



Bodyweight Diet®

Man 50+
Träna smartare!

Av Kennet Båth



Bodyweight Diet®

Om mig - och varför jag skapade Bodyweight Diet

Kennet Båth, grundare av Bodyweight

Jag heter Kennet Båth, och jag har arbetat med träning och hälsa i över fyra decennier.

Min egen resa började när jag var 14 år – driven av viljan att bli starkare, både fysiskt och mentalt. Genom åren har jag arbetat som personlig tränare, coach och entreprenör inom hälsa. Men det var en dramatisk händelse som förändrade allt.

År 2016 var jag med om en allvarlig bilolycka i USA som gav mig bestående skador i ryggen. Traditionell styrketräning med tunga vikter fungerade inte längre. Jag tvingades hitta nya sätt att hålla mig stark – med kroppen som motstånd. Det blev startskottet för det som senare skulle bli Bodyweight-metoden. Träningen som använder din kroppsvikt som vikt. Så kom namnet Bodyweight till. **Let your body be your weight!**

När jag själv började använda periodisk fasta, strukturerade träningspass och proteinrik kost såg jag hur effektivt det fungerade – inte bara för mig, utan för många andra som jag hjälpte.

Jag såg också hur kvinnor i klimakteriet, män över 50 med låg energi och personer med låg motivation kunde få tillbaka sin kraft – utan att behöva träna som elitidrottare eller leva på salladsblad.

Jag skapade **Bodyweight Diet** för att det behövdes en metod som fungerar i verkliga livet. En metod som bygger på vetenskap, inte trender. En som respekterar kroppen – men ändå ger resultat.

I dag är det tusentals personer som följer programmet

Och oavsett var du befinner dig i livet – om du vill förändra din hälsa, din kropp eller din energi – så finns det en plats för dig i **Bodyweight Diet**.

Alla kan lyckas – om de får rätt verktyg. Det är därför jag skapade det här programmet.

Välkommen att börja din resa.

Kennet Båth





Bodyweight Diet®

Introduktion

Att träna efter 50 handlar inte om att börja om från noll. Det handlar om att börja om på rätt sätt.

Många män kommer till en punkt i livet där kroppen inte längre svarar som förr. Det som tidigare fungerade känns plötsligt tungt, slitsamt eller till och med omöjligt. Samtidigt finns viljan kvar – viljan att känna sig stark, frisk och ha energi i vardagen.

Den här guiden är skriven för dig. Inte för elitidrottare. Inte för fitnessmodeller. Utan för vanliga män som vill må bra, hålla sig starka och kunna leva ett aktivt liv även efter 50.

Här får du inga extrema träningsprogram eller snabba lösningar. I stället får du ett långsiktigt synsätt på träning, återhämtning och livsstil – anpassat efter hur kroppen faktiskt fungerar i den här fasen av livet.

Målet är enkelt:

att hjälpa dig träna smartare, inte hårdare.

Förord

Den här guiden bygger på en enkel men viktig insikt: kroppen förändras med åren, men den slutar aldrig att anpassa sig. Även efter 50 kan du bli starkare, rörligare och få mer energi – om du ger kroppen rätt förutsättningar.

Många män har fått lära sig att träning ska vara hård, smärtsam och extrem för att fungera. Det synsättet leder ofta till skador, frustration och att träningen till slut överges. Efter 50 är priset för fel träning helt enkelt för högt.

I den här guiden har fokus legat på hållbarhet. Varje kapitel är tänkt att ge dig förståelse, inte stress. Du ska känna igen dig, inte känna dig otillräcklig. Träning ska vara ett stöd i livet – inte ännu ett krav. Du kommer att märka att råden här inte handlar om att göra mer, utan om att göra rätt. Att lyssna på kroppen. Att respektera återhämtning. Att bygga styrka för vardagen, inte för spegeln.

Om du läser den här guiden från början till slut, se den inte som ett regelverk. Se den som ett verktyg. Plocka det som passar dig, anpassa efter ditt liv och din kropp, och låt utvecklingen ta tid.

Det finns ingen slutpunkt. Det finns bara nästa steg. Och det steget kan börja nu.

