Bodyweight Diet®

Boosta ditt testosteron

Av Kennet Båth | Björn Alber

Bodyweight Diet

Introduktion: Testosteron och manlig hälsa efter 50

Många män över 50 märker att energin sjunker, musklerna blir svårare att behålla och sexlusten förändras. Trots att testosteron styr stora delar av vår fysiska och mentala funktion är ämnet fortfarande tabubelagt. Resultatet blir att män går runt med symptom de inte förstår – och ofta accepterar i onödan.

I Bodyweight Man samarbetar läkaren **Björn Alber**, testosteronexpert, **Roddy Benjaminson**, tidigare gladiatorn Hero och svensk mästare i bodybuilding, samt **Kennet Båth** grundare av Bodyweight.
Tillsammans hjälper de män 50+ att förstå sin hormonella biologi och ta tillbaka kontrollen.

Varför pratar vi så lite om testosteron?
Kvinnors hormonella förändringar diskuteras allt mer, men männens motsvarighet hamnar i skuggan. Sjunkande testosteron kan leda till:

- minskad muskelmassa
- sämre ork och återhämtning
- lägre libido
- viktuppgång
- nedstämdhet eller mental tröghet

Det är inte ”lathet” eller ”ålder”. Det är fysiologi – och det går att påverka.

Därför finns Bodyweight Man
Programmet bygger på tre pelare:

1. Effektiv styrketräning för 50+
2. Högproteinkost som stödjer muskler och hormoner
3. Kunskap om testosteron och manlig hälsa

Målet är enkelt: starkare kropp, bättre energi och mer fokus – utan att försöka bli 30 igen.

Vad den här guiden ger dig
Till skillnad från vår andropausguide går denna skrift djupare i:

- testosteronets roll
- hur nivåer påverkas
- hur träning, kost och livsstil kan förbättra dem
- när medicinsk behandling kan vara relevant

Det här handlar inte om fåfänga. Det handlar om livskvalitet.

Det är dags att bryta stigmat – och börja förstå testosteronets verkliga betydelse. *Kennet Båth, Grundare av Bodyweight Diet*

Bodyweight Diet

Kapitel 1 – Tystnaden kring testosteron

Kapitel 2 - Varför dagens 20-åringar har lägre testosteron

Kapitel 3 – Vad händer efter 40, 50 och 60?

Kapitel 4 – Vanliga symtom på lågt testosteron

Kapitel 5 - 75 gram socker kan sänka ditt testosteron med 30 %

Kapitel 6 – Vetenskapen bakom testosteron

Kapitel 7 – Varför vården ofta missar lågt testosteron

Kapitel 8 – Livsstil som sänker testosteronet

Kapitel 9 – Bodyweight Man 50+ bygger upp testosteronet

Kapitel 10 - Sömn, den mest underskattade testosteronboostern

Kapitel 11 - Alkohol är testosteron tysta fiende

Kapitel 12 - Fettprocent, den dolda bromsen

Kapitel 13 – Vad är TRT egentligen?

Kapitel 14– Testosteron, hälsa och livslängd

Kapitel 15 – Hur du testar dig – och hur du tolkar siffrorna

Kapitel 16 – Hur du får tillbaka kraften i kroppen

Kapitel 17 – En manlighet som bygger på styrka

Kapitel 18 – Dos-respons-studier på testosteron

10 Myter och sanningar om testosteron

Att förstå testosteronets betydelse handlar inte bara om vetenskap – det handlar också om att slå hål på myter. Här är de 10 vanligaste missförstånden – och sanningen bakom dem:

Myt: “Lågt testosteron är bara en del av att bli äldre.”
Sanning: Sjunkande nivåer är vanligt, men inte “normalt”. Symtom går ofta att behandla med livsstil, träning och vid behov medicinsk hjälp.

Myt: “Testosteron påverkar bara sexlust.”
Sanning: Det styr även energi, humör, muskelmassa, fettförbränning, benhälsa och motivation.

Myt: “Träning räcker alltid för att höja testosteron.”
Sanning: Motion hjälper – men vid verklig testosteronbrist är träning ensam sällan tillräckligt.

Myt: “TRT gör att du tappar förmågan att producera eget testosteron för alltid.”
Sanning: Produktionen kan sjunka under behandlingen, men kan ofta återställas om behandlingen avslutas korrekt.

Myt: “Testosteron gör dig aggressiv.”
Sanning: Normalisering av nivåer gör oftast män lugnare, mer harmoniska och mer stresståliga – inte aggressiva.

Myt: “Lågt testosteron syns alltid på sexlivet.”
Sanning: Många män har inga problem med lusten men kämpar med trötthet, viktuppgång, sömnproblem eller nedstämdhet – också typiska symtom.

Myt: “Testosteronbehandling är farligt för hjärtat.”
Sanning: Ny forskning visar att TRT inte ökar risken när det ges korrekt och följs upp regelbundet – och kan till och med förbättra hjärt-hälsomarkörer hos vissa.

Myt: “Testosteron är doping.”
Sanning: Optimering till normala nivåer är inte doping – det är medicinsk behandling av ett hormonellt underskott.

Myt: “Man ska acceptera tapp av muskler och energi efter 50.”
Sanning: Det är en myt. Med rätt träning, kost och hormonbalans kan män 50+ behålla och till och med öka muskelmassa och energi.

Myt: “Endast överviktiga eller otränade män får lågt testosteron.”
Sanning: Nej. Även vältränade män kan drabbas – stress, dålig sömn, sjukdom, kost och genetik spelar stor roll.

Kapitel 1 – Tystnaden kring testosteron

Ett av mannens viktigaste hormoner – men ingen pratar om det
Testosteron påverkar nästan allt i den manliga kroppen: energi, styrka, muskler, sexlust, motivation, fettförbränning och välmående. Trots det är ämnet nästan tabu. Män pratar om träning, kost, jobb och prestation – men sällan om hormonerna som faktiskt styr hur de mår. Den här tystnaden gör att många män går runt med symtom i flera år utan att förstå orsaken.

Stigmat: Testosteron förknippas med doping
Ett av de största problemen är att testosteron länge kopplats till doping. Många ser framför sig kroppsbyggare, sprutor och extrem muskeltillväxt – inte en normal man i 50-årsåldern som bara vill må bra.

Det gör att många undviker att ens nämna ordet. Ingen vill bli misstänkt för att ”ta genvägar”. Resultatet blir att ett normalt medicinskt hormon – lika viktigt som kvinnors östrogen – främst diskuteras i skam och tystnad.

Kopplingen till sex gör ämnet ännu känsligare
Testosteron är direkt kopplat till sexlust och erektionsfunktion. Därför känns det svårt för många män att säga ”jag tror jag har lågt testosteron” – det kan uppfattas som att man erkänner ett sexuellt problem. Det skapar tystnad, trots att både sexlust och erektioner naturligt påverkas av testosteronnivåerna.

Kulturen lär män att inte visa svaghet
Från tidig ålder har män lärt sig att vara starka, stabila och självständiga. Att klaga, visa sårbarhet eller prata om sin hälsa upplevs ofta som motsatsen till manlighet. När energin sjunker, träningen slutar ge resultat och lusten försvagas, biter många ihop istället för att söka orsaken.

Problemet är att tystnaden förvärrar allt.
Kvinnor har ett språk för hormonförändringar – män har nästan inget Kvinnors klimakterium är välkänt. Det finns information, öppna samtal och medicinska behandlingsmodeller. För män finns ingen motsvarande kunskap, trots att testosteronfall efter 40–50 har lika stor påverkan.

En man som tappar energi, muskelmassa, libido och motivation har sällan ett tydligt ord för det. Han blir ”lite trött”, ”stressad”, ”sliten”. Men ofta handlar det om hormoner – inte livsstilen.

Varför denna guide behövs
Den största skadan med tystnaden är att män accepterar en livskvalitet som är mycket lägre än den behöver vara. Många tränar hårt, äter rätt och försöker leva hälsosamt – men får ändå sämre resultat, för att kroppen helt enkelt saknar tillräckligt med testosteron. Det här handlar inte om ego eller fåfänga. Det handlar om hälsa. Om att orka. Bygga. Leva. Njuta. Känna driv.
Vara stark – på riktigt.

Kapitel 2 – Varför dagens 20-åringar har lägre testosteron idag än 50-åringar hade på 1960-talet

Det låter nästan provocerande – men det är sant.
Män i 20-årsåldern idag har i genomsnitt lägre testosteronnivåer än vad män i 50-årsåldern hade för 60–70 år sedan. Detta är inte en åsikt eller en trend på sociala medier, utan något som stöds av flera stora epidemiologiska studier. Frågan är inte om testosteronet sjunker i samhället – utan varför.

Ett historiskt testosteronras
När forskare har jämfört testosteronnivåer mellan generationer – justerat för ålder – ser man ett tydligt mönster:

- En 20-årig man idag har i snitt 20–30 % lägre testosteron än en 20-åring på 1960- och 70-talet
- En 50-åring på 1960-talet hade ofta högre testosteron än dagens 30-åringar
- Nedgången sker oavsett kroppsvikt, vilket visar att något mer än bara övervikt är i spel

Detta innebär att många unga män idag startar sitt vuxna liv med hormonvärden som tidigare betraktades som åldersrelaterad brist.

