BEDIENUNGSANLEITUNG

Die Wissenschaft hinter unserem Ansatz

Ein Low-Carb Lebensstil kann hart sein, wenn Ihnen das „Warum“ dahinter nicht klar ist. Lesen Sie sich diesen Teil durch, um unsere grundlegenden Prinzipien zu verstehen.

Ernährungsrichtlinien

Wovon sollten Sie mehr oder weniger essen und wann? Hierfinden Sie alle Informationen dazu.

Der gelungene Start

Wie fange ich an und was kann ich erwarten?

Häufig gestellte Fragen

Eine Umstellung des Lebensstils und der Ernährung macht oft einige Anpassungen nötig. Hier sind die häufigsten Fragen zum Einstieg in eine kohlenhydratarme, fettreiche Ernährung.

Was ist Unicity Activate?

In der heutigen Welt stehen wir vor ganz neuen Herausforderungen an unsere Gesundheit, wie:

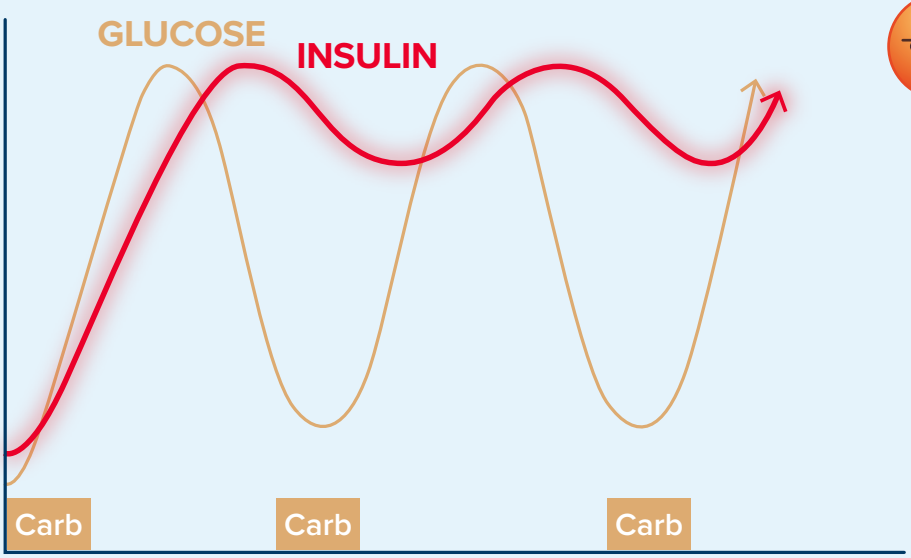
Schlafprobleme
Stress
Gewichtszunahme (vor allem am Bauch)
Erschöpfung
Zuckersucht
Einseitige Ernährung
Fertiglebensmittel

Viele Menschen machen für ihren schlechten Gesundheitszustand und die Gewichtszunahme das Alter verantwortlich, die Arbeit oder „einfach das Leben“. Aber die moderne Wissenschaft sagt uns, dass dies zum Großteil Symptome einer hormonellen und metabolischen Dysregulation sind. Und tatsächlich ist unser Essen einer der größten Risikofaktoren für derartige Stoffwechselkomplikationen.

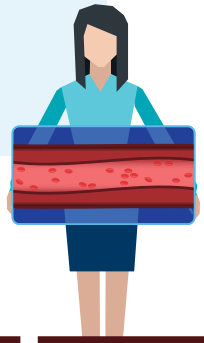
Unicity Activate ist ein Ansatz für die Gesundheit, der Produkte, einfache Kernprinzipien und Tools zur Unterstützung kombiniert, damit Sie zu einem für den Stoffwechsel gesunden Lebensstil finden. Das Programm basiert auf Stoffwechselflexibilität, der Fähigkeit, sowohl Kohlenhydrate als auch Fettspeicher für den Energiebedarf des Körpers zu nutzen – für eine insgesamt bessere Gesundheit.

DIE WISSENSCHAFT HINTER UNSEREM ANSATZ

Unser Essen besteht aus drei Makronährstoffen: Kohlenhydrate, Fett und Protein. Vor etwa 50 Jahren veränderten sich unsere Essgewohnheiten drastisch und wir begannen, weniger Fett und mehr Kohlenhydrate denn je zu essen. Denken Sie nur an das Aufkommen von Fast Food, Süßigkeiten und Fertiggerichten.

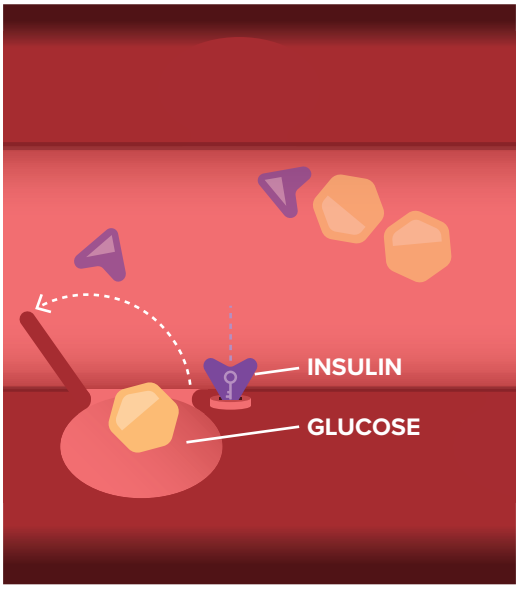


Der ständige und übermäßige Konsum von hochverarbeitetem, kohlenhydratreichem Essen treibt unseren Körper zur Überproduktion von Insulin. Kohlenhydrate aus dem Essen werden vom Körper zu Glucose umgewandelt.

