



Feel
Great

“ใบอนุญาตให้นำไปเผยแพร่ก่อนได้รับอนุญาตจากทางบริษัทฯ”

สารบัญ

- 1 อุปสรรคของเป้าหมายเพื่อสุขภาพ
- 2 ภาพรวมของ Feel Great
- 3 มีอะไรอยู่ใน Feel Great Pack
- 4 ทำความรู้จักกับใยอาหารสูตรเฉพาะ
- 5 วิธีใช้ใยอาหารสูตรเฉพาะ
- 6 ทำความรู้จักกับเยอร์บามาเต้สูตรเฉพาะ
- 7 วิธีใช้เยอร์บามาเต้สูตรเฉพาะ
- 8 การจำกัดเวลาในการรับประทานอาหาร (Intermittent Fasting: IF) และ อินซูลิน
- 9 คำถามที่พบบ่อยกับ Feel Great



อุปสรรคของเป้าหมาย เพื่อสุขภาพ

เมื่อพูดถึงเรื่องสุขภาพ มักจะมีช่องว่างระหว่างตัวเรา กับเป้าหมายที่เราเอาวางไว้ ด้วยอาหารแปรรูปมากมาย และเทคนิคการทำฟาร์มยุคใหม่ มันค่อนข้างยากที่จะหาอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการครบถ้วน และเมื่อคุณต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงอย่างมากในการใช้ชีวิต การอดอาหารอย่างเข้มงวด และการออกกำลังกายอย่างหักโหม การใช้ชีวิตแบบมีสุขภาพดีของคุณอาจจะรู้สึกกดดันและไม่สามารถที่จะบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ได้

พวกเราใช้ชีวิตที่วุ่นวาย เรามีสิ่งที่ต้องทำในแต่ละวันแน่นไปหมด เมื่อเป็นแบบนี้ ความมุ่งมั่นของเราก็จะไม่เพียงพอ เนื่องจากมีอุปสรรคมากมายขวางเป้าหมายเพื่อสุขภาพของเราอยู่ ดังนั้นพวกเราควรได้รับตัวช่วยที่มีประสิทธิภาพสูงสุด

ภาพรวมของ Feel Great *

Feel Great ได้ถูกออกแบบมาเพื่อช่วยให้คุณไปถึงเป้าหมายที่ตั้งไว้ได้อย่างรวดเร็ว โดยแนวทางของ Feel Great สามารถทำให้คุณมีไลฟ์สไตล์ที่มีสุขภาพดีและสนุกไปกับมันได้ โดยคุณไม่ต้องออกกำลังกายอย่างหักโหมทุกวัน ไม่ทำให้เกิดความเครียด และไม่ต้องเตรียมอาหารเพื่อสุขภาพมากเกินไปจนเป็นเทคนิค Feel Great เป็นอะไรที่ทำได้ง่ายมาก

เยอรมันมาแต่สูตรเฉพาะ + โยอาหารสูตรเฉพาะ + รูปแบบการรับประทานอาหารตามช่วงเวลา

Feel Great จะช่วยให้คุณรู้สึกอิ่มได้นานขึ้น ช่วยให้คุณไม่รู้สึกอยากกินของจุบจิบระหว่างมื้ออาหาร อีกทั้งยังมอบสารอาหารที่ร่างกายต้องการ ถึงเวลาเริ่มต้นใหม่ ถึงเวลาแล้วที่คุณจะรู้สึกดีขึ้นกว่าเดิม ถึงเวลาของ Feel Great



“ไม่อนุญาตให้นำไปเผยแพร่ก่อนได้รับอนุญาตจากทางบริษัท”

มีอะไรอยู่ใน Feel Great Pack

ประกอบด้วย
เยอร์บามาเต้สูตรเฉพาะ และ โยอาหารสูตรเฉพาะ
สำหรับรับประทาน 1 เดือน



เทคนิค:

เริ่มต้นวันใหม่ด้วยเยอร์บามาเต้สูตรเฉพาะ และใช้โยอาหารสูตรเฉพาะ อย่างน้อย 2 มื้อ ก่อนมื้ออาหารหลัก และไม่
ควรกินขนมระหว่างมื้ออาหาร และรอสายอย่างน้อย 12-16 ชั่วโมงก่อน เริ่มต้นวิธีการเดิมในวันถัดไป



