

UNICITY®



Feel Great

Profesionální
tipy

PRŮVODCE PRODUKTEM

Obsah

- 3 Mezera
- 4 Shrnutí programu
Feel Great
- 5 Jak Feel Great
funguje
- 8 Poznejte Unimate
- 10 Poznejte Balance
- 13 Přerušovaný půst a
inzulín
- 17 Často kladené otázky
– Feel Great

Mezera

Když jde o zdraví, mezi tím, kde se právě nacházíme, a tím, kde bychom chtěli být, obvykle existuje mezera.

Vzhledem k záplavě ultrazpracovaných potravin, které upřednostňují chuť před výživovými hodnotami, může být obtížné najít potraviny bohaté na živiny. A když dojde na zásadní změnu životního stylu, nemožné omezující diety a extrémní cvičební režimy, může nám zdravý životní styl připadat jako velké sousto, pro někoho dokonce nedosažitelný.

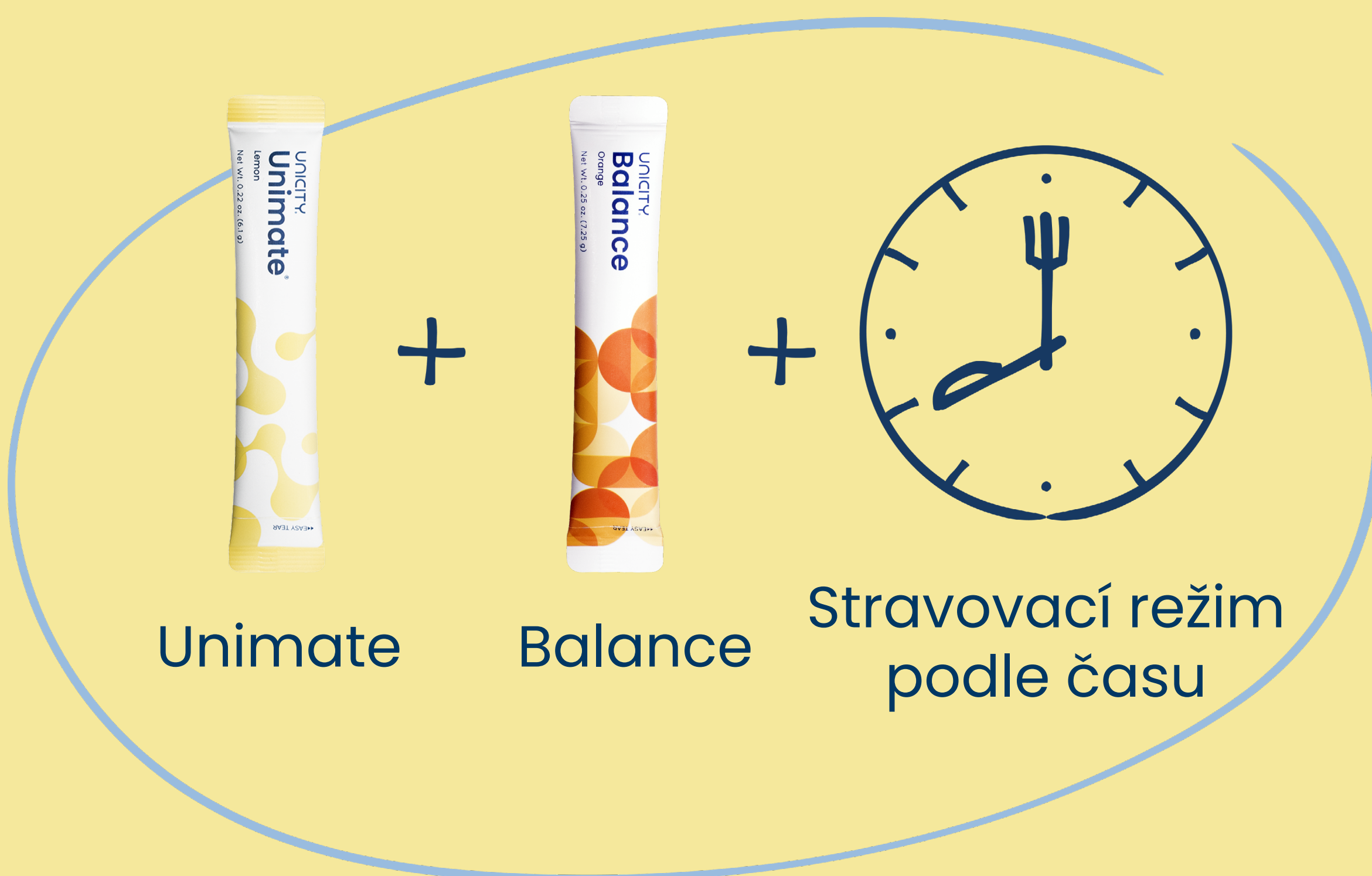
Žijeme rušný život! Už tak jsou naše seznamy úkolů plné. Když na to přijde, síla vůle nestačí. Na cestě za lepším zdravím stojí spousta překážek, a bez kvalitní opory se to neobejde.