Orsak 1: Kronisk stress och konstant kortisolpåslag
Dagens samhälle är inte fysiskt farligare – men hormonellt mer belastande.

- Konstant uppkoppling
- Sömnbrist
- Prestationskrav
- Ekonomisk och social stress
- Ständig mental stimulans utan återhämtning

Kroppen kan inte skilja på verklig fara och ständig mental press. Resultatet blir ett kroniskt förhöjt kortisol, som har en direkt hämmande effekt på testosteronproduktionen. Testosteron och kortisol är hormonella motpoler – när det ena är högt, sjunker det andra.

Orsak 2: Stillastående liv och frånvaro av fysisk belastning
Människokroppen är byggd för:

- Tung fysisk belastning
- Kortvarig stress
- Rörelse varje dag

Idag sitter många män:

- 8–10 timmar per dag
- Med minimalt muskelarbete
- Utan regelbunden styrketräning

Mindre muskelmassa = lägre testosteron.
Kroppen producerar helt enkelt inte ”onödigt” testosteron om den inte upplever ett fysiskt behov.

Kapitel 2 – forts

Styrketräning och explosiv belastning var förr en naturlig del av vardagen. Idag måste den väljas aktivt – annars uteblir den.

Orsak 3: Östrogenpåverkan och hormonstörande ämnen
En faktor som inte existerade på samma sätt på 1960-talet är den massiva exponeringen för hormonstörande kemikalier.

Exempel:

- Plast (BPA, ftalater)
- Bekämpningsmedel
- Kosmetika och hygienprodukter
- Processad mat och förpackningar

Många av dessa ämnen fungerar som xenoöstrogener – de efterliknar östrogen i kroppen och stör testosteronproduktionen.

Resultatet:

- Lägre egen testosteronproduktion
- Högre relativ östrogenbelastning
- Sämre hormonbalans redan i unga år

Orsak 4: Kost med låg näringstäthet
Kalorier är inte samma sak som näring.
Dagens kost innehåller ofta:

- För lite protein
- För lite zink, magnesium och D-vitamin
- För mycket socker och ultraprocessad mat

Testosteron kräver byggmaterial. Utan rätt fettkvalitet, tillräckligt protein och mikronäringsämnen kan kroppen inte producera optimala hormonnivåer, oavsett ålder.

Orsak 5: Sämre sömn – sämre hormoner
Testosteron produceras till stor del under djupsömn.
Men idag:

- Somnar vi senare
- Sover kortare
- Sover ytligare
- Störs av skärmar och ljus

Redan 5–6 timmars sömn per natt kan sänka testosteronet markant inom bara några dagar.

Kapitel 2 – forts

Vad betyder detta för män idag?
Detta handlar inte om att ”män var tuffare förr”. Det handlar om att miljön har förändrats snabbare än vår biologi.

Konsekvensen är att:

- Lågt testosteron inte längre är ett åldersproblem
- Symptom uppstår tidigare i livet
- Många män tror att trötthet, låg lust och minskad styrka är ”normalt”

Det är det inte.

Slutsats: Testosteron är inte bara ålder – det är livsstil
Ålder spelar roll, men miljö, stress, kost, träning och sömn spelar ofta större roll än födelseår.

Den goda nyheten är att mycket går att påverka.
Den dåliga nyheten är att passivitet idag nästan garanterar sämre hormonvärden.

Good testosterone levels

It's a lifestyle

Bodyweight Diet

Kapitel 3 – Vad händer efter 40, 50 och 60?

Ett långsamt hormonfall som få märker
För många män startar förändringen smygande. Energin känns lite lägre, återhämtningen går långsammare och kroppen svarar inte lika bra på träning som tidigare. Det är subtilt – därför ignoreras det lätt. Men biologin är tydlig: testosteronet börjar sjunka redan vid 30, och när en man fyller 50 har han ofta förlorat 30–40 procent av sina tidigare nivåer.
Det här är en naturlig process, men naturligt betyder inte att det är ofarligt eller att man måste acceptera det som ”åldrandet”.

Hur kroppen förändras när testosteronet sjunker
När hormonnivåerna faller påverkas flera system samtidigt:

- Muskelmassan minskar trots träning
- Fettet på magen ökar
- Energin blir ojämn
- Sömnen blir ytligare
- Sexlusten dippar
- Återhämtningen tar längre tid
- Humöret blir flackare och motivationen svagare

Många beskriver det som att de ”tappat sin gnista”, ofta utan att förstå varför.

Varför män missar signalerna
Eftersom symtomen kommer gradvis är det lätt att hitta andra förklaringar: stress, familjeliv, jobbet, dålig sömn, dålig kost. Men många gånger är det testosteronet som styr.

Dessutom har män kulturellt lärt sig att bita ihop i stället för att lyssna på kroppen. Därför går tusentals män runt med symtom som faktiskt är behandlingsbara.

Moderna livsstilen förstärker problemet
Vår vardag sänker testosteronet ytterligare. Faktorer som:

- kronisk stress
- brist på djupsömn
- stillasittande
- socker och alkohol
- bukfetma
- för lite tung styrketräning

…driver ner nivåerna ännu mer. Resultatet blir ett dubbelslag: ett naturligt åldersfall som förstärks av modern livsstil.

Det handlar inte om disciplin – det handlar om biologi
En man med låga nivåer kan inte bygga muskler, bränna fett eller känna samma livskraft som en man med optimala nivåer. Det spelar ingen roll hur motiverad eller disciplinerad han är – biologin sätter gränserna.

Kapitel 4 - Vanliga symtom på lågt testosteron

När kroppen börjar signalera – men mannen inte lyssnar
Lågt testosteron visar sig inte som en enda tydlig signal. Det smyger sig på, bit för bit. Många män tänker att de bara är trötta, stressade eller ”kommit upp i åldern”. Men symtomen följer ett mönster – och tillsammans berättar de en tydlig historia.

Mindre energi och sämre ork
Ett av de första tecknen är att energin inte längre räcker hela dagen.
Vanligt är:

- eftermiddagssvackor
- känslan av att vara ”tömda” efter jobbet
- längre återhämtning efter fysisk ansträngning

Du orkar fortfarande, men det kostar mer. Mycket mer.

Minskad muskelmassa och ökat bukfett
När testosteronet sjunker blir det svårare att bygga och behålla muskler – även med bra träning. Samtidigt ökar fettet kring magen, eftersom kroppen blir sämre på att använda insulin och bränna fett.
Många män beskriver detta som att de ”gör allt rätt, men det händer ingenting”.

Sexlust och erektion – subtila men viktiga förändringar
Sexlusten är starkt kopplad till testosteron. Låg motivation, färre spontana erektioner och längre återhämtning efter sex är klassiska tidiga tecken. De flesta män säger inget, trots att detta är en av de mest tydliga markörerna på hormonell obalans.

Psykiskt: mindre driv, mindre glädje
Testosteron påverkar hjärnan mer än många tror. När nivåerna sjunker blir världen lite ”gråare”. Vanligt är:

- minskat fokus
- lägre motivation
- ökad oro
- nedstämdhet eller känslomässig platthet

Det är inte depression – det är biologi.

Sömnens kvalitet sjunker
Med lägre testosteron blir djupsömnen kortare och kroppen återhämtar sig sämre. Det i sin tur sänker testosteronet ännu mer – en ond cirkel.

När flera små symtom bildar ett större mönster
Enskilda symtom kan bero på mycket. Men när en man upplever:

- mindre energi
- svårare att bygga muskler
- mer bukfett
- lägre sexlust
- sämre sömn

Kapitel 5 – Hur 75 gram socker kan sänka ditt testosteron med 30 % – på en enda dag

Det krävs inte år av dåliga vanor för att påverka testosteronet negativt. I vissa fall räcker det med en enda dos socker. Forskning visar att ett intag på cirka 75 gram socker kan sänka testosteronnivåerna hos män med upp till 25–30 % inom några timmar, och effekten kan kvarstå under större delen av dagen.

Hur mycket är 75 gram socker – egentligen?
75 gram socker låter abstrakt. I praktiken motsvarar det ungefär:

- 1 stor läsk (ca 70–75 cl)
- 2 energidrycker
- 1 chokladkaka (100 g)
- 1 stor smoothie eller juice från butik
- En "vanlig" fika: bulle + söt yoghurt + kaffe med socker

Detta är mängder som många får i sig utan att reflektera över det, ofta före lunch.

Vad händer i kroppen när du äter socker?
När du konsumerar en större mängd snabbt socker sker flera hormonella reaktioner samtidigt:

1. Blodsockret skjuter i höjden
2. Kroppen svarar med kraftig insulinfrisättning
3. Insulinet påverkar testosteronets tillgänglighet negativt
4. Mer testosteron binds till SHBG (sex hormone-binding globulin)
5. Andelen fritt, biologiskt aktivt testosteron sjunker

Detta är anledningen till att man ser en snabb och tydlig nedgång i testosteronnivåerna efter ett sockerintag.

