



Bodyweight Diet®

Think
Positive
♡

Motivationsguiden

Av Kennet Båth | Ann Söderlund | Sanna Lundell



Introduktion - Varför motivation är nyckeln till förändring

Alla stora förändringar börjar med en tanke – men det är motivationen som avgör om den tanken blir verklighet. Du kan ha den bästa träningsplanen, det mest genomtänkta kostschemat eller alla redskap hemma i vardagsrummet – men utan motivation stannar det vid en idé. Motivation är gnistan som får dig att börja, men också kraften som hjälper dig fortsätta när det känns tungt. Den gör skillnaden mellan att ge upp efter en vecka och att skapa nya vanor som håller i flera år.

Kortsiktig pepp vs. långsiktig motivation

Det är lätt att bli peppad. En inspirerande video, ett citat på Instagram eller ett löfte om "nytt år, nya vanor" kan ge en snabb kick. Men kortsiktig pepp fungerar ungefär som socker – du får en energitopp, men den går snabbt över.

Långsiktig motivation däremot bygger på något djupare. Det handlar inte om en tillfällig känsla, utan om en riktning och en inre drivkraft. Den kommer från ditt varför – den personliga anledningen till att du vill förändras.

Exempel:

- Kortsiktig pepp: "Jag ska träna hårt den här veckan för att komma i form inför festen på lördag."
- Långsiktig motivation: "Jag vill bygga en kropp som orkar och håller länge, så jag kan vara stark, frisk och aktiv även om tio år."

Pepp är som en tändsticka – den får igång elden. Men för att elden ska fortsätta brinna behövs långsiktig motivation, som fungerar som veden som håller lågan vid liv.

Kennet Båth
Bodyweight Diet

Motivationsguiden – lär dig att förstå hur du kan påverka din motivation och lyckas bättre

- **Kapitel 1** - Inre vs. yttre motivation
- **Kapitel 2** - Sätt ditt varför
- **Kapitel 3** - Mål som fungerar
- **Kapitel 4** - Små steg, stora resultat
- **Kapitel 5** - Vanor & rutiner
- **Kapitel 6** - Motivation & hjärnan
- **Kapitel 7** - Motivation när det känns tungt
- **Kapitel 8** - Bygg ditt supportsystem
- **Kapitel 9** - Fira framsteg
- **Kapitel 10** - Din motivationplan
- **Kapitel 10** - Bodyweight motivationsprogram

Think
Positive
♥

Kapitel 1 – Inre vs. yttre motivation

För att förstå hur motivation fungerar är det viktigt att skilja mellan två olika drivkrafter: inre motivation och yttre motivation. Båda kan vara värdefulla, men de påverkar dig på olika sätt.

Inre motivation – din egen drivkraft

Inre motivation kommer från dig själv. Det är känslan av att göra något för att du vill, för att det känns meningsfullt och ger dig glädje.

- Du tränar för att du mår bra av det.
- Du lagar hälsosam mat för att din kropp känns lättare och starkare.
- Du tar en promenad för att du älskar känslan av frisk luft.

När du drivs av inre motivation behöver du inte lika mycket "pepp" utifrån. Det blir lättare att hålla fast vid rutinerna, även när ingen ser vad du gör.

Yttre motivation – belöningar & tryck utifrån

Yttre motivation kommer från något utanför dig själv – belöningar, deadlines eller andras förväntningar.

- Du tränar för att gå ner i vikt inför en fest eller semester.
- Du äter nyttigt för att en läkare sagt att du borde.
- Du pressar dig på jobbet för att få en bonus eller undvika kritik.

Yttre motivation kan vara stark i stunden, men den håller sällan i sig länge. När belöningen är uppnådd, eller när pressen utifrån försvinner, tappar du lätt farten.

Så använder du båda

Det bästa är att kombinera krafterna. Yttre motivation kan få dig att börja – men för att hålla i längden behöver du hitta det inre drivet.

Exempel:

Du kanske börjar träna för att gå ner i vikt (yttre), men under resans gång upptäcker du hur bra du mår av att vara stark och pigg (inre).

Sammanfattning

- Inre motivation = gör något för att du vill, för din egen skull.
- Yttre motivation = gör något för belöningar eller för att undvika negativa konsekvenser.
- Båda kan hjälpa dig, men den inre motivationen är det som gör att förändringen blir hållbar.

“En resa på tusen mil börjar med ett enda steg.”