Shrnutí programu Feel Great

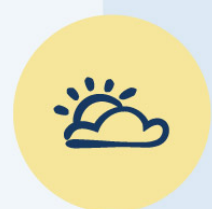
Feel Great je navržen tak, aby překlenul mezeru mezi tím, kde právě jste, a tím, kam chcete dojít.

Díky němu je zdravý životní styl opravdu snadný a příjemný. Už žádné tipování, žádný stres a žádné nekonečné vaření jídel dopředu. **Feel Great** vám pomůže cítit se déle nasycení, prodloužit pauzy mezi jídly a podpořit celkové metabolické zdraví. Je čas na nový začátek. Je čas cítit se lépe než kdykoli v posledních letech. Je čas **FEEL GREAT**.

Recept Feel Great je jednoduchý:

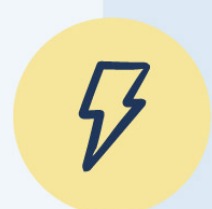


Jak Feel Great funguje



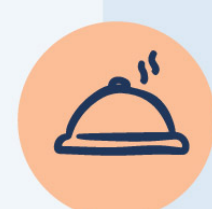
První Unimate

Probud'te se a začněte den s **Unimate**



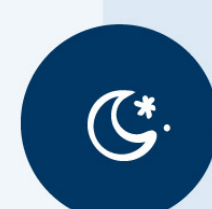
Unimate NEBO Balance

Vezměte si druhý **Unimate** na povzbuzení **nebo** si vychutnejte **Balance** před prvním jídlem daného dne