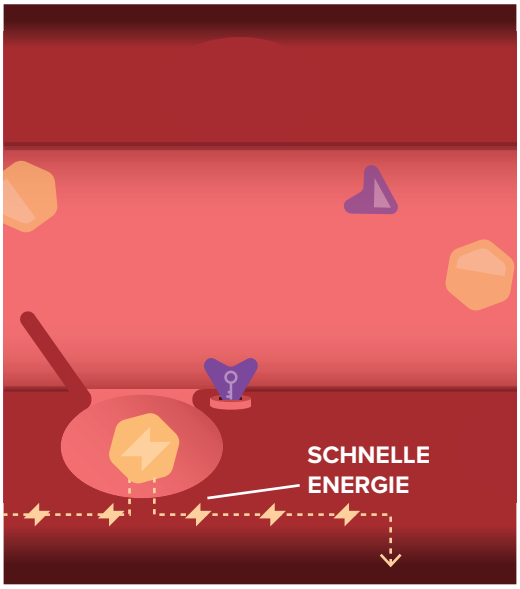


Sehen wir uns an, wie dies im Körper funktioniert.

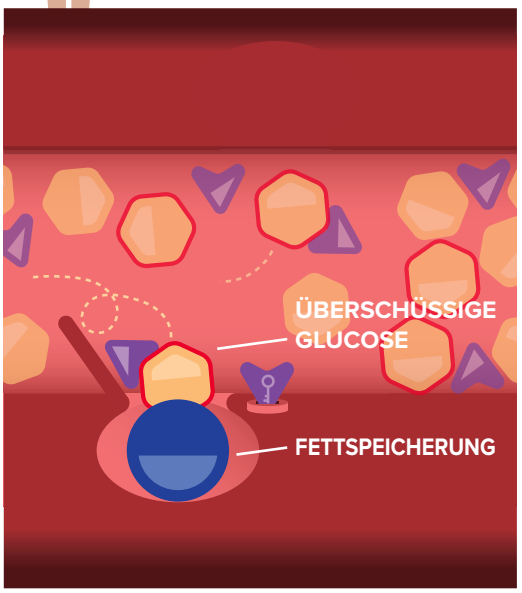
Der Blutkreislauf



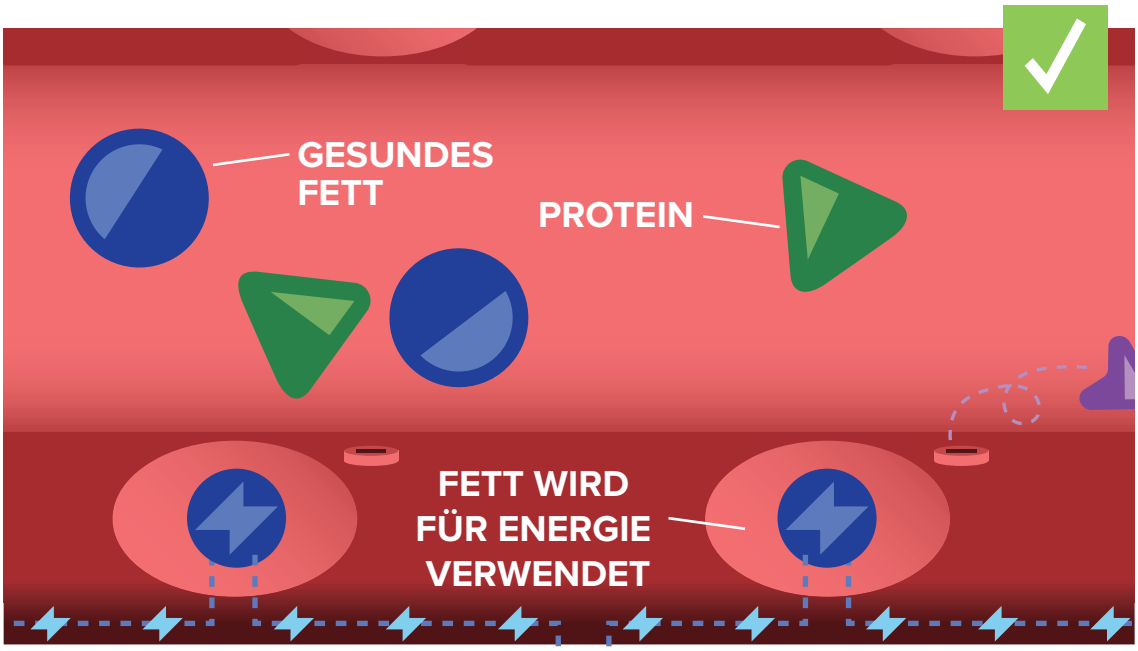
Wenn die Glucose in unseren Blutkreislauf eintritt, steigt das Hormon Insulin und fungiert als Torhüter unserer Zellen, der die Zelltür öffnet, um Glucose einzulassen.