Kapitel 2 – Sätt ditt varför

Det finns ett uttryck som säger: "Den som har ett varför kan uthärda nästan vilket hur som helst." När du vet varför du vill förändras blir det mycket lättare att hålla fast vid dina nya vanor – även när det är motigt.

Vad är ett "varför"?

Ditt "varför" är din djupaste anledning till att du vill göra en förändring. Det är inte bara att "gå ner i vikt" eller "komma i form" – det är vad dessa saker betyder för dig.

Exempel på ytliga mål:

- Jag vill väga 5 kilo mindre.
- Jag vill träna tre gånger i veckan.

Exempel på starka varför:

- Jag vill orka leka med mina barnbarn utan att bli trött.
- Jag vill känna mig stolt när jag ser mig själv i spegeln.
- Jag vill ha en kropp som håller länge, så jag kan njuta av livet fullt ut.

Hur hittar du ditt varför?

1. Ställ frågan "varför" flera gånger.
2. Exempel: "Jag vill gå ner i vikt." – Varför? – "För att få bättre hälsa." – Varför? – "För att jag vill leva länge för mina barn."
3. Ju djupare du går, desto starkare blir svaret.
4. Koppla känslor till ditt varför.
5. Det ska kännas i hjärtat, inte bara i huvudet. Ett starkt varför väcker känslor av glädje, stolthet eller längtan.
6. Skriv ner ditt varför.
7. När du har formulerat det tydligt, skriv ner det. Ha det på en lapp på kylskåpet, i träningsväskan eller i mobilen.

Övning – ditt varför

- Ta 5 minuter och skriv ner ditt viktigaste skäl till att du vill göra en förändring.
- Fråga dig själv: Om det blir tufft – vad ska jag påminna mig själv om för att fortsätta?
- Formulera det i en mening, t.ex.:
- "Jag gör det här för att jag vill vara stark, frisk och fri i min kropp."

Sammanfattning

Ditt "varför" är kompassen som guidar dig genom resan. När du hittar en djup och personlig anledning till att förändras blir motivationen starkare än vilken kortsiktig pepp som helst.

"Det är inte motivation som skapar disciplin, det är disciplin som skapar motivation."

Kapitel 3 – Mål som fungerar

Att ha ett starkt varför är grunden – men för att komma framåt behöver du också tydliga mål. Utan mål är det lätt att gå vilse eller tappa riktningen. Rätt mål gör att du kan mäta dina framsteg, hålla motivationen levande och känna stolthet över det du åstadkommer.

Vanliga misstag med mål

- Målen är för otydliga: "Jag ska börja träna mer."
- Målen är för stora: "Jag ska springa ett maraton nästa månad."
- Målen är för många på en gång: "Jag ska sluta med socker, träna fem dagar i veckan och meditera varje kväll."

Resultatet blir ofta att man ger upp när det känns övermäktigt.

Ett bra mål är SMART-metoden:

- **Specifikt** – Vad exakt vill du uppnå?
- **Mätbart** – Hur vet du att du har nått målet?
- **Accepterat** – Är det realistiskt och viktigt för dig?
- **Realistiskt** – Är det möjligt utifrån din vardag?
- **Tidsbestämt** – När ska du nå målet?

Exempel:

- Istället för "Jag vill träna mer" → "Jag ska träna tre gånger i veckan under de kommande två månaderna."
- Istället för "Jag vill äta nyttigare" → "Jag ska äta minst två grönsaker till varje måltid i 30 dagar."

Kortsiktiga vs. långsiktiga mål

- **Kortsiktiga mål:** Ger snabba vinster och känslan av framsteg (t.ex. att gå ner 1 kilo på en vecka).
- **Långsiktiga mål:** Den större visionen som driver dig framåt (t.ex. att gå ner 10 kilo på ett år eller orka springa 5 km).

Båda behövs. Kortsiktiga mål håller motivationen levande, långsiktiga mål ger riktningen.

Övning – skriv ditt nästa mål

1. Välj ett område: kost, träning eller livsstil.
2. Formulera ett SMART mål för de kommande 4 veckorna.
3. Skriv ner varför det är viktigt för dig (koppla till ditt varför från förra kapitlet).

Sammanfattning

Bra mål är tydliga, realistiska och mätbara. När du sätter både kortsiktiga och långsiktiga mål ökar chansen att du håller motivationen vid liv och verkligen når dit du vill.

