



Unser Körper kann für seinen Energiebedarf sowohl Kohlenhydrate als auch Fett nutzen.

Die Fähigkeit, diese Makronährstoffe für den Energiebedarf des Körpers zu nutzen, nennen wir **Stoffwechselflexibilität**. Moderne Ernährungs- und Lebensstilmuster führen jedoch zu einem **ständig erhöhten Insulinspiegel im Blutkreislauf, der unseren Zugang zu gespeichertem Fett als alternative Energiequelle praktisch blockiert**.

Seit Jahrzehnten kreiert Unicity wissenschaftsbasierte Produkte zur Unterstützung einer besseren Stoffwechselgesundheit. Auf Basis der aktuellsten Fortschritte in der klinischen Forschung hat Unicity zwei bahnbrechende Produkte entwickelt. Zusammen mit den folgenden, einfachen Prinzipien unterstützen sie Ihren Körper bei der Rückkehr zu mehr Stoffwechselflexibilität und einem besseren allgemeinen Gesundheitszustand.

UNCITY ERNÄHRUNGSPRINZIPIEN



Protein bevorzugen

Protein ist entscheidend für den Aufbau und den Erhalt gesunder Muskeln und Knochen, aber viele Menschen bekommen nicht genug davon. Wer genug Protein zu sich nimmt, spürt nur eine geringe bis gar keine Insulinreaktion, fühlt sich länger satt und neigt weniger dazu, zu viel zu essen.



Fett als Energiequelle

Hunger und Heißhungerattacken sabotieren oft die ehrgeizigsten Gesundheitsprogramme.

Fett löst keine Insulinreaktion aus, wird außerdem langsamer verdaut als Kohlenhydrate und fördert das Sättigungsgefühl. So fühlen Sie sich länger satt.



Kohlenhydrate beschränken

Wenn Sie klug auswählen, welche Kohlenhydrate Sie wann essen, ermöglichen Sie den Abfall des Insulinspiegels. So kann der Körper gespeichertes Fett verbrennen.

4-4-12

Unicity empfiehlt eine Form des Intervallfastens, die wir als 4-4-14 bezeichnen. Wenn Sie zwischen Frühstück, Mittag- und Abendessen jeweils 4-6 Stunden warten, dann 12 Stunden zwischen der Abendmahlzeit und dem Frühstück am nächsten Morgen pausieren und grundsätzlich auf Snacks verzichten, hat der Körper die Zeit, in die so genannte Fettverbrennungszone zu kommen.

PRODUKTE

Die Unicity Nahrungsergänzungsmittel LC Base und Unimate Fuel wurden entwickelt, um die Unicity Ernährungsprinzipien zu unterstützen und sind entscheidend für die Aktivierung der Stoffwechselflexibilität und einen besseren allgemeinen Gesundheitszustand.

TÄGLICHE VERWENDUNG

FRÜHSTÜCK



Mindestens
4 St

MITTAGESSEN



Mindestens
4 St

ABENDESSEN



Mindestens
12 St



Mindestens
4 St



Mindestens
4 St



Mindestens
12 St



Mindestens
4 St



Mindestens
4 St



Mindestens
12 St

NOTIZEN



JEDERZEIT VERWENDEN
gegen Heißhunger und für mehr Energie zwischen den Mahlzeiten
Wählen Sie für ihre Mahlzeiten Lebensmittel, die den Unicity Ernährungsprinzipien entsprechen:



PROTEIN BEVORZUGEN



FETT ALS ENERGIEQUELLE



KOHLLENHYDRATE
BESCHRÄNKEN



IDEAL FÜR

- Alle, die ihre Stoffwechselgesundheit verbessern und ihre Körperzusammensetzung kontrollieren wollen
- Erwachsene, die Probleme beim Erhalt fettarmer Muskeln haben
- Aktive Erwachsene
- Erwachsene, die an einer kohlenhydratarmen und fettreichen Ernährung oder eine ketogenen Diät interessiert sind
- Erwachsene, die nach einer praktischen Alternative für Mahlzeiten suchen, die keine Kompromisse in puncto Qualität und Gesundheit eingeht

LC BASE ist ein Premium-Mahlzeiterersatz mit einem idealen Makronährstoffverhältnis von gesundem Fett, Protein für den Muskelaufbau und wenig Kohlenhydraten.

