



Bodyweight Diet®

Hålla vikten

Av Kennet Båth | Ann Söderlund | Sanna Lundell



Bodyweight Diet®

Introduktion: Den verkliga framgången börjar efter målet är nått

Att gå ner i vikt är en sak. Att behålla den nya vikten är något helt annat. Forskning visar att upp till 80 % går upp i vikt igen inom ett till två år efter att de nått sin målvikt. Det beror inte på brist på vilja – utan på att de flesta program slutar när vågen visar rätt siffra. Men det är just efter målet som den verkliga resan börjar.

Hos Bodyweight Diet är vårt mål inte bara att du ska nå din målvikt – utan att du ska behålla den för livet. Eftersom vi erbjuder livstidsmedlemskap, har vi inget intresse av att du misslyckas. Tvärtom. Vårt intresse är att du lyckas långsiktigt, år efter år. Det är först då programmet verkligen fungerar som det är tänkt.

Vi vet att många känner en stark drivkraft i början av en viktresa. Men efteråt, när målet är nått, blir riktningen ofta suddig. Motivation och struktur försvinner, och gamla vanor börjar sakta ta tillbaka mark. Det är därför vi lägger lika stort fokus på underhållsfasen som på själva viktnedgången.

I den här guiden får du lära dig hur du:

- skapar nya mål för stabilitet,
- bygger hållbara rutiner som kräver mindre ansträngning men ger samma kontroll,
- arbetar med viktintervall istället för perfektion,
- använder verktyg och signaler för att fånga upp förändringar i tid,
- och framför allt — fortsätter känna dig stark och trygg i din nya livsstil.

Bodyweight Diet är inte en “12-veckorskur” som tar slut. Det är en struktur för livet. Vårt jobb är inte att hålla dig på diet, utan att hjälpa dig leva ett liv där du aldrig behöver börja om.

“Den verkliga framgången är inte att nå målet — utan att leva det, varje dag.”

Kennet Båth
Bodyweight Diet

Behålla vikten – det svåraste momentet

- **Kapitel 1** - Mål är lika viktiga efter viktnedgången
- **Kapitel 2** - Stabilisering av vikten
- **Kapitel 3** - Fokusera på handling – inte siffran
- **Kapitel 4** - Nya SMARTA mål för att hålla vikten
- **Kapitel 5** - Delmål och viktintervall
- **Kapitel 6** - Verktyg som visar förändring
- **Kapitel 7** - Planera för livet – inte bara för veckan
- **Kapitel 8** - Din personliga Bodyweight-formel
- **Kapitel 9** - Bygg motivation genom nya mål
- **Kapitel 10** - Att leva med sin nya vikt
- **De 10 viktigaste punkterna** för att hålla vikten

Behålla vikten

Hålla vikten

Kapitel 1: Mål är lika viktiga efter viktnedgången

Att nå sin målvikt är en fantastisk känsla. Det är ett bevis på disciplin, beslutsamhet och fokus. Men för de flesta är det här inte slutet — det är början på en ny fas.

Forskningen är tydlig: majoriteten som lyckas gå ner i vikt går också upp den igen inom ett till två år. Inte för att de saknar vilja, utan för att de saknar riktning efter målet. När fokus försvinner, försvinner ofta strukturen.

Under viktnedgången är målet tydligt: minus på vågen varje vecka. Men när du har nått din vikt ska fokus skifta. Nu handlar det inte längre om att gå ner – utan om att hålla vikten stabil. Det kräver nya mål, anpassade till ditt nya läge.

Mål fungerar som en kompass, även i underhållsfasen. När motivationen inte är lika intensiv som i början, är det målen som ger dig riktning och trygghet. De hjälper dig att behålla strukturen, förebygga återfall och känna kontroll — utan att leva i ständig “bantning”.

Skillnaden mellan de som lyckas hålla vikten och de som inte gör det handlar sällan om perfektion. Den handlar om planering och tydlighet. När målet är definierat även efter viktminskningen, är det lättare att upptäcka förändringar tidigt, agera snabbt och undvika att små avvikelser blir stora.

Exempel på nya mål efter viktresan:

- “Jag ska hålla min vikt inom ett intervall på ± 2 kg under det kommande året.”
- “Jag ska väga mig varje vecka och agera vid 2 kg uppgång.”
- “Jag ska fortsätta gå minst 8 000 steg om dagen.”
- “Jag ska behålla min fasta måltidsstruktur.”

Notera att dessa mål är underhållsmål — inte bantningsmål. De fokuserar på stabilitet, signaler och rutiner, inte på kaloriunderskott. Du behöver inte längre kämpa på samma sätt som under dieten, men du behöver fortsätta styra riktningen.

