



COMMENT UTILISER CE GUIDE

Les fondements scientifiques de notre approche

Il peut être difficile d'adhérer au mode de vie faible en glucides, si vous n'avez pas une compréhension solide des "raisons" pourquoi vous faites ça.

Recommandations nutritionnelles

Quand et qu'est-ce que vous devez manger plus ou moins? C'est votre destination - d'obtenir cette connaissance.

Le démarrage

Comment puis-je commencer et quoi dois-je attendre?

Questions fréquemment posées

Avec un lifestyle et des changements de régime, parfois on a besoin des ajustements. On présente ici les questions fréquemment posées quand on se met

Qu'est-ce que c'est Unicity Activate?

Dans le monde actuel nous faisons face aux défis sans précédents qui affectent notre santé. ils sont:

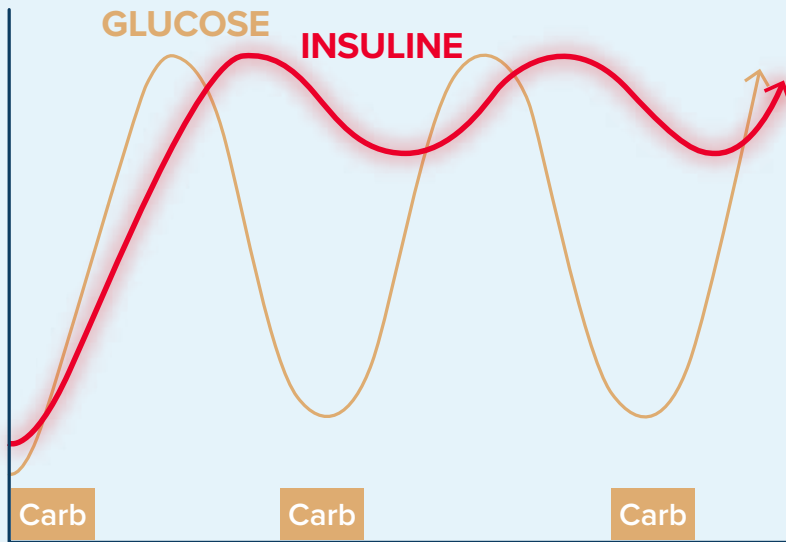
- troubles du sommeil
- Stress
- Prise des poids (particulièrement au niveau du ventre)
- Basse énergie
- Rages de sucre
- Alimentation déséquilibrée
- Aliments transformés

Très souvent, les gens attribuent leur mauvaise santé et une prise des poids au vieillissement, travail ou juste "la vie en général", mais une science moderne nous enseigne que ce sont en grande partie des symptômes d'un dérèglement hormonal et métabolique. En fait, la nutrition nous consommes aujourd'hui est une raison principale des complications métaboliques.

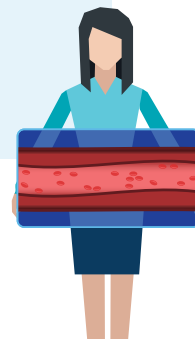
Unicity Activate est une démarche pour votre santé qui combine des produits, des principes fondamentaux et des outils de soutien qui vous aident à adhérer au lifestyle métaboliquement sains. Le programme est basé sur la flexibilité métabolique, la capacité d'utiliser à la fois des carbohydrates et des graisses stockées comme carburants pour les besoins d'énergie de notre corps et pour amélioration de la santé globale.

LES FONDEMENTS SCIENTIFIQUES DE NOTRE APPROCHE

La nourriture que nous consommons est composée de trois macronutriments: carbohydate, gras et protéine. Il y a à peu près 50 ans que nos habitudes diététiques ont changé radicalement et nous avons commencé de consommer moins de gras et plus de carbohydres qu'avant. Il s'agit d'avènement de fast food, des friandises sucrés et des nouilles instantanées.

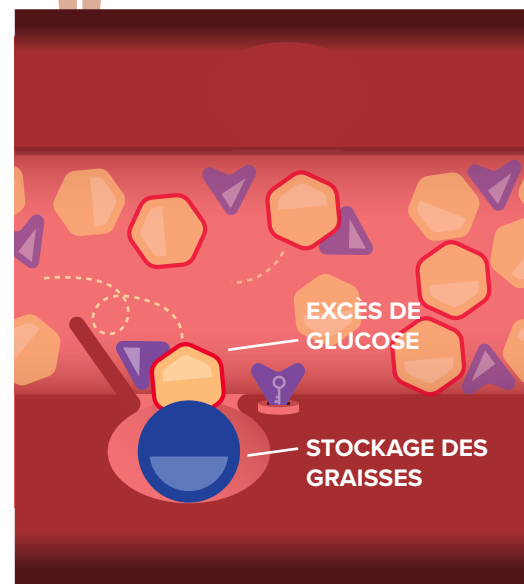
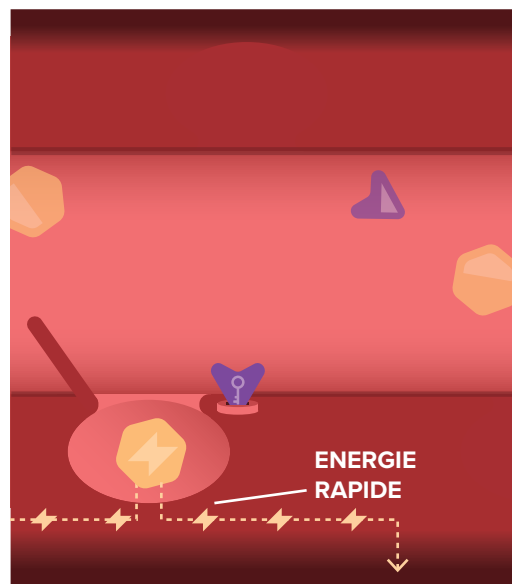
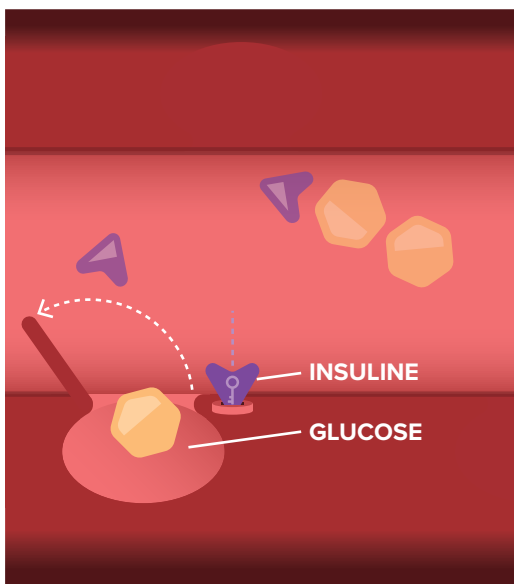