LC Base wurde von Wissenschaftlern entwickelt, um Ihre Fähigkeit zur Fettverbrennung für die Energiegewinnung zu aktivieren. Sein feiner Vanillegeschmack eignet sich perfekt zum Mischen mit weiteren Unicity Produkten. LC Base ist praktischer und kostensparender als eine typische Mahlzeit, erspart Ihnen die Frage, was Sie zur Erreichung Ihrer Ziele essen müssen und bietet eine solide Basis für eine erfolgreiche Ernährung.



Eigenschaften

- vollwertiger Mahlzeiterersatz
- ausgezeichnete Quelle für hochwertiges Protein: Höchstmöglicher Aminosäureindex (1,0)
- 5,5g verzweigtkettige Aminosäuren pro Portion
- gesunde Fette aus Kokosnussöl und Milchfett
- praktische Portionsbeutel
- feiner Geschmack, perfekt zum Mischen mit weiteren Produkten

Vorteile

- fördert das Sättigungsgefühl*
- geeignet für eine ketogene / kohlenhydratarme Ernährung
- unterstützt die Einhaltung des 4-4-12 Ernährungsmusters oder anderer Intervall-Fastenprogramme
- unterstützt die Aufnahme von fettlöslichen Nährstoffen
- unterstützt das Gewichtsmanagement in Verbindung mit der entsprechenden Ernährung und Sport*

VERWENDUNG

Anleitung: Mischen Sie einen Beutel mit 360ml Wasser. Für einen dünnflüssigeren Shake die Wassermenge erhöhen.

Nach Wunsch 1 bis 2 Mahlzeiten täglich ersetzen.



Ersetzen Sie
1 - 2 MAHLZEITEN

INHALTSSTOFFE

Molkeproteinkonzentrat mit maximalem Aminosäureindex (1,0) mit:

- Milch-Phospholipide** – Gesunde Milchfette, die bekanntermaßen eine Vielzahl von positiven gesundheitlichen Auswirkungen insbesondere auf die kognitive Funktion haben und Fettsäuren wie Pansensäuren, eine biologisch aktive Form von CLA (konjugierte Linolsäure).
- BCAAs (verzweigt-kettige Aminosäuren)** – Gruppe von drei essenziellen Aminosäuren (Leucin, Isoleucin und Valin), die im Körper die gesunde Muskelfunktion unterstützen und nur über die Ernährung aufgenommen werden können.

Kokossahne – Laurinsäure, die Hauptfettsäure im Kokosöl, unterstützt bekanntlich einen gesunden Cholesterinspiegel und hat antioxidative Eigenschaften. Kokosöl enthält auch MCTs (mittelkettige Triglyceride), die bekanntermaßen schnell verdaut und in Energie umgewandelt werden.

Rosa Himalaya-Salz – Reich an Natriumchlorid und mit Spurenelementen wie Kalium, Magnesium und Calcium. Unterstützt die Hydratation sowie die Muskel- und Nervenfunktionen im Körper.

LC Base

Nährwertangaben

30 Portionen pro Behälter

Portionsgröße 1 Beutel (65g)

Menge pro Portion
Kalorien **360**

% Tageswert*

Fett insgesamt 24g	31%
Gesättigtes Fett 18g	90%
Transfett 0g	
Cholesterin 300mg	100%
Natrium 200mg	9%
Kohlenhydrate insgesamt 8g	3%
Ballaststoffe 4g	14%
Zucker insgesamt 3g	
Inklusive 0g hinzugefügter Zucker	0%
Protein 27g	

Keine bedeutende Quelle für Vitamin D, Calcium, Eisen oder Kalium.

*Die % Tageswerte zeigen an, wie viel ein Nährstoff in einer Portion eines Lebensmittels zur täglichen Ernährung beiträgt. Bei der allgemeinen Ernährungsberatung wird von 2.000 Kalorien pro Tag ausgegangen.