เริ่มต้นวันใหม่ด้วย
เยอร์บามาเต้สูตรเฉพาะ



ใช้โยอาหารสูตรเฉพาะ
ก่อนอาหารมื้อแรก



ใช้โยอาหารสูตรเฉพาะ
ก่อนอาหารมื้อเย็น

การทำงานร่วมกันของ เยอร์บามาเต้สูตรเฉพาะและโยอาหารสูตรเฉพาะ ช่วยให้คุนขยายเวลาระหว่างอาหารมื้อเย็น
กับอาหารมื้อแรกในวันถัดไปได้ การขยายเวลาระหว่างอาหารมื้อเย็นกับอาหารมื้อแรกในวันถัดไปมีประโยชน์กับ
สุขภาพมากมาย

ดูข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับ การจำกัดเวลาในการรับประทานอาหาร (Intermittent Fasting: IF) และ อินซูลิน ใน
หน้าที่ 8



ทำความรู้จักกับใยอาหารสูตรเฉพาะ

ใยอาหารสูตรเฉพาะ เป็นผลิตภัณฑ์สำหรับดื่มก่อนการทานอาหารมื้อหลัก โดยได้จดสิทธิบัตรใยอาหารโครงสร้างซับซ้อน (fiber matrix) ซึ่งรวมถึงสารประกอบจากพืชที่ออกฤทธิ์ทางชีวภาพ โพลีแซ็กคาไรด์ และสารอาหารรองอีกหลายชนิด ใยอาหารที่มีโครงสร้างซับซ้อนนี้ ได้รับการออกแบบมาเพื่อลดผลกระทบจาก คาร์โบไฮเดรตและคอเลสเตอรอลส่วนเกิน ที่อาจส่งผลต่อร่างกาย ใยอาหารสูตรเฉพาะนี้ยังประกอบไปด้วย วิตามิน แร่ธาตุ และใยอาหารที่ละลายน้ำได้ ซึ่งสามารถช่วยลดความอยากอาหารของคุณได้อีกด้วย

ใยอาหารสูตรเฉพาะประกอบด้วยใยอาหารที่ละลายน้ำได้ ซึ่งเมื่อละลายน้ำแล้วจะทำให้มีความหนืด โดยจะมีลักษณะเป็นเจลเหนียว เมื่อเจลนี้เคลื่อนตัวผ่านทางเดินอาหารจะส่งผลให้เรามีความรู้สึกอิ่มได้นานขึ้น ใยอาหารสูตรเฉพาะนี้เป็นแหล่งของวิตามินและแร่ธาตุที่จำเป็น 9 ชนิด อีกทั้งยังประกอบด้วยวิตามินซี และ วิตามินบี 12 โดยวิตามินเหล่านี้จะช่วยส่งเสริมระบบการย่อยอาหารที่เหมาะสม อีกทั้งยังช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการเปลี่ยนอาหารเป็นพลังงานให้กับร่างกาย และสนับสนุนระบบการเผาผลาญให้มีสุขภาพที่ดี

วิธีรับประทานโยอาหารสูตรเฉพาะ:

ผสมผลิตภัณฑ์ 1 ซอง ลงในน้ำเย็น น้ำผลไม้ นม หรือเครื่องดื่มที่คล้ายคลึงกัน ปริมาณ 240-300 มล. เหย้าให้เข้ากันแล้วดื่มทันที อาจเติมน้ำเพิ่มเติมตามความต้องการของผู้บริโภค เพื่อประสิทธิภาพสูงสุดควรรับประทานก่อนอาหารมื้อหลัก ประมาณ 10-15 นาที อย่างน้อย 2 มื้อต่อวัน

ลองดู...แล้วคุณจะติดใจ!



ผสมโยอาหารสูตรเฉพาะกับผงโปรตีนรสชาติที่คุณชื่นชอบ เราแนะนำเป็น LC ซึ่งจะช่วยให้คุณได้รับ โปรตีนและโยอาหาร คุณภาพสูงไปพร้อมๆ กัน



ผสมโยอาหารสูตรเฉพาะกับเยอร์บามาเตสูตรเฉพาะ เพื่อสร้างพลังงานอย่างเต็มประสิทธิภาพ



+



ลองผสมโยอาหารสูตรเฉพาะในเครื่องดื่มที่คุณชื่นชอบ หรือเครื่องดื่มที่ให้พลังงานต่ำ ก็สามารถสร้างความแปลกใหม่ให้กับคุณได้