La consommation trop fréquente et excessive d'aujourd'hui des produits raffinés et lourds en glucides mène notre corps à une surproduction insulinaire. Les glucides alimentaires sont transformés par notre corps en glucose.



Jetons un coup d'oeil pour examiner comment cela fonctionne dans votre corps.

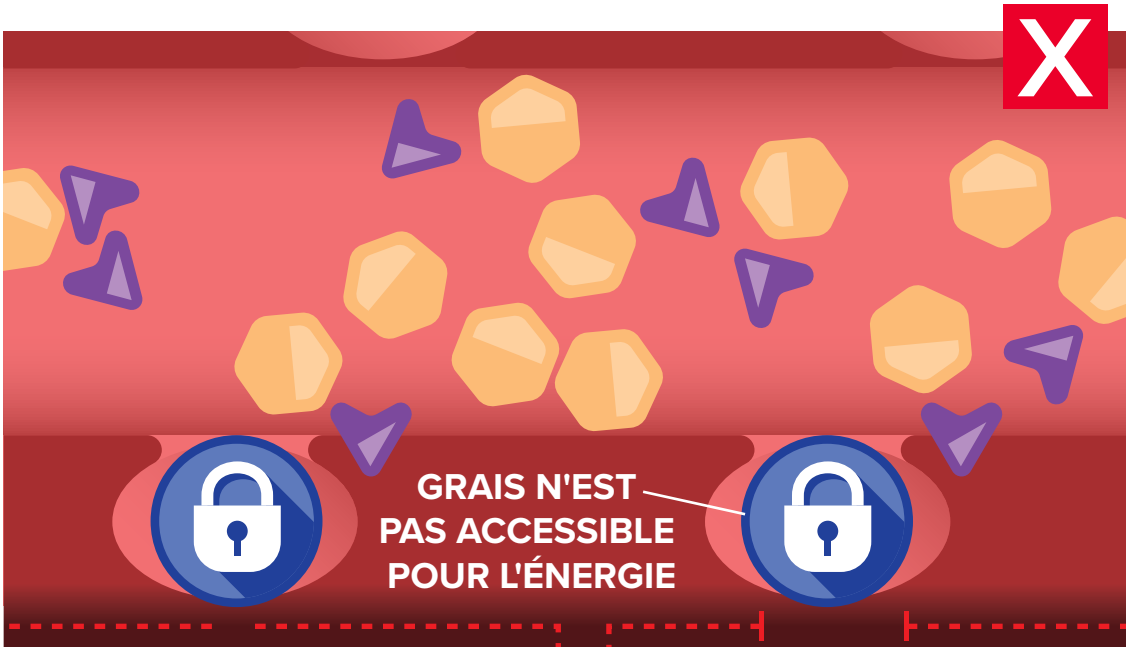
La circulation sanguine



Quand la glucose pénètre dans la circulation sanguine, une hormone insulinaire augmente et agit comme le gardien pour nos cellules, qui ouvre une porte cellulaire et qui permet à glucose d'entrer.