INHALTSSTOFFE: Molkeproteinkonzentrat, Kokossahne (Kokosöl, lösliche Maisfasern, Natriumkaseinat, Sonnenblumen-Lezithin, Siliziumdioxid), natürliche Aromen, rosa Himalaya-Salz, Stevia.

ENTHÄLT: Milch, Soja

ACHTUNG/HINWEISE: Nicht empfohlen für Kinder, Schwangere oder stillende Frauen.

LC Base wurde für die Verwendung im Rahmen der oben genannten Unicity Ernährungsprinzipien entwickelt.

Für beste Ergebnisse sollten Sie begleitend ein Trainingsprogramm absolvieren. Wenn Sie Diabetes haben, schwanger sind, stillen, Medikamente einnehmen oder unter ärztlicher Aufsicht stehen, konsultieren Sie Ihren Arzt vor der Anwendung.

Unimate Fuel kombiniert einen wirkungsvollen Extrakt aus Yerba Mate mit MCT-reichen Fetten aus Kokosöl, um Körper und Geist einen Energieschub zu geben. *

Unimate Fuel mit Chlorogensäure aus Yerba Mate ist perfekt für einen guten Start in den Tag oder als Energieschub zwischen den Mahlzeiten und Unterstützung gegen Heißhungerattacken.

Eigenschaften

- Hochwertige Yerba-Mate, gereinigt und konzentriert zur Steigerung der Wirksamkeit, mit einem natürlichen Gehalt an:
 - Chlorogensäure
 - Theobromin
 - Mate-Saponine
 - Antioxidantien
 - Koffein
- Geeignet für eine ketogene / kohlenhydratarme Ernährung
- Praktische Einzelpartionsbeutel
- Köstlicher Salzkaramellgeschmack



Vorteile

- Fördert das Sättigungsgefühl*.
- Unterstützt die Gewichtskontrolle in Verbindung mit Ernährung und Sport*.
- Unterstützt Intervallfasten oder das 4-4-12 Ernährungsmuster.
- Unterstützt die allgemeine Stoffwechselfundheit*.

VERWENDUNG

Anwendung: Mischen Sie einen Beutel Unimate Fuel mit 300-350 ml heißem oder kaltem Wasser.

Ein bis zweimal täglich trinken, um fit zu bleiben und das Sättigungsgefühl zu unterstützen.*



INHALTSSTOFFE

Proprietärer Yerba-Mate-Extrakt – Die Yerba-Mate in Unimate Fuel ist dank eines einzigartigen, patentierten Prozesses in fünf Schritten außergewöhnlich stark: Zu Beginn wird sie handverlesen, dann folgt die Röstung über dem Feuer, gefolgt von der Extraktion aktiver biologischer Moleküle, der Konzentration und Reinigung.



1 Handpflückung > 2 Röstung über dem Feuer > 3 Extrahierung > 4 Konzentration > 5 Reinigung

Kokossahne – Laurinsäure, die Hauptfettsäure im Kokosöl, unterstützt bekanntermaßen den gesunden Cholesterinspiegel und hat antioxidative Eigenschaften. Kokosöl enthält auch MCTs (mittelkettige Triglyceride), die bekanntermaßen schnell verdaut und in Energie umgewandelt werden.

Yerba-Mate hat einen natürlichen Gehalt an:

– **Chlorogensäure** – Chlorogensäure ist eine Familie von Polyphenolverbindungen, die in Pflanzen wie Yerba-Mate, grünen Kaffeebohnen und Tee vorkommen. Sie haben wichtige biologische Effekte im Körper, unterstützen die normale gesunde Gehirnfunktion und fördern eine verbesserte Stimmung.

– **Mate-Saponine** – Mate-Saponine sind eine Klasse von Molekülen, die spezifisch für die Yerba-Mate-Pflanze sind. Mate-Saponine unterstützen die Stoffwechselflexibilität.