Diese Kombination aus Glucose und Insulin führt zu einer schnellen Energieversorgung unseres gesamten Körpers.



Wenn in unserem Blutkreislauf überschüssige Glucose vorhanden ist, hilft Insulin unserem Körper diese zu speichern, damit wir später darauf zugreifen können.

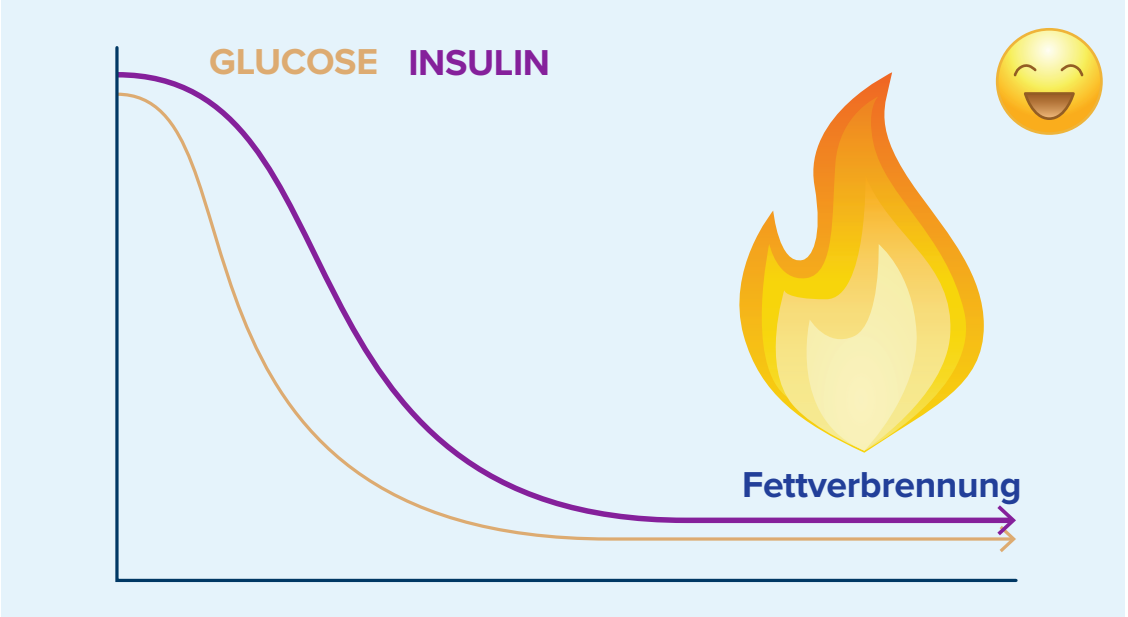


Insulin weist unseren Körper aber nicht nur an, die Energie als Fett zu speichern, sondern schränkt auch den Zugang zu unserem gespeicherten Körperfett ein. Ist der Insulinwert aufgrund des häufigen Konsums raffinierter Kohlenhydrate ständig erhöht, sperren wir damit also im Prinzip den Zugang zu unserem gespeicherten Fett.

Einfach ausgedrückt ist unser Körper nicht dafür gemacht, ständig Kohlenhydrate zu naschen und gleichzeitig Pfunde loszuwerden.

Wir können unserem Körper eine Pause von erhöhten Insulinwerten gönnen, wenn wir anders essen – weg von kohlenhydratreichem Essen und hin zu mehr gesunden Fetten und Proteinen sowie einer reduzierten Aufnahme ausgewählter Kohlenhydraten. Und auch wann wir essen spielt eine Rolle.

Wenn unser Insulinspiegel sinken kann, werden die natürlichen Fettverbrennungsprozesse unseres Körpers aktiviert, vor allem für unser gespeichertes Körperfett. Je öfter dies geschieht, desto flexibler wird der Stoffwechsel unseres Körpers und wechselt nahtlos zwischen Kohlenhydrat- und Fettverbrennung.



Wenn wir unser eigenes Fett als Energiequelle nutzen, können wir von vielen Vorteilen profitieren, darunter weniger Heißhunger auf ungesundes Essen, verbesserter Fokus, mentale und physische Energie, bessere Haut, Gewichtsverlust, Veränderungen der Körperzusammensetzung und vieles mehr.

Uncity Activate basiert auf vier Kernprinzipien für einen umfassenden gesundheitlichen Ansatz, der Produkte, einfache Kernprinzipien und Tools zur Unterstützung kombiniert, damit Sie zu einem Zustand der Stoffwechselflexibilität zurückkehren und sowohl Kohlenhydrate als auch Fett zur Energiegewinnung für den Körper nutzen können – für eine allgemein bessere Gesundheit. Und ganz ehrlich, wer hätte das nicht gern?