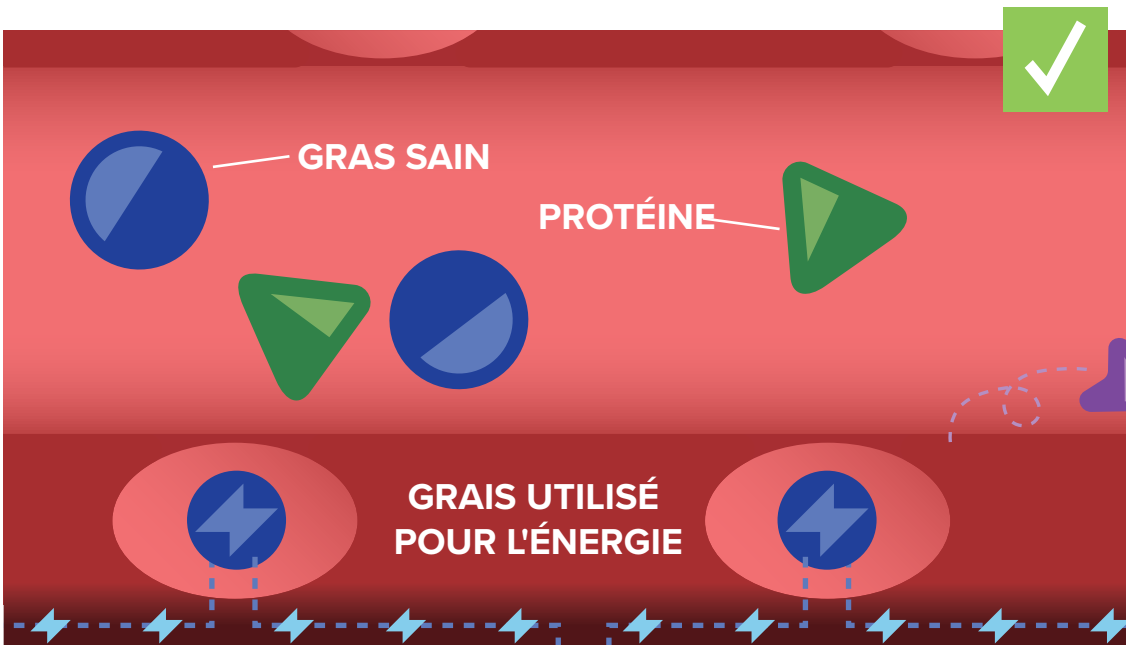
Cette combinaison d'une glucose et d'insuline aboutit à une livraison d'énergie rapide à travers de notre corps.

S'il y a une extra glucose dans notre circulation sanguine, l'insuline nous aide à conserver cette glucose excessive pour qu'on puisse l'utiliser en peu plus tard.



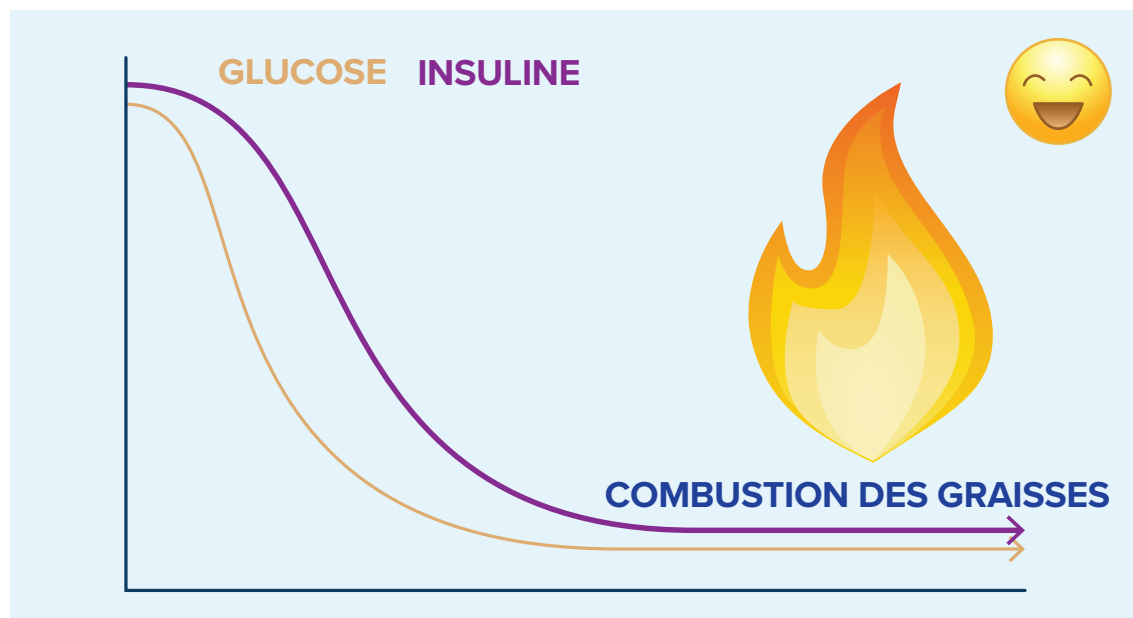
En outre de rendre votre corps de conserver l'énergie en forme d'une graisse, l'insuline aussi limite l'accès aux graisses stockées de notre corps. Ainsi, des niveaux d'insuline constamment élevés qui viennent des glucides raffinés qu'on mange souvent, signifient que nous coupons essentiellement l'accès à nos graisses stockées en tant qu'au source d'énergie.

En bref, notre corps n'a pas été construit pour grignoter infiniment des glucides et perdre des poids en même temps.



En plus d'ajuster notre régime qui est riche en glucides avec ce qui inclut la palette des graisses saines, des protéines et qui limite la quantité et le type des glucides que nous consommons, nous pouvons donner à notre corps une pause aux niveaux élevés d'insuline.

En permettant aux niveaux d'insuline de baisser, notre corps lance le processus naturels de combustion des graisses, en particulier le graisse en réserve dans votre corps.