Studierna bakom siffran
I kontrollerade studier där män fick i sig motsvarande 75 gram glukos observerades:

- En genomsnittlig sänkning av testosteron på 25–30 %
- Effekten inträffade inom 30–60 minuter
- Hos vissa män föll testosteronet till nivåer som klassas som klinisk brist
- Effekten kvarstod i upp till 2–5 timmar, ibland längre

Detta gäller även unga, friska män – inte bara överviktiga eller äldre.
Varför är detta extra problematiskt idag?

Kapitel 5 – forts

Problemet är inte en enstaka sockerhändelse – utan frekvensen.

Många män:

- Börjar dagen med socker (juice, flingor, kaffe med socker)
- Fortsätter med fika eller energidryck
- Avslutar med dessert eller snacks

Resultatet blir att testosteronet hålls nere stora delar av dygnet, dag efter dag.

Detta skapar en hormonell miljö där:

- Muskeluppbyggnad försämras
- Fettinlagring ökar
- Energi och libido sjunker
- Insulinkänsligheten försämras ytterligare

Socker, fett och testosteron – en ond cirkel

Högt sockerintag leder inte bara till tillfälligt lågt testosteron. Över tid bidrar det till:

- Ökad fettmassa
- Högre aromatasaktivitet (omvandling av testosteron till östrogen)
- Kroniskt lägre testosteronproduktion

Med andra ord: socker slår både akut och långsiktigt.

Är all kolhydrat dålig för testosteronet?
Nej.

Skillnaden ligger i:

- Mängd
- Typ
- Timing

Kolhydrater från:

- Rotfrukter
- Ris
- Potatis
- Frukt i rimliga mängder

har inte samma snabba och kraftiga hormonella effekt som raffinerat socker och flytande kolhydrater. Problemet är inte kolhydrater i sig – utan koncentrerat socker utan fiber, protein eller fett.

Slutsats: Socker är en testosteronbroms – inte en belöning
75 gram socker är inte extremt. Det är vardag. Och ändå räcker det för att tillfälligt sänka testosteronet med upp till en tredjedel. För en man som redan ligger lågt, tränar hårt eller försöker optimera sin hormonhälsa kan detta vara en stor skillnad.

Kapitel 6 – Vetenskapen bakom testosteron

Ett hormon som styr mer än vi tror
Testosteron är inte bara ett ”muskelhormon”. Det är ett av kroppens mest omfattande signalsystem, och påverkar allt från hur vi tänker till hur vi bygger vävnad. För män över 50 är det särskilt viktigt att förstå hur bred effekten faktiskt är. När nivåerna sjunker påverkas inte bara styrka och sexlust – utan hela organismens funktion.

Muskelmassa och styrka – testosteronets mest synliga roll
Testosteron är avgörande för proteinsyntesen, alltså kroppens förmåga att bygga och reparera muskler. Det ökar antalet muskelceller, mängden protein i varje cell och hur snabbt skador från träning läker.
När nivåerna faller:

- minskar muskelmassan
- minskar styrkan
- ökar träningsvärken
- blir resultaten sämre trots samma arbete

Det är därför män i 50–60-årsåldern ofta beskriver träningen som ”tyngre” än förr, trots att de tränar lika mycket.

Fettförbränning och metabolism
Testosteron påverkar hur effektivt kroppen använder energi. Låga nivåer gör det svårare att:

- bränna fett
- hålla blodsockret stabilt
- undvika bukfetma

Det är därför ett sjunkande testosteron ofta sammanfaller med ökat midjemått.

Hjärnan: fokus, motivation och livslust
Hjärnan har testosteronreceptorer i områden som styr motivation, beslutsförmåga och känslomässig energi. Optimala nivåer ger:

- bättre fokus
- starkare driv
- stabilare humör
- högre känsla av mening

När testosteronet sjunker blir tanken trögare och livet känns mindre inspirerande – inte för att man tappat viljan, utan för att hjärnan får mindre av sitt viktigaste bränsle.

Kapitel 6 – forts

Skelett, hjärta och immunförsvar
Testosteron stärker benstommen, ökar bentäthet och motverkar benskörhet.
Det påverkar även:

- blodtryck
- blodfetter
- hjärtmuskelns styrka
- immunförsvarets funktion

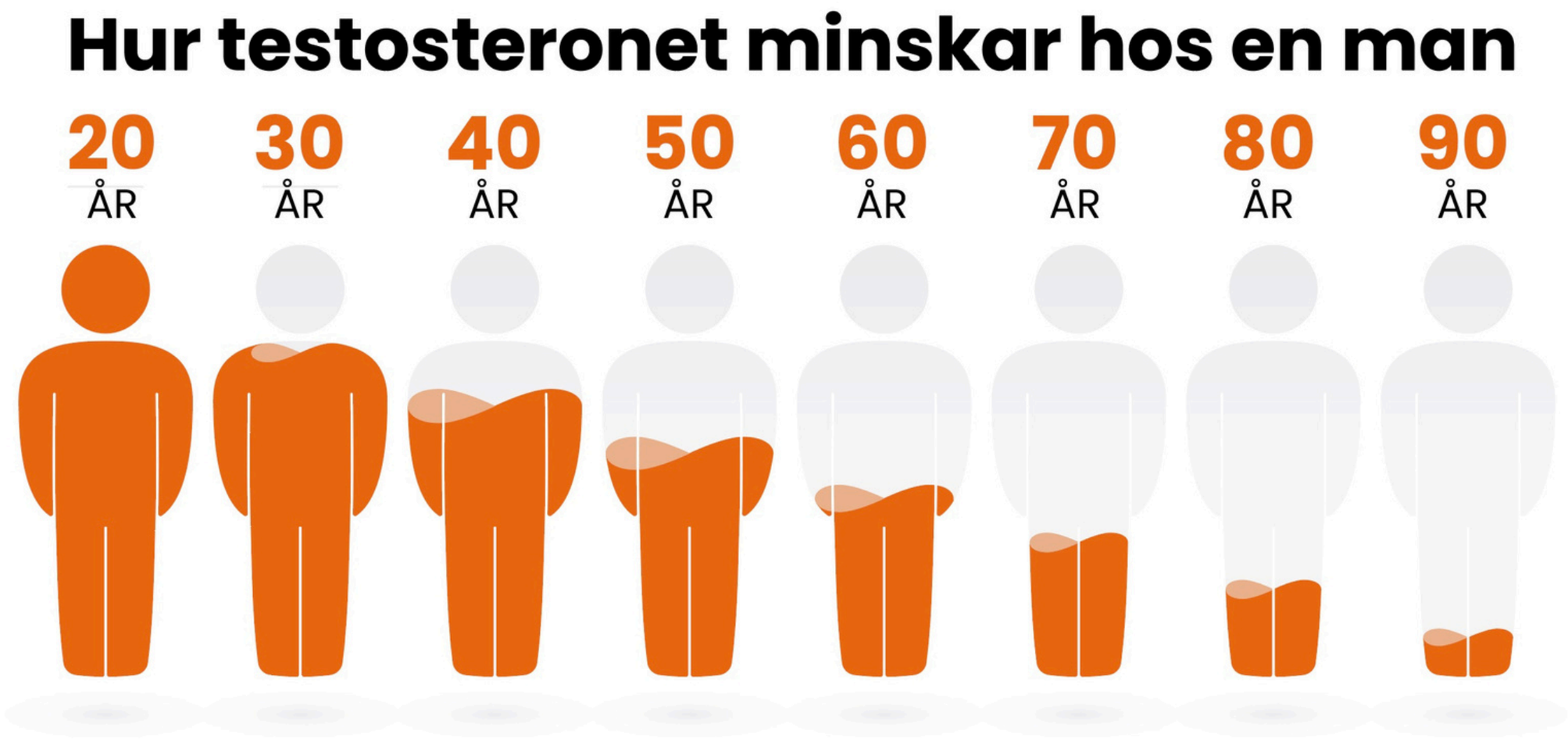
Det gör testosteron till en viktig del av långsiktig hälsa, inte bara prestation.

Sexualitet: mer än bara lust
Testosteron reglerar:

- sexlust
- erektionskvalitet
- känslighet
- orgasmfunktion
- självsäkerhet kring sexualitet

Det är en central del av mannens identitet och välbefinnande. När nivåerna sjunker påverkas ofta både kroppen och relationen.

Ett centralt hormon som förtjänar mer uppmärksamhet
Testosteron styr alltså muskler, fettmetabolism, hjärna, skelett, hjärta, immunitet och sexualitet. När det sjunker påverkas hela mannen. Därför är det så viktigt att förstå hormonets roll – och att inte avfärda dess betydelse som ”ålderskrämpor”.