Unicity Ernährungsprinzipien

PROTEINE 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

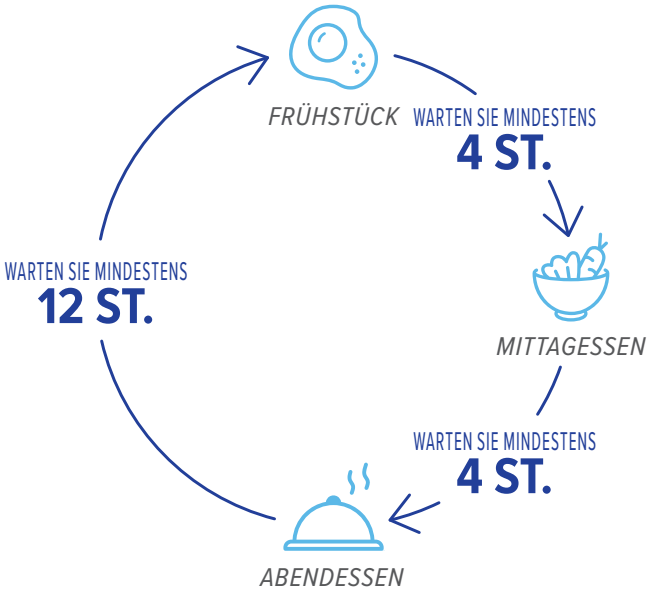
Hunger und Heißhungerattacken sabotieren oft die ehrgeizigsten Gesundheitsprogramme. Fett löst keine Insulinreaktion aus, wird außerdem langsamer verdaut als Kohlenhydrate und fördert das Sättigungsgefühl. So fühlen Sie sich länger satt.

KOHLENHYDRATE BESCHRÄNKEN

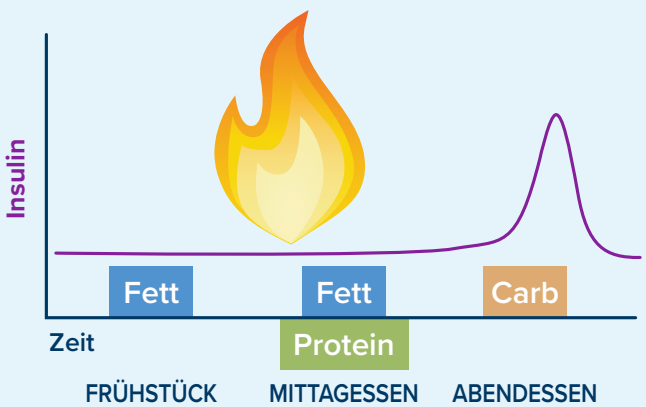
Wenn Sie klug auswählen, welche Kohlenhydrate Sie wann essen, ermöglichen Sie den Abfall des Insulinspiegels. So kann der Körper gespeichertes Fett verbrennen.

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 12-16 Stunden zwischen der Abendmahlzeit und dem Frühstück am nächsten Morgen pausieren und grundsätzlich auf Snacks verzichten, hat der Körper Zeit, in die so genannte Fettverbrennungszone zu kommen.



Fettverbrennungszone



Wenn Sie diese vier Kernprinzipien befolgen, kommen Sie in das, was wir die Fettverbrennungszone nennen. Sie sind in der Fettverbrennungszone, wenn das Insulin sehr niedrig oder nicht vorhanden ist. Das ermöglicht es Ihrem Körper, Fett anstatt Glucose zur Energiegewinnung zu nutzen. Zeit in der Fettverbrennungszone gehört zu den besten Möglichkeiten, um die Stoffwechselflexibilität Ihres Körpers zu verbessern und Ihre gesundheitlichen Ziele zu erreichen.

ERNÄHRUNGSRICHTLINIEN

Wovon sollte ich mehr essen?

Hier sind die grundlegenden Lebensmittel, die Unicity empfiehlt. Sie werden bemerken, dass sie arm an verarbeiteten Kohlenhydraten und reich an Ballaststoffen, Vitaminen, Mineralien, Protein und Fett sind.

0g Natürliche Öle (Butter, Olivenöl, usw.)
Kohlenhydrate

0g Alle Arten von Fischen
Kohlenhydrate

1g Eier
Kohlenhydrate

1-5g Gemüse (Das wächst über der Erde)
Kohlenhydrate

0g Fleisch
Kohlenhydrate

1g Käse
Kohlenhydrate

Wovon sollte ich weniger essen?

Hier sind die Lebensmittel, die Sie meiden oder reduzieren sollten. Diese Lebensmittel sind typischerweise ballaststoffarm, und reich an Zucker und Stärke. Das bedeutet, dass sie schnell verdaut werden, dabei große Mengen an Glucose in unseren Blutkreislauf entlassen und einen raschen Anstieg unseres Insulinspiegels verursachen.

6-20g Obst
Kohlenhydrate

15g Kartoffeln
Kohlenhydrate

29g Pasta
Kohlenhydrate

52g Soda / Saft (per 16 oz - 50 d)
Kohlenhydrate

13g Bier (per 12 oz - 33 d)
Kohlenhydrate

28g Reis
Kohlenhydrate

46g Brot
Kohlenhydrate

70g Süßigkeiten
Kohlenhydrate

Bitte beachten: *Wir sagen nicht, dass Sie keines dieser Lebensmittel jemals wieder essen dürfen. Wenn Ihr Stoffwechsel flexibler wird, können Sie sich gelegentlich etwas gönnen (falls Sie das wollen) und dann schneller zur Fettverbrennung zurückkehren, als vorher.*

Wieviel sollte ich essen?

Wenn Sie Protein vorziehen, Fett als Energiequelle nutzen und Kohlenhydrate beschränken, müssen Sie sich nicht mehr so viele Gedanken über die Portionsgröße machen. In einem vernünftigen Rahmen können Sie bei jeder Mahlzeit so viel essen, bis Sie satt sind und sich dann auf die nächste freuen (gemäß der 4-4-12 Methode). Das ständige Messen und Wiegen von Lebensmitteln und Kalorienzählen kann ungenau sein und unterstützt nicht immer ein gesundes Verhältnis zum Essen.

