

# دليل البدء السريع لبرنامج Feel Great

إن العديد من الطرق التي نسلها من أجل عيش حياة صحية تشمل اتباع نظام غذائي وممارسة التمارين الرياضية والحد من التوتر. لكن قد يكون من الصعب الحفاظ على اتباع هذه العادات الصحية لفترة طويلة. على الرغم من أننا قد نبذل قصارى جهدنا، إلا أن قوة الإرادة ليست كافية لتحقيق ذلك.

لقد تم تصميم برنامج Feel Great لسد الفجوة بين ما أنت عليه الآن وما تريد أن تصبح. إن برنامج Feel Great يجعل إمكانية عيش حياة صحية شيئاً ممكناً وممتعاً للغاية. فليس هناك حاجة لعمل مزيد من التمارين الرياضية القاسية، أو لمزيد من القلق، ولا الإعداد المفرط للوجبات.

## الصوم المتقطع 101

وإليك نظرة عن الشكل الذي قد يبدو عليه جدول الصيام المتقطع في برنامج Feel Great

<b>الخطوة 1</b> ابدأ يومك بتناول يونيماتي، فإن يونيماتي يزيد من تركيزك وحيويتك في الصباح دون أن تكسر صيامك.	
<b>الخطوة 2</b> قم بتناول بايوز لايف سليم قبل تناول وجبتك الأولى الأساسية من أجل الحد من تأثير الكربوهيدرات التي تقوم بتناولها.	
<b>الخطوة 3</b> قم بتناول بايوز لايف سليم قبل تناول وجبتك الثانية وجبة العشاء من أجل الحد من تأثير الكربوهيدرات التي تقوم بتناولها ومساعدتك خلال فترة الصيام.	
<b>الخطوة 4</b> ابدأ صيامك بعد تناول وجبة العشاء وانتظر 16 ساعة حتى تتناول الوجبة التالية.	

أهم شيء يجب تذكره هو أن تصوم 16 ساعة على الأقل بين آخر وجبة تتناولها في اليوم والوجبة الأولى التي تتناولها في اليوم التالي (وذلك من الساعة 8 مساءً حتى الظهر). يمكن تغيير أوقات تناول وجباتك التي تتناولها خارج أوقات الصيام حسب الحاجة حتى تتناسب مع نمط حياتك.

# دليل البدء السريع لبرنامج Feel Great



يدعم الشعور  
بالراحة والاسترخاء \*



يدعم عمليات  
الإدراك الصحية \*



يعزز الشعور  
بالشبع \*



يدعم جهود  
إدارة الوزن \*



يعزز عمليات  
الهضم الصحية \*



يعزز إنتاج الكيتونات  
في الجسم \*



يساعد في  
الحفاظ على نضارة  
الجلد وقدرة التحمل \*



يدعم صحة التمثيل  
الغذائي بشكل عام \*



يدعم الحفاظ على  
المستويات الصحية  
للكوليسترول \*



## الاستخدام الموصي به

امزج عبوة واحدة مع 17-24 أوقية (500-700 مل) من الماء (قم بزيادة أو تقليل الكمية حسب الرغبة). يستخدم مرة واحدة يوميا او حسب الرغبة. اشربه بالماء الساخن أو البارد.

**نصيحة هامة:** لسهولة التحضير، استخدم جهاز عمل رغوة الحليب.

# دليل البدء السريع لبرنامج Feel Great



يساعد في  
كبح الشهية  
بين الوجبات \*



يساعد في تقليل كمية  
الكوليسترول التي يتم  
امتصاصها في الدم \*



يساعد في تقليل  
امتصاص الجسم  
للكربوهيدرات \*



يدعم المستويات  
الصحية والطبيعية  
للسكر في الدم \*



يدعم الإدارة  
الصحية للوزن \*



يدعم اتباع نمط الأكل  
4-4-12 والطرق الأخرى  
للصيام المتقطع



**الاستخدام الموصى به**  
للحصول على أفضل النتائج، تناوله مرتين يومياً، 10-15 دقيقة  
قبل الوجبتين الأساسيتين لديك. امزج كل كيس مع 8-10  
أوقية (240-300 مل) من الماء. قم بخلط المزيج بقوة في  
كوب خلط واشربه على الفور.

**نصيحة هامة:** أضف البودرة إلى الماء وليس العكس.