ทำความรู้จัก กับเยอร์บามาเต้สูตรเฉพาะ

เยอร์บามาเต้ เป็นพืชสมุนไพรดั้งเดิมมีคุณสมบัติช่วยให้สมองปลอดโปร่ง เพิ่มความอดทน ควบคุมความอยากอาหาร และช่วยให้อารมณ์ดี เยอร์บามาเต้สูตรเฉพาะ มีนวัตกรรมในการสกัดแบบพิเศษ 5 ขั้นตอน ได้แก่ คัดสรรอย่างพิถีพิถันด้วยมือ ใช้อุณหภูมิสูงในการสกัดสารสำคัญ แยกเฉพาะสารสำคัญที่ต้องการ ทำให้สารสำคัญมีความเข้มข้นสูง และทำให้บริสุทธิ์ตามมาตรฐาน เยอร์บามาเต้สูตรเฉพาะ เป็นสารสกัดที่เป็นเอกลักษณ์เฉพาะ ที่มีปริมาณกรดคลอโรจีนิก มากกว่าเยอร์บามาเต้ทั่วไป ซึ่งสารดังกล่าวสามารถพบได้ในกาแฟคุณภาพสูง

เยอร์บามาเต้ เป็นพืชสมุนไพรดั้งเดิมของอเมริกาใต้ที่มีการใช้มานานกว่า 1,000 ปี โดยมีสารสำคัญที่มีอยู่ในเยอร์บามาเต้ ได้แก่ กรดคลอโรจีนิก ซาโปนิน และ ทีโอโพรมิน มีส่วนช่วยทำให้อารมณ์ดี ช่วยให้อารมณ์ดี ช่วยให้อารมณ์ดี และลดความอยากอาหาร

วิธีรับประทานเยอร์บามาเต้สูตรเฉพาะ

ผสมผลิตภัณฑ์ 1 ซอง ลงในน้ำร้อนหรือน้ำเย็นอย่างน้อย 350 มล.

(สามารถเติมน้ำเพิ่มหรือลดปริมาณลงได้ตามความชอบ) รับประทาน 1 ครั้งต่อวัน หรือตามความต้องการ

ลองดู..แล้วคุณจะติดใจ!



เตรียมเยอร์บามาเต้สูตรเฉพาะแบบร้อน
แล้วลองใส่อบเชยชนิดต่างจากนั้นคนเล็กน้อย



คุณลองเติมครีมมะพร้าวประมาณ 1 ช้อนโต๊ะ
ลงในเยอร์บามาเต้สูตรเฉพาะดูสิ



หากคุณต้องการความสดชื่น ลองผสม
เยอร์บามาเต้สูตรเฉพาะกลืนเลมอนกับน้ำแข็ง
ก็จะช่วยให้คุณชาร์ตความสดชื่นได้อย่างเต็มที่



ลองผสมเยอร์บามาเต้สูตรเฉพาะรสชาติที่คุณชอบ
กับน้ำโซดา ดูคุณจะได้รสชาติใหม่ไม่จำเจ



ผสมโปรตีนผง ซึ่งเราแนะนำ LC
มันจะทำให้คุณสนุกกับการดื่ม
เยอร์บามาเต้สูตรเฉพาะไปอีกแบบ

การจำกัดเวลาในการรับประทานอาหาร (Intermittent Fasting: IF) และ อินซูลิน

อินซูลิน เป็นฮอร์โมนที่ทำหน้าที่เคลื่อนย้ายกลูโคส หรือน้ำตาลจากเลือดไปยังเซลล์เพื่อสร้างพลังงาน เมื่อเรารับประทานอาหารหรือดื่มอะไรที่มีคาร์โบไฮเดรตเข้าไป ระดับน้ำตาลในเลือดจะสูงขึ้นและอินซูลินจะถูกหลั่งออกมา โดยเฉพาะอาหารที่เราบริโภคในปัจจุบันนี้มีปริมาณคาร์โบไฮเดรตสูง มันจะกระตุ้นการตอบสนองของอินซูลินอย่างต่อเนื่อง เมื่อร่างกายของเรามีระดับน้ำตาลในเลือดสูง ระดับของอินซูลินในเลือดก็จะสูงตามมาอย่างต่อเนื่อง จึงอาจส่งผลให้ร่างกายของเราต่อต้านอินซูลินได้ และเมื่อเวลาผ่านไปนานเข้าก็อาจจะสร้างความเสียหายให้กับระบบต่างๆ ในร่างกายของเราได้นั่นเอง