Mål i underhållsfasen har tre funktioner:

1. Hålla fokus – så att gamla vanor inte smyger sig tillbaka.
2. Fånga upp förändringar tidigt – små justeringar är alltid enklare än stora.
3. Bygga trygghet – så att du kan leva utan ständig oro för att gå upp i vikt igen.

Eftersom Bodyweight Diet bygger på livstidsmedlemskap har vi inget intresse av att du misslyckas. Tvärtom. Vårt mål är att hjälpa dig skapa en stabil livsstil där du aldrig behöver “börja om”.

“Viktnedgång kräver fokus. Viktstabilitet kräver riktning.

Kapitel 2 – Stabilisering – så fungerar kroppen efter en viktnedgång

Många tror att den svåraste delen är att gå ner i vikt. I verkligheten är det ofta underhållsfasen som avgör om man lyckas på lång sikt. Det finns biologiska, mentala och praktiska skäl till det — och ju bättre du förstår dem, desto lättare blir det att hålla vikten utan ständig kamp.

Kroppen vill tillbaka

När du går ner i vikt anpassar sig kroppen. Den använder mindre energi, hungerhormoner förändras och signalerna i hjärnan försöker ofta “dra dig tillbaka” till din tidigare vikt. Det här är inget fel på dig — det är biologi. Det betyder att du inte kan leva precis som innan och förvänta dig att vikten står still. Men det betyder också att du inte behöver leva på diet resten av livet. Det handlar om balans, inte kamp.

Efter en viktnedgång är ämnesomsättningen något lägre än tidigare. Många märker också att hungern ökar en tid. Det är normalt. Poängen är inte att kämpa emot med stenhård disciplin, utan att ha strategier som möter kroppens signaler på ett smart sätt.

Vikten stabiliseras med små marginaler

För att hålla vikten krävs inte samma underskott som under dieten. Du behöver inte vara lika strikt. Men det krävs små, konsekventa handlingar. För de flesta fungerar ett viktintervall på ± 2 kg mycket bättre än en exakt siffra. Små uppgångar är normala. Det viktiga är att du fångar dem tidigt, innan de hinner bli större.

Exempel på underhållsriktlinjer:

- Väg dig en gång i veckan.
- Reagera vid 2 kg uppgång — inte 10.
- Behåll dina grundrutiner (kost, rörelse, sömn).
- Acceptera små svängningar utan panik.

Det handlar inte om att vara perfekt

Det handlar om att ha kontroll utan tvång. Har du gått upp 2 kilo, kör 2 kilos programmet i appen är du tillbaka på målvikt efter 2 veckor. **Vänta inte!**

Planera för verkligheten: En av de största skillnaderna mellan dietfas och stabilisering är flexibilitet. Under viktnedgång är målen skarpa och tydliga. Under underhåll handlar det mer om smarta ramar som gör att du lever normalt, men utan att glida tillbaka.

Till exempel:

- Du behöver inte räkna exakt varje kalori längre, men äta medvetet.
- Du kan tillåta mer variation i kosten — men behåller proteinfokus i dina mål.
- Du kan minska träningsfrekvensen något — men aldrig släppa träningen helt.

Kapitel 2 – Stabilisering – så fungerar kroppen efter en viktnedgång

Jag vill ge dig ett tips som kanske låter lite strikt, men som faktiskt kan vara avgörande för att du ska behålla din nya vikt. Efter dieten behöver du inte längre räkna varje kalori, men det är väldigt klokt att en gång ta reda på hur mycket du faktiskt kan äta utan att gå upp i vikt. Det handlar helt enkelt om att förstå hur mycket energi din kropp förbrukar – din BMR (Basal Metabolic Rate).

BMR är hur många kalorier din kropp bränner i vila under ett dygn, utan träning eller annan fysisk aktivitet. Det är alltså din grundförbränning. Du kan räkna ut den själv med en enkel formel:

- **För män:** $(10 \times \text{vikt i kg}) + (6,25 \times \text{längd i cm}) - (5 \times \text{ålder}) + 5$
- **För kvinnor:** $(10 \times \text{vikt i kg}) + (6,25 \times \text{längd i cm}) - (5 \times \text{ålder}) - 161$

(Det finns även gratis kalkylatorer på nätet som gör detta automatiskt.)

Exempel:

Jag är 62 år, väger 90 kg och är 183 cm lång.

$$10 \times 90 = 900$$

$$6,25 \times 183 = 1143$$

$$5 \times 62 = 310$$

$$900 + 1143 - 310 + 5 = \mathbf{1\ 738\ kalorier}$$

Det betyder att min kropp bränner ungefär 1 738 kalorier per dygn – även om jag bara ligger i soffan hela dagen.