Kapitel 4 – Små steg, stora resultat

När vi bestämmer oss för en förändring vill vi ofta se snabba resultat.

Problemet är att stora förändringar kräver mycket energi, och risken är stor att vi inte orkar hålla i det. Hemligheten till långsiktig framgång är istället att börja smått – och bygga vanor som håller.

Kraften i mikrovana

En mikrovana är en liten handling som är så enkel att du nästan inte kan misslyckas. Den kräver minimalt med tid och ansträngning, men upprepningen gör att den växer sig starkare över tid.

Exempel på mikrovana:

- Gör 5 armhävningar varje morgon.
- Lägg fram träningskläderna kvällen innan.
- Drick ett glas vatten direkt när du vaknar.
- Gå av bussen en hållplats tidigare.

Dessa små steg kan verka obetydliga, men de skapar momentum och stärker din identitet: "Jag är en person som rör på mig varje dag."

Varför små steg fungerar

- Lättare att börja – tröskeln är låg.
- Bygger självförtroende – varje liten seger visar att du kan.
- Skapar momentum – små vanor leder naturligt till större.
- Ger långsiktighet – det är lättare att hålla fast vid något som inte känns övermäktigt.

Små steg + långsiktiga mål = framgång

Dina långsiktiga mål (t.ex. att gå ner 10 kilo) känns ofta långt bort. Genom att bryta ner dem till små steg (t.ex. att äta proteinrikt till lunch varje dag) blir de mer greppbara och du ser framsteg varje vecka.

Övning – din första mikrovana

1. Välj ett område: kost, träning, sömn eller stress.
2. Bestäm en mikrovana som är så liten att du vet att du klarar den.
3. Börja idag och gör den varje dag i en vecka.

Sammanfattning

Stora förändringar skapas av små steg som upprepas. När du börjar med mikrovana bygger du självförtroende, skapar momentum och gör det möjligt att nå dina långsiktiga mål – utan att bränna ut dig på vägen.

**“Framgång är summan av små ansträngningar –
upprepade dag efter dag.”**

Kapitel 5 – Vanor & rutiner

Motivation kan få dig att börja – men det är dina vanor som avgör om du lyckas i längden. Vanor är som autopilot för hjärnan. När något blir en vana kräver det nästan ingen ansträngning längre.

Varför vanor är starkare än viljestyrka

Viljestyrka är som ett batteri – det laddas ur under dagen. Ju fler beslut du måste ta, desto tröttare blir du mentalt. Vanor däremot kräver nästan ingen energi. När du byggt en rutin är det lika självklart som att borsta tänderna.

Cue – Routine – Reward-modellen

En vana skapas i tre steg:

1. Cue (signal) – något som triggar handlingen.
2. Routine (själva vanan) – handlingen du vill göra.
3. Reward (belöning) – något som får hjärnan att vilja upprepa handlingen.

Exempel:

- Cue: Du lägger fram träningskläderna på kvällen.
- Routine: Du går direkt ut på en promenad på morgonen.
- Reward: Du känner dig piggare och stolt efteråt.

Bygg nya vanor med "stapling"

Ett effektivt sätt att skapa nya vanor är att "stapla" dem på redan befintliga rutiner.

Exempel:

- Efter att jag borstat tänderna → gör 10 squats.
- När jag håller morgonkaffet → dricker jag ett glas vatten först.
- Efter jobbet → tar jag en 10 minuters promenad innan jag går in.

Gör det enkelt

- Ta bort friktion: gör det lätt att göra rätt (ha träningskläder framme, frukt synligt).
- Gör det svårt att göra fel (göm godiset, stäng av notiser).
- Belöna dig själv – fira små segrar för att förstärka vanan.

Övning – skapa en ny vana

1. Välj en liten vana du vill införa.
2. Bestäm en cue (när och var den ska ske).
3. Koppla en belöning till vanan.
4. Gör det varje dag i minst 21 dagar – då börjar hjärnan automatisera beteendet.

Sammanfattning

Motivation får dig att börja – men vanor och rutiner gör att du håller i längden. När du förstår hur vanor fungerar kan du skapa nya beteenden som känns lika självklara som att borsta tänderna.

Kapitel 6 – Motivation & hjärnan

Motivation är inte bara en känsla – det är också biologi. Din hjärna styrs till stor del av kemiska signaler som belönar vissa beteenden och gör att du vill upprepa dem. Genom att förstå hur hjärnan fungerar kan du använda dess system till din fördel.