Wann sollte ich essen?

Langsam machen und fasten!

Im Laufe Ihres Lebens haben Sie sicher schon in vielen Varianten gehört, was Sie für einen gesunden Stoffwechsel tun müssen. Manche erzählen Ihnen, dass das Frühstück die wichtigste Mahlzeit des Tages ist, andere meinen, häufige kleinere Mahlzeit sind notwendig, um den Stoffwechsel anzukurbeln. Beides stimmt nicht. Tatsächlich ist es für einen gesunden Stoffwechsel und die Förderung der Stoffwechselflexibilität optimal, seltener und in größeren zeitlichen Abständen („Fastenperioden“) zu essen.

Denken Sie daran, dass Unicity vorzugsweise 4-4-12 als Form des Intervallfastens oder „zeitlich beschränkten Essens“ empfiehlt. Wenn wir zwischen Frühstück, Mittag- und Abendessen jeweils 4-6 Stunden warten, dann 12-16 Stunden zwischen der Abendmahlzeit und dem Frühstück am nächsten Morgen pausieren, verbringen wir mehr Zeit in der Fettverbrennungszone.

DER GELUNGENE START

Unicity Activate Produkte

Die Unicity Nahrungsergänzungsmittel LC Base und Unimate Fuel sind als Basisprodukte des Unicity Activate Plans entscheidend für die Unterstützung des Körpers beim Übergang von der Energiegewinnung aus Kohlenhydraten hin zu Fett sowie bei der Aktivierung der Stoffwechselflexibilität.

LC BASE ist ein Premium-Mahlzeitersatz mit einem idealen Makronährstoffverhältnis von gesundem Fett, und Protein für den Muskelaufbau, der insulinfördernde Kohlenhydrate meidet. 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.

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 ist perfekt für einen guten Start in den Tag oder als Energieschub zwischen den Mahlzeiten und Unterstützung gegen Heißhungerattacken.

Wie fange ich an?

Nutzen Sie einen unserer Musterpläne mit den Unicity Ernährungsprinzipien und den Unicity Activate Produkten oder stellen Sie sich einen eigenen zusammen.

MUSTERPLÄNE

Fuel + Base + Mahlzeit

WARTEN SIE MINDESTENS **4 ST.** — WARTEN SIE MINDESTENS **4 ST.** — WARTEN SIE MINDESTENS **12 ST.**

FRÜHSTÜCK **MITTAGESSEN** **ABENDESSEN**

Base + Base + Mahlzeit

WARTEN SIE MINDESTENS **4 ST.** — WARTEN SIE MINDESTENS **4 ST.** — WARTEN SIE MINDESTENS **12 ST.**

FRÜHSTÜCK **MITTAGESSEN** **ABENDESSEN**

Base + Mahlzeit + Mahlzeit

WARTEN SIE MINDESTENS **4 ST.** — WARTEN SIE MINDESTENS **4 ST.** — WARTEN SIE MINDESTENS **12 ST.**

FRÜHSTÜCK **MITTAGESSEN** **ABENDESSEN**

NOTES

BENUTZEN SIE DIESE JEDERZEIT
Heißhunger abwehren und zwischen den Mahlzeiten neue Energie tanken.

Wählen Sie für Ihre Mahlzeiten Lebensmittel aus, die den Ernährungsgrundsätzen von Unicity entsprechen:

- Proteine vorziehen
- Fett als Energiequelle
- Kohlenhydrate beschränken

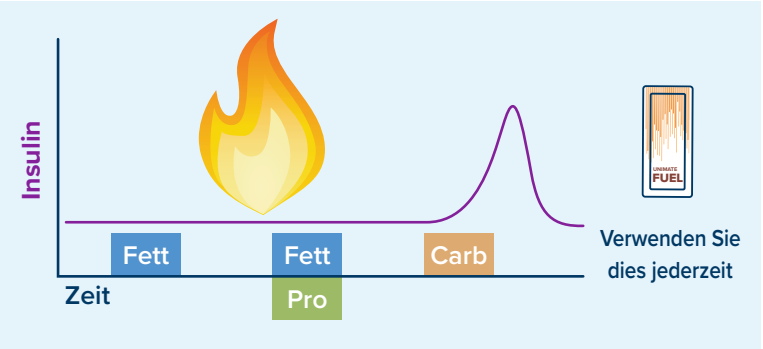
Do's und Don'ts

DO: Wählen Sie kohlenhydratarme Optionen zu den Mahlzeiten, aber wenn Sie sich etwas gönnen wollen, essen Sie zum Abendessen mehr Kohlenhydrate. So haben Sie mehr Zeit, um während der Nacht in die Fettverbrennungszone zurückzukommen.

DON'T: : Fügen Sie LC Base oder Unimate Fuel keine Kohlenhydrate hinzu. Diese Produkte enthalten gesunde Fette, die helfen, den Hunger zu stillen, aber vertragen sich nicht optimal mit Kohlenhydraten. Kohlenhydrate und Fette zusammen behindern die Stoffwechselflexibilität mehr als jede andere Kombination aus Makronährstoffen.