Balance

Vezměte si **Balance** před večeří



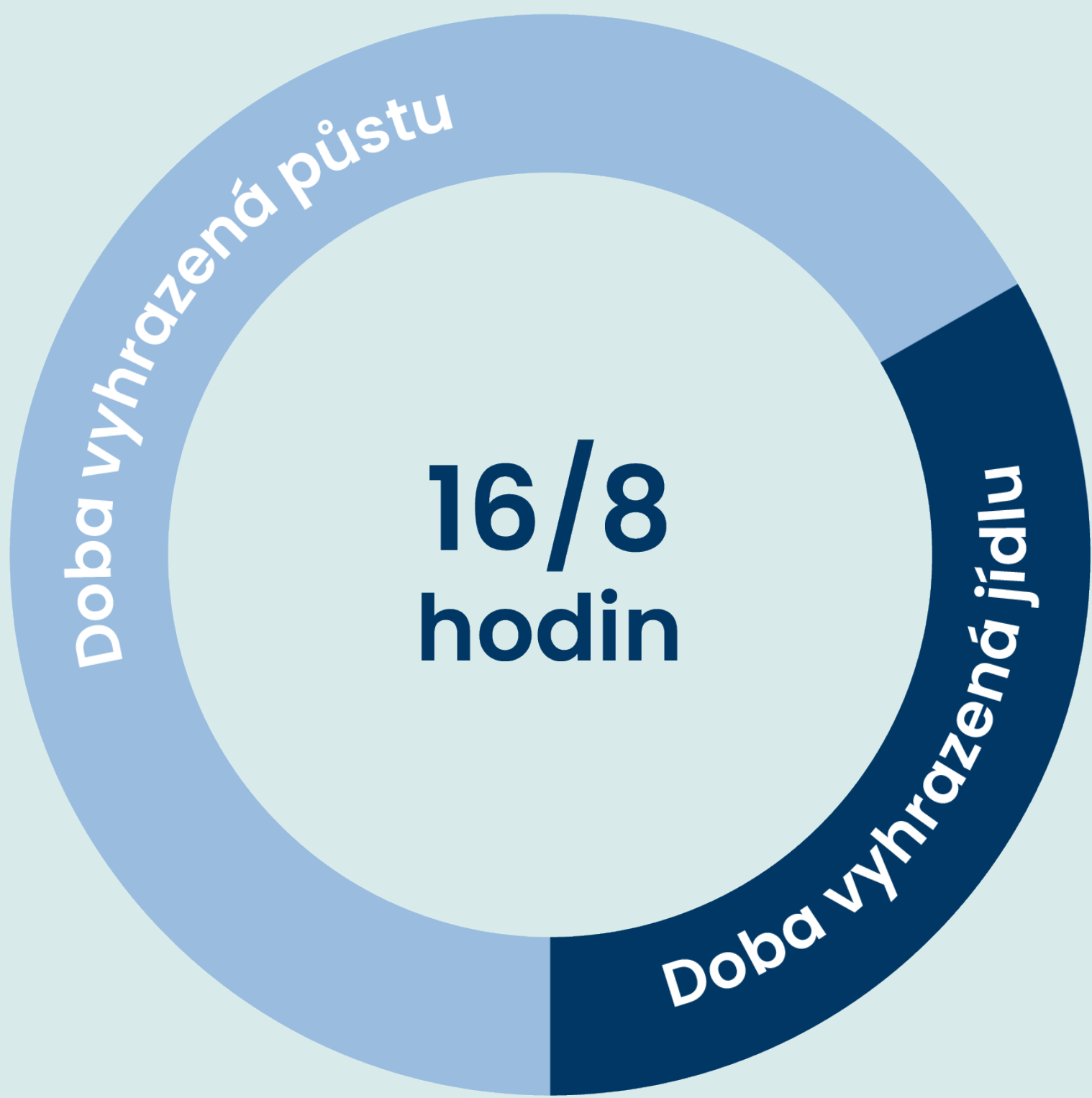
Začíná půst

Půst začněte po večeří a počkejte 16 hodin před dalším jídlem

Unimate a Balance vám společně pomáhají prodloužit dobu mezi večeří a prvním jídlem následujícího dne. Časově omezené stravování, často označované jako přerušovaný půst, je spojováno s řadou zdravotních výhod, jako je např:

- správná hodnota krevního tlaku
- zdravější srdce
- zlepšení složení těla

Harmonogram Feel Great



16 HODIN

Doba vyhrazená půstu

Půst začíná po posledním jídle daného dne.

- *Hladina krevního cukru se srovnává*
- *Hodnoty inzulínu poklesnou*
- *Trávicí systém se restartuje*
- *Začíná proces spalování tuků*
- *Tělo urychluje spalování tuků – čím déle půst trvá*

Začněte svůj den s **Unimate**.

8 HODIN

Doba vyhrazená jídlu

Půst ukončete prvním jídlem daného dne.

Užijte jednu dávku **Balance** s největším jídlem daného dne.

Vezměte si **v případě potřeby Balance** s druhým velkým jídlem daného dne.

Vychutnejte si další **Unimate** během dne jako povzbuzení **v případě potřeby**.



Sledujte svůj pokrok s Feel Great:

- Získejte záznamový list Feel Great.
- Stáhněte si aplikaci Feel Great Fasting, kde najdete další rady a můžete sledovat svůj pokrok!

Zahrnuto ve vaší první objednávce

Vaše první zásilka Feel Great obsahuje zdarma láhev Unicity, která je ideální pro přípravu produktů mimo domov, a navíc jeden **zdarma Unicity produkt** pro ty, kteří si zvolí předplatné.



Poznejte Unimate

Yerba maté se tradičně užívá k podpoře duševního klidu a pohody, vytrvalosti, kontroly chuti k jídlu a zlepšení nálady. Náš patentovaný proces BioSelect™, založený na vědecké přesnosti a neutuchajícím závazku kvality, zaručuje, že každá šarže yerba maté je vyrobena tak, aby optimálně podporovala zdraví metabolismu a poskytovala jedinečné bioaktivní účinky.

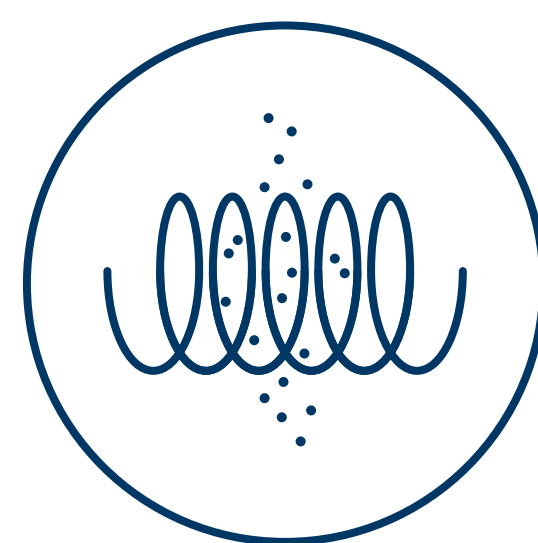
Unimate obsahuje až desetinásobek chlorogenových kyselin (látek, které zlepšují náladu) oproti běžnému šálku kávy.



