



Feel Great

www.feel-great.cz

Užívání kůry Unicity Feel Great

Jak produkty použít

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, jako je zdravý krevní tlak, zlepšení zdraví srdce, zlepšení tělesné kompozice (svaly vs. tuky), obnova buněk.

Začněte svůj den s Unimate na lačno. Před prvním a hlavním jídlem dne si vezměte Balance. Nejezte svačinky mezi jídly a počkejte minimálně 12–16 hodin před novým cyklem následující den. Pijte dostatečné množství tekutin.



Unimate po probuzení na lačno nastartuje váš den



Balance před prvním jídlem dne (snídaně nebo oběd při přerušovaném půstu)



Balance před druhým jídlem dne (nebo před jídlem s větším poměrem sacharidů, pokud snídáte a máte 3 jídla za den)

Unimate

Kdy užívat: Ihned po probuzení.

Příprava: Smíchejte jeden sáček s 500-700 ml vody (dle preferencí sladkosti), dobře protřepejte a vypijte. Můžete popíjet i postupně během dopoledne. Pokud si připravíte Unimate teplé, použijte vodu o teplotě okolo 80°C - při přípravě teplého Unimate nepoužívejte přiloženou plastovou mixovací lahev, ale hrneček nebo nerezovou termosku. Skvělé je přidat pár zrněk keltské soli pro doplnění minerálů.

Poznámka: Unimate potlačuje hlad, což usnadňuje vynechání snídaně a poskytuje energii bez kalorií, takže nepřeruší půst. Unimate obsahuje stejné množství kofeinu, jako malé espresso, ale pro tělo je kofein z mate jemnější a má pomalejší a stabilnější nástup energie než káva.

V těhotenství a během kojení nelze kůru doporučit, protože neexistují žádné studie.



Balance

Kdy užívat: Těsně před dvěma hlavními jídly dne (např. oběd a večeře), pokud dodržujete přerušovaný půst. Pokud snídáte, tak si první sáček namíchejte před snídaní (cca 10-15 minut před jídlem) a druhý sáček před jídlem, které má více sacharidů - těstoviny, rýže, sladké jídlo. Mezi jídly je ideální rozestup alespoň 4 hodiny.

Mezi Unimate a Balance je dobré mít 1 hodinu pauzu, pokud ale nemáte dostatek času, je možné smíchat Unimate s Balance a vypít je najednou před snídaní.

Příprava: Smíchejte jeden sáček s 300–350 ml studené vody, protřepejte a ihned pomalu vypijte, aby směs nezhoustla před konzumací.

Poznámka: Balance pomáhá kontrolovat hladinu cukru a cholesterolu v krvi a podporuje zdravé trávení. Dále pomáhá opečovat a ozdravit střevní mikrobiom.

Postupné zavádění: Pro osoby s citlivým zažíváním, nebo osoby nad 65 let věku, doporučujeme začít s postupným zaváděním. Půl sáčku Balance před prvním jídlem dne a půl sáčku před jídlem s větším podílem sacharidů. V případě, že je zažívání velmi citlivé, je možné začít s 1/3 sáčku. Zabrání se tak nepohodlí, jako je nadýmání, pocit plného žaludku a plynatost. Balance můžete po cca 3-5 dnech postupně zvyšovat podle vašeho pocitu. Vždy poslouchejte své tělo.

Doplňující doporučení

Hydratace: Ujistěte se, že během dne pijete dostatek vody (min. 2-2,5 litru), aby se předešlo možným zažívacím potížím způsobeným vlákninou obsaženou v produktech. Vláknina do sebe vstřebává velké množství vody.

Konzultace s lékařem: Před zahájením jakéhokoli nového doplňkového režimu, zejména u starších osob nebo osob s chronickým onemocněním, je vhodné poradit se s lékařem. Nikdy nevysazujte žádné léky bez konzultace a lékařem.