1. Kroppen efter 50 – vad förändras egentligen?

Att vara över 50 betyder inte att kroppen är “för gammal”.

Men den fungerar annorlunda än tidigare – och det är viktigt att förstå om du vill träna smart och skadefritt.

Här är de viktigaste förändringarna att känna till: Mindre muskelmassa om du inte tränar rätt. Efter 40–50 års ålder börjar kroppen tappa muskelmassa snabbare om den inte utmanas.

Det innebär:

- du blir svagare snabbare om du slutar träna
- musklerna svarar långsammare än förr
- styrketräning blir viktigare, inte mindre viktig

Den goda nyheten: muskler kan fortfarande byggas – även efter 50.

Lägre testosteron påverkar mer än du tror

Testosteronet sjunker naturligt med åldern och kan påverka:

- styrka
- energi
- fettinlagring (särskilt mage)
- motivation och driv

Träning, särskilt styrketräning, är ett av de bästa sätten att motverka detta.

Leder och senor kräver mer respekt

Med åldern blir leder och senor:

- stelare
- mindre elastiska
- känsligare för plötslig och tung belastning

Vanliga problemområden:

- axlar
- höfter
- knän
- ländrygg

Lösningen är inte att sluta träna – utan att:

- värma upp bättre
- träna mer kontrollerat
- välja smarta övningar

Återhämtningen tar längre tid

Efter 50 behöver kroppen mer tid för att återhämta sig.

Det märks genom:

- träningsvärk som sitter i längre
- trötthet trots att du “gör rätt”
- sämre resultat om du tränar för ofta

kan du bli starkare, piggare och mer hållbar än på många år.

1. forts

Mer träning är inte svaret.

Bättre balans mellan träning och vila är det.

Ämnesomsättningen sjunker

Kroppen förbränner färre kalorier i vila, vilket gör att:

- fett lättare lagras
- vikten ökar trots samma vanor
- magen ofta är svårast att bli av med

Styrketräning + rörelse i vardagen är avgörande för att bromsa detta.

Det viktigaste att förstå

Efter 50 handlar träning inte om att pressa kroppen maximalt.

Det handlar om att:

- bygga och behålla styrka
- skydda leder och rygg
- ha energi i vardagen
- kunna träna hela livet

När du anpassar träningen efter kroppen – i stället för att kämpa emot den – kan du bli starkare, piggare och mer hållbar än på många år.



2. Sluta jaga ditt 30-åriga jag

Ett av de största misstagen män över 50 gör är att försöka träna som de gjorde när de var 30.

Det låter logiskt:

“Jag har ju gjort det här förr – då borde det funka igen.”
Men kroppen fungerar inte på samma sätt längre.

Varför gammal träning ofta leder fel

När du tränar som förr händer ofta detta:

- skador kommer snabbare
- återhämtningen räcker inte till
- motivationen försvinner
- du känner dig misslyckad trots att du försöker

Problemet är inte du – utan strategin.

Träning efter 50 har ett nytt syfte. Nu handlar träning inte om att:

- slå rekord
- träna hårdast
- bevisa något

Det handlar om att:

- vara stark i vardagen
- ha energi hela dagen
- undvika smärta och skador
- kunna fortsätta träna i många år

Hållbarhet slår prestation.

Släpp jämförelsen

Att jämföra dig med:

- ditt yngre jag
- andra på gymmet
- sociala medier

...är ett säkert sätt att tappa glädjen.

Fokusera istället på:

- hur du mår idag
- om du blir lite starkare än förra månaden
- om träningen fungerar i ditt liv

Mindre ego – bättre resultat

Många skador efter 50 kommer från:

- för tunga vikter
- för dålig teknik
- för mycket vilja, för lite tålamod

2. forts

Att träna smart betyder:

- kontroll före belastning
- kvalitet före kvantitet
- långsiktighet före snabba resultat

Ny definition av framgång

Efter 50 är framgång att:

- kunna leka med barn eller barnbarn
- orka jobba utan att vara slut
- slippa värk i rygg och axlar
- känna dig stark i din egen kropp

Det är verklig styrka.

Kom ihåg detta

Du behöver inte bli den du var förr.

Du kan bli en starkare version av den du är nu – med rätt träning.