– **Theobromin** – Theobromin ist ein Molekül, das in seiner Struktur dem Koffein ähnelt. Viele kennen es als stimmungsaufhellendes Molekül in hochwertiger Schokolade. Theobromin fördert die innere Ruhe, verbessert die Konzentration und reduziert die mentale Müdigkeit.



OHNE
ZUCKERZUSATZ

KF
KETO-
FREUNDLICH

GLUTENFREI

Unimate Fuel Salted Caramel

Nährwertangaben

Portionsgröße 1 Päckchen (13.8 g)
Portionen pro Behälter 30 Päckchen

Menge pro Päckchen	% Tageswert*
Kalorien 90	
Fett insgesamt 8g	10%
Gesättigtes Fett 6g	30%
Transfett 0g	0%
Natrium 520mg	23%
Kohlenhydrate 4g	1%
Ballaststoffe 2g	7%
Zucker insgesamt 0g	
Inklusive 0g hinzugefügter Zucker	0%
Kokosnusscrememischung 10g (Kokosöl, lösliche Maisfasern, Natriumkaseinat, Sonnenblumen-Lezithin, Siliziumdioxid)	†
Unimate (Grüne Mate Blattextrakt) Pulver 2g	†

* Prozentuale Tageswerte basieren auf einer 2.000-Kalorien-Diät.

† Prozentualer Tageswert nicht festgelegt.

ANDERE ZUTATEN: Salz, natürliche Aromen, Stevia-Extrakt.

ENTHÄLT: Milch und Baumnüsse:

WARNUNG: Wenn Sie Diabetes haben, schwanger sind, stillen, Medikamente einnehmen oder unter ärztlicher Aufsicht stehen, konsultieren Sie Ihren Arzt vor der Anwendung.

Nicht empfohlen für Kinder, schwangere oder stillende Frauen oder Menschen mit Koffeinempfindlichkeit.

STÄRKEN SIE IHRE BASE



Bios 7

Bios 7 ist ein bewährtes Produkt für die Stoffwechselfgesundheit, um Ihren Körper, Ihren Darm und Ihr Wohlbefinden im Gleichgewicht zu halten.

Unicity Matcha

Unicity Matcha ist ein grüner Tee in Puderform, der Ihrem Körper den gesunden Schub gibt, den er braucht, um Ihren Stoffwechsel und Ihre körperliche Energie zu steigern.

Unimate

Unimate ist mit seiner nährstoffreichen bioaktiven Wirkstoffmischung eine tägliche Quelle für Frieden, Produktivität und Glück.

Unicity Balance

Balance kombiniert vier Methoden zur Verbesserung und den Erhalt eines gesunden Cholesterinspiegels.

Unimate Fuel

Unimate ist mit seiner nährstoffreichen bioaktiven Wirkstoffmischung eine tägliche Quelle für Frieden, Produktivität und Glück.

Enjuvenate

Enjuvenate soll Ihnen helfen, besser zu schlafen und effektiver zu trainieren – für ein jugendlicheres Leben.

UNICITY

* Diese Aussagen wurden von der Food and Drug Administration nicht bewertet. Dieses Produkt ist nicht zur Diagnose, Behandlung, Heilung oder Vorbeugung von Krankheiten bestimmt.

Unicity.com
Customer Service: 1-800-864-2489
© 2019 Unicity International, Inc. All Rights Reserved.



LC BASE & UNIMATE FUEL

FAQ

Wie unterscheidet sich LB Base von Complete oder Quadplex?



Proteinquelle

Fettreiches, kohlenhydratarmes Molkenkonzentrat

Molke + Kasein + Soja

Aufschlüsselung der Makronährstoffe

27 gr Protein, 24 g Fett
4 Net Carbs

20 gr Protein, 4 Net Carbs, 4 gr Ballaststoffe, 4 gr Fett

Vitamin-/Mineralienprofil

Vollständige Vitamin-/Mineralmischung. (Nur Korea)

Vollständiges Vitamin-/Mineralprofil.

