



Feel  
*Great*

# Table des matières

- 1 Le fossé
- 2 Aperçu de Feel Great
- 3 Contenu du Pack Feel Great
- 4 Tout sur Balance
- 5 Comment utiliser Balance
- 6 Tout sur Unimate
- 7 Comment utiliser Unimate
- 8 Jeûne intermittent et insuline
- 10 Feel Great FAQ



# Le fossé

En matière de santé, nous constatons souvent un fossé entre notre état actuel et celui que nous voulons atteindre. Nos habitudes alimentaires et le choix des aliments proposés compliquent l'adoption d'un régime alimentaire équilibré et riche en nutriments. Et lorsqu'il faut chambouler toute sa vie, suivre des régimes stricts et pratiquer intensivement du sport, le mode de vie sain devient épuisant, voire inaccessible.

Nos vies sont bien remplies ! Nos listes de choses à faire sont longues. Alors, au bout du compte, **la volonté ne suffit pas.** Avec autant d'obstacles qui se dressent sur la route de nos objectifs de santé, nous **avons besoin** d'un soutien de qualité.

# Aperçu de Feel Great

Feel Great est conçu pour combler le fossé entre l'endroit où tu es et celui où tu veux être. Avec Feel Great, un mode de vie sain devient absolument réalisable et agréable. Sans programmes sportifs extrêmes, sans stress et sans règles diététiques compliquées.

La formule de Feel Great est simple :

**Unimate + Balance + Un mode d'alimentation limité dans le temps**

Feel Great t'aidera à te sentir rassasié plus longtemps, à prolonger les intervalles entre les repas et à fournir à ton organisme les nutriments dont il a besoin. Le moment est venu de prendre un nouveau départ. Le moment est venu de te sentir mieux que jamais. Le moment est venu de FEEL GREAT.



# Contenu du Pack Feel Great

Le Pack contient la quantité nécessaire pour un mois de Balance et de Unimate Lemon, Unimate Lemon Ginger ou Unimate Citrus Mint.



## Utilisation

Début ta journée avec Unimate. Prends Balance avant ton premier repas, puis Balance avant le dîner. Ne mange plus rien après - même pas de petits snacks - et attends au moins 12-16 heures avant de recommencer le cycle le jour suivant.



**Lève-toi,  
commence ta journée**



**Balance avant le  
premier repas**



**Balance avant  
le dîner**

Ensemble, Unimate et Balance t'aident à prolonger l'intervalle de temps entre le dîner et le premier repas du jour suivant. L'alimentation limitée dans le temps, souvent appelée jeûne intermittent, a été associée à de nombreux avantages pour la santé :

- Une pression artérielle saine
- Amélioration de la santé cardiaque
- Amélioration de la composition corporelle

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



# Tout sur Balance

Balance est une boisson qui se prend avant les repas. Elle contient une matrice de fibres brevetée avec des composés végétaux bioactifs, des polysaccharides et des micronutriments. La matrice de fibres aide à promouvoir une digestion saine et à prolonger la sensation de satiété. Balance contient des vitamines, des minéraux et des fibres solubles importants pour soutenir la gestion du poids.

## Science

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

# Comment utiliser Balance

Pour un résultat optimal, consommer deux fois par jour, 10-15 minutes avant les deux repas les plus copieux. Mélanger le contenu d'un sachet avec 240-300 ml (8-10 oz) d'eau. Secouer vigoureusement dans un shaker. Boire immédiatement.

## Quelques idées délicieuses :



Mélange Balance avec une cuillère de protéine en poudre (nous recommandons Unicity Vanilla Complete) pour enrichir la boisson de fibres et de protéines de haute qualité.



Mélange Balance avec Unimate - l'ultime booster d'énergie et de bonne humeur.



Pour une saveur personnalisée, mélange Balance avec ton eau aromatisée ou ta boisson hypocalorique préférée.



# Tout sur Unimate

Le Yerba Maté est considéré comme une plante utilisée traditionnellement pour favoriser la clarté mentale, l'endurance et l'humeur. Elle réduirait également l'appétit. Les feuilles de Yerba Maté contenues dans Unicity Unimate sont cueillies, torréfiées, extraites, concentrées et purifiées au cours d'un procédé unique en cinq étapes. Il en résulte un extrait protégé qui concentre les bienfaits du Yerba Maté et contient jusqu'à 10 fois plus d'acides chlorogéniques antioxydants qu'une tasse de café premium.

## 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 la caféine, les acides chlorogéniques, les saponines du maté et la théobromine, peut améliorer l'humeur, augmenter la clarté mentale et réduire l'appétit.

# Comment utiliser Unimate

Mélanger un sachet avec 500-700 ml d'eau chaude ou froide (ou plus/moins selon les goûts). Boire une ou plusieurs fois par jour.

## Quelques idées délicieuses :



Prépare ton Unimate chaud et utilise un bâton de cannelle pour le mélanger.



Ajoute une cuillère à soupe de crème de coco à ton Unimate.