Dopamin – hjärnans drivkraft

Dopamin kallas ofta för "må-bra-hormonet", men det är egentligen ett drivhormon. Det frisätts när du förväntar dig en belöning – inte bara när du får den. Det är därför känslan av att vara på väg mot ett mål kan vara lika motiverande som att nå det.

Exempel:

- Att kryssa av en punkt på din att-göra-lista ger en dopaminkick.
- Att ta på träningskläderna kan kännas bra redan innan du tränar.
- Att följa din vikt- eller träningskurva gör dig motiverad att fortsätta.

Små vinster = starkare motivation

Hjärnan älskar framsteg. Små vinster, som att klara ett kort träningspass eller välja ett hälsosamt mellanmål, ger dopaminkickar som stärker motivationen. Det är därför mikrovana och delmål fungerar så bra – de ger hjärnan regelbundna belöningar.

Belöningssystemet – vän eller fiende

Samma system som kan driva dig framåt kan också dra dig åt fel håll. Snabbmat, sociala medier och socker ger snabba dopaminkickar men leder ofta till dåliga vanor. Hemligheten är att medvetet bygga belöningar kring de vanor du vill ha.

Exempel:

- Efter träningen → unna dig en stund med favoritserien.
- Efter att du fullföljt din plan en vecka → belöna dig med en ny bok eller träningsplagg.
- Gör framstegen synliga → skriv upp dem, tracka i appen eller sätt upp en kalender med kryss.

Så programmerar du hjärnan för motivation

1. Skapa små, regelbundna vinster som ger dopamin.
2. Koppla belöningar till de beteenden du vill förstärka.
3. Gör framstegen synliga – hjärnan behöver bevis för att känna framgång.

Sammanfattning

Motivation är inte bara viljestyrka – det är kemi. När du förstår hur dopamin och hjärnans belöningssystem fungerar kan du skapa fler små segrar och bygga momentum. Då blir motivationen inte något du väntar på – utan något du själv skapar.

Kapitel 7 – Motivation när det känns tungt

Alla har dagar då det känns motigt. Du är trött, omotiverad och allt i dig vill hoppa över träningen eller falla tillbaka i gamla vanor. Det är helt normalt. Skillnaden mellan de som lyckas och de som ger upp är inte att de alltid känner sig motiverade – utan att de har strategier för att fortsätta ändå.

1. Acceptera att motivation går upp och ner

Motivation är inte en konstant känsla. Den svänger precis som vädret. Att vänta på att känna sig motiverad innan du agerar är som att vänta på solsken innan du går ut. De som lyckas vet att man kan handla först – och att känslan ofta kommer efteråt.

2. "Bara börja"-principen

När allt känns tungt, bestäm dig för att bara göra en liten del.

Exempel:

- Ta på träningskläderna och gör en uppvärmning.
- Bestäm dig för 5 minuter promenad.
- Gör 10 armhävningar.

Ofta leder det lilla steget till att du fortsätter mer än du trodde.

3. Påminn dig om ditt varför

När du är nära att ge upp – stanna upp och tänk på varför du började. Skriv ner ditt varför på en lapp eller i mobilen och läs det när motivationen tryter.

4. Byt fokus – tänk på känslan efteråt

Motivation handlar inte alltid om att längta efter själva aktiviteten, utan om att längta efter känslan efteråt: stolthet, energi, glädje. Fokusera på belöningen istället för ansträngningen.

5. Sänk ribban – men ge inte upp

Det är bättre att göra lite än inget alls. Kanske blir passet kortare, kanske blir maten inte perfekt – men du höll igång vanan. Och det är vanan som bygger resultat.

6. Ha en "nödplan"

Bestäm i förväg vad du gör när allt känns motigt.

Exempel:

- "Om jag inte orkar hela passet, gör jag åtminstone 10 minuter."
- "Om jag missar ett mål, återgår jag direkt nästa dag."

Sammanfattning

Motivation svänger, men vanor består. Nyckeln är att ha strategier för de dagar då det känns tungt: börja smått, tänk på känslan efteråt, och håll fast vid vanan även om insatsen är mindre. Det är bättre att göra lite än att inte göra något alls.