① **SELEKTIVNÍ
SKLIZEŇ**



② **ZACHOVÁNÍ
BIOAKTIVNÍCH
LÁTEK**



③ **VYLEPŠENÁ
PŘESNOST**



④ **KONCENTROVANÁ
BIOAKTIVNÍ
SLOŽKA**



⑤ **ZÁRUKA
ÚČINNOSTI**

Poznejte Unimate

VĚDA: Yerba maté pochází z rostliny pocházející z Jižní Ameriky, kde se již stovky let konzumuje při komunitních rituálech. Jeho přirozeně obsažený kofein a jedinečná směs rostlinných látek – včetně chlorogenových kyselin, saponinů maté a teobrominu – je známý tím, že zlepšuje náladu, zvyšuje jasnost mysli a podporuje kontrolu chuti k jídlu.

ZÁSADY UŽÍVÁNÍ



Smíchejte celý obsah porce (5,1 g) s 500–700 ml horké nebo studené vody (podle chuti přidejte více nebo méně). Pijte 2krát denně nebo podle potřeby.

ODBORNÉ RADY

- Pijte horké nebo studené – záleží jen na vašich preferencích!
- Smíchejte s nejméně 500–700 ml vody.
- Pro dokonalý výsledek použijte ruční mixér Unicity.
- Pijte ho ráno pro prodloužení půstu, nebo kdykoli během dne, když potřebujete rychlé povzbuzení..

VYZKOUŠEJTE TOHLE

- Připravte si **Unimate**– horký a promíchejte ho **skořicovou tyčinkou**.
- Přidejte polévkovou lžici kokosového oleje pro krémovější Unimate a další dávku energie.
- Pro sladší odpolední povzbuzení přidejte polévkovou lžici Unicity Complete.
- Smíchejte s Unicity Oasis a získejte příchut' bobulí a zdravější pleť.
- Hledáte dodatečnou vzpruhu? Kombinace chi-oka matchi a Unimate se o to postará.

Poznejte Balance

Balance je nápoj před jídlem s unikátní vlákninovou směsí, která obsahuje bioaktivní rostlinné látky, polysacharidy a mikroživiny. Tato vlákninová směs je navržena tak, aby podporovala normální a zdravou hladinu glukózy.

