



PROTOCOL · 礼包 2 / 3

4412 协议 完整执行手册

Reset Your Body · Reset Your Life

INTRO · 01

什么是 4412 协议?

4 小时

早→午 空腹

4 小时

午→晚 空腹

12 小时

夜间修复

9 年前我遇到了 Unicity Feel Great 系统，里面有一套叫 4412 的代谢协议。

我跟着 4412 协议走了 9 年——从甲状腺异常·失眠·体重 54kg，到甲状腺正常·一觉到天亮·稳定 51kg。

它不是减肥产品·也不是治病药——它解决的是现代人最被忽视的根源问题：「胰岛素抵抗」。

胰岛素抵抗是慢性疲劳、体重顽固、三高、脑雾的根本原因。

4412 协议·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。

4412 协议

维度	普通做法	4412 协议
时间结构	模糊	4+4+12 清晰节奏
燃脂触发	偶尔触发	每天 3 次
执行支持	靠意志力	Unimate + Balance
长期可持续	容易反弹	9 年稳定（亲测）

SCIENCE · 02

☐ Unimate 早晨服用的科学

Unimate (南美马黛茶超浓缩萃取) —— 它不是普通保健品, 是 4412 协议早晨这 4 小时空腹的核心搭档。

☐ 天然 GLP-1 激活
马黛茶中的特殊多酚激活肠道 GLP-1 分泌——这正是市面火爆的减肥针剂 (Wegovy/Saxenda) 的合成版替代物。天然版无副作用·身体自然分泌。

☐ 绿原酸浓度 = 普通咖啡 10 倍
绿原酸 (Chlorogenic Acid) —— 延缓糖分吸收、提升胰岛素敏感性、燃脂同时不引起咖啡因焦虑。

☐ 多巴胺 +20% · 脑雾消失
牛津大学幸福感问卷研究: 受试者饮用 4 周后幸福感提升 20%。Mia 自己第 3 天就感觉午后脑雾消失。

☐ 断食黄金搭档
在 4412 协议早晨这 4 小时空腹期间饮用——既能压住饥饿感·又不打破断食状态·还能加速燃脂启动。

☐ Unimate 标准服用法

- 时间: 早晨醒后空腹 (代替早餐)
- 剂量: 1 包
- 配方: 300-500ml 温水或冰水
- 等待: 4 小时后再吃午餐

BARRIER · 03

☐ Balance 餐前 15 分钟的物理屏障

Balance（专利植物纤维基质）—— 它不进入血液·不影响药物·只在你的肠道里发挥作用。餐前 15 分钟喝下去·会形成一层物理屏障·放缓碳水吸收速度·避免血糖飙升与胰岛素抵抗。

Balance 的 5 重机制



物理屏障

膳食纤维在肠道内形成凝胶层·像滤网一样减缓糖分穿过速度。



血糖平稳

餐后血糖上升幅度降低 20%·避免血糖过山车带来的疲倦与饥饿。



胆固醇下降

临床证明：LDL（坏胆固醇）-31%、HDL（好胆固醇）+29%。



益生元

膳食纤维进入大肠·成为益生菌的食物·改善肠道菌群（80% 的免疫力来自肠道）。



PDR 收录

Balance 的配方被收录于《美国医师桌上参考书 PDR》——这是医生开药的权威工具书。全球极少数有此地位的保健食品。

☐ Balance 标准服用法

- 时间：午餐 / 晚餐前 15 分钟
- 剂量：1 包
- 配方：200-250ml 常温水·快速饮用
- 关键：必须在餐前 15 分钟饮用完毕·让纤维有时间凝胶化（不是吃饭时同时喝）

21-DAY • 04

21 天节奏 • 从今天开始

不需要循序渐进——从 Day 1 就可以做 4412。因为大多数人本来就是 4 小时一餐（早 7 点 · 午 12 点 · 晚 6 点）。

真正的挑战不是时间·而是戒零食 + 用对产品。下面这张表帮你聚焦每周的核心任务：

阶段	本周聚焦	每日重点
Day 1-3	建立基础	从今天开始 4412 · 重点：戒零食
Day 4-7	产品习惯	Unimate 早 + Balance 餐前 15 分钟成为本能
Day 8-14	听身体说话	观察精力·情绪·体重·学会读身体信号
Day 15-21	稳定融入	把 4412 融入生活·应对外出 / 应酬 / 经期