La combustion des nos propres graisses peut avoir de nombreux avantages



Graisse



Energie mentale



Gestion du poids



Concentration améliorée



Energie physique



Réduction des besoins insatiables



Peau claire

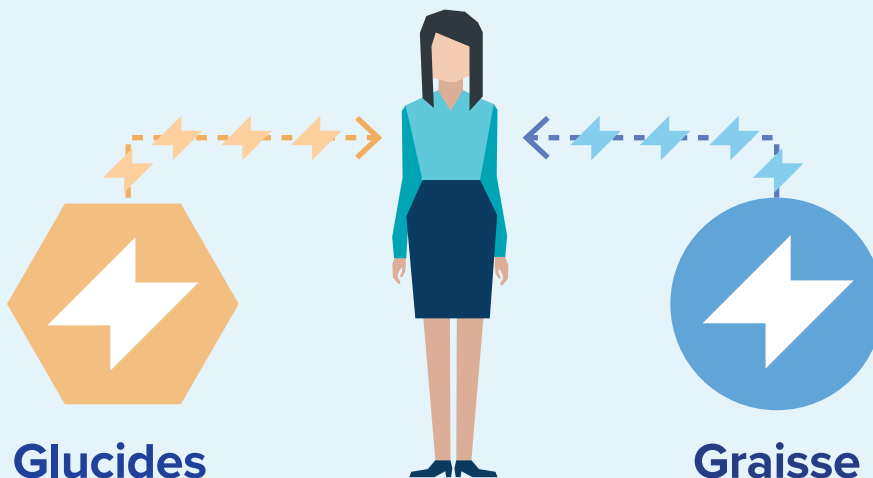


Changements dans la compositions du corps

La combustion des nos propres graisses peut avoir de nombreux avantages comme la réduction des besoins insatiables de la nourriture malsaine, la concentration améliorée, l'énergie mentale et physique, une peau claire, la perte des poids, les changements dans la compositions du corps, et ainsi de suite.

Flexibilité métabolique

La capacité d'utiliser à la fois des glucides et des graisses comme carburants



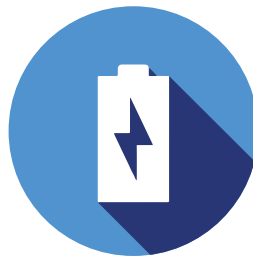
Unicity Activate est basé sur quatre principes fondamentaux qui sont conçus pour une démarche globale de la santé qui combine des produits, des principes fondamentaux et des outils de soutien qui vous aident à retourner à l'état de la flexibilité métabolique qui signifie la capacité d'utiliser à la fois des carbohydrates et des graisses stockées comme carburants pour les besoins d'énergie de notre corps et pour amélioration de la santé globale. Soyons francs: qui ne veut pas cela aussi?

Principes de nutrition d'Unicity



PRIORISER LA PROTÉINE

La protéine est essentielle pour le développement et pour le maintien du système musculaire et osseux sain et beaucoup des gens n'en reçoivent pas assez. En outre, d'avoir peu ou pas de réponse insulinaire, une consommation adéquate de protéine aide aux gens de sentir la satiété plus longue et de réduire la tendance à trop manger.



CARBURANT AVEC UNE GRAISSE

Souvent, la faim et les besoins de manger sabotent les plans bien intentionnés de votre santé. En outre, de ne pas avoir de la réponse insulinaire, la graisse digère moins rapide que le glucide et qui aide à sentir la satiété plus longue.



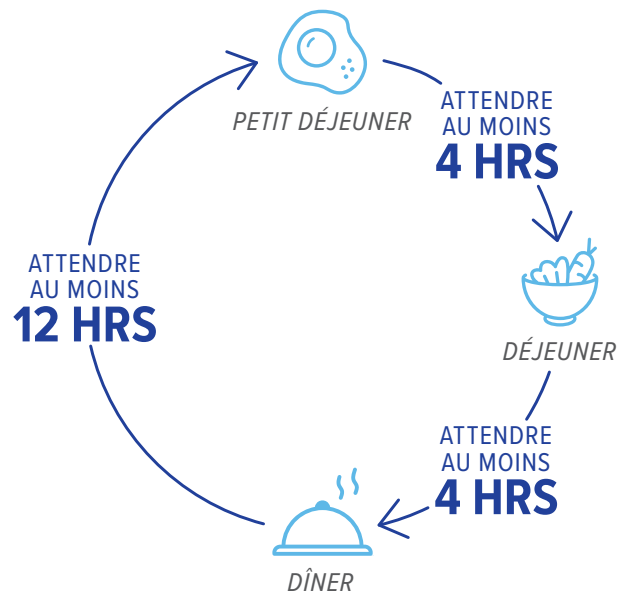
GLUCIDES DE CONTRÔLE

En apprenant plus sur quels carbs vous consommez et quand vous les consommez, vous permettez le niveau d'insuline de baisser pour que votre corps utilise et s'appuie sur des graisses stockées pour avoir l'énergie.

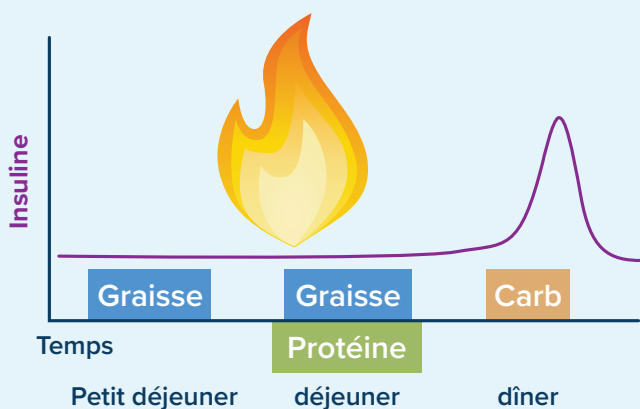


4-4-12

Unicity conseille une forme des jeûnes intermittents que nous appelons 4-4-12. En attendant 4-6 heures entre le petit déjeuner et le déjeuner, entre le déjeuner et le dîner, et puis 12-16 heures entre le dîner et le petit déjeuner sans grignotage entre les prises du repas, nous donnons nos corps le temps nécessaire pour entrer à la Zone de Combustion des Graisses.