Kapitel 7 - Varför vården missar lågt testosteron

När symtomen förklaras bort i stället för att tas på allvar
Många män söker hjälp för trötthet, låg sexlust, viktuppgång, sömnproblem eller minskad ork. Ändå får de ofta höra att det ”inte är något fel”. I stället rekommenderas stresshantering, mindre alkohol, bättre sömn eller mer motion — trots att mannen redan gör allt detta.

Varför missar vården ofta problemet?
Svaret handlar både om medicinska riktlinjer, okunskap och kultur.
Referensintervallen är inte anpassade för män 50+
När en läkare säger att ditt testosteron är ”normalt” betyder det oftast bara att du ligger någonstans inom det officiella referensintervallet — ibland så lågt som 8–30 nmol/L.

Det finns två stora problem med detta:

1. Referensintervallet inkluderar tusentals män med övervikt, stress, sömnbrist och ohälsa.
2. Med andra ord: ”normalt” inkluderar många som mår dåligt.
3. Det säger ingenting om vad som är optimalt.
4. En man kan ligga på 9–12 nmol/L och må mycket dåligt — men ändå klassas som ”frisk”.

Det är som att säga att man är ”frisk” bara för att man inte är dödligt sjuk.
Symtomen är ospecifika – och kopplas sällan till hormoner
Trötthet, viktuppgång, låg libido och sämre ork kan bero på mycket. Det gör hormonsvikt svårare att upptäcka. Men problemet är att dessa symtom nästan aldrig leder till en automatisk testosteronmätning — särskilt inte hos män 50+.

Ofta hör mannen:

- ”Du är bara stressad.”
- ”Du sover för lite.”
- ”Det är normalt vid din ålder.”
- ”Träna mer och gå ner i vikt.”

Men om hormonerna är låga hjälper inte dessa råd.

Många läkare har begränsad utbildning om testosteron hos äldre män
Vården är strukturerad så här:

- Kvinnor har ett tydligt och väldefinierat klimakterium.
- Män har inget motsvarande begrepp — trots ett lika verkligt hormonfall.

Det saknas standardiserade protokoll och modern utbildning för hur man bedömer testosteron hos män över 50. Läkarens kunskap varierar kraftigt beroende på intresse och extern utbildning.

Kapitel 7 - forts

Rädsla för doping stänger dörrar
Testosteronbehandling förknippas ofta med doping och missbruk. Det gör många vårdgivare försiktiga — ibland för försiktiga. Målet ska vara att återställa en man till normala och optimala nivåer, inte skapa extrema toppar. Men rädslan gör att många inte får hjälp alls.

Fokus på blodvärden – inte på hur mannen faktiskt mår
Den största bristen i systemet är att vården sätter siffran över symtomen. En man kan säga att han:

- tappat energin
- tappat sexlusten
- tappat styrkan
- tappat livsglädjen

...och ändå få höra att han är ”frisk” bara för att han ligger strax inom intervallet. Men testosteron ska inte bara vara tillräckligt för att överleva. Det ska vara tillräckligt för att leva bra.

Konsekvensen: män lider i onödan
När vården missar lågt testosteron händer detta:

- Män tränar hårt men får inga resultat
- Män tappar energi och motivation
- Män känner sig svagare och mindre levande
- Män får sämre hälsa på lång sikt

Det här är inte en liten fråga — det är en fråga om livskvalitet.

Därför behövs ett nytt perspektiv
Att förstå testosteron hos män 50+ kräver att man ser hela bilden:

- symtomen
- livsstilen
- blodvärdena
- träningen
- återhämtningen
- helheten

Vården är på väg dit — men för långsamt. Tills dess behöver män själva ta reda på vad som händer i deras kroppar. Det är därför denna guide finns.

Kapitel 8 – Livsstil som sänker testosteronet

En kropp i obalans ger hormoner i obalans
Testosteron sjunker naturligt med åldern, men för många män faller nivåerna betydligt snabbare än de biologiskt borde. Anledningen är inte bara ålder — det är livsstilen. Vårt moderna sätt att leva är i många avseenden direkt fientligt mot testosteronproduktionen.
För män över 50 kan dessa faktorer sänka nivåerna dramatiskt, även om man tränar och försöker leva hälsosamt.

Kronisk stress – testosteronets största fiende
Stress aktiverar kortisol, ett hormon som motverkar testosteron. När stressen blir kronisk sker följande:

- proteinsyntesen sjunker
- sexlusten dämpas
- fett lagras lättare
- ork och motivation minskar
- sömnen störs

Många män lever idag i ett konstant tillstånd av låg men ihållande stress — och betalar priset hormonellt.

Sömnbrist – där hormonfallet börjar
En enda natt med dålig sömn kan sänka testosteronet med upp till 10–20 %. Men när dålig sömn upprepas, vecka efter vecka, faller nivåerna långsamt men säkert.

Vanliga orsaker:

- skärmar sent
- alkohol på kvällen
- snarkning eller sömnapné
- stress som håller hjärnan aktiv
- uppvaknanden mitt i natten

För män över 50 är sömn en av de viktigaste faktorerna för att bibehålla testosteron.

Bukfetma – en hormonell bromskloss
Fettvävnad, särskilt kring magen, innehåller enzymet aromatas som omvandlar testosteron till östrogen. Ju större mage, desto mindre testosteron.

Det skapar en ond cirkel:

- mer fett → mindre testosteron
- mindre testosteron → mer fett

Och tvärtom: minskar midjemåttet, stiger testosteronet.

Kapitel 8 – forts

Stillhet och för lite tung träning
Muskler är en hormonell motor. När man tränar tungt frigörs signaler som ökar produktion och känslighet för testosteron. Men:

- för lite styrketräning
- för långa pass
- för mycket kondition
- för lite vila

...kan istället trycka ner nivåerna. Tung, kort, intensiv styrketräning är det som gynnar testosteronet mest.

Kost som stör hormonbalansen
Dagens kost påverkar hormonerna mer än de flesta tror. Vanliga fällor:

- högt sockerintag
- mycket alkohol
- transfetter och ultraprocessad mat
- för lite protein
- för lite mikronäring (magnesium, zink, D-vitamin)

När blodsockret svänger och kroppen lagrar fett går testosteronet nedåt.
Alkohol – en testosterondämpare som många underskattar
Redan små mängder alkohol sänker testosteronet i upp till 24 timmar.

Större mängder kan påverka:

- sömnkvalitet
- leverfunktion
- fettförbränning
- mängden fritt testosteron

För män över 50 är alkohol därför ofta en av de största dolda bovarna.
En livsstil som motverkar det du försöker bygga
Många män tränar hårt, äter hyfsat och försöker leva hälsosamt — men får ändå sämre resultat än de borde.

Ofta är det dessa faktorer som ligger bakom:

- stress
- dålig sömn
- stillasittande
- fel kost
- bukfetma
- alkohol

Det positiva är att dessa faktorer går att påverka. Små förändringar kan ge stora hormonella förbättringar.

Kapitel 9 – Hur Bodyweight Man 50+ bygger upp testosteronet naturligt

Ett program utformat för mäns biologi – inte pojkars
De flesta tränings- och kostprogram är skrivna för yngre män: högt tempo, mycket volym, långa pass och fokus på kaloriförbränning. Men män över 50 har andra behov. Hormonerna förändras. Återhämtningen förändras. Stressen är högre och sömnen är ofta sämre.

Bodyweight Man 50+ är skapat för just detta — att optimera kroppen för åldern du befinner dig i, inte den du var för 20 år sedan. Det betyder att programmet är byggt för att stötta testosteronet, inte dränera det.

1. Träningen: kortare, tyngre, effektivare
Styrketräningen i programmet bygger på principer som är särskilt bra för testosteron:

- Tunga rörelser som aktiverar stora muskelgrupper
- Korta pass på 30–45 minuter för att undvika överträning
- Progression – kroppen utmanas steg för steg
- Få repetitioner, hög intensitet – exakt det testosteronet svarar bäst på

Det är inte mängden träning som höjer testosteronet — det är rätt typ av träning.

Programmet undviker därför:

- långa konditionspass
- hög träningsvolym
- utmattande maratonpass

Dessa sänker testosteronet för många män över 50.

2. Maten: hög protein, låg sockerbelastning
Testosteron gynnas av stabilt blodsocker och bra näringsämnen.

Programmet bygger på:

- hög proteinnivå för muskeluppbyggnad
- lågt intag av socker och snabba kolhydrater
- hälsosamma fetter (olivolja, avokado, ägg, fet fisk)
- mycket grönsaker
- låg inflammationsbelastning

Det här ger flera effekter:

- bättre fettförbränning
- mindre bukfett (vilket höjer testosteronet)
- jämn energi
- bättre återhämtning
- lägre insulin, vilket ökar fritt testosteron

Kroppen får byggstenarna den behöver — utan kaos i blodsockret.

Kapitel 9 – forts

3. Fasta och återhämtning: en hormonell nystart
Bodyweight Man 50+ använder också periodisk fasta som ett verktyg.
Fasta ger:

- bättre insulinkänslighet
- högre tillväxthormon
- lägre inflammation
- bättre fettförbränning
- naturlig stimulans av testosteronproduktion

Samtidigt prioriterar programmet återhämtning och sömn, eftersom det är då testosteronet faktiskt bildas.