När du slutar jaga ditt 30-åriga jag och börjar träna för ditt liv idag, då kommer resultaten.



3. Styrketräning är inte valfritt – det är nödvändigt

Om du är man över 50 och vill vara stark, rörlig och självständig – då är styrketräning inget tillval.

Det är en förutsättning.

Vad händer om du inte styrketränar? Utan styrketräning händer detta:

- muskler bryts ner snabbare
- kroppen blir svagare för varje år
- leder får sämre stöd
- balansen försämras
- risken för skador och fall ökar

Många märker det först när det redan blivit ett problem.

Styrka är grunden till allt annat

Styrketräning hjälper dig att:

- bära, lyfta och röra dig utan smärta
- skydda rygg, knän och axlar
- orka mer i vardagen
- förbättra hållning och balans
- behålla självständighet längre upp i åren

Utän styrka blir all annan träning svårare.

Du behöver inte lyfta tungt

Styrketräning efter 50 handlar inte om:

- maxvikter
- explosiva lyft
- att imponera på någon

Det handlar om:

- kontrollerade rörelser
- rätt teknik
- lagom motstånd
- full rörelsebana

Du ska känna dig stark – inte trasig efter passet.

Helkropp slår split-program

För de flesta män över 50 fungerar helkroppsträning bäst.

Fördelar:

- mindre slitage
- jämnare belastning
- bättre återhämtning
- färre pass krävs

2–4 helkroppspass i veckan räcker långt.

3. forts

Funktion före isolering

Fokusera på övningar som tränar flera muskler samtidigt:

- knäböj
- pressar
- drag
- höftfällningar
- bålstabilitet

De ger mest effekt på kortast tid – och fungerar i verkliga livet.

Styrketräning är din investering

Varje pass är:

- en investering i framtida styrka
- ett skydd mot smärta
- ett sätt att behålla kontroll över din kropp

Ju tidigare du börjar, desto större utdelning får du.

Kom ihåg detta!

Efter 50 tränar du inte för musklernas skull – du tränar för livet.

Styrka ger frihet. Och frihet är den verkliga vinsten.



4. Kroppsviktsträning – din bästa vän efter 50

När kroppen inte längre tål tung belastning på samma sätt som förr behöver träningen bli smartare. För många män över 50 är kroppsviktsträning den perfekta lösningen. Den är effektiv, skonsam och lätt att anpassa – oavsett tidigare erfarenhet eller nuvarande form.

Kroppsviktsträning innebär att du använder din egen kropp som motstånd. Det kan låta enkelt, men rätt utfört är det en av de mest funktionella träningsformer som finns. Du tränar inte bara muskler, utan även balans, stabilitet och rörlighet – tre saker som blir allt viktigare med åren. En stor fördel är att belastningen är naturlig. Rörelserna följer kroppens biomekanik, vilket minskar risken för överbelastning i leder och senor. För män som haft problem med rygg, axlar eller knän är detta ofta avgörande för att kunna träna kontinuerligt utan avbrott.

Kroppsviktsträning är också lätt att anpassa. Samma övning kan göras enklare eller svårare beroende på nivå, dagsform och skador. En armhävning kan utföras mot vägg, bänk eller golv. En knäböj kan vara djup eller grund. Du styr intensiteten – inte vikterna.

Exempel på grundläggande kroppsviktsövningar som fungerar utmärkt efter 50 är:

- knäböj
- armhävningar
- utfall
- roddrörelser
- plankor och bålstabilitet

Dessa övningar tränar hela kroppen och speglar rörelser du använder i vardagen. Att resa sig upp, bära, trycka, dra och hålla balansen är verklig styrka – inte bara siffror på ett papper.

En annan fördel är tillgängligheten. Du kan träna hemma, på resan eller utomhus. Det tar bort många av de ursäkter som annars stoppar träningen. När tröskeln är låg blir kontinuiteten högre, och det är just kontinuitet som ger resultat efter 50.

Kroppsviktsträning är inte en nödlösning eller ett steg ner. För många män är det i stället steget upp till en starkare, mer hållbar kropp. Träning som du kan göra idag – och fortfarande göra om tio, tjugo och trettio år. Att låta kroppen vara vikten är inte att begränsa sig. Det är att respektera kroppen och samtidigt ge den exakt det den behöver.