Zone de Combustion des Graisses



En respectant ces quatre principes fondamentaux, nous avons comme un résultat ce qu'on appelle la Zone de Combustion des Graisses. Vous êtes dans la Zone de Combustion des Graisses quand le niveau d'insuline est très bas ou absent. Cela permet à votre corps d'utiliser le gras comme le carburant au lieu de glucose. Passer du temps dans la Zone de Combustion des Graisses c'est un de moyens de mieux améliorer la flexibilité métabolique de votre corps et d'avoir le progrès vers vos objectifs en matière de santé.

RECOMMANDATIONS NUTRITIONNELLES

Qu'est-ce que dois-je manger plus?

Ici on présente les aliments de base qu'on conseille de consommer selon Unicity Activate. Vous allez remarquer que ces produits sont faibles en carbohydate et riche en fibres, vitamines, minéraux, protéines et gras.



0g Graisses naturelles
CARBS (Beurre, huile d'olive, etc.)



0g Poisson et fruits de mer
CARBS



1g Oeufs
CARBS



1-5g Légumes
CARBS (Qui poussent au dessus du sol)



0g Vaindre
CARBS



1g Fromage
CARBS

Qu'est-ce que dois-je manger moins?

Ici on a la liste des produits alimentaires que vous voudriez consommer moins. Généralement, ces produits sont pauvres en fibres et riches en amidon et sucre. Ca signifie qu'ils digèrent rapidement en libérant une grande quantité de glucose dans la circulation sanguine et en faisant augmenter votre taux d'insuline.



6-20g Fruit
CARBS



15g Pommes de terre
CARBS



29g Pâtes
CARBS



52g Soda/jus
CARBS (per 16 oz - 50 d)



13g Bière
CARBS (per 12 oz - 33 d)



28g Riz
CARBS



46g Bread
CARBS



70g Friandise
CARBS

A noter: nous ne disons pas qu'il faut dire adieux à jamais à tous ces produits. Puisque vous aurez la flexibilité métabolique, vous pourrez gâter des friandises occasionnelles.

Combien dois-je manger?

Si vous mettez en priorité la protéine, l'alimentation riche en graisses et le contrôle des carbs, vous n'avez pas nécessairement besoin de s'inquiéter pour la taille de la portion. Dans la limite du raisonnable, vous pouvez manger confortablement jusqu'à ce que vous soyez satisfait pendant chaque prise du repas et puis vous pouvez attendre le prochain repas (en harmonie avec le méthode 4-4-12). La mesure ou le pesage de produits alimentaires aussi que la comptabilisation des calories ne sont pas toujours précises et n'encouragent pas souvent une relation saine avec l'alimentation.

Quand dois-je manger?

Ralentissez et rapide!

Certainement, toute votre vie vous avez entendu plusieurs versions de ce dont vous avez besoin pour assurer le métabolisme sain. Certains vont vous dire que le petit déjeuner est le repas la plus important pendant la journée. Les autres vont dire que vous aurez besoin de prendre des petits repas fréquents pour attiser votre feu métabolique. Aucune de ces affirmations n'est vraie. En fait, pour avoir un métabolisme sain et encourager la flexibilité métabolique la solution la plus optimale est de manger moins souvent avec des périodes de non-manger ("jeûner").

N'oubliez pas qu'Unicity recommande le 4-4-12 forme préférée de jeûne intermittent ou «le repas limité dans le temps». L'attente de 4-6 heures entre le petit déjeuner et le déjeuner, entre le déjeuner et le dîner, et puis 12-16 heures entre le dîner et le petit déjeuner nous donne le temps nécessaire pour rester dans la Zone de Combustion des Graisses.



LE DÉMMARAGE

Produits Unicity Activate

Les suppléments Unicity LC Base et Unimate Fuel sont les produits fondamentaux du plan Unicity Activate et jouent un rôle clé pour soutenir le passage du corps des carbs au carburants-gras, et pour activer la flexibilité métabolique.

LC Base Base est un substitut exceptionnel de repas qui offre un idéal ratio macronutrient de la graisse saine et de la protéine pour la construction musculaire, tout en évitant les glucides dopants à l'insuline. Scientifiquement conçu pour vous aider à activer votre capacité à brûler les graisses pour obtenir l'énergie, LC Base offre une saveur subtile de vanille, ce qui la rend parfaite pour la superposition avec d'autres produits Unicity. Avec plus de commodité et de coût des économies par rapport à un repas typique, LC Base élimine les incertitudes sur ce qu'il faut manger pour atteindre vos objectifs et fournit une base solide pour avoir le succès nutritionnel. Les suppléments Unicity LC Base et Unimate Fuel sont les produits fondamentaux du plan Unicity Activate et jouent un rôle clé pour soutenir le passage du corps des carbs au carburants-gras, et pour activer la flexibilité métabolique.

Unimate Fuel combine un puissant extrait de yerba mate avec les acides chlorogéniques de yerba mate et les graisses riches en Triglycéride à chaîne moyenne de l'huile de noix de coco pour fournir un regain d'énergie pour le corps et l'esprit. Unimate Fuel est un excellent moyen de commencer la journée ou d'éviter les envies de grignoter et de revitaliser entre les repas.