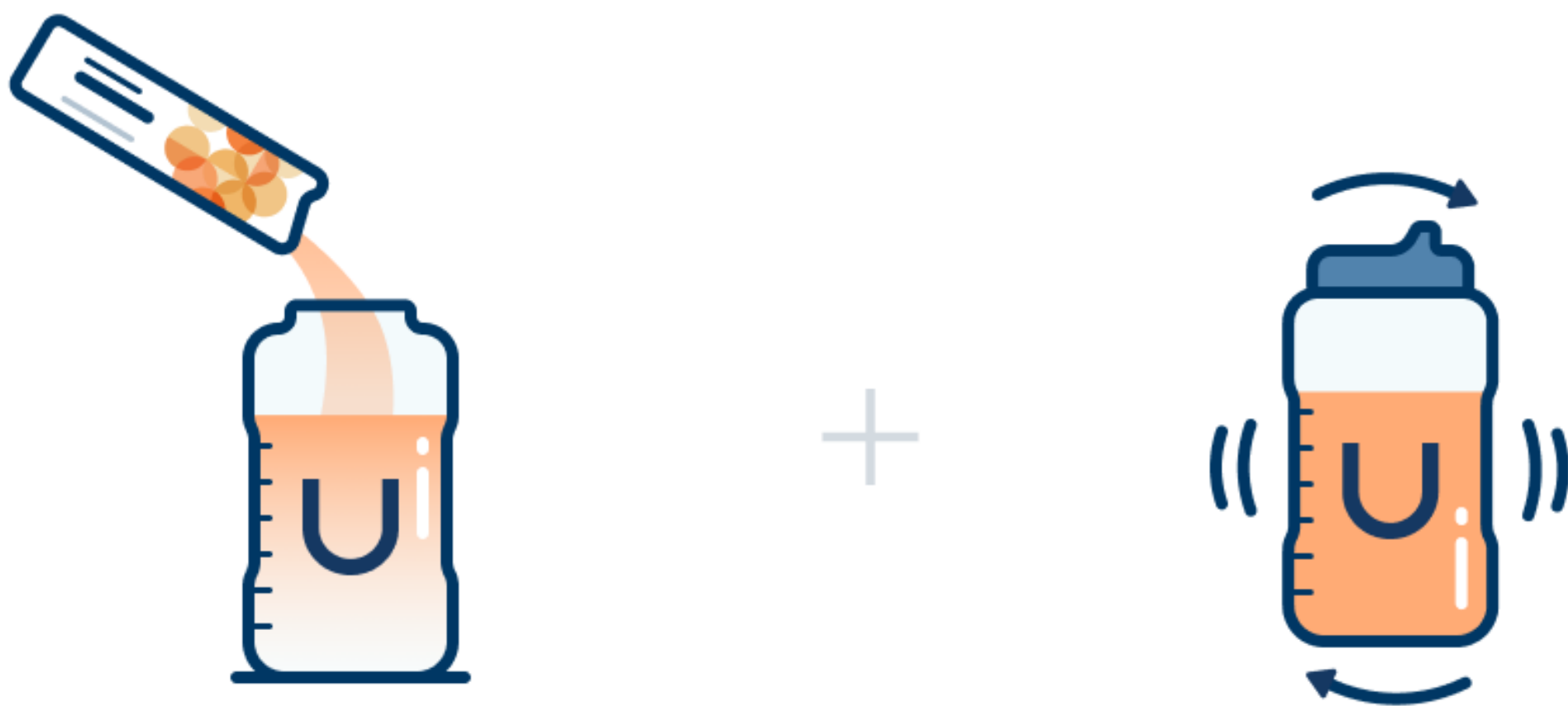
Balance je také formulován tak, aby poskytoval důležité vitaminy, minerály a rozpustnou vlákninu, která pomáhá podporovat zdravé řízení hmotnosti.



Poznejte Balance

VĚDA: Balance obsahuje rozpustné vlákniny. Viskózní rozpustná vláknina tvoří ve spojení s vodou a při průchodu trávicím traktem hustý gel. Gelovitá látka pomáhá zpomalit vyprazdňování žaludku, což vede k prodlouženému pocitu sytosti. Balance je dobrým zdrojem devíti esenciálních vitaminů a minerálů, včetně vitaminu C a vitaminu B12. Vitamíny a minerály podporují správné trávení, optimalizují přeměnu potravy na zdroj energie a podporují zdravý metabolismus.

ZÁSADY UŽÍVÁNÍ



Pro dosažení nejlepších výsledků užívejte 1–2krát denně, před jídlem nebo s jídlem. Každou porci důkladně promíchejte v 240–300 ml vody a **okamžitě vypijte**.

ODBORNÉ RADY

- Prášek sypte do odměřené vody.
- Velmi důkladně promíchejte a **ihned vypijte**.
- Balance nejlépe rozmícháte šejkrem nebo tyčovým mixérem.
- Smíchejte se studenou vodou.
- Použijte nejméně 240–300 ml vody.
- Užijte s nejtěžším jídlem nebo jídly daného dne.

VYZKOUŠEJTE TOHLE

- Smíchejte Balance s Complete a dopřejte si kvalitní bílkoviny i vlákninu v jednom nápoji.
- Smíchejte Balance s Oasis a užívejte si další výhody v každodenní péči o pleť.
- Smíchejte s přípravkem Super Green + pro dávku fytonutrientů navíc.



Při přípravě nápoje
Balance mějte vždy
na paměti:

**Přidejte prášek do
240–300 ml studené
vody,**



**velmi důkladně
protřepejte**
(nebo použijte tyčový
mixér),



a okamžitě vypijte!

Přerušovaný půst a inzulín

Inzulín je hormon, který je zodpovědný za transport glukózy v krvi. Když jíme nebo pijeme cokoli, co obsahuje sacharidy, hladina cukru v krvi se zvyšuje a uvolňuje se inzulín.

V moderní stravě máme někdy až příliš častý přísun sacharidů, které vyvolávají tuto glukózo-inzulinovou reakci. Pokud je tělo v neustálém cyklu vysoké hladiny cukru v krvi a vysoké hladiny inzulinu, může se stát rezistentním vůči inzulinu. Časem to může způsobit devastaci tělesných systémů.