Kapitel 8 – Bygg ditt supportsystem

Att förändra vanor på egen hand är möjligt – men det blir både lättare och roligare med stöd. Ett starkt nätverk runt dig kan vara avgörande för att du ska hålla fast vid dina mål på lång sikt.

Varför stöd är viktigt

- Ansvar: När någon annan vet om dina mål är chansen större att du fullföljer dem.
- Motivation: Andras pepp kan ge dig energi när din egen tryter.
- Glädje: Träning och livsstilsförändringar blir roligare tillsammans.
- Trygghet: Du vet att du inte är ensam, även när det känns motigt.

Träningspartner – mer än bara sällskap

Att träna tillsammans med någon gör att du både presterar bättre och har svårare att hoppa över passet. Du drar nytta av:

- Gemensam disciplin: När den ena är trött kan den andra peppa.
- Sund tävling: Du pushar dig själv lite mer än du annars skulle.
- Social glädje: Träningen blir ett sätt att umgås.

Community & gemenskap

En grupp med samma mål kan fungera som ett extra bränsle. I Bodyweight skapar vi gemenskaper där du kan:

- Dela framsteg och få feedback.
- Inspireras av andras resultat.
- Känna att du är del av något större.

Accountability – håll dig ansvarig

Ett av de starkaste verktygen för motivation är att sätta ord på sina mål och följa upp dem regelbundet.

Tips:

- Skriv ner dina mål och dela dem med någon.
- Checka in varje vecka – gärna med en träningsvän eller i ett forum.
- Använd en app eller kalender där du markerar varje avklarat steg.

Övning – skapa ditt supportsystem

1. Välj minst en person du kan dela ditt mål med.
2. Bestäm hur ni ska stötta varandra (träning ihop, veckouppföljning, daglig check-in).
3. Skriv ner hur du vill bli peppad när motivationen sviktar.

Sammanfattning

Motivation växer när den delas. Med en träningspartner, en grupp eller en enkel ansvarspartner blir det lättare att hålla fast vid rutinerna och roligare att nå målen. Du behöver inte göra resan ensam – tillsammans går det alltid lättare.

Kapitel 9 – Fira framsteg

Många fokuserar bara på slutmålet – men hemligheten till långsiktig motivation är att fira vägen dit. Varje litet steg framåt är en seger som förtjänar att uppmärksammas. När du belönar dig själv på rätt sätt stärker du både motivationen och självkänslan.

Varför firande är viktigt

- Ger energi: Att uppmärksamma framgångar gör dig taggad på att fortsätta.
- Bygger självförtroende: Du påminner dig själv om att du kan.
- Aktiverar belöningssystemet: Hjärnan lär sig att koppla positiva känslor till dina nya vanor.

Fira rätt saker

Det är lätt att fira fel – till exempel genom att "belöna" sig med gamla ovanor (som skräpmat efter ett träningsmål). Men sådant saboterar mer än det hjälper. Fira istället på sätt som stärker din nya identitet.

Exempel på bra sätt att fira:

- Unna dig nya träningskläder.
- Ta en spadag eller massage.
- Gör något kul du längtat efter (bio, resa, aktivitet).
- Dokumentera framstegen – bilder, anteckningar eller statistik.

Små vinster, ofta

Du behöver inte vänta på det stora målet. Fira små segrar längs vägen:

- Att du klarade alla träningspass en vecka.
- Att du valde ett hälsosamt alternativ när du var sugen på något annat.
- Att du gick ner 1 kilo, även om det slutgiltiga målet är 10.

Övning – din belöningslista

1. Skriv ner 3 sätt du kan belöna dig själv som inte saboterar din hälsaresa.
2. Koppla varje belöning till ett konkret mål (t.ex. "När jag tränat 3 gånger i veckan i en månad → ny träningsjacka").
3. Börja använda listan direkt för att förstärka dina nya vanor.

Sammanfattning

Att fira framsteg är inte att skryta – det är att förstärka din nya identitet. När du belönar dig själv på rätt sätt blir motivationen starkare, och resan mot målet blir både roligare och mer hållbar.

"När du känner att du vill ge upp, kom ihåg varför du började."

Kapitel 10 – Din motivationsplan

Nu har du lärt dig hur motivation fungerar, skillnaden mellan kortsiktig pepp och långsiktig drivkraft, hur du hittar ditt varför, sätter mål, bygger vanor och håller igång även när det känns tungt. Nästa steg är att göra allt detta till en praktisk plan som du kan följa i vardagen.