Comment puis-je commencer?

Combinez les principes de nutrition Unicity ainsi que les produits "Unicity Activate" en utilisant un de nos plans d'échantillons ou créez le vôtre.

EXEMPLES DE PLANS

Fuel + Base + Repas



Base + Base + Répas



Base + Répas + Répas



REMARQUES



UTILISER A TOUT MOMENT pour repousser les envies et se revitaliser entre les repas



Pour vos repas, choisissez la nourriture qui suit les Principes-Unicity de nutrition:



PRIVILEGIER LES PROTEINES



FUEL AVEC DES LIPIDES



CONTROLEZ LES GLUCIDES

Choses à faire et à ne pas faire

A FAIRE: Choisissez des options faibles en glucides pendant les repas mais si vous décidez de vous faire plaisir, choisissez le un repas riche en glucides au dîner. Vous aurez plus de temps pour revenir rapidement à la FBZ durant la nuit.

A NE PAS FAIRE: Ajoutez des glucides à la base LC ou au Fuel Unimate. Ces produits contiennent des graisses saines qui aident à satisfaire la faim. Mais ne le font pas de manière optimale lorsque vous les associez avec des glucides. Le couple glucides et graisses ensemble entravent la flexibilité métabolique plus que toute autre combinaison de macronutriments.

FAIRE: Choisissez une routine de jeûne intermittente; nous recommandons le 4-4-12. Vous pouvez également envisager d'étendre votre combustion des graisses au petit déjeuner. La plupart des gens se réveillent chaque matin dans un état de brûler les graisses, donc choisir de manger moins de glucides au le petit déjeuner et le déjeuner sont le moyen le plus logique de maximiser votre temps dans la FBZ (Fat Burning Zone), traduit part, zone de combustion des graisses.

NE PAS FAIRE: Vous n'avez pas besoin d'avoir faim avec "Unicity Activate". Si vous trouvez que vous avez besoin de quelque chose entre les repas - ne pas mourir de faim! Vous pouvez prendre Unimate Fuel ou Unimate sans augmenter considérablement les niveaux d'insuline (contrairement à ce traitement sucré que vous avez regardé).

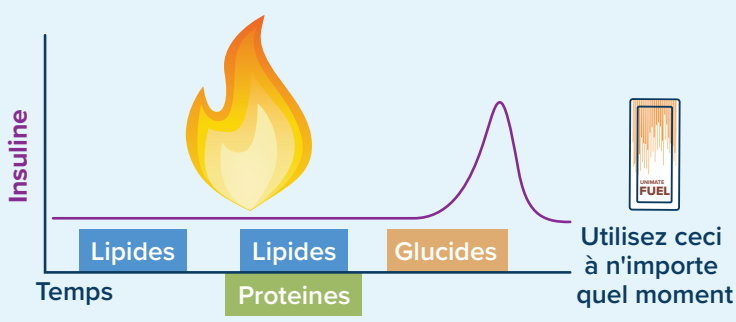
À FAIRE: Ajoutez des produits Unicity à votre routine. Prendre Bios 7 ou Balance avant votre repas est toujours une bonne idée. De plus, n'ayez pas peur d'expérimenter: ajoutez de produits à LC Base pour plus de saveur et «booster» vos avantages.

Nous recommandons: Unimate, Unimate Fuel, Bios 7, Unicity Matcha, Unicity Balance, Neigene Collagen et Enjuvenate.

Boostez votre base en ajoutant ces autres produits Unicity



NE PAS FAIRE: Toutes les personnes n'ont pas les mêmes besoins nutritionnels et désirs. Certains produits sont moins compatibles avec le style "low-carb" soit "faible teneur en glucides" mais ont encore de grands avantages fonctionnels. Nous recommandons de mélanger les produits avec moins de glucides et sans sucre pour «booster» votre base tout en conservant d'autres produits et aliments contenant plus de glucides pour votre repas.



LES PREMIÈRES SEMAINES

Au cours de vos premières semaines, préparez-vous à ressentir «l'ajustement». À mesure que votre corps passe du mode "glucide constante" à un style de vie de réduction du gras, vous pourriez éprouver ce qui suit:

Léthargie et fatigue: à mesure que votre corps s'ajuste de la dépendance aux glucides et à des taux d'insuline chroniquement élevés à un état de combustion des graisses constante, quelques-uns de vos systèmes corporels pourraient se sentir un peu différents. C'est complètement naturel. Juste donnez-vous quelques jours pour rattraper votre retard et vous adapter à votre nouvelle source d'énergie.

***Essayez ceci:** pensez à faire une activité physique au cours de vos 1-2 premières semaines afin que vous puissiez donner à votre corps une chance de s'adapter.*



Soif excessive: Au cours des deux premières semaines de passage des aliments riches en glucides et insulino-dépendants pour une structure plus optimale du régime alimentaire, il y aura des modifications de l'équilibre électrolytique et hydrique dans votre corps. Fondamentalement, les glucides nécessitent plus d'eau pour le traitement que produit la graisse, de sorte que votre corps va libérer beaucoup d'eau (minéraux et électrolytes inclus) de votre système. Même si c'est parfois considéré comme un «effet secondaire», c'est un effet positif. Conserver trop de liquide est malsain et inutile et crée une pression sur vos organes vitaux tels que vos poumons. Vous n'avez pas besoin de remplacer le liquide perdu. Cependant, il est important que vous mainteniez un équilibre hydrique adéquat en veillant à optimiser votre prise d'eau.