5. Träna kortare – men med kvalitet

Många män över 50 tror att lösningen på uteblivna resultat är att träna mer. Fler pass, längre pass, hårdare pass. I praktiken leder det ofta till motsatsen: trötthet, irritation, värk – och till slut att träningen rinner ut i sanden.

Efter 50 svarar kroppen bättre på kvalitet än kvantitet. Ett välplanerat träningspass på 20–40 minuter kan ge betydligt bättre resultat än ett slarvigt pass på 90 minuter. När passen blir kortare blir det lättare att hålla fokus, använda rätt teknik och faktiskt ge kroppen det den behöver.

Kortare pass är också lättare att få in i vardagen. Träningen ska passa in i livet – inte konkurrera med jobb, familj och återhämtning. När tiden inte längre känns som ett hinder ökar chansen att du tränar regelbundet, och det är just regelbundenheten som skapar förändring.

Kvalitet i träningen handlar om att vara närvarande. Varje repetition ska ha ett syfte. Rörelserna ska vara kontrollerade, andningen lugn och tempot anpassat. Det är inte hur svettig du blir som avgör om passet är bra, utan hur kroppen mår efteråt – och dagen därpå.

För många män över 50 fungerar det bäst att träna tre till fyra gånger i veckan. Det ger tillräcklig stimulans för muskler och kondition, samtidigt som kroppen hinner återhämta sig. Färre pass gör också att varje pass känns viktigare och mer genomtänkt.

Ett smart träningspass innehåller oftast:

- uppvärmning som förbereder leder och muskler
- några få, effektiva basövningar
- ett lugnt avslut för rörlighet och andning

Mer än så behövs sällan.

Att träna kortare betyder inte att träna fegt. Det betyder att du tränar med respekt för kroppen, med ett långsiktigt mål i sikte. När du lämnar träningen med känslan av att du hade kunnat göra lite till – då har du ofta gjort precis lagom.

Efter 50 är det inte de enskilda passen som räknas. Det är alla pass du faktiskt genomför, vecka efter vecka, år efter år. Och för det krävs träning som är hållbar, inte extrem.

6. Återhämtning – den bortglömda nyckeln

Många män över 50 tränar tillräckligt – men återhämtar sig för dåligt. Det är ofta där problemen börjar. Trötthet, uteblivna resultat, värk och minskad motivation är sällan tecken på att du tränar för lite, utan på att kroppen inte hinner ta igen sig.

När du var yngre kunde du pressa kroppen hårt, sova lite och ändå fungera. Efter 50 fungerar det inte på samma sätt. Kroppen behöver mer tid för att reparera muskler, senor och nervsystem. Det är under återhämtningen som träningen faktiskt ger effekt.

Återhämtning handlar först och främst om sömn. För lite eller för dålig sömn påverkar allt: hormonbalans, styrka, fettförbränning och humör. Sju till åtta timmar per natt är inte lyx – det är en grundförutsättning för att träningen ska fungera.

Vila betyder dock inte att du ska vara stilla. Lågintensiv rörelse som promenader, lätt rörlighet eller lugn cykling hjälper kroppen att återhämta sig snabbare. Det ökar blodcirkulationen och minskar stelhet utan att belasta.

Ett vanligt misstag är att ignorera kroppens signaler. Små varningssignaler – stel nacke, ömma axlar, trött rygg – ses ofta som något man ska "träna bort". I själva verket är det ofta tecken på att kroppen behöver en paus eller ett lättare pass.

Smart träning efter 50 innebär att du planerar in vilan lika noggrant som själva träningspassen. Vilodagar är inte bortkastad tid – de är en investering i nästa träningspass.

När återhämtningen fungerar märker du det snabbt. Du känner dig piggare, starkare och mer motiverad. Träningen känns lättare, inte tyngre. Och framför allt: du kan fortsätta träna utan att fastna i smärta eller bakslag.