หากเราสามารถหยุดนิสัยการกินตลอดเวลาได้ เราก็สามารถให้เวลากับร่างกายในการเผาผลาญไขมัน เพื่อใช้เป็นพลังงานได้ตามธรรมชาติ แทนการใช้พลังงานจากกลูโคสอย่างที่เคยเป็นมา

เพื่อรักษาระดับอินซูลินในร่างกายของเรา เราสามารถเพิ่มช่องว่างระหว่างมื้ออาหารของเราได้ ยิ่งอินซูลินของเราสูงขึ้นมากเท่าไร เราจะต้องใช้เวลาในการสะสมไขมันมากขึ้นเท่านั้น แทนที่จะเป็นการนำไขมันที่สะสมดังกล่าวมาใช้เป็นพลังงานให้กับร่างกาย

พูดง่ายๆ ก็คือ การจำกัดเวลาในการรับประทานอาหาร ก็คือการรับประทานอาหารตามช่วงเวลาที่จะสามารถช่วยให้ร่างกายรักษาระดับอินซูลินที่ดีต่อสุขภาพได้ การจำกัดเวลาในการรับประทานอาหาร อาจฟังดูน่ากลัว แต่อย่างไรก็ตามมันก็ได้ที่น่ากลัวอย่างที่คนส่วนใหญ่เชื่อ

ด้วยวิธีของ Feel Great เราขอแนะนำให้ท่านจำกัดเวลาในการรับประทานอาหารระหว่างมือแรกและมือที่สองของวันเป็นระยะเวลา 4 ชั่วโมง และ ระหว่างมือที่สองและมือที่สามของวันเป็นระยะเวลาอีก 4 ชั่วโมง จากนั้นรอนานอย่างน้อย 12-16 ชั่วโมง ก่อนการรับประทานอาหารมือแรกในวันถัดไป

โยอาหารสูตรเฉพาะและโยร์บามาเต้สูตรเฉพาะ ได้รับการออกแบบมาเพื่อช่วยให้การรับประทานอาหารตามช่วงเวลาเป็นเรื่องที่ง่าย โดยผลิตภัณฑ์ทั้งสองจะทำงานร่วมกันเพื่อลดช่องว่างระหว่างมื้ออาหารของคุณ

ดังนั้นคุณลองเริ่มต้นจำกัดเวลาในการรับประทานอาหาร ด้วยวิธีของ Feel Great และพร้อมที่จะรู้สึกดีไปกับ Feel Great



*“เมื่ออนุญาตให้นำไปเผยแพร่ก่อนได้รับอนุญาตจากทางบริษัทฯ”

คำถามที่พบบ่อยกับ Feel Great

โยอาหารสูตรเฉพาะ

ฉันสามารถดื่มโยอาหารสูตรเฉพาะมากกว่า 2 ครั้งต่อวัน ได้หรือไม่?

ได้ หากคุณมีอาหารมากกว่า 2 มื้อต่อวัน(ตัวอย่างเช่นคุณยังจำกัดเวลาในการรับประทานอาหารไม่ถึง 16 ชั่วโมง ตามที่ได้ตั้งเป้าไว้) เราแนะนำให้ดื่มโยอาหารสูตรเฉพาะก่อนอาหารแต่ละมื้อ

ฉันเข้าใจว่าขณะนี้ระบบการย่อยของฉันจะมีการเปลี่ยนแปลงจากการรับประทานโยอาหาร ดังนั้นฉันจะมีอาการท้องอืดหรือรู้สึกไม่สบายท้องหรือไม่?

การรับประทานโยอาหาร (โยอาหารสูตรเฉพาะ) โดยปกติแล้วสามารถเพิ่มก๊าซหรือทำให้เกิดท้องอืดได้ในบางคน ซึ่งเป็นปฏิกิริยาปกติเมื่อร่างกายของคุณเริ่มมีการปรับตัวให้เข้ากับปริมาณโยอาหารที่เพิ่มขึ้น โดยอาการดังกล่าวมักจะลดลงภายใน 2-3 สัปดาห์ แต่หากคุณยังรู้สึกไม่สบายท้องอยู่ ให้ลองแบ่งโยอาหารสูตรเฉพาะเหลือแค่ครึ่งซอง ทานก่อนอาหารในแต่ละมื้อประมาณ 3-7 วัน

เยอร์บามาเต้สูตรเฉพาะ

ฉันสามารถดื่มเยอร์บามาเต้สูตรเฉพาะมากกว่า 1 ครั้งต่อวัน ได้หรือไม่?