DO: Wählen Sie eine Form des Intervallfastens; wir empfehlen 4-4-12. Sie können die Fettverbrennung auch über das Frühstück hinaus ausdehnen. Die meisten Menschen wachen morgens in der Fettverbrennungszone auf. Wenn Sie also zum Frühstück und Mittagessen weniger Kohlenhydrate essen, maximieren Sie logischerweise Ihre Zeit in der Fettverbrennungszone.

DON'T: Sie müssen bei Unicity Activate nicht hungern. Wenn Sie zwischen den Mahlzeiten etwas brauchen, quälen Sie sich nicht! Sie können Unimate Fuel oder Unimate nehmen, ohne den Insulinspiegel dramatisch zu erhöhen (im Gegensatz zu den Süßigkeiten, die Sie anlachen.)



DO: Nehmen Sie regelmäßig weitere Unicity Produkte in Ihr Programm auf. Bios 7 oder Balance vor dem Essen ist immer noch eine gute Idee. Und haben Sie keine Scheu davor, andere Produkte zu LC Base hinzuzufügen, um den Geschmack zu verbessern und noch mehr Vorteile zu genießen.

Wir empfehlen: Unimate, Unimate Fuel, Bios 7, Matcha Energy, Matcha Focus, Unicity Balance, Matcha X AM und Matcha X PM.

DON'T: Nicht alle Menschen brauchen bei der Ernährung das Gleiche. Manche Produkte passen weniger zu Low-Carb, haben aber trotzdem viele Vorteile. Wenn Sie Base mehr „Power" geben wollen, wählen Sie am besten kohlenhydratarme und zuckerfreie Produkte und heben Sie sich die anderen Produkte und kohlenhydratreicheren Lebensmittel für Ihre Mahlzeit auf.

DIE ERSTEN WOCHEN

Machen Sie sich in den ersten Wochen auf die „Anpassung“ gefasst. Wenn Ihr Körper von seiner Fixierung auf Kohlenhydrate hin zu Fett als teilweise Energiequelle geht, verspüren Sie eventuell Folgendes:

Lethargie und Erschöpfung: Während Ihr Körper von seiner Abhängigkeit von Kohlenhydraten und chronisch erhöhtem Insulin in einen Zustand stetiger Fettverbrennung übergeht, können sich einige Ihrer Körpersysteme anders anfühlen. Das ist ganz natürlich. Geben Sie sich einfach ein paar Tage, um sich an Ihre neue Energiequelle zu gewöhnen.

Versuchen Sie dies: Gehen Sie es besser ruhig an, wenn es um körperliche Aktivität in den ersten 1-2 Wochen geht, damit Ihr Körper sich anpassen kann.

Übermäßiger Durst: Beim Übergang von kohlenhydratreichen Lebensmitteln, die den Insulinspiegel nach oben treiben, hin zu einer optimal strukturierten Ernährung verändert sich in den ersten Wochen auch das Elektrolyt- und Flüssigkeitsgleichgewicht des Körpers. Grundsätzlich wird für die Verdauung von Kohlenhydraten mehr Wasser benötigt, weswegen Ihr Körper viel Wasser (Mineralien und Elektrolyte eingeschlossen) aus Ihrem System spült. Auch wenn man dies manchmal als "Nebenwirkung" betrachtet, ist es doch eine willkommene Nebenwirkung. Wassereinlagerungen im Körper sind ungesund und üben unnötigen Druck auf Ihre lebenswichtigen Organe wie die Lunge aus. Sie müssen die ausgeschiedene Flüssigkeit nicht ersetzen, sollten jedoch einen ausgeglichenen Flüssigkeitshaushalt aufrechterhalten,

Versuchen Sie dies: Ziel ist, ca. 30-40 ml Flüssigkeit pro Kilogramm Körpergewicht (keinen Alkohol oder koffeinhaltige Getränke) pro Tag sicherzustellen. Hören Sie auf Ihren Körper und nehmen Sie den ganzen Tag über eine Flasche Wasser mit sich.

Waden- oder Muskelkrämpfe: Mit dem Ausscheiden von Flüssigkeit verlieren Sie auch Elektrolyte. Elektrolyte sind Mineralien die helfen, die Funktion von Nerven und Muskeln zu regulieren. Bei Elektrolytmangel können Muskelkrämpfe und -spasmen auftreten.

Versuchen Sie dies: Sie könnten Ihre Mahlzeiten zusätzlich salzen und sich allgemein auf die Aufnahme von Natrium und Magnesium durch Lebensmittel und Nahrungsergänzungsmittel wie Core Health, Bone Fortify (US) und Calcium-Magnesium Complex (TH, India) konzentrieren. Außerdem ist bekannt, dass der Konsum von Koffein und Alkohol diese Probleme auslösen kann. Möglicherweise geht es Ihnen also besser, wenn Sie darauf verzichten.

DIE ERSTEN WOCHEN

Machen Sie sich in den ersten Wochen auf die „Anpassung“ gefasst. Wenn Ihr Körper von seiner Fixierung auf Kohlenhydrate hin zu Fett als teilweise Energiequelle geht, verspüren Sie eventuell Folgendes:

Magenprobleme: Während Ihr Körper lernt, Fett als Energiequelle zu nutzen, können leichte Verdauungsprobleme auftreten – das ist nicht ungewöhnlich. Ist Ihr Körper zum Beispiel nicht an größere Fettmengen im Essen gewöhnt, ist Ihnen eventuell etwas übel.