Pokud přestaneme neustále jíst, poskytneme tělu čas, který potřebuje k tomu, aby se dostalo do přirozeného stavu spalování tuků a nespoléhalo se na stálý přísun energie v podobě glukózy.

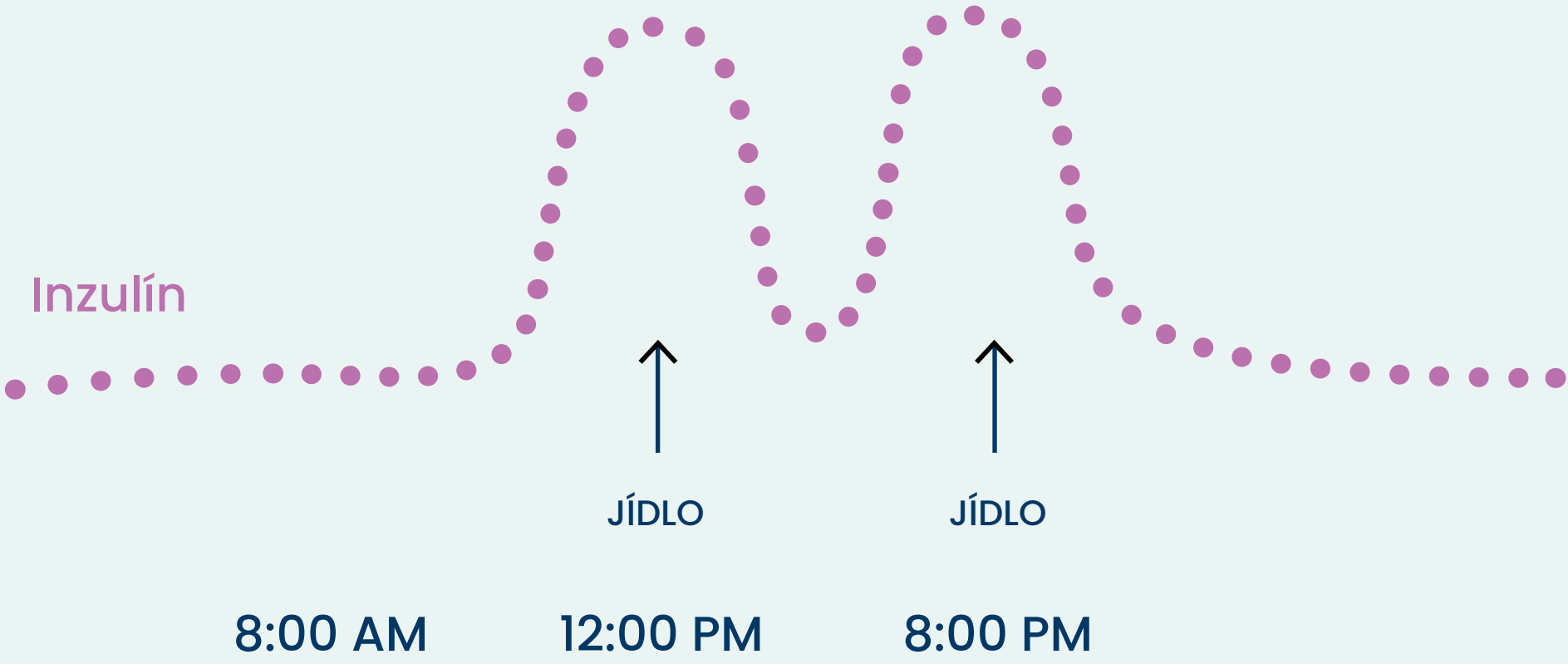
Přerušovaný půst a inzulín

Abychom udrželi hladinu inzulinu pod kontrolou, můžeme prodloužit intervaly mezi jednotlivými jídly. Čím méně inzulín stoupá, tím více času strávíme ve stavu, kdy se využívají tuky, namísto ve stavu, kdy se využívají sacharidy.

