

FEEL GREAT

# 你的健康 重启之旅



感谢你完成代谢自测  
这份指南专为你准备

**30 天**

21日重启+9日巩固

**渐进式**

从12h到16:8

**极简执行**

无需节食运动

Reset Your Body · Reset Your Life

Make Life Better

## WELCOME • 01

# 欢迎加入 4412 代谢重启计划

你好！感谢你完成代谢健康自测。这份方案是专门为你定制的，基于科学验证的协议，帮助你重启代谢系统、找回生命力。

4412

接下来 21 天，你将通过极简的日常行动，系统性地逆转胰岛素抵抗，让身体回到最佳燃脂状态。

☐ 专属代谢教练 · 一对一陪跑

执行过程有任何问题，随时联系教练：

☐ 微信 feelgreat4412 · ☐ [WhatsApp 教练在线](#)

## UNDERSTANDING • 02

## 什么是胰岛素抵抗？

8  
0  
%

现代人都有胰岛素抵抗却不自知

它是慢性疲劳、体重顽固、三高、脑雾的根本原因

☐

慢性疲劳

睡不醒，饭后疲惫

☐☐

体重顽固

喝水也长胖

☐

脑雾焦虑

注意力差

☐

三高指标

胆固醇、血糖偏高

4412 协议通过拉长空腹时间，系统性降低胰岛素水平，重新开启身体的燃脂开关，从根源上逆转代谢问题。

## PROTOCOL • 03

## 4412 协议核心概念

### 4412 基础节奏

早餐 → 午餐：间隔 4 小时

午餐 → 晚餐：间隔 4 小时

晚餐 → 次日：12 小时以上

适合初学者，循序渐进建立习惯

### 16:8 升级版

断食窗口：16 小时

进食窗口：8 小时

通常 12:00 – 20:00 进食

最大化自噬作用和燃脂效率

## TOOLS • 04

## 你需要的 2 个工具

看完 4412 协议，你可能在想：不吃早餐我会饿到崩溃，餐前怎么阻断血糖？

答案是：你需要 2 个简单的工具。一个让你在断食期保持精力满满，一个在餐前形成血糖屏障。

经过多年研究和上百万用户验证，我推荐 Unicity Feel Great 系统——这是目前唯一被美国医生药典（PDR）收录的代谢健康方案，由 Unimate（焕神）和 Balance（宝丽纤）两款产品组成。

### □ 为什么不是普通的咖啡 + 膳食纤维？

因为这两款产品有专利配方和临床数据 — Unimate 的高浓度绿原酸能天然激活 GLP-1（类似减肥针机制），Balance 的纤维基质能在肠道物理阻断糖分吸收。这不是猜测 — 是科学。



**Unimate** 焕神



早晨空腹 • 代替早餐

**使用方法** 1 包 + 300–500ml 温水或冷水（水温不宜过高）

**核心功效**

- 高浓度绿原酸，天然 GLP-1 激活
- 多巴胺提升 +20%，消除脑雾
- 抑制食欲，平稳度过断食期
- 不升高胰岛素，维持燃脂状态



## Balance 宝丽纤

餐前 10-15 分钟 · 午餐 + 晚餐

**使用方法** 1 包 + 200–250ml 常温水，快速摇匀，立即一次性喝完

**核心功效**

- 肠道形成纤维基质屏障
- 物理阻断糖分吸收
- 平抑餐后血糖峰值
- PDR 美国医生药典收录

## DAILY • 05

## 21 天每日执行计划

	时间	时段	执行动作	注意事项
☐	06:00-11:00	早晨起床	1 包 Unimate + 300-500ml 水	代替早餐 · 严禁零食
☐	餐前 10-15 分钟	午餐前	1 包 Balance + 常温水冲泡 · 立即喝完	纤维屏障 · 阻断糖分
☐☐	12:00-13:00	午餐	高蛋白 + 中脂肪 + 极低碳水	减少精制米面
☐	13:00-17:00	下午	保持 4 小时空腹 · 饮水 1L	饥饿可补 Unimate
☐	餐前 10-15 分钟	晚餐前	1 包 Balance + 常温水冲泡 · 立即喝完	纤维屏障 · 平稳血糖
☐	18:00-19:00	晚餐	禽肉/海鲜 + 大量蔬菜	8 点前结束用餐
☐	20:00 起	夜间	开启 12-16 小时深度断食	燃脂修复模式

## IMPORTANT · 06

## 注意事项



每天饮水 2-3L

纤维发挥作用需要足够水分，否则可能引起便秘。建议全天分次饮用。



避免精制碳水

严格减少饭、面包、年糕、面条等精制碳水化合物化合物的摄入。



断食期严禁零食

哪怕一小口零食都会导致胰岛素升高，中断燃脂状态。



循序渐进

先从 12 小时断食开始，适应 1-2 周后再延长至 16 小时。

## FAQ · 07

## 常见问题解答



早上太饿了怎么办？

Unimate 具有极佳的抑食欲效果。可以加大水量至 500ml，或先从 12 小时断食逐步过渡，给身体足够的适应时间。



可以喝咖啡吗？

建议用 Unimate 代替咖啡。如果实在需要，纯黑咖啡（无糖无奶）可以少量饮用。



多久能看到效果？

通常 3-7 天感受到精力提升，2-4 周体重开始变化。每个人代谢基础不同，请保持耐心。

**Q** 可以运动吗?

可以! 断食状态下进行轻度运动(散步、瑜伽)效果更佳。建议避免高强度训练。

---

## NEXT STEP • 08

# 你的下一步行动

现在，你已经拥有了 4412 协议的完整指南。接下来，你只需要做一件事——开始第一天。

## 从明天早晨开始

- 1 包 Unimate • 唤醒你的代谢
- 餐前 1 包 Balance • 守护你的血糖

21 天后，让数据说话 —— 体重、精力、睡眠、指标

## 教练陪你走完 21 天

- 专属代谢教练 · 一对一答疑
- 每日饮食与执行指导 · 不迷茫
- 4412 Club 同行社群 · 互相打气
- 21 天后免费复盘 · 见证转变

□  
WeChat  
feelgreat4412

□  
WEBSITE  
feelgreatsave10.com

□  
LANDING  
4412.life

## Reset Your Body • Reset Your Life

Feel Great, Not Gritty • Make Life Better • Save 10