Att lära sig vila är för många män den svåraste delen av träningen. Men det är också en av de viktigaste. För utan återhämtning finns inga resultat –



7. Rörlighet och leder – försäkringen för framtiden

Styrka utan rörlighet är en begränsning. Många män över 50 känner sig starka i vissa rörelser, men upplever samtidigt stelhet, kortare rörelseomfång och återkommande värk. Det är ofta inte musklerna som är problemet – utan lederna.

Med åldern minskar rörligheten naturligt om den inte underhålls. Höfter, brösttrygg och axlar är områden som ofta blir stelare, vilket påverkar hållning, gång och hur du utför dina övningar. När rörligheten begränsas tvingas kroppen kompensera, och det är då smärta och skador uppstår.

Rörlighetsträning handlar inte om att bli extremt vig. Det handlar om att kunna röra sig fritt i vardagen – att kunna böja sig ner, sträcka sig upp, vrida överkroppen och resa sig utan att det tar emot. När lederna fungerar som de ska blir all annan träning både säkrare och mer effektiv.

För många räcker det med några minuter per träningspass. Korta, regelbundna inslag av rörlighet gör större skillnad än långa pass som aldrig blir av. Det viktiga är kontinuitet, inte perfektion.

Rörlighet är också ett sätt att skydda lederna. När du tränar i ett bättre rörelseomfång fördelas belastningen jämnare över muskler och senor. Det minskar slitaget och gör att kroppen håller längre.

Många män upptäcker att när de börjar prioritera rörlighet:

- minskar stelheten i vardagen
- känns träningen lättare
- förbättras tekniken i styrkeövningar
- försvinner små återkommande smärtor

Det är ingen slump. Kroppen är byggd för rörelse, och när den får röra sig som den är tänkt fungerar den bättre.

Att lägga tid på rörlighet kan kännas oviktigt i stunden, men det är en av de bästa investeringarna du kan göra efter 50. Det är skillnaden mellan att kunna fortsätta träna fritt – eller behöva anpassa sig på grund av begränsningar.

Rörlighet är inte ett tillägg till träningen. Det är en del av den. Och för framtiden är den ovärderlig.

8. Kondition utan att slita på kroppen

Konditionsträning är viktig även efter 50, men sättet du tränar kondition på behöver ofta förändras. Många män förknippar kondition med långa löprundor, hårda intervaller och att pressa sig tills det svider i lungorna. För vissa fungerar det – för många leder det istället till överbelastning, skador och tappad motivation.

Efter 50 handlar konditionsträning inte om att prestera, utan om att stärka hjärtat, förbättra cirkulationen och öka den dagliga energin. Det ska ge mer tillbaka än det tar.

Kroppen klarar fortfarande att bli starkare och mer uthållig, men den svarar bättre på smart belastning än på ständig press. Konditionsträning som sliter på knän, höfter eller rygg är sällan hållbar i längden, oavsett hur bra formen känns just nu.

För många män fungerar låg- till medelintensiv kondition bäst. Rask promenad, cykling, trappor eller lugna intervaller ger god effekt utan att belasta lederna onödigt hårt. Det viktiga är att pulsen höjs, inte att kroppen bryts ner.

Korta intervaller kan också vara mycket effektiva – om de görs kontrollerat. Några minuter med något högre tempo, följt av aktiv vila, räcker ofta för att ge hjärta och lungor den stimulans de behöver. Du ska känna dig ansträngd, men fortfarande ha kontroll.

En stor fördel med konditionsträning är dess effekt på vardagsenergin. Många män märker att rätt mängd kondition:

- minskar trötthet
- förbättrar sömnen
- ökar mentalt fokus
- gör vardagsrörelser lättare

Det är ett tydligt tecken på att träningen är rätt doserad.

Konditionsträning behöver inte vara ett separat projekt. Den kan vävas in i vardagen och kombineras med styrketräning. Det gör den lättare att hålla fast vid, och mindre belastande mentalt.

Efter 50 är målet inte att bli snabbast eller uthålligast. Målet är att kunna röra dig obehindrat, orka mer i livet och känna att kroppen samarbetar med dig – inte jobbar emot dig.

9. Kosten som stödjer träningen efter 50

Träning och kost går inte att skilja åt, särskilt inte efter 50. Många män tränar regelbundet men ser ändå inga resultat. Ofta beror det inte på träningen – utan på att kroppen inte får rätt bränsle för att bygga upp sig igen.