Typická strava



Přerušovaný Půst



Přerušovaný půst a inzulín

VÝHODY PŘERUŠOVANÉHO PŮSTU

Výhody přerušovaného půstu se rozhodně neomezují jen na hubnutí. Jeho přínosy pro vaše zdraví mohou mít více podob, včetně:

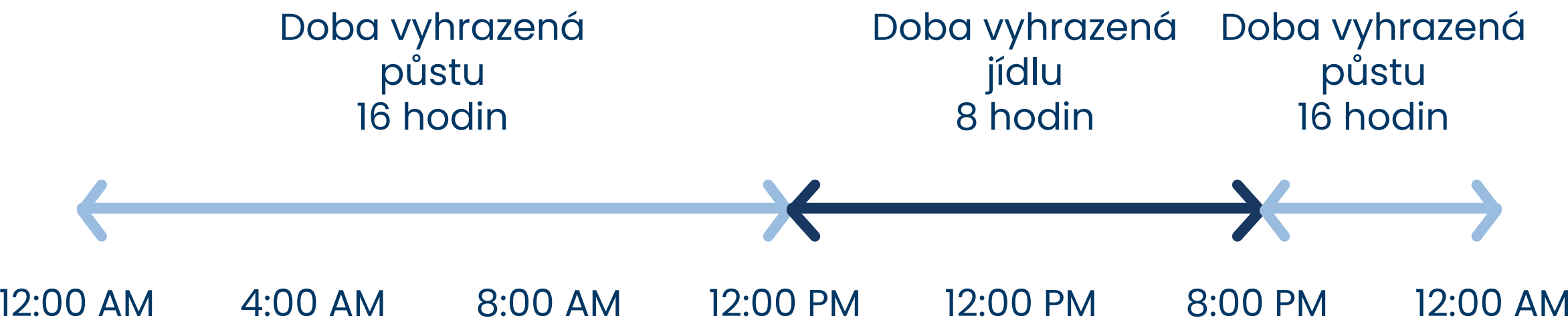


IDEÁLNÍ HARMONOGRAM PŘERUŠOVANÉHO PŮSTU

Chcete-li z přerušovaného půstu vytěžit co nejvíce, měli byste si naplánovat 14–16hodinový půst. Doporučujeme dát si první jídlo kolem poledne a poslední jídlo dokončit kolem 20:00; poté vyčkat 16 hodin do prvního jídla následujícího dne.

V každém případě ale jednou z nejlepších výhod přerušovaného půstu je jeho flexibilita, takže si můžete zvolit libovolné období půstu, které nejlépe vyhovuje vašemu životnímu stylu. Pokud nechcete vynechat snídani, můžete začít jíst o něco dříve, kolem 10:00, a večeri ukončit kolem šesté hodiny.

Klíčem je důslednost. Najít správné období půstu může zprvu probíhat podle principu pokus-omyl, ovšem jakmile si stanovíte realistický harmonogram, máte napůl vyhráno.



Přerušovaný půst a inzulín

ODBORNÉ RADY

- Pokud s přerušovaným půstem začínáte, začněte s 12hodinovým půstem denně a postupně se propracujte k 16hodinovému.
- Začněte den s Unimate, který vás povzbudí a podpoří pocit sytosti, takže vám pomůže prodloužit půst až do oběda.
- Vezměte si Balance s posledním jídlem daného dne. Pomůže vám to prodloužit půst do dalšího dne.
- Během dne i po půstu pijte hodně vody.

Nezapomeňte, že k úspěchu se nemusíte dopracovat jen díky síle vůle. Produkty Balance a Unimate jsou navrženy tak, aby vám co nejvíce usnadnily časově strukturovaný příjem potravy.

Program **Feel Great** od Unicity je jednoduchý, ale flexibilní! Vy rozhodujete, zda chcete **optimální podporu vlákniny s Balance** před svými dvěma největšími jídly, nebo zda si raději dopřejete **energetický náboj s Unimate** dvakrát denně..

Je jen na vás, na čem chcete svůj důraz postavit. Vyzkoušejte přerušované hladovění ve stylu Feel Great a připravte se cítit se skvěle!

Často kladené otázky – Feel Great

BALANCE



Proč bych měl pít Balance častěji než jednou denně?

Doporučujeme užívat ho k vašemu největšímu jídlu, ale je skvělým doplňkem **ke každému jídlu**.

Ti, kdo dbají na svou stravu, by měli zvážit **užívání Balance dvakrát denně** před svými největšími jídly. Přidaná vláknina **podpoří trávení, pomůže udržet normální hladinu glukózy** a zároveň **zvýší pocit sytosti**.

Chápu, že dělám změny, které ovlivní můj trávicí systém. Budu mít nadýmání nebo nepříjemné pocity?

Přísun vlákniny (Balance) může u některých lidí zvýšit plynatost nebo nadýmání. Jedná se o normální reakci, protože tělo se začíná aklimatizovat na zvýšený denní příjem vlákniny. Účinky by se měly zmírnit po 2–3 týdnech. Pokud se cítíte velmi nepříjemně, zvažte snížení dávky přípravku Balance na polovinu po dobu 3–7 dní.