Fett muss aufgespalten werden, um richtig verdaut werden zu können. Dieser als „Emulgierung“ bezeichnete Prozess wird durch die Galle im Darm gesteuert. Möglicherweise braucht Ihr Körper einige Zeit, um die Produktion von Gallensaft so weit zu steigern, dass die höhere Fettaufnahme verdaut werden kann.

Versuchen Sie dies: Das geht nach ein oder zwei Wochen von allein vorbei. Sie können Ihr Unwohlsein mindern, indem Sie LC Base langsamer zu sich nehmen und nicht schnell den ganzen Shake trinken. Sie können außerdem eine lösliche Ballaststoffquelle wie Balance oder Bios 7 hinzufügen, um die Verdauung zu erleichtern.

Andere Verdauungsprobleme: Verdauungsprobleme wegen Verstopfung oder auch Durchfall treten bei einer Ernährungsumstellung häufig auf, sind aber meistens schnell wieder vorbei.

Versuchen Sie dies: Um plötzliches Unwohlsein zu erleichtern, sollten Sie genug Flüssigkeit zu sich nehmen und auf Ballaststoffe achten. Viele Unicity Produkte enthalten unsere patentierte FiberMatrix, die die reibungslose Funktion unseres Verdauungssystem unterstützen kann.

Gier nach Kohlenhydraten: Aller Abschied fällt schwer. Halten Sie zwei Wochen durch und Sie werden merken, dass die Lust nachlässt.

Versuchen Sie dies: Bleiben Sie stark! Heißhunger vergeht mit der Zeit, wenn er ignoriert wird.

HÄUFIG GESTELLTE FRAGEN

Gibt es Menschen, die nicht ohne weiteres mit Unicity Activate starten sollten?
Weniger Zucker und mehr gesunde Lebensmittel sind für fast jeden das Richtige. Aber falls Sie IRGENDWELCHE Einschränkungen haben oder es andere Faktoren gibt, durch die eine Änderung Ihrer Lebensgewohnheiten riskant werden könnte, sprechen Sie mit Ihrem Arzt. Es gibt vier Gruppen, die auf jeden Fall bei einer Änderung des Lebensstils ihren Arzt

einbeziehen sollten:

- Menschen, die Medikamente gegen Diabetes einnehmen

- Menschen mit hohem Blutdruck

- Stillende Frauen

- Schwangere Frauen

Wie beeinflusst mehr Fett im Essen meinen Cholesterinspiegel?

Die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse haben die Sichtweise auf Cholesterin verändert. Die heutigen Studien legen nahe, dass man bei der Bewertung von Cholesterinspiegeln mehrere Faktoren berücksichtigen sollte und sogar das LDL Cholesterin (das traditionell als „schlechtes Cholesterin“ bezeichnet wird) in bestimmten Situationen Vorteile haben kann.

Wenn es um die Gesundheit und Langlebigkeit insgesamt geht, legt die jüngste Forschung nahe, dass das Verhältnis von Triglyceriden zu HDL eine hilfreichere Metrik ist als der Gesamtcholesterinspiegel. Bei gesunden Menschen mit niedriger Wahrscheinlichkeit für Herzprobleme fällt das Triglycerid-HDL-Verhältnis typischerweise unter 1,5.

Menschen, die weniger Zucker und verarbeitete Lebensmittel essen, verbessern nachweislich ihr Verhältnis von Triglyceriden zu HDL, auch wenn sie mehr gesättigte Fette essen.

Obwohl das Cholesterin immer noch einen hilfreichen Maßstab darstellt und durch eine gesteigerte tägliche Ballaststoffaufnahme stark verbessert werden kann, sollte es unter Anleitung zugelassener Ärzte nach den Maßstäben der aktuellen Forschung bewertet werden.

Und wenn ich nicht abnehmen muss?
Gesund zu sein bedeutet so viel mehr als nur eine Zahl auf der Waage. Wenn Sie Ihrem Körper beibringen, metabolisch flexibel zu werden und ihm als Energiequelle gesunde Fette, Protein und Kohlenhydrate zur Verfügung zu stellen, beeinflusst das außer Ihrem Gewicht noch viele andere gesundheitliche Aspekte. Menschen auf einer Low-Carb-Ernährung berichten typischerweise von einer Reihe positiver Auswirkungen wie weniger Lust auf ungesundes Essen, bessere Konzentration und Fokus, mentale und körperliche Energie, bessere Laune, bessere Darmgesundheit, besserer Schlaf, schönere Haut, Haare und Nägel sowie eine veränderte Körperzusammensetzung.

Wenn ich mehr Fett esse, verbrenne ich dann Fett aus dem Essen oder meine Fettreserven?

Die kurze Antwort: beides (solange Sie den Unicity Activate Regeln folgen).

Der Körper greift auf Energie in dieser Reihenfolge zu: Blutzucker, Blutfett, gespeicherte Glucose, gespeichertes Fett. Deswegen empfehlen wir, die Zeit in der Fettverbrennungszone auszuweiten.
Wenn Sie die Ernährungsprinzipien befolgen, vor allem 4-4-12, kommen Sie besser durch die ersten Phasen mit Energiemangel, so dass Sie so schnell wie möglich an die Fettspeicher herankommen. Wenn Sie das Insulin niedrig halten, fördern Sie die Stoffwechselflexibilität, um sicherzustellen, dass Sie jede Energiequelle leichter nutzen können.