Med åldern förändras hur kroppen hanterar mat. Muskeluppbyggnaden blir mindre effektiv och blodsockret kan svänga mer. Det gör kosten viktigare än tidigare, inte mindre.

Protein spelar en avgörande roll. Efter 50 behöver kroppen tillräckligt med protein för att behålla och bygga muskler. Utan protein bryts musklerna ner snabbare, även om du tränar. Därför bör varje måltid innehålla en tydlig proteinkälla. Det behöver inte vara komplicerat – det viktiga är regelbundenheten.

Energibehovet förändras också. Kroppen behöver ofta färre kalorier, men mer näring. Att äta för lite kan vara lika problematiskt som att äta för mycket. För lite mat leder till sämre återhämtning, låg energi och minskad motivation att träna.

Många män upplever att ett stabilt blodsocker gör stor skillnad. När måltiderna är jämnt fördelade och innehåller protein, fett och långsamma kolhydrater minskar sötsug och energidippar. Det gör det också lättare att hålla en sund vikt.

Kosten påverkar även hormonbalansen. Regelbundna måltider, tillräckligt med protein och tillräcklig energi hjälper kroppen att fungera som den ska. Det är inte extrema dieter som ger långsiktiga resultat, utan enkla vanor som går att leva med.

För många fungerar det bäst att se kosten som ett stöd för träningen – inte som ett straff. När maten hjälper kroppen att återhämta sig känns träningen lättare, inte tyngre.

Efter 50 handlar kost inte om perfektion. Det handlar om:

- att äta tillräckligt
- att äta regelbundet
- att ge kroppen det den behöver för att fungera

När kosten stöttar träningen börjar kroppen svara. Energin kommer tillbaka, styrkan ökar och resultaten blir hållbara över tid.

10. Träning för livet – det långsiktiga tänket

Efter 50 förändras perspektivet på träning. Det handlar inte längre om snabba resultat eller kortsiktiga mål. Det handlar om hur du vill leva ditt liv – idag, om fem år och om tjugo år.

Den största skillnaden mellan träning som fungerar och träning som misslyckas är inte programmet, övningarna eller utrustningen. Det är inställningen. När träningen blir ett projekt med slutdatum är det lätt att tappa riktningen. När den i stället blir en naturlig del av livet finns det inget slut – bara fortsättning.

Smart träning efter 50 bygger på enkelhet. Ju krångligare upplägg, desto svårare blir det att hålla fast vid. Träning ska inte ta över livet, utan ge mer tillbaka till det. När passen är rimliga, genomförbara och anpassade efter kroppen blir de något du faktiskt vill göra.

Det långsiktiga tänket innebär också att acceptera variation. Vissa perioder går träningen bättre, andra sämre. Det är normalt. Att missa pass, ta pauser eller behöva justera belastningen är inte misslyckanden – det är en del av processen.

En stark kropp efter 50 handlar inte bara om muskler. Det handlar om att:

- orka med vardagen
- röra sig utan rädsla för smärta
- känna sig trygg i sin egen kropp
- behålla självständighet längre

När träningen stödjer dessa mål blir den meningsfull.

Det viktigaste är inte hur hårt du tränar, utan att du fortsätter. Små steg, tagna regelbundet, slår alltid stora insatser som bara sker ibland. Träning som du kan göra året runt är alltid bättre än träning som bara fungerar i korta perioder.

Efter 50 tränar du inte för att bli någon annan. Du tränar för att behålla och stärka den du är. Med rätt inställning, rätt dos och respekt för kroppen kan träning bli ett verktyg som ger dig mer frihet, mer energi och bättre livskvalitet – långt upp i åren.

Det är inte för sent – Det är nu det räknas.

Sammanfattning – Träna smartare efter 50

Att träna efter 50 handlar inte om att pressa kroppen hårdare, utan om att förstå den bättre. Kroppen förändras med åren – muskelmassa minskar snabbare, återhämtningen tar längre tid och leder blir känsligare. Samtidigt finns en stor möjlighet: med rätt träning kan du bli starkare, rörligare och få mer energi än på många år.