ได้ คุณสามารถดื่มเยอร์บามาเต้สูตรเฉพาะในระหว่างวันได้ แต่เนื่องจากในผลิตภัณฑ์มีส่วนประกอบของคาเฟอีนและกรดคลอโรจีนิก เราไม่แนะนำให้ดื่มในช่วงค่ำ หรือ ช่วงก่อนนอน

เยอร์บามาเต้สูตรเฉพาะจะทำให้ฉันรู้สึกกระวนกระวายใจได้หรือไม่?

ผู้ที่ได้ทดลองใช้เยอร์บามาเต้สูตรเฉพาะหลายคนพบว่ามันช่วยเพิ่มระดับพลังงานให้สูงขึ้น แต่ไม่มีส่วนในการทำให้รู้สึกกระวนกระวายใจ ซึ่งมันเป็นข้อดีหลักของการดื่มเยอร์บามาเต้สูตรเฉพาะ อย่างไรก็ตามใน เยอร์บามาเต้สูตรเฉพาะก็มีปริมาณคาเฟอีนมากพอๆ กับกาแฟคุณภาพสูงหนึ่งถ้วย ดังนั้นโปรดใช้ความระมัดระวังในการรับประทานหากคุณมีความรู้สึกที่ไวต่อคาเฟอีน

การจำกัดเวลาในการรับประทานอาหาร (Intermittent Fasting: IF)

จะเกิดอะไรขึ้นหากฉันไม่สามารถจำกัดเวลาในการรับประทานอาหารตามที่แนะนำได้ 12-16 ชั่วโมงก่อนอาหารมื้อแรกของวัน?

ในบางครั้งอาจเกิดสถานการณ์นี้ขึ้นได้ ถึงแม้ว่าคุณจะไม่ได้ประโยชน์อย่างเต็มที่จากการจำกัดเวลาในการรับประทานอาหารในวันนั้น แต่สิ่งที่คุณได้ทำมาตลอดก็จะไม่ได้สูญหาย คุณสามารถจำกัดเวลาในการรับประทานอาหารต่อไปได้ให้ถึงเป้าหมาย 16 ชั่วโมง โดยใช้เยอร์บามาเต้สูตรเฉพาะเป็นตัวช่วยสำคัญ เคล็ดลับคือคุณไม่ควรทำพลาดติดกันเกิน 2 วัน!

การทานยากับน้ำเปล่าในตอนเช้าจะมีผลต่อการจำกัดเวลาในการรับประทานอาหารหรือไม่?

ไม่มีผล คุณสามารถดื่มน้ำได้มากเท่าที่คุณต้องการขณะจำกัดเวลาในการรับประทานอาหาร และยาที่คุณทานก็ไม่มีผลกระทบต่อพลังงานในร่างกายของคุณ นั่นหมายความว่า การจำกัดเวลาในการรับประทานอาหารของคุณก็จะไม่ขาดตอน

คำถามทั่วไปเกี่ยวกับ Feel Great

ใช้เวลานานแค่ไหนวิธีการ Feel Great จึงจะเห็นผล?

ผลลัพธ์จะแตกต่างกันไปในแต่ละคน อย่างไรก็ตาม เรารับประกันว่าคุณจะรู้สึกถึงการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้นภายใน 90 วัน トラバใดที่คุณใช้ผลิตภัณฑ์ทุกวันอย่างสม่ำเสมอ

ผลิตภัณฑ์ Feel Great ถูกออกแบบมาให้ใช้ไปตลอดหรือไม่?

ผลิตภัณฑ์ Feel Great ไม่ได้ถูกออกแบบมาให้คุณใช้มันตลอดไป คุณแค่เพียงต้องใช้มันトラバเท่าที่คุณต้องการให้รู้สึกดีในแบบ Feel Great เท่านั้น

สามารถอ่านรายละเอียดเพิ่มเติมและสั่งซื้อผลิตภัณฑ์ได้ที่
USHOP.UNICITY.COM/THAILAND