinového prášku (my doporučujeme Unicity Vanilla Complete) pro sytější a sladší nápoj.

# Přerušovaný půst a inzulin

Inzulin je hormon, který je zodpovědný za přesun glukózy (cukru) z krve do buněk, kde slouží jako energie. Kdykoli sníme nebo vypijeme něco obsahujícího sacharidy, hladina cukru v krvi stoupne a tělo uvolní inzulin. V moderní stravě jsme však často vystaveni neustálému přísunu sacharidů, což spouští opakovanou glukózo-inzulinovou reakci.

Pokud je tělo neustále vystaveno vysoké hladině cukru v krvi a inzulinu, může si na to postupně vytvořit rezistenci. Časem to může mít vážné dopady na fungování celého organismu.

**Pokud přestaneme neustále jíst, dáme svému tělu čas přejít do přirozeného stavu spalování tuků namísto neustálého spoléhání na přísun glukózy.**

Abychom udrželi hladinu inzulinu pod kontrolou, můžeme prodloužit čas mezi jídly. Čím méně inzulinových výkyvů máme, tím více času naše tělo stráví ve stavu spalování tuků namísto využívání sacharidů jako hlavního zdroje energie. Jednoduše řečeno, přerušovaný půst je způsob stravování založený na časových intervalech, který pomáhá tělu udržovat zdravou hladinu inzulinu. Možná to zní náročně, ale není to tak děsivé, jak si mnoho lidí myslí.

S přístupem Feel Great doporučujeme:

- **4 hodiny mezi prvním a druhým jídlem**
- **4 hodiny mezi druhým a třetím jídlem**
- **12–16 hodin bez jídla před prvním jídlem následujícího dne**

Balance a Unimate byly vytvořeny tak, aby vám pomohly snadno zvládnout stravování v časových intervalech. Tyto produkty společně pomáhají překlenout mezery mezi jídly a usnadnit přerušovaný půst.

Vyzkoušejte přerušovaný půst s přístupem Feel Great – a připravte se cítit skvěle!



# Feel Great často kladené otázky



## Balance

### **Mohu pít Balance více než dvakrát denně?**

Ano. Pokud máte více než dvě jídla denně (za předpokladu, že jste ještě nedosáhli 16hodinového půstu), doporučujeme užívat Balance před každým jídlem.

### **Vím, že provádím změny, které ovlivní můj trávicí systém. Můžu zažít nadýmání nebo nepohodlí?**

Zavedení vlákniny (Balance) může u některých lidí způsobit zvýšenou plynatost nebo nadýmání. Toto je normální reakce těla na zvýšený denní příjem vlákniny a obvykle se účinky zmírní po 2–3 týdnech. Pokud pocítujete výrazné nepohodlí, zkuste po dobu 3–7 dnů snížit dávku Balance na polovinu před každým jídlem.

## Unimate

### **Mohu užívat Unimate více než jednou denně?**

Ano. Kvůli obsahu kofeinu a kyseliny chlorogenové však nedoporučujeme pít Unimate před spaním. Během dne si však můžete dopřát další porce.

### **Způsobí mi Unimate nervozitu nebo neklid?**

Většina lidí uvádí jako hlavní přínos Unimate vyšší hladinu energie bez pocitu nervozity. Upozorňujeme, že Unimate obsahuje přibližně stejné množství kofeinu jako šálek prémiové kávy, proto buďte opatrní, pokud jste citliví na kofein.

## Přerušovaný půst

### **Co se stane pokud nedodržíím doporučené půstovací okno 12-16 hodin před mým prvním jídlem?**

Toto se občas stane. I když ten den nevyužijete všechny výhody půstu naplno, nic není ztraceno. Stále budete těžit z jeho přínosů, pokud budete pokračovat ve snaze dosáhnout 16hodinového půstu a používat Unimate jako podporu. Klíčem je nevynechat dva dny po sobě!

### **Přeruší můj půst, pokud ráno zapiji své léky vodou?**

Ne. Během půstu můžete mít vody, kolik chcete a léky nemají žádné kalorie, takže to vaše půstovací okno nepřeruší.

## Obecné otázky k Feel Great programu

### **Jak dlouho potrvá, než uvidím výsledky s Feel Great?**

Výsledky se mohou lišit. Garantujeme však, že se budete cítit skvěle během prvních 90 dní, pokud budete produkty užívat denně a důsledně.

### **Vytvářejí tyto produkty nějakou závislost?**

Produkty Feel Great nevytvářejí žádnou závislost. Stačí je užívat tak dlouho, jak jen chcete pokračovat v tom, abyste se cítili skvěle!

## **Feel Great Odkazy**

Navštivte [ufeelgreat.com](https://ufeelgreat.com) pro více informací.

Nakupujte Feel Great produkty na  
[shop.unicity.com](https://shop.unicity.com)