MIA'S REVIEW · 05

Mia 9 年执行复盘

这是我自己 9 年 (从 2017 年到现在) 遵循 4412 协议的真实复盘——把所有原本可以避免的坑都写在这里。



前 7 天最难·之后就习惯了

前 7 天会非常想吃零食·这是身体在切换燃料系统。用 Unimate 顶过去就好。我 9 年里偶尔感冒也没有断过——身体反而恢复更快。



Balance 尽量餐前·别留到餐后

我偶尔忘了·餐后才喝 Balance——效果会有影响 (虽然不致命)。建立「餐前 15 分钟」的肌肉记忆·是 4412 的关键。



晚餐尽量在 6-7 点结束

12 小时夜间修复要从晚餐结束算起。我晚餐 7 点·第二天早上 8 点喝 Unimate·正好满 13 小时空腹。



聚餐就把 Balance 揣兜里

餐厅出餐前 15 分钟·去洗手间冲一杯。我吃日料、火锅、甚至韩国烤肉都这样做——没破过功。



9 年下来最大的改变

不是体重数字 (51kg 长期稳定) ——
是「对食物的失控感消失了」。现在我不会再「嘴瘾」了·身体真的知道自己要什么。

FLEXIBLE · 06

特殊场景灵活调整

4412 协议不是宗教——它是一个有结构的指导原则。生活总有意料之外，下面是我自己经常遇到的 4 个场景。

□ 出差 / 飞行

时差打乱节奏，该怎么办？

原则：保 12 不保 4——只保夜间 12 小时空腹。

- 上飞机前喝 1 包 Unimate，机上只喝水
- 落地后从下一餐重新开始 4412 节奏
- 时差期间放松，只保「夜间 12 小时空腹」即可，身体不要硬撑

□ 聚餐 / 应酬

推不掉的火锅、烤肉、酒局怎么处理？

原则：Balance 走在前面——餐前 15 分钟必须喝。

- 提前服 1 包 Balance（车上或洗手间冲）
- 优先吃蛋白质、蔬菜
- 酒类：选低糖红葡萄酒，避开甜调酒
- 第二天严格回到 4412，一次聚餐不会毁掉一切

□ 经期 / 排卵期

中年女性激素敏感，要不要继续？

原则：经期前 3 天放松·量血量调整。

- 经期前 3 天 + 经期：只保「夜间 12 小时空腹」即可·三餐间隔放松
- 增加铁质摄入：红肉·菠菜·黑芝麻
- Unimate：观察自己反应——舒服就继续·不适就跳过
- 经期结束后再回到 4412 节奏

□ 感冒 / 生病

身体不舒服时还能继续吗？

原则：身体先于协议——给身体所需。

- 发烧 / 高烧：暂停 4412·按医嘱多喝水多休息
- 轻感冒：可继续 Unimate（绿原酸有抗炎作用）
- Balance 可继续·有助降低炎症反应
- 病愈后先「夜间 12 小时空腹」过渡 2-3 天·再回到 4412

TIMELINE • 07

你将经历的变化

下面是我 (Mia) 以及我陪跑过的姐妹执行协议后普遍的身体变化时间线。每个人节奏不同·别和别人比·只和昨天的自己比。

4412

Day 1-3	适应期·偶尔头晕饿肚
Day 4-7	脑雾消失·下午精力明显提升
Day 7-14	腰围松了·裤子变宽
Day 14-21	睡眠改善·一觉到天亮
Day 21-30	体重下降 2-4kg·气色变好
Day 60-90	情绪稳定·食欲自然回归正常
Day 90+	体检指标改善·医生开始问「你做了什么」
半年后	代谢节奏成为本能·不需要计算

NEXT STEP • 08

下一步

恭喜你! 你现在已经掌握了 4412 协议的全部核心方法、Unimate / Balance 的科学机制、以及 6 大常见场景的灵活应对。

但是——知道 ≠ 做到。下一份礼包会给你一份 21
天每日执行计划表，告诉你每天每个时段具体做什么·并附上 Mia 自己每天的执行打卡截图。

□ [请打开礼包 3 / 3](#) →

《4412 代谢重启方案 · 21 天执行计划》

□ [点击直接打开](#)

Reset Your Body • Reset Your Life

Feel Great, Not Gritty • Make Life Better