Nyckeln är att släppa gamla träningsidéer som inte längre fungerar. Att jaga sitt 30-åriga jag leder ofta till skador, trötthet och tappad motivation. I stället behöver träningen anpassas till livet här och nu, med fokus på hållbarhet och långsiktighet.

Styrketräning är grunden. Efter 50 är den inte valfri – den är nödvändig för att behålla muskler, skydda leder och klara vardagens krav. Det handlar inte om tunga vikter, utan om kontrollerade rörelser, god teknik och funktionell styrka som fungerar i verkliga livet.

Kroppsviktsträning är för många män ett idealiskt val. Den är skonsam, effektiv och lätt att anpassa efter dagsform och förutsättningar. När kroppen används som motstånd tränas inte bara muskler, utan även balans, stabilitet och rörlighet.

Kortare träningspass med hög kvalitet ger ofta bättre resultat än långa, slitande pass. När träningen är genomförbar ökar kontinuiteten – och det är kontinuitet som ger resultat över tid. Återhämtning är en lika viktig del av träningen som själva passen. Sömn, vilodagar och lugn rörelse gör att kroppen hinner bygga upp sig.

Rörlighet och ledhälsa är en investering i framtiden. Några minuter regelbundet gör stor skillnad och minskar risken för smärta och begränsningar. Konditionsträning ska stärka hjärtat och öka energin, inte slita ner kroppen. Rätt dos gör dig piggare, inte tröttare.

Kosten spelar en avgörande roll. Tillräckligt med protein, regelbundna måltider och rätt energi hjälper kroppen att återhämta sig och svara på träningen. Det handlar inte om extrema dieter, utan om vanor som fungerar i vardagen.

I grunden handlar träning efter 50 om livskvalitet. Att orka mer, röra sig fritt och känna sig trygg i sin kropp. När träningen blir hållbar finns det inget slutdatum – bara fortsatt utveckling.

Det är inte för sent. Det är nu det börjar.

Lycka till

Kennet Båth

Grundare av Bodyweight Diet och Bodyweight Training System

Smarta råd om att maxa testosteronet

Det här är grunden. Inget fluff – bara det som ger effekt efter 50+.

1. Styrketräning (det viktigaste)

Du kan inte "optimera hormoner" utan att träna rätt.

Fokus:

- Tunga basövningar (knäböj, armhävningar, chins, pressar)
- 3–4 pass/vecka
- Progression (lite tyngre eller fler reps varje vecka)

Det här signalerar till kroppen: Behåll muskler → producera testosteron

2. Protein + rätt energiintag

Många män 50+ äter för lite protein.

Sikta på:

- 1.6–2.0 g protein per kg kroppsvikt
- Ät riktig mat: kött, fisk, ägg

Undvik: För stora kaloriunderskott (sänker testosteron)

3. Sömn = hormonmotor

- 7–8 timmar per natt
- Djupsömn = testosteronproduktion
- Dålig sömn = direkt sänkt testosteron

4. D-vitamin & solljus

- Solljus dagligen om möjligt
- Alternativ: tillskott (särskilt i Norden)
- Lågt D-vitamin = kopplat till lågt testosteron

5. Stresskontroll

Högt kortisol = sänkt testosteron

Gör följande:

- promenader
- träning
- mindre mental overload

6. Fettprocenten på kroppen spelar roll

- För hög fettprocent → lägre testosteron
- För låg → också problem

Optimalt: "lean men inte deffad"

7. Undvik det som sänker dig

- För mycket alkohol
- För lite sömn
- Kronisk stress
- Extrem diet

Testoboost

SAMMANFATTNING:


- Träna tungt
- Ät protein
- Sov ordentligt
- Håll vikten i schack


Det här räcker långt.


Bodyweight Diet – Vad Erbjuder Vi Dig?