Sedan lägger jag på min dagliga aktivitet:

- Power walk 8 000 steg (ca 50 kalorier per 1 000 steg) = 400 kalorier
- Styrketräning 40 minuter $\approx$ 250 kalorier

Total en styrketräningsdag: $1\ 738 + 400 + 250 = \mathbf{2\ 388\ kalorier}$

Total en vilodag med enbart Power Walk : $1\ 738 + 250 = \mathbf{1\ 988\ kalorier}$

Slutsatsen blir enkel:

Om jag äter mer än 2 388 kalorier en aktiv dag – eller mer än 1 988 en vilodag – så går jag upp i vikt. Om jag håller mig runt de nivåerna, håller jag vikten stabil.

Mitt råd är därför: Räkna ut din egen nivå och ta en dag för att logga vad du faktiskt äter. Då får du en realistisk bild av vad som fungerar för just dig. Den här kunskapen ger dig kontroll – och gör att du inte behöver börja om med en ny diet längre fram.

Till slut handlar det om den enkla ekvationen:

Kalorier in – kalorier ut = resultatet på vågen. Överskott lagras. Balans håller vikten stabil. Det är inte magi – det är enkel matematik.

Kapitel 3 – Fokusera på handling – inte siffran

När du nått din målvikt är det lätt att tänka: “Nu är jag klar.” Men kroppen och vanorna fungerar inte så. Vikten hålls inte stabil av sig själv — den hålls stabil av det du gör varje dag. Vågen är ett verktyg, inte sanningen. Den visar ett resultat, men inte allt som sker i kroppen. Vätska, hormoner, stress och sömn påverkar vikten från dag till dag. Därför är det viktigt att inte fastna i vågens siffror — utan fokusera på de handlingar som håller dig på rätt kurs.

Bygg din underhållsbas

Under viktresan har du haft tydliga rutiner. För att lyckas långsiktigt behöver du inte vara lika strikt — men du måste ha en stabil grundnivå. Tänk: en lägstanivå som håller dig på rätt spår, även när livet är fullt.

Exempel på starka underhållsvanor:

- Rörelse: Minst 6 000–8 000 steg per dag.
- Mat: En tydlig måltidsstruktur, gärna 2–3 måltider per dag.
- Protein: Hög proteinkvot i varje måltid, vilket hjälper mättnad och stabil vikt.
- Sömn: Regelbundna tider, minst 7 timmar per natt.
- Vägning: 1 gång per vecka — inte varje dag, men inte heller sällan.

Dessa vanor är enkla men kraftfulla. De fungerar som din “autopilot” och gör att du slipper börja om varje gång något spårar ur.

Beteendemål i stället för bantningsmål

När du inte längre försöker gå ner i vikt är beteendemål viktigare än någonsin.

Exempel:

- “Jag går 7 000 steg varje dag.”
- “Jag lagar mat hemma 5 dagar i veckan.”
- “Jag äter efter min struktur, även på helger.”
- “Jag agerar om jag går upp mer än 2 kg.”

Du kan inte styra vågen direkt, men du kan styra det som påverkar den. När du fokuserar på handling blir du inte lika sårbar för tillfälliga svängningar.

Minimivanan – din livförsäkring

Ett effektivt verktyg i underhållsfasen är att definiera minimivanor. Det är vad du gör även när du inte är på topp — de dagar motivationen är låg, du reser, är stressad eller livet bara händer.

Exempel:

- Minst 6 000 steg, även på en dålig dag.
- En proteinrik måltid, även om resten inte blir perfekt.
- Vägning på söndagar, oavsett hur veckan gått.

Byt fokus från “hålla igen” till “leva med kontroll”

Skillnaden mellan diet och underhåll är att du inte längre behöver kämpa mot underskott. Nu handlar det om att skapa balans. Du ska kunna leva normalt, men ha styrsystem som håller dig inom ramen.

Kapitel 4 – Nya SMARTA mål för att hålla vikten

När du är i en aktiv viktnedgång är målen ofta tydliga: ett visst antal kilo per vecka, antal steg, fasta måltider och kalorier att följa. Men när du nått din målvikt behövs en ny typ av mål — underhållsmål. Här handlar det inte om att pressa kroppen, utan om att skapa balans, trygghet och kontroll över tid. En beprövad modell för detta är att använda SMARTA mål — men anpassade till den fas du befinner dig i.

SMART står för:

- Specifikt – målet ska vara tydligt och konkret.
- Meningsfullt – det ska betyda något för dig.
- Actionbaserat – fokusera på beteende, inte bara resultat.
- Realistiskt – mål du faktiskt kan hålla långsiktigt.
- Tidsbundet – en tydlig ram eller intervall.

Specifikt: Ett diffust mål som “jag vill hålla vikten” är inte tillräckligt. Ett specifikt mål däremot