Často kladené otázky – Feel Great

UNIMATE



Proč bych měl užívat Unimate častěji než jednou denně?

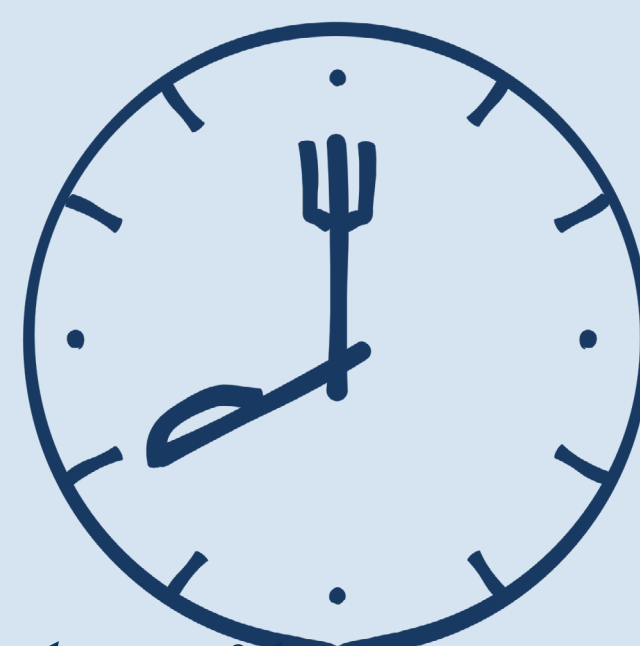
Unimate vám dodá energii na celý den, podpoří váš metabolismus a jednoduše vám dodá dobrou náladu. Je to ideální volba pro vstup do nového dne, ovšem podpoří vás i před cvičením nebo kdykoli budete potřebovat povzbudit. Unimate můžete pít jednou denně, klidně ale také dvakrát nebo vícekrát. Buďte však opatrní, pokud jste citliví na kofein.

Budu mít z Unimate třesavku?

Většina lidí uvádí jako jeden z hlavních přínosů přípravku Unimate vyšší hladinu energie a potlačení neklidu. Upozorňujeme, že přípravek Unimate obsahuje přibližně tolik kofeinu jako jeden šálek kvalitní kávy, zároveň ale mnohem méně než většina energetických nápojů.

Často kladené otázky – Feel Great

PŘERUŠOVANÝ PŮST



Co když před prvním denním jídlem nestihnu celých doporučených 16 hodin půstu?

To se někdy stává. I když daný den nebudete moci plně využít výhod půstu, není vše ztraceno. Budete-li dále usilovat o stanovených 16 hodin a budete užívat Unimate, abyste se k němu dostali, budete i nadále těžit z jeho výhod. Důležité je, že nesmíte vynechat dva dny po sobě!

Přeruší užívání léků zapíjených vodou půst?

Ne, během půstu můžete pít libovolné množství vody a léky jsou ze své podstaty nekalorické. To znamená, že váš půst zůstane nepřerušen.

Často kladené otázky – Feel Great

OBECNÉ OTÁZKY K PROGRAMU FEEL GREAT



Za jak dlouho uvidím výsledky Feel Great?

Výsledky se liší, ovšem většina z nich se projeví během prvních 30 dnů a optimální výsledky se projeví přibližně po 90 dnech. Unicity si stojí za svými produkty a nabízí kupujícím (s výjimkou distributorů) 100% záruku vrácení peněz v případě nespokojenosti. Pokud z jakéhokoli důvodu nebudete ve lhůtě 90 dnů po zakoupení výrobků Feel Great spokojeni, společnost Unicity vám na základě vaší písemné žádosti vrátí celou kupní cenu.

Hrozí u těchto produktů vytvoření závislosti?

Produkty Feel Great nejsou návykové. Stačí je užívat tak dlouho, jak dlouho chcete využívat výhod programu Feel Great.

Nezapomeňte, že k úspěchu se nemusíte dopracovat jen díky síle vůle. Produkty Balance a Unimate jsou navrženy tak, aby vám co nejvíce usnadnily časově strukturovaný příjem potravy.



Sledujte svůj pokrok s Feel Great:

- Získejte záznamový list Feel Great.
- Stáhněte si aplikaci Feel Great Fasting, kde najdete další rady a můžete sledovat svůj pokrok!