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

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

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


 **Livstidsmedlemskap**
Obegränsad tillgång till appen
och alla program

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


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

 **Behålla vikten program**
Specialprogram för att behålla
vikten


 **Klimakterieprogram**
Specialprogram anpassat för
kvinnor i klimakteriet

 **Andropaus program**
IProgram för män 50+ som
behöver boosta sitt testo och få
mer energi

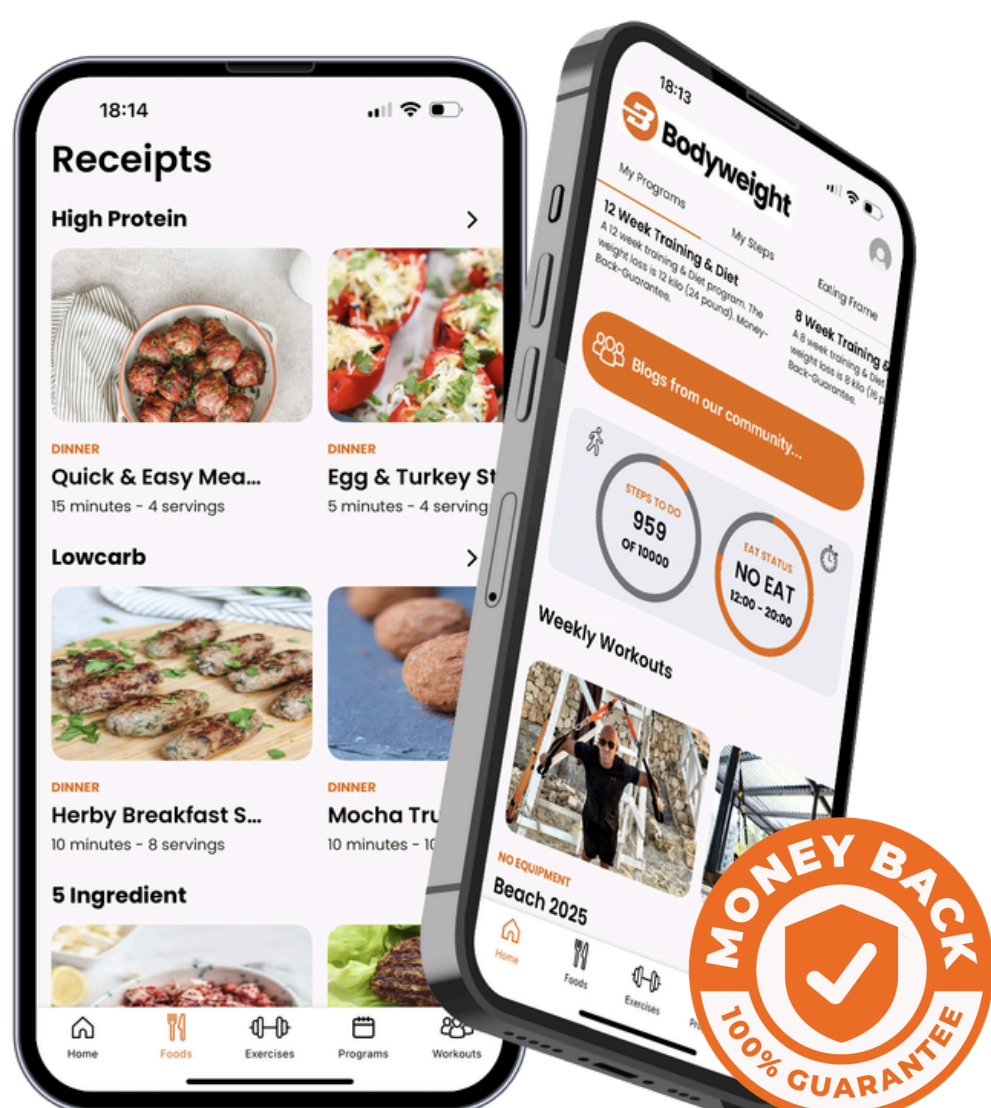
 **Avancerad Tracking**
Följ dina steg, ditt ätfönster och
kroppens förändringar

 **Medlemsförmåner**
Rabatter på produkter,
träningsresor och certifieringar

 **Bonusprogram**
Löpning, rörlighet, rumpträning,
flexibilitet och mer

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

 **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 högprotein diet med låg andel kolhydrater – ett kost- och träningsprogram anpassat för kvinnor och män att stödja klimakteriet med hormonell balans, viktning, styrka och energi. www.bodyweight.diet