Was ist Ketose?
Ketose bezeichnet einen Zustand, in dem Ihr Körper ein so hohes Maß an Fett zur Energiegewinnung abbaut, dass der Ketonspiegel messbar wird. Ketonkörper sind Nebenprodukte des Fettstoffwechsels und können anstelle von Glucose zur Energiegewinnung durch das Gehirn verwendet werden. Laut Definition liegt der Blutketonspiegel bei Ernährungsketose bei 0,5 mmol/L oder höher und wird durch lange Fastenzeiten, ausgedehnte Bewegung (typisch für Ausdauersportler) oder eine beständig kohlenhydratarme Ernährung erreicht.

Wenn Ihr Körper über einen längeren Zeitraum hinweg primär Fette zur Energiegewinnung nutzt und nun Fette als dominierende Energiequelle bevorzugt, spricht man von „fettangepasst". Es gibt mehrere Faktoren, die anzeigen, ob Sie fettangepasst sind oder nicht, aber ein paar Anzeichen, auf die Sie achten sollten, sind u.a.:

- Stark reduzierter / nicht vorhandener Heißhunger auf Zucker

- Gleichmäßiger Energielevel ohne Schwankungen den ganzen Tag über

- Fähigkeit, länger zwischen den Mahlzeiten durchzuhalten

ohne Hunger zu verspüren

Was ist der Unterschied zwischen diesem Plan und der Ketodiät?

Der Hauptunterschied zwischen diesem Plan und der ketogenen Diät ist das Ziel.

Bei der Ketodiät ist das Ziel die Ketose – dies wird normalerweise durch einen Bluttest ermittelt, der anzeigt, dass

Ketone vorhanden sind und der Blutketonspiegel bei mindestens 0,5 mmol/L liegt. Die Ketose hat oft positive Auswirkungen wie Gewichtsverlust und einige hormonelle und metabolische Auswirkungen.
Dieser Plan verfolgt aber die langfristige Stoffwechselgesundheit und -flexibilität. Wenn Sie die Ernährungsprinzipien verfolgen, produzieren Sie wahrscheinlich Ketone, vor allem in der Fettverbrennungszone. Man sollte aber wissen, dass die Fettverbrennung lange vor der Ketose einsetzt. Statt der Jagd nach einem höheren Ketosespiegel sind die Ziele dieses Plans gesundheitsbezogen – dazu gehört auch der Schlaf und eine bessere Stimmung, weniger Hunger und Heißhunger, schönere Haut, Haare und Nägel und natürlich eine bessere Körperzusammensetzung und Gewichtsverlust. Unicity Activate ist ein flexiblerer Ansatz der Menschen zeigen soll, welche vielfältigen Vorteile die Fettverbrennungszone hat.

Gibt es eine genaue tägliche Kohlenhydratmengen, nach der ich mich richten soll?

Das ist bei jedem anders und hängt vom aktuellen Gesundheitszustand, den persönlichen Zielen und der Toleranz für Kohlenhydrate ab. Typische Low-Carb-Diäten können lediglich 20 Gramm bis hin zu 60 Gramm Kohlenhydraten enthalten. Bei Unicity Activate gibt es keine offizielle Empfehlung, aber Anwender, die optimale Ergebnisse sehen wollen, bewegen sich normalerweise innerhalb dieser Spanne.

Was kann ich während der Mahlzeiten zu mir nehmen, wenn ich 4-4-12 befolge?

Sie können Wasser, ungesüßten Tee oder Kaffee und kohlenhydratarme Getränke wie Unimate Fuel, Unimate, and Unicity Matcha genießen.

Welcher Sport kommt in Frage, wenn ich das Programm verfolge?

Wenn Sie versuchen, sich auf eine neue Ernährungsweise einzustellen, sollte der Sport an zweiter Stelle stehen. Achten Sie darauf, dass der Sport sich gut durchhalten lässt und Ihren aktuellen Fähigkeiten und Zielen entspricht. Wenn Sie bereits regelmäßig und konsequent trainieren, machen Sie weiter so. Wenn Sie noch nicht angefangen haben, bedenken Sie, dass zu viel Sport den Start erschweren kann, falls Ihr Körper mit Stress und suboptimalen hormonellen Funktionen zu kämpfen hat. Sobald Sie Ihre Ernährung erfolgreich umgestellt haben und allein dadurch schon eine positive Wirkung spürbar ist, sprechen Sie mit einem Trainingsexperten und lassen Sie sich ein geeignetes Sportprogramm geben.

ZUSAMMENFASSUNG

Jetzt wissen Sie alles über die Ernährungsprinzipien, die Produkte und was Sie beim Start erwartet und sind bereit, die Reise zur Stoffwechselflexibilität und eine bessere allgemeine Gesundheit zu beginnen. Bleiben Sie dabei und vergessen Sie nicht, Ihre Reise mit uns in den sozialen Medien zu teilen, indem Sie @unicityinternational markieren und #lowcarbunicity verwenden. Wir freuen uns schon darauf, von ihren Erfolgen zu hören!