***Essayez ceci:** L'objectif est d'assurer environ 30 à 40 ml par kilogramme de poids corporel dans un liquide (sans alcool ni caféine) par jour. Écoutez votre corps et gardez une bouteille d'eau avec vous tout au long de la journée..*



Crampes musculaires en générales ou des crampes des jambes: vec le flux vous perdrez également des électrolytes. Les électrolytes sont des minéraux qui aident à réguler la fonction nerveuse et musculaire. Quand vous êtes faible en électrolytes, vous pouvez éprouver des crampes musculaires et spasmes

***Essayez ceci:** envisagez d'ajouter du sel au moment des repas eten général se concentrer sur le sodium et le magnésium dans les aliments et suppléments avec des produits tels que Core Health, Bone Complexe Fortify (US) et Calcium-Magnésium (TH, Inde). En outre, la consommation d'alcool et de la caféine sont connues pour déclencher ces problèmes. Réduire leurs consommation peut également apporter un soulagement.*



LES PREMIÈRES SEMAINES

Au cours de vos premières semaines, préparez-vous à ressentir «l'ajustement». À mesure que votre corps passe de carbure constante à un style de vie partiellement gras, vous pourriez éprouver ce qui suit:



Maux d'estomac: lorsque votre corps réapprend à accéder à la graisse en tant que source d'énergie, il n'est pas rare de faire l'expérience de troubles digestifs légers dérangeants. Par exemple, lorsque votre corps n'est pas habitué à un niveau plus élevé en graisse alimentaire, vous pouvez sentir une légère nausée.

Les graisses alimentaires doivent être décomposées pour être correctement digérées. La bile est l'agent dans les intestins qui gère cela digestion par un processus appelé «émulsification». Ça peut prendre du temps pour que votre corps augmente naturellement la production de bile nécessaire pour aider à digérer cet apport en matières grasses plus élevé.

***Essayez ceci:** La plupart des effets passera naturellement dans une semaine ou deux. Vous pouvez soulager l'inconfort en prenant LC Base plus lentement plutôt que de boire rapidement le shake entier. Vous pouvez également essayer d'ajouter une source de fibres solubles comme Balance ou Bios 7 dans LC Base pour aider à faciliter la digestion.*



Autres malaises digestifs: dans tout changement alimentaire, les modifications de régularité impliquant la constipation ou la diarrhée ne sont pas rares. Mais ceux-ci sont passagères généralement.

***Essayez ceci:** pour soulager l'inconfort immédiat, rappelez-vous de: vous hydratez et se concentrer sur la fibre. Un large éventail de produits d'Unicity contient notre matrice de fibres brevetée qui peut aider à garder nos systèmes digestifs sur la bonne voie.*



Envie de glucides: L'absence rend le cœur plus affectueux. Cependant, donnez-lui deux semaines, et vous remarquerez ces envies diminuées de manière significative.

***Essayez ceci:** restez fort! Les envies passent avec le temps si elles sont ignorées.*

QUESTIONS FRÉQUEMMENT POSÉES

Y a-t-il un genre de personne qui devrait réfléchir deux fois avant de commencer "Unicity Activate"?

Manger moins de sucre et plus de nourriture saine est un bon choix pour presque tout le monde. Mais vous devrez consulter votre médecin si vous avez des restrictions spécifiques ou d'autres raisons qui peuvent entraîner des risques supplémentaires dû au changement de mode de vie. Quatre groupes de personnes qui devraient surtout s'assurer de faire participer leurs médecins aux changements de leur mode de vie sont:

- Personnes prenant des médicaments pour le diabète
- Personnes hypertendues
- Femmes qui allaitent
- les femmes enceintes

Comment manger plus de graisse aura-t-il un effet sur mon taux de cholestérol?

La récente science a changé notre façon de voir le cholestérol. Les études actuelles suggèrent que plusieurs facteurs doivent être pris en compte lors de l'évaluation du taux de cholestérol et que même Le cholestérol LDL (Low Density Lipoprotein traduit par Lipoprotéines de faible densité), traditionnellement appelé «mauvais cholestérol» peut avoir des avantages dans certaines situations.

En ce qui concerne la santé générale et la longévité, la science récente suggère qu'une mesure plus utile que les niveaux de cholestérol total constitue le rapport des triglycérides aux HDL (Lipoprotéine de Haute Densité) Chez les personnes en bonne santé qui sont peu susceptible aux problèmes cardiaques, le rapport pondéral des triglycérides sur HDL tombe généralement en dessous de 1,5.

La réduction de la consommation du sucre et d'aliments transformés, même en associant des graisses saturées, permet d'améliorer le rapport triglycéride à HDL.

Le cholestérol peut encore être utile et son admission peut être grandement améliorée en augmentant la quantité quotidienne de fibres. Cette mesure devrait être évalué sous la direction de professionnels de la santé à travers le prisme de la science récente.

Et si je n'ai pas besoin de perdre du poids?

Être en bonne santé est bien plus important que le nombre indiqué sur l'échelle. Enseigner à votre corps à devenir métaboliquement flexible et le nourrir avec des graisses saines, des protéines et des glucides aura effet sur multiples aspects de votre santé au-delà de votre poids. Les personnes qui adoptent un mode de vie à faible teneur en glucides bénéficient généralement d'un certain nombre d'avantages, notamment la réduction des envies de manger des aliments malsains, la concentration, le gain d'énergie mentale et physique, amélioration d' humeur, meilleure

santé intestinale, sommeil de meilleure qualité, apparence améliorée de la peau, des cheveux et des ongles et des changements dans la composition corporelle.