4. Stressreducering: att bryta nedbrytningscykeln
Långvarig stress sänker testosteronet.
Programmet integrerar därför:

- korta dagliga promenader
- andningsövningar
- kvällsrutiner
- verktyg för att minska mental belastning

Detta låter kroppen återgå till ett hormonellt läge där den trivs.

5. Kroppsfett ned → testosteron upp
Ett av programmets viktigaste mål är att minska midjemåttet. Det är inte bara kosmetik — det är hormonellt. När bukfettet minskar sjunker aromatasaktiviteten, vilket betyder:

- mindre omvandling av testosteron till östrogen
- högre fritt testosteron
- bättre hormonbalans
- lättare muskeltillväxt

Midjemåttet är en direkt spegling av hormonell hälsa.

6. Resultatet: kroppen börjar fungera som den ska
När träningen, kosten, sömnen och stressen synkas på rätt sätt händer något kraftfullt:

- energin stiger
- musklerna svarar äntligen på träning
- magen krymper
- lusten ökar
- återhämtningen förbättras
- motivationen kommer tillbaka
- hela kroppen känns mer ”påslagen”

Det är inte magi.
Det är bara att ge kroppen de signaler den är byggd för att följa.
Bodyweight Man 50+ handlar därför inte om att träna hårdare — utan om att träna smartare, äta bättre och leva mer i linje med sin biologi.

Kapitel 10 - Sömn – den mest underskattade testosteronboostern

Sömn är en av de absolut viktigaste faktorerna för både testosteron- och tillväxthormonnivåer. Ändå är det ofta den första livsstilsfaktorn som prioriteras bort. För män, särskilt över 40–50 år, kan bristande sömn vara skillnaden mellan normala hormonvärden och kliniskt lågt testosteron.

Testosteron produceras när du sover – inte när du tränar
Upp till 70 procent av dagens testosteronproduktion sker under natten, framför allt under djupsömnen och REM-sömnen. Det betyder att även perfekt kost och träning får begränsad effekt om sömnen är för kort eller för splittrad.

Studier visar att så lite som 5–6 timmars sömn per natt under en vecka kan sänka testosteronnivåerna med 10–15 procent, vilket motsvarar flera års biologiskt åldrande. För män som redan ligger i nedre delen av referensintervallet kan detta vara tillräckligt för att utlösa symptom som trötthet, minskad sexlust, sämre återhämtning och ökad fettinlagring.

Varför tiden du somnar spelar roll
Det är inte bara hur länge du sover – när du sover är minst lika viktigt. Kroppens hormonproduktion följer en cirkadisk rytm, styrd av ljus, mörker och melatonin. Den största pulsen av tillväxthormon (GH) sker vanligtvis kort efter insomning, särskilt om du somnar tidigt.

Att sova mellan 22.00 och 24.00 sammanfaller med kroppens mest aktiva fas för:

- tillväxthormonfrisättning
- cellreparation
- fettförbränning
- muskeluppbyggnad

Somnar du efter midnatt missar du ofta en stor del av denna hormonella topp, även om du sover lika många timmar totalt.

Tillväxthormon och testosteron – ett starkt samspel
Tillväxthormon är inte ett könshormon, men det är avgörande för testosteronets effekt i kroppen. GH påverkar:

- muskeluppbyggnad
- fettmobilisering
- återhämtning
- vävnadsreparation

När tillväxthormonet sjunker, vilket ofta sker vid sen sänggång och fragmenterad sömn, försämras även testosteronets funktion i kroppen. Resultatet blir sämre träningssvar, ökad bukfetma och långsammare återhämtning – även om testosteronnivåerna på pappret inte ser dramatiskt låga ut.

Kapitel 10 - Sömn – den mest underskattade testosteronboostern

Sömnbrist, kortisol och testosteron – en hormonell dragkamp
Kronisk sömnbrist höjer nivåerna av kortisol, kroppens stresshormon. Kortisol och testosteron är hormonella motpoler. När kortisolet är högt trycks testosteronproduktionen ned.

Detta är särskilt problematiskt för män som:

- tränar hårt men sover för lite
- lever med hög arbetsstress
- tränar sent på kvällen och har svårt att varva ner

I dessa fall kan mer träning faktiskt ge sämre hormonell effekt om sömnen inte prioriteras.

Praktiska riktlinjer för optimal hormonell sömn
För att maximera testosteron- och tillväxthormonnivåer:

- Sikta på 7–9 timmars sömn per natt
- Lägg dig före 23.00, helst runt 22.00
- Undvik starkt ljus och skärmar sista timmen före läggdags
- Undvik hård träning sent på kvällen
- Håll sovrummet mörkt, svalt och tyst

Slutsats
Om träning är signalen och kosten är byggmaterialet, då är sömnen själva fabriken där testosteron och tillväxthormon produceras. För män som vill optimera hormonhälsa, muskelmassa, fettförbränning och livskvalitet är tidig och kvalitativ sömn inte valfri – den är avgörande.

Kapitel 11- Alkohol är testosteronets tysta fiende

Alkohol är en av de mest normaliserade men samtidigt mest hormonstörande substanserna i samhället. För män som vill bevara eller optimera sina testosteronnivåer kan alkohol vara skillnaden mellan stabil hormonbalans och kroniskt låga värden – även vid till synes "måttlig" konsumtion.

Vad alkohol gör i kroppen – hormonellt
När alkohol bryts ner i levern prioriteras dess nedbrytning framför nästan alla andra metabola processer. Under denna tid påverkas hormonsystemet på flera nivåer:

- Testosteronproduktionen i testiklarna (Leydigcellerna) hämmas
- Omvandlingen av testosteron till östrogen ökar
- Kortisolnivåerna stiger
- Tillväxthormonfrisättningen minskar

Resultatet är ett hormonellt klimat som motverkar muskeluppbyggnad, fettförbränning och återhämtning.

Akut effekt – redan samma kväll
Redan efter ett tillfälle med alkoholintag kan testosteronnivåerna sjunka markant. Studier visar att 5–6 standardglas alkohol kan sänka testosteronet med 20–30 procent i upp till 24 timmar.

Det innebär att:

- kvällsdrickande påverkar nästa dags träning
- återhämtningen försämras
- proteinsyntesen minskar
- fettinlagringen ökar

Detta gäller även hos unga och i övrigt friska män – men effekten blir tydligare med åldern.

Kronisk konsumtion – långsam hormonell nedmontering
Vid regelbundet alkoholintag sker en mer långsiktig påverkan:

- Leydigcellernas känslighet minskar
- Testiklarnas testosteronproduktion sjunker
- Leverns förmåga att bryta ner östrogen försämras
- SHBG kan öka, vilket binder upp fritt testosteron

Med tiden kan detta leda till symptom som:

- minskad muskelmassa
- ökad bukfetma
- lägre sexlust
- sämre energi och motivation

Många män tolkar detta som "åldrande", när det i själva verket är ett alkoholrelaterat hormonfall.

Kapitel 11 - forts

Alkohol och tillväxthormon – dubbel negativ effekt
Alkohol försämrar sömnkvaliteten kraftigt, även om man upplever att man somnar lättare. Eftersom tillväxthormonet frisätts under djupsömnen innebär detta:

- lägre GH-pulser
- sämre återhämtning
- minskad fettförbränning
- svagare träningssvar

Särskilt alkohol sent på kvällen kan slå ut stora delar av nattens hormonella återhämtning.

Fett, aromatas och östrogen
Alkohol ökar aktiviteten av enzymet aromatas, som omvandlar testosteron till östrogen. Samtidigt bidrar alkohol till ökad fettinlagring – och fettväv producerar i sig mer aromatas.

Detta skapar en ond cirkel:
mer alkohol → mer fett → mer östrogen → lägre testosteron.

“Vilken alkohol är minst dålig?”
Ur hormonell synvinkel finns ingen “snäll” alkohol. Skillnaderna mellan vin, öl och sprit är mindre än många tror. Det som spelar roll är:

- mängden alkohol (etanol)
- hur ofta du dricker
- när på dygnet du dricker

Sockerhaltiga drinkar och öl ger dock en extra negativ effekt via insulinpåslag och ökad fettinlagring.

Praktiska riktlinjer för män som vill skydda sitt testosteron

- Undvik alkohol helt under tränings- och viktminskningsperioder
- Begränsa till max 1–2 standardglas vid enstaka tillfällen
- Undvik alkohol sent på kvällen
- Prioritera alkoholfria perioder flera veckor i sträck
- Kombinera aldrig alkohol med sömnbrist

Slutsats
Alkohol och testosteron är hormonella motpoler. Ju mer alkohol, desto sämre förutsättningar för styrka, muskelmassa, sexlust och energi. För män över 40–50 år, där testosteronet redan naturligt sjunker, kan alkohol vara den avgörande faktorn som tippar balansen från “normalt” till “lågt”.