Primäre Verwendung

Unterstützung der Stoffwechselflexibilität

Kalorienarmer Mahlzeiterersatz

Weitere

Ideal zum Kombinieren mit anderen Unicity Produkten. Enthält gesunde Fette aus Kokosöl

Vegane Option erhältlich

Wie unterscheidet sich Unimate Fuel von Unimate?

Unimate Fuel enthält zusätzlich gesunde Fette aus MCT Öl für einen zusätzlichen Energieschub für Körper und Geist.

Kann ich Unimate Fuel mit Unicity Matcha nehmen?

Ja, Sie können beide Produkte getrennt oder zusammen verwenden. Da beide koffeinhaltig sind, sollten empfindliche Personen eventuell nicht beide Produkte zusammen oder kurz vor dem Schlafengehen einnehmen.

Wieviel Koffein enthält jede Portion Unimate Fuel?

Die Koffeinmenge in unserer Yerba-Mate ist nicht standardisiert, da natürliche Inhaltsstoffe eine gewissen Schwankung aufweisen. Das Produkt wird auf eine Obergrenze hin getestet und enthält etwa so viel Koffein wie eine Tasse hochwertiger Kaffee.

Warum hat LC Base einen so hohen Fettgehalt?

Fett löst keine Insulinreaktion aus und wird außerdem langsamer verdaut als Kohlenhydrate – so fühlen Sie sich länger vollständig satt. Die Forschung zeigt, dass der Körper durch den Verzehr gesunder Fette darauf trainiert wird, eher Fett als Glucose für die Energiegewinnung zu nutzen und damit

metabolischer flexibler zu werden. Der Makronährstoff Fett ist für die allgemeine Gesundheit unerlässlich und stellt eine wichtige Energiequelle dar. Fett hilft dem Körper bei der Aufnahme bestimmter, für einen gesünderen Körper wichtige Vitamine und Mineralien.

Passen diese Produkte zu einer ketogenen Diät oder ähnlichen Ernährungsformen?

Ja. Da diese Produkte nur wenig Kohlenhydrate enthalten, können Sie sie sicher zu Ihrem Ernährungsplan hinzufügen (4 Net Carbs in LC Base, 2 Net Carbs in Unimate Fuel).

Ist LC Base ein „Mahlzeiterersatz“?

LC Base kann als Ersatz für eine Mahlzeit dienen, auch wenn es auf der Packung nicht als „Mahlzeiterersatz“ genannt werden darf. Wir empfehlen ein ausgewogenes Nährstoffprofil mit einem zusätzlichen Unicity Produkt, das ein umfassendes Vitamin- und Mineralstoffprofil bietet, oder ein Multivitaminprodukt wie Core Health.

Muss ich meine Ernährung verändern, wenn ich diese Produkte verwende?

Diese Produkte wurden speziell für die Verwendung mit unseren Unicity Ernährungsprinzipien entwickelt. Bevorzugen

Sie Protein, nutzen Sie Fett als Energiequelle, beschränken Sie Kohlenhydrate und befolgen Sie die 4-4-12 Richtlinie beim Essen.

Muss ich Kalorien zählen, um mit diesen Produkten erfolgreich zu sein?

Ganz einfach: nein. Natürlich muss man sich darüber im Klaren sein, dass Kalorien eine Rolle spielen. Wenn Sie Ihre Fettaufnahme erhöhen, ohne den Konsum von Kohlehydraten anzupassen oder Ihre Fettaufnahme zu drastisch steigern, erreichen Sie möglicherweise nicht Ihr Ziel, Fettreserven zur Energiegewinnung anzugreifen. Solange Sie nicht zu viel essen und die Unicity Ernährungsrichtlinien befolgen – Protein bevorzugen, Fett als Energiequelle nutzen und Kohlenhydrate beschränken – merken Sie wahrscheinlich, dass es nicht nötig ist, Kalorien zu zählen.

Was ist, wenn ich schwanger bin oder stille?

Wir empfehlen schwangeren oder stillenden Frauen, bei Ernährungsfragen immer mit ihrem Arzt zu sprechen, insbesondere bei Ernährungsumstellungen.