Si j'augmente ma consommation en graisse, est-ce que je brûle de la graisse stockée ou de la graisse alimentaire?

La réponse rapide est, " les deux à la fois" (tant que vous suivez les approches d' Unicity Activate).

Le corps accède à l'énergie dans cet ordre: glucose sanguin, sang graisse, glucose stocké, graisse stockée. C'est pourquoi nous recommandons d'allonger le temps passé dans la zone de combustion des graisses. Le respect des principes de nutrition, notamment le 4-4-12, permet de mieux traverser les premières phases d'épuisement énergétique afin que vous puissiez toucher cette graisse stockée aussi rapidement que possible. En maintenant le taux d'insuline bas, vous améliorez la flexibilité métabolique pour assurez-vous que vous pouvez utiliser n'importe quel fuel plus facilement.

Qu'est-ce que la cétose?

La cétose est un état où votre corps décompose le plus haut niveau de graisse en carburant, qu'il crée des niveaux détectables de cétones. Les corps cétoniques sont des sous-produits du métabolisme des graisses et peuvent être utilisé comme énergie par le cerveau au lieu du glucose. La cétose nutritionnelle est définie comme ayant des taux de cétone dans le sang à 0,5 mmol / L ou plus élevé, et est atteint par des périodes prolongées de jeûne (typique chez les athlètes de haute endurance), ou un régime régulièrement faible en glucides.

Une fois que votre corps utilise les graisses comme principale source d'énergie ou carburant pendant une période, et qu'il commence à préférer les graisses comme carburant prédominant, c'est ce qu'on appelle être «adapté à la graisse». Il y a plusieurs facteurs qui indiquent si vous êtes ou non adapté au gras, mais quelques signes à regarder pour inclure:

- Fortement réduit / ne plus avoir de fringales de sucre
- Niveaux d'énergie constants tout au long de la journée, sans creux remarquables
- Niveaux d'énergie constants tout au long de la journée, sans creux remarquables

Quelle est la différence entre ce plan et le régime céto?

La principale différence entre ce plan et le régime céto est l'objectif.

Avec le régime céto, l'objectif est d'obtenir la cétose - Ca se détecte généralement par un échantillon de sang indiquant les cétones présentes et dans une intervalle de 0,5 mmol / L ou plus. La Cétose peut souvent conduire à des résultats favorables, tels que la perte de poids et certains avantages hormonaux et métaboliques. Cependant, avec ce plan, l'objectif est la santé et la flexibilité métabolique à long terme.

Si vous suivez les principes de nutrition, vous produirez probablement des cétones, en particulier lorsque vous atteignez la zone de combustion des lipides, mais il est important de noter que la combustion des graisses se produit bien avant la cétose. Plutôt que de chercher à atteindre les plus hauts niveaux de cétone, les objectifs de ce plan sont axés sur la santé - notamment l'amélioration du sommeil et de l'humeur, la réduction de la faim et des envies de grignoter, peau, les cheveux et les ongles en meilleure santé et bien sûr, l'amélioration de la composition corporelle ainsi que la perte de poids. "Unicity Activate" est une approche plus flexible, conçue pour aider les personnes à prendre conscience des avantages de passer du temps dans la zone de combustion des graisses.

Y a-t-il une quantité quotidienne spécifique d'hydrates de carbone que je devrais viser?

Chaque personne est différente en fonction de son état de santé actuel, de ses objectifs et de sa tolérance aux glucides. Les régimes typiques à faible teneur en glucides peuvent aller de 60 grammes à 20 grammes de glucides. Il n'y a pas de recommandation officielle avec Unicity Activate, mais les utilisateurs qui souhaitent voir des résultats optimaux se situent généralement dans cet intervalle.

Que puis-je consommer entre les repas en adhérant au 4-4-12?

Vous pouvez profiter de boire de l'eau, du thé ou du café sans sucre et ainsi que des boissons à faible teneur en glucides telles que Unimate Fuel, Unimate et Unicity Matcha. Les chewing-gum et les bonbons à la menthe peuvent être également consommés.

Quel exercice devrais-je faire pendant ce programme?

L'exercice doit être une priorité secondaire lorsque vous essayez de vous adapter à une nouvelle façon de manger. Assurez-vous que le choix de l'exercice à faire soit porté sur la durée et soit adapté à vos capacités et objectifs actuels. Si vous vous exercez déjà régulièrement, veuillez continuer dans cette direction.

Si vous n'avez pas encore commencé, rappelez-vous que si votre corps s'est habitué avec le stress et la fonction hormonale moins optimale, beaucoup d'exercices peuvent rendre les choses plus difficiles au début. Une fois que vous avez maîtrisé les changements nutritionnels et que vous commencez à remarquer un effet positif causés par cette nutrition uniquement, vous pourriez consulter un expert en exercice physique pour vous aider avec un programme d'exercice approprié.



SOMMAIRE

Maintenant que vous avez appris les principes de nutrition, les produits et ce à quoi vous attendre lorsque vous commencerez, vous êtes prêt à commencer le voyage vers la flexibilité métabolique et une meilleure santé globale. Démérez-y et n'oubliez pas de partager votre parcours avec nous sur les réseaux sociaux en balisant et en utilisant #lowcarbunicity. Nous sommes ravis d'entendre parler de vos exploits!