As-tu envie de rafraîchissement ? Unimate Lemon sur des glaçons est un délice.



Mélange ta saveur préférée d'Unimate avec de l'eau gazeuse.



Pour un shake rassasiant et au goût plus sucré, ajoute une cuillère de protéine en poudre (nous recommandons Unicity Vanilla Complete) à ta boisson Unimate.

# Jeûne intermittent et insuline

L'insuline est une hormone responsable du transport du glucose (sucre) du sang aux cellules pour produire de l'énergie. Lorsque nous mangeons ou buvons un aliment contenant des glucides, le taux de glucose dans le sang augmente, ce qui entraîne la libération d'insuline. Avec l'alimentation moderne, nous mangeons très souvent des glucides, ce qui déclenche cette réponse insulinaire. Si l'organisme se trouve dans un cycle permanent de glycémie élevée et d'un excès d'insuline, il peut développer une résistance à l'insuline. Au fil du temps, cela peut endommager durablement les systèmes organiques.

**Lorsque nous arrêtons de manger constamment, nous donnons à notre corps le temps nécessaire pour passer à un état naturel de combustion des graisses, au lieu de dépendre d'un apport constant en glucose.**

Pour un meilleur contrôle du taux d'insuline, nous pouvons augmenter l'intervalle entre les repas. Moins le taux d'insuline augmente, plus nous passons de temps en état de combustion des graisses plutôt qu'en état de combustion des glucides.

En termes simples, le jeûne intermittent est une alimentation limitée dans le temps qui peut aider le corps à maintenir une quantité d'insuline saine. Le jeûne intermittent peut sembler intimidant, mais n'est aussi difficile que nous pourrions le penser.

Avec l'approche Feel Great, nous recommandons de ne rien manger pendant 4 heures entre le premier et le deuxième repas de la journée, puis de faire une nouvelle pause de 4 heures entre le deuxième et le troisième repas de la journée, puis de jeûner pendant au moins 12 à 16 heures après le troisième repas et avant de manger ton premier repas du jour suivant. Balance et Unimate ont été développés pour rendre l'alimentation limitée dans le temps aussi simple que possible et pour combler les pauses entre les repas.

Expérimente le jeûne intermittent avec Feel Great, et réjouis-toi de la sensation Feel Great !



# Feel Great FAQ

## **Balance**

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

Nous recommandons systématiquement de suivre les recommandations d'utilisation pour chaque produit Unicity.

### **Je réalise que ces changements ont un impact sur mon système digestif. Est-ce que je risque d'avoir des ballonnements ou une autre sensation d'inconfort ?**

Chez certaines personnes, l'apport en fibres (Balance) peut augmenter les flatulences ou les ballonnements. Cette réaction est normale, car l'organisme doit s'adapter à une consommation quotidienne de fibres. Ces troubles devraient s'atténuer après 2 ou 3 semaines. Si tu te sens vraiment mal, ne prends qu'une demi-portion de Balance, avant les repas, durant 3 à 7 jours.

## **Unimate**

### **Puis-je prendre Unimate plusieurs fois par jour ?**

Oui. Il est possible de consommer des portions supplémentaires d'Unimate tout au long de la journée, mais compte tenu de sa teneur en caféine et en acide chlorogénique, nous recommandons de ne pas en boire avant d'aller se coucher.

### **Est-ce qu'Unimate peut provoquer de la nervosité ?**

La plupart des consommateurs évoquent la hausse d'énergie et l'absence de nervosité comme faisant partie des principaux avantages d'Unimate. Unimate contient tout de même presque autant de caféine qu'une tasse de café premium, alors sois prudent si tu es sensible à la caféine.

## **Jeûne intermittent**

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

Cela peut arriver. Tu ne bénéficieras pas de tous les avantages du jeûne ce jour-là, mais ne désespère pas. Les avantages continueront à se faire sentir si tu continues à persévérer pour atteindre le but des 16 heures de jeûne et à utiliser Unimate pour t'aider à y parvenir. Il est cependant important de ne pas rompre le jeûne deux jours de suite !

### **Est-ce que mon jeûne sera rompu si je prends des médicaments avec de l'eau le matin ?**

Non. Pendant le jeûne, tu peux boire autant d'eau que tu veux. Comme les médicaments n'ont pas d'apport calorique, ton jeûne ne sera pas rompu.

## **Questions générales sur Feel Great**

### **Au bout de combien de temps vais-je voir des résultats avec Feel Great ?**

Cela dépend. Mais, nous garantissons que tu ressentiras les effets de Feel Great au cours des 30 premiers jours, pour autant que tu prennes les produits quotidiennement et régulièrement.

### **Ces produits créent-ils une quelconque dépendance ?**

Les produits Feel Great ne créent aucune dépendance. Tu peux les prendre aussi longtemps que tu le veux pour te sentir en pleine forme !

## **Links Feel Great**

Visite [ufeelgreat.com](https://ufeelgreat.com) pour plus d'informations.  
Achète les produits Feel Great sur [shop.unicity.com](https://shop.unicity.com)