Att minska alkoholen är ofta den snabbaste och mest kraftfulla livsstilsåtgärden för att förbättra testosteronnivåerna – snabbare än både kostjusteringar och kosttillskott.

Kapitel 12 - Fettprocent, den dolda bromsen

Kroppsfett är inte bara en energireserv. Fettväv är hormonellt aktiv och spelar en avgörande roll för hur mycket testosteron som produceras, används och bryts ner i kroppen. För män, särskilt över 40–50 år, är för hög fettprocent en av de starkaste livsstilsfaktorerna bakom lågt testosteron.

Fettväv är ett hormonellt organ
Fettceller producerar och reglerar flera hormoner och signalsubstanser. Ju mer fettmassa, desto större hormonell påverkan. En central mekanism är enzymet aromatas, som finns i fettväv och omvandlar testosteron till östrogen.

Det betyder i praktiken:

- mer kroppsfett → mer aromatas
- mer aromatas → mer testosteron omvandlas till östrogen
- mindre fritt testosteron tillgängligt för kroppen

Detta är särskilt tydligt vid bukfetma.

Bukfett – den farligaste typen
Visceralt fett (fettet runt organen i buken) är metabolt mer aktivt än underhudsfett och har starkare hormonell effekt. Det:

- ökar aromatasaktiviteten
- höjer kortisol
- försämrar insulinkänsligheten
- sänker LH-signaleringen till testiklarna

Män med hög midjeomkrets har genomgående lägre testosteron än män med samma vikt men lägre fettprocent.

Testosteron och fett – en ond cirkel
Lågt testosteron leder till:

- minskad muskelmassa
- lägre viloförbränning
- ökad fettinlagring

Mer fett leder i sin tur till ännu lägre testosteron. Detta skapar en självförstärkande spiral där både kroppssammansättning och hormonbalans försämras över tid.

Hur mycket fett är “för mycket”?
Det finns ingen exakt gräns, men studier och klinisk erfarenhet visar tydliga mönster:

- 10–15 % kroppsfett: optimalt hormonellt spann för de flesta män
- 15–20 %: testosteronet börjar ofta sjunka
- 20–25 %: tydlig hormonell påverkan, ofta symptom
- över 25 %: hög risk för kliniskt lågt testosteron

Kapitel 12 - forts

Midjemått är ofta en bättre indikator än vågen:

- Midja >102 cm hos män är starkt kopplat till lågt testosteron

Fett, insulin och SHBG

Ökad fettmassa försämrar insulinkänsligheten. Detta påverkar testosteron indirekt genom:

- sämre LH-signalering
- förändrade SHBG-nivåer
- lägre andel fritt testosteron

Män med insulinresistens har ofta normalt totaltestosteron men lågt fritt testosteron – det som faktiskt ger effekt i kroppen.

Viktminskning – den snabbaste hormonförbättringen

Studier visar att en viktminskning på 5–10 % av kroppsvikten kan höja testosteronnivåerna med 15–30 %, ibland mer. Effekten ses ofta redan inom några veckor. Detta gäller även män med mycket låga nivåer – i vissa fall i samma storleksordning som läkemedelsbehandling.

Träning + kost – nyckeln till hormonell återställning

För bästa hormonella effekt krävs:

- styrketräning för att bevara muskelmassa
- kaloriunderskott utan svält
- högt proteinintag
- minimering av alkohol och socker

Enbart konditionsträning utan styrketräning riskerar att sänka testosteronet ytterligare vid större kaloriunderskott.

Slutsats

För män är kroppsfett inte bara en estetisk fråga – det är en hormonell realitet. Hög fettprocent sänker testosteron, höjer östrogen och försämrar kroppens förmåga att bygga muskler, förbränna fett och återhämta sig.

Att minska fettprocenten är ofta den mest kraftfulla, snabbaste och mest hållbara vägen till högre testosteron – utan läkemedel.

Bodyweight Diet

Kapitel 13 – Vad är TRT egentligen?

En medicinsk behandling – inte doping
Testosteronbehandling, eller TRT (Testosterone Replacement Therapy), är en medicinsk metod för att återställa en mans testosteronnivå till en normal och hälsosam nivå. Det handlar inte om att skapa onormala toppar eller maximera muskeltillväxt.

Det handlar om att föra kroppen tillbaka till det hormonläge där den fungerar bäst.

TRT är alltså ersättningsbehandling — precis som att ge insulin till diabetiker eller sköldkörtelhormon till personer med underfunktion.

När används TRT?
TRT ges till män som har:

- dokumenterat låga testosteronnivåer och
- tydliga symtom på testosteronbrist

Det räcker alltså inte att ett blodprov visar ett lågt värde.
Det måste också finnas symtom som påverkar livskvalitet, exempelvis:

- låg energi
- låg libido
- sämre erektion
- minskad styrka
- ökad fettmassa
- sämre humör eller motivation
- dålig återhämtning

När både värden och symtom stämmer — då är TRT ofta effektivt.

Hur fungerar TRT i praktiken?
Målet är att höja testosteronet till en stabil och optimal nivå — inte för högt, inte för lågt.
Vanliga doser ligger på:

- 80–140 mg per vecka
- Detta räknas som medicinsk TRT och ger normala fysiologiska nivåer.

Administrationssätten är:

- injektion (vanligast)
- gel
- plåster

Injektioner ger oftast stabilast nivåer och bäst resultat.

- 150–250 mg per vecka
- över normal fysiologisk nivå
- större muskeltillväxt
- kräver noggrann medicinsk kontroll
- används inte inom medicinsk TRT

Att blanda ihop dessa skapar onödig rädsla. TRT är inte doping — det är medicin.

Kapitel 13 – forts

Vad kan män förvänta sig av TRT?
När testosteronet återställs märker de flesta män:

- mer energi
- bättre ork
- stabilare humör
- starkare sexlust
- bättre erektioner
- förbättrad återhämtning
- lättare muskeltillväxt
- minskad bukfetma

Effekten kommer gradvis, ofta över 6–12 veckor, men kan fortsätta öka under flera månader. Det viktiga är att TRT inte skapar något ”övermänskligt” — det gör bara att mannen fungerar som han borde.

Skillnaden mellan TRT och prestationshöjande doser
Det är här många blir förvirrade. TRT handlar om normalisering.
Prestationshöjande doser handlar om överstimulering.
TRTs område:

- 80–140 mg per vecka
- normaliserar nivåer
- ger stabil och balanserad effekt
- låg riskprofil när det följs upp korrekt

Prestationshöjande område:

- 150–250 mg per vecka
- över normal fysiologisk nivå
- större muskeltillväxt
- kräver noggrann medicinsk kontroll
- används inte inom medicinsk TRT

Att blanda ihop dessa skapar onödig rädsla. TRT är inte doping — det är medicin.

Varför är många män rädda för TRT?
Det finns tre huvudanledningar:

1. Dopingstigma
2. Många tror att all testosteronbehandling är doping. Det är fel.
3. Få förstår hur stort testosteronets inflytande är på hälsa och livskvalitet.
4. Brist på information från vården
5. Många läkare uppmärksammar inte hormonfrågor hos män, vilket gör att ämnet hamnar i skymundan.

Resultatet blir att män med verklig testosteronbrist inte får hjälp — trots att en enkel, kontrollerad behandling skulle kunna förbättra livet drastiskt.

TRT handlar om livskvalitet
När testosteronet återställs upplever många män över 50 något oväntat: De känner igen sig själva igen. De vaknar med mer energi. Träningen ger resultat. Sexlusten kommer tillbaka. Humöret stabiliseras. Motivationen och livsglädjen ökar.

Kapitel 14 – Testosteron, hälsa och livslängd

Mer än bara muskler och sexlust
I många år har testosteron betraktats som ett ”prestationshormon” eller något som bara påverkar muskler och sexualitet. Men modern forskning visar att testosteron är djupt involverat i en rad livsviktiga processer — från hjärthälsa till blodsockerreglering, immunförsvar och livslängd. När nivåerna sjunker påverkas därför inte bara orken och lusten, utan även kroppens långsiktiga funktionsförmåga.

Hjärta och kärl – testosteronets kanske mest underskattade roll
Lågt testosteron är kopplat till:

- högre blodtryck
- ökad risk för åderförkalkning
- högre nivåer av inflammation
- sämre blodfetter
- ökad risk för hjärtinfarkt och stroke
-

Många stora studier har visat en tydlig trend:
män med lågt testosteron har högre hjärt- och kärlrisk än män med normala nivåer. Samtidigt visar studier att TRT (inom normala doser) ofta:

- förbättrar blodfetter
- sänker inflammationsmarkörer
- minskar bukfetma
- förbättrar konditionen
- sänker risken för hjärtsjukdom

Hjärthälsa påverkas alltså mer av hormoner än många tidigare förstått.
Metabolism, blodsocker och diabetes.