Steg 1 – Formulera ditt varför

Skriv ner din starkaste personliga anledning till varför du vill förändras. Det ska vara något som känns på djupet, inte bara en siffra på vågen.

Exempel: "Jag gör det här för att jag vill vara stark, frisk och kunna njuta av livet länge med min familj."

Steg 2 – Sätt ett SMART mål

Bestäm ett tydligt, realistiskt mål för de kommande 4–8 veckorna.

Exempel: "Jag ska träna tre gånger i veckan under de nästa två månaderna."

Steg 3 – Skapa en mikrovana

Välj en liten, enkel vana som du kan börja med redan idag.

Exempel: "Jag dricker ett glas vatten direkt på morgonen."

Steg 4 – Bygg en rutin

Koppla din nya vana till en cue (signal) och förstärk den med en belöning.

Exempel: Efter att jag borstat tänderna på kvällen gör jag 10 squats → belöning: kryssar i kalendern.

Steg 5 – Ha en nödplan

Bestäm i förväg vad du gör när motivationen tryter.

Exempel: Om jag inte orkar hela passet gör jag åtminstone 10 minuter.

Steg 6 – Bygg ditt supportsystem

Välj minst en person eller grupp som du kan dela dina mål och framsteg med. Det kan vara en träningspartner, en vän eller Bodyweight-communityn.

Steg 7 – Fira framsteg

Bestäm hur du ska belöna dig själv när du klarar dina delmål.

Exempel: Ny träningsjacka när jag fullföljt 4 veckors schema.

Sammanfattning

Motivation är ingen slump – det är något du skapar. Med ett tydligt varför, realistiska mål, små vanor, rutiner och ett starkt supportsystem har du allt du behöver för att lyckas. Gör din plan, följ den steg för steg och fira varje framsteg.

“Små dagliga förbättringar är nyckeln till storslagna resultat över tid.”

Kapitel 11 – Bodyweight motivationsprogram

Vi ger dig ett enkelt träningsprogram för motivation (4 veckor)

Vecka 1 – Hitta ditt varför & börja smått

- **Mental övning:** Skriv ner ditt starkaste varför. Ställ frågan "varför?" tre gånger för att hitta kärnan.
- **Mikrovana:** Gör en 5 minuters promenad varje dag, oavsett väder.
- **Utmaning:** Kryssa i kalendern varje gång du fullföljer något litet – visualisera framstegen.

Vecka 2 – Skapa vanor & rutiner

- **Mental övning:** Skriv ner en vana du vill införa. Bestäm cue – routine – reward.
- **Fysisk träning:** 3 korta pass à 15 min (kroppsvikt/miniband). Fokus: gör det enkelt, bygg rutin.
- **Utmaning:** Välj en "stapelvana" (t.ex. 10 squats efter tandborstning). Gör det dagligen.

Vecka 3 – Hantera motgångar & bygga disciplin

- **Mental övning:** Skriv ner tre strategier du ska använda när motivationen sviktar ("bara börja"-principen, nödplan, tänk på känslan efteråt).
- **Fysisk träning:** 3 pass à 20 min + en längre promenad i veckan.
- **Utmaning:** Gör ett pass även en dag du inte känner dig motiverad – skriv ner känslan efteråt.

Vecka 4 – Fira framsteg & förstärk motivationen

- **Mental övning:** Skriv ner alla små vinster du gjort under programmet.
- **Fysisk träning:** 3 pass à 25–30 min + 1 valfri aktivitet (dans, cykling, simning).
- **Utmaning:** Belöna dig själv med något som stärker din nya identitet (nya träningskläder, en aktivitet du längtat efter).

Bonus: Dagliga vanor för motivation

- Vakna och skriv ner en sak du är tacksam för.
- Drick ett glas vatten som första handling på morgonen.
- På kvällen: skriv ner en liten seger från dagen.

Sammanfattning

Motivation är som en muskel – den blir starkare när du tränar den regelbundet. Det här programmet kombinerar fysisk aktivitet med mentala övningar för att bygga rutiner, skapa momentum och förstärka din inre drivkraft. Efter fyra veckor har du lagt grunden till en mer motiverad vardag – både i träning och i livet.

Vi har sagt det tidigare, vill du ha förändring så måste du förändra något. Så enkelt är det.

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 gymtrustning



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, vikt nedgång, styrka och energi. www.bodyweight.diet