Testosteron påverkar hur kroppen använder energi. Låga nivåer ger:

- sämre insulinkänslighet
- lättare viktuppgång
- ökad risk för typ 2-diabetes
- mer bukfetma

När testosteronet höjs till normala nivåer förbättras:

- blodsocker
- insulinkänslighet
- fettförbränning
- kroppssammansättning

Det är därför många män på TRT rapporterar att både vikt och bukmått börjar minska utan att de ändrar kosten dramatiskt.

Immunförsvar och inflammation
Testosteron har en stabiliserande effekt på immunsystemet.
Låga nivåer kopplas ofta till:

- högre inflammation
- sämre återhämtning
- ökad risk för autoimmuna besvär

Kapitel 14 – forts

Normala testosteronnivåer är förknippade med:

- starkare immunfunktion
- snabbare läkning
- bättre motståndskraft mot stress

Det förklarar varför män med låga nivåer ofta känner sig ”trötta i grunden”.

Benstomme och brosk – skydd mot åldrande

En av testosteronets viktigaste roller är att:

- stärka skelettet
- öka bentätheten
- minska risken för benskörhet och frakturer

För män över 50 blir detta särskilt viktigt, eftersom bentätheten naturligt sjunker med åren. Lågt testosteron accelererar detta.

TRT i normala doser har i studier visat sig kunna:

- stoppa benförlust
- öka bentätheten
- minska risken för framtida frakturer

Det är bokstavligen en investering i ett starkt åldrande.

Mental hälsa, hjärna och livsglädje

Testosteron påverkar flera signalsubstanser i hjärnan. Låga nivåer är ofta kopplade till:

- minskad motivation
- lätt nedstämdhet
- hjärndimma
- sämre fokus
- ökad oro

Normala nivåer brukar ge:

- bättre kognitiv klarhet
- mer driv och energi
- starkare känsla av mening
- bättre stresshantering

Forskningen är tydlig: män med optimalt testosteron mår bättre — inte bara fysiskt utan mentalt.

Livslängd – en tydlig koppling

Flera stora befolkningsstudier har visat:
Män med lågt testosteron lever i genomsnitt kortare än män med normala nivåer.

Det beror främst på högre risk för:

- hjärtsjukdom
- diabetes
- metabolt syndrom
- depression
- sarkopeni (muskelförtvining)

Kapitel 14 – forts

TRT (korrekt utfört) kopplas däremot till:

- lägre dödlighet
- bättre hjärthälsa
- färre sjukhusinläggningar
- bättre funktion i vardagen

Det handlar alltså inte om fåfänga — det handlar om livskvalitet och livslängd.

Testosteron är en del av mannens långsiktiga hälsa

När man ser helheten blir slutsatsen tydlig:

- Ett stabilt testosteron stödjer hjärta, hjärna och metabolism.
- Det skyddar muskler, skelett och immunförsvar.
- Det påverkar hur du mår, presterar och åldras.

Att optimera testosteronet handlar därför om mycket mer än styrka och sexlust.

Det handlar om att ge kroppen det hormonella fundament den behöver för att fungera — både idag och när du blir äldre.

Kapitel 15 – Hur du testar dig

Första steget: ett enkelt blodprov
Att ta reda på om man har lågt testosteron är inte komplicerat. Det kräver bara ett blodprov som mäter dina hormonvärden, helst på morgonen när nivåerna är som högst. Men det viktiga är vilka värden som ska testas — och framför allt hur man tolkar dem.

Många män får höra att deras värden är ”normala”, trots att nivåerna är låga i praktiken. Därför är kunskap avgörande.

Test 1: Total testosteron
Detta är det värde de flesta känner till. Det mäter den totala mängden testosteron i blodet.
Typiska intervall:

- Lågt: under 10–12 nmol/L
- Gränsfall: 12–15 nmol/L
- Normalt: 15–25 nmol/L
- Optimalt: 25–35 nmol/L (vanligt hos yngre män)

Många män i 50–60-årsåldern ligger runt 10–18 nmol/L, vilket tekniskt är ”normalt”, men ofta långt från tillräckligt för att må bra.

Test 2: SHBG – proteinet som binder testosteron
SHBG (Sex Hormone Binding Globulin) är ett protein som binder testosteron och gör det inaktivt.
Högt SHBG = mindre aktivt testosteron.
Lågt SHBG = mer aktivt testosteron.
Vanliga värden:

- Lågt: 10–25
- Normalt: 25–45
- Högt: 45–70+

Män över 50 har ofta högre SHBG, vilket innebär att även normala testosteronnivåer kan ge låga symtom eftersom mycket av hormonet är bundet.

Test 3: Fritt testosteron – det viktigaste värdet
Fritt testosteron är den del av testosteronet som kroppen faktiskt kan använda. Detta värde säger ofta mer än totalsiffran.
Typiska intervall:

- Lågt: under 180–220 pmol/L
- Normalt: 220–350 pmol/L
- Optimalt: 350–500+ pmol/L

Många män med total T på 15–20 nmol/L kan ändå ha lågt fritt testosteron på grund av högt SHBG — och därför må dåligt trots att de ”ligger inom intervallet”.

Kapitel 15 – forts

Test 4: Östradiol (E2) – i balans, inte för högt och inte för lågt
Män behöver lite östrogen för att må bra. För lågt kan ge:

- ledsmärta
- dålig sexlust
- irritation

För högt kan ge:

- vätskeretention
- svullnad
- trötthet

E2 ska vara i balans, inte på noll.

Test 5: Prolaktin, D-vitamin och sköldkörtelvärden
Dessa värden tas för att utesluta andra orsaker till trötthet och låg sexlust.
Särskilt viktigt:

- TSH, T3, T4 (sköldkörteln)
- D-vitamin (ofta lågt hos män i Norden)
- Prolaktin (kan påverka libido)

Hur ska man tolka resultaten?
Det finns två sätt att tolka testosteronvärden:
1. ”Medicinskt normalt”
Detta betyder enbart att du ligger inom ett brett intervall. Det säger ingenting om hur du mår.
2. ”Fysiologiskt optimalt”
Detta är nivåer där kroppen fungerar som bäst — styrka, energi, libido, humör och återhämtning stabiliseras. En man kan ligga på 13 nmol/L och få höra att han är ”frisk”. Men för honom kan optimal nivå vara 25 nmol/L. Det är kombinationen av värden och symtom som avgör

Ingen doktor ska behandla bara siffror.
Och ingen man ska ignorera symtom bara för att siffran ser ”okej” ut.
Det avgörande är:

- Hur du mår
- Vad blodproven visar
- Vilka symtom du har
- Hur livsstilen ser ut

När både värden och symtom pekar åt samma håll — då vet man att det är dags att agera.

Kunskap ger kontroll
När du förstår vad dina testosteronnivåer betyder kan du:

- tolka blodprover korrekt
- ställa bättre frågor till vården
- undvika att symtom bortförklaras
- ta aktiva beslut om din hälsa

Detta kapitel ger dig grunden. Resten av guiden visar hur du använder den i praktiken.

Kapitel 16 – Hur du får tillbaka kraften i kroppen

En resa tillbaka till dig själv
När testosteronet sjunker förändras livet långsamt. Du märker det i ork, styrka, humör och motivation. Men när de rätta signalerna skickas—genom träning, kost, sömn och stresskontroll—kan kroppen återhämta sig förvånansvärt snabbt.

Det här kapitlet beskriver vad du kan förvänta dig när du börjar leva på ett sätt som stödjer dina hormoner. Det handlar inte om att bli 25 igen. Det handlar om att bli den bästa versionen av dig själv som 50-, 60- eller 70-åring.

Vecka 1–2: Kroppen vaknar
I början sker små men viktiga förändringar:

- energin stabiliseras
- sömnen blir djupare
- magproblem eller svullnad minskar
- blodsockret svänger mindre
- du känner dig klarare i huvudet

Många beskriver detta som att ”dimman börjar lätta”.
Kroppen svarar snabbt på rätt signaler.

Vecka 3–4: Styrka och ork ökar
När träningen är anpassad efter manlig biologi börjar musklerna svara:

- bättre kontakt i övningar
- starkare återhämtning
- minskad värk i leder
- mer stabil kraft i vardagen

Midjemåttet börjar ofta krympa här, även om vågen inte rör sig lika snabbt.
Det är fett runt magen som släpper – en direkt hormonell vinst.

Vecka 5–8: Momentum och självförtroende
Det här är perioden där de flesta män märker en tydlig skillnad:

- muskelmassan ökar
- styrkan stiger varje vecka
- fettförbränningen tar fart
- disciplin blir lättare
- jämn sexlust och starkare erektioner
- bättre humör och driv

När testosteronet stiger naturligt känns allt mer ”på plats”. Det är här programmet ofta blir en livsstil, inte bara ett projekt.

Kapitel 16 - forts

Vecka 9–12: Den nya basnivån
Den här fasen är avgörande.
Det är nu kroppen etablerar en ny hormonell balans:

- stabil energi från morgon till kväll
- bättre kondition och återhämtning
- starkare skelett och leder
- mer muskelmassa och mindre midja
- tydlig förbättring i självkänsla och livsglädje

Du är inte färdig efter 12 veckor — men du är omkalibrerad.
Du har byggt en bas som stöder testosteron, hälsa, styrka och vitalitet.
Det verkliga målet: kontroll över din kropp och ditt liv

När du tränar rätt, äter rätt och sover rätt händer något kraftfullt:

- du känner dig mer levande
- du orkar mer
- du vill mer
- du tänker klarare
- du blir starkare både fysiskt och mentalt

Det är inte bara hormonerna som förändras — det är du.

Testosteron är inte hela lösningen
Men det är fundamentet som gör att allt annat fungerar. Bodyweight Man 50+ är byggt för att ge dig tillbaka det fundamentet.

Go from low testosterone - high testosterone

Kapitel 17- En manlighet som bygger på styrka

I generationer har män lärt sig att bära allt själva. Trötthet, stress, minskad energi, sämre sexlust, svagare muskler och dalande motivation har ofta mötts med tystnad och skam.
”Bita ihop.”
”Det är bara åldern.”
”Det går över.”

Men sanningen är att detta tankesätt har kostat män onödig smärta, sämre hälsa och en livskvalitet långt under deras potential. Och det är helt onödigt. Den moderna mannen definieras inte av hur mycket han står ut med. Han definieras av hur väl han tar hand om sig själv — och sin framtid.

Att förstå sina hormoner är inte svaghet
Vi accepterar att kvinnor har hormonella faser i livet som kräver kunskap, stöd och ibland medicin. Men när män upplever sina egna hormonella förändringar förväntas de tiga. Det är dags att ändra på detta.

Att förstå testosteronets roll är inte att vara svag.
Det är att vara smart.
Det är att vara ansvarstagande.
Det är att vara man på 2020-talet.

Män som lär känna sina hormoner får bättre:

- hälsa
- styrka
- ork
- relationer
- självkänsla
- livskvalitet

Det är inget att skämmas över — det är något att vara stolt över.
Starkare kropp, starkare sinne, starkare närvaro.

När testosteronet är i balans händer något djupt.
Män beskriver att de känner sig mer:

- fokuserade
- levande
- kraftfulla
- stabila
- motiverade
- närvarande i livet och relationer

Det handlar inte om att jaga muskler eller tävla mot yngre versioner av sig själv. Det handlar om att känna sig stark i sin vardag — i kroppen, i sinnet och i självkänslan.

Kapitel 17 - forts

Att ta hand om din hälsa är en del av att vara förebild
Familj, barn och barnbarn ser inte upp till män som bränner ut sig. De ser upp till män som lever starkt, rör sig fritt, har energi kvar på kvällen, skrattar mer, sover bättre och orkar vara närvarande. Att investera i sin hälsa är därför inte själviskt — det är generöst.

Den man som tar hand om sig själv har mer att ge andra.
Den nya manligheten: öppenhet, styrka och kunskap
I den nya definitionen av manlighet finns tre centrala principer:

1. Öppenhet
Att våga prata om sin kropp, sina hormoner och sin hälsa. **Tystnad hjälper ingen.**

2. Styrka
Styrka handlar inte bara om muskler — utan om att vara stark nog att förändra sitt liv när det behövs.

3. Kunskap
När du förstår vad som händer i kroppen har du makten att styra den. Du blir pilot, inte passagerare.

Det här är början på något större
Testosteron är inte ett ämne för elitidrottare eller gymfantaster. Det är fundamentet för manlig hälsa efter 40, 50, 60 och vidare. Och män som förstår detta får ett bättre liv — inte för att de tränar hårdare, utan för att de lever smartare.

Du behöver inte acceptera låg energi, låg lust, svagare muskler eller ett liv där du känner dig mindre än du är.

Du kan ta tillbaka kraften i kroppen.
Du kan ta tillbaka drivkraften i sinnet.
Du kan ta tillbaka glädjen i livet.

Det är inte för sent.
Det är aldrig för sent.
Den nya manligheten börjar med kunskap.

Och du har precis tagit första steget.

Kapitel 18 – Dos-respons-studier på testosteron

Flera kontrollerade studier har testat hur olika doser testosteron påverkar muskelmassa hos män, både med och utan träning. Resultaten är slående. Ju högre testosteron, desto starkare anabol respons — upp till en punkt.
Studierna visar hur mycket muskler män bygger på bara 10–12 veckor med styrketräning, när de tar olika doser:

150 mg/vecka

- Muskelökning: ca 3–4 kg
- Styrka: mycket bra
- Återhämtning: snabb
- Testonivåer: över normal TRT, ”hög-normal” effekt

200 mg/vecka

- Muskelökning: ca 4–6 kg
- Styrka: extrem
- Återhämtning: mycket kraftfull
- Tydligt starkare anabol effekt än vid 150 mg

250 mg/vecka

- Muskelökning: ca 5–7+ kg
- Styrka: mycket extrem
- Återhämtning: exceptionell
- Markant större respons än både 150 och 200 mg

Det viktiga att förstå är att skillnaden mellan 150 mg och 200 mg är tydlig — men skillnaden mellan 200 mg och 250 mg är ofta ännu större.

Varför doserna inte ger en linjär effekt

Det som gör testosteronmätningar så fascinerande är att resultaten inte ökar jämnt. Kroppen reagerar ”ojämnt”:

- Vid låga nivåer är muskeltillväxten begränsad.
- Vid normal TRT (80–140 mg) byggs muskler, men långsammare.
- Vid 150 mg ökar proteinsyntesen rejält.
- Vid 200 mg accelererar allt: styrka, volym, pump och återhämtning.
- Vid 250 mg når många en ”maximalt anabol fas”.

Det är därför skillnaden mellan 150 och 200 mg kanske är 20–40 %, medan 200–250 mg kan ge ytterligare 15–25 % i muskeltillväxt — trots att dosen bara ökar med 50 mg.

Hur detta jämförs med män utan testosterontillskott

En man 50+ som tränar optimalt och äter perfekt bygger ofta omkring:

- 0,5–1,5 kg muskler på 10–12 veckor

Med andra ord:

- 150 mg ger 2–3 gånger mer muskeltillväxt än träning utan hormonstöd
- 200 mg ger 3–4 gånger mer
- 250 mg kan ge 4–5 gånger mer

Det här är inte spekulation. Det är mätbara, välpublicerade resultat.

När skall du söka hjälp?

Om du trots livsstilsförändringar känner dig orkeslös, nedstämd eller märker av svåra symtom, är det dags att göra en medicinsk utvärdering.

Testa dina nivåer:

- Totalt testosteron
- Fritt testosteron
- SHBG (könshormonbindande globulin)
- Kortisol, D-vitamin, ferritin

10 steg till hormonell balans:

1. Träna styrka 3 ggr/vecka
2. Sov minst 7 timmar/natt
3. Ät proteinrikt och näringstätt
4. Undvik socker, alkohol, stress
5. Minska bukfett
6. Fasta smart – inte för extremt
7. Ta tillskott vid behov
8. Skapa balans i livsstilen
9. Testa dina hormoner om du mår dåligt
10. Sök hjälp – du är inte ensam

Avslutning: Du är inte en annan man än du var för 10 år sedan – men du behöver andra verktyg nu. Det är aldrig för sent att ta kontrollen över din hälsa, din energi och din manlighet.

Du förtjänar att må bra, vara stark och känna dig levande.

Det börjar här. Kontakta Bodyweight Diet om du vill ha hjälp att komma igång.

testosterone unlocked

Bodyweight Diet

Bodyweight Diet – Vad erbjuder vi dig?

Bodyweight Diet
Träning och fasta i kombination. 4, 8 och 12 veckors program

Man 50+ program
Specialprogram anpassat för män i åldern +50

Gå ner 1 kg i veckan
Du kommer att gå ned 4, 8 eller 12 kilo i ditt program

Komplett träningspaket
Innehåller träning, kost, fasta, powerwalks och mer

Pengarna tillbaka garanti
Om du inte går ned 1 kilo per vecka under ditt program

Avancerad Tracking
Följ dina steg, ditt ätfönster och kroppens förändringar

Livstidsmedlemskap
Obegränsad tillgång till appen och alla program

Medlemsförmåner
Rabatter på produkter, träningsresor och certifieringar

Träning
400+ övningar med suspension, miniband, kroppsvikt, hantlar och gymutrustning

Gratis bonusprogram
Löpning, rörlighet, rumpträning, flexibilitet och mer

Recept
400+ måltider med högt proteininnehåll, lågkolhydrat, glutenfritt, veganskt och vegetariskt

Nyhetsbrev
Håll dig uppdaterad om det senaste inom träning, fasta, kost och motivation

Behålla vikten program
Specialprogram för att behålla vikten

Full support
Vi svarar på alla dina frågor inom 24 timmar

Bodyweight Diet

Scanna QR koden för att ladda ned vår app!

Bodyweight Diet är en högproteindiet med låg andel kolhydrater – ett kost- och träningsprogram anpassat för att stödja hormonell balans, fettförbränning och energi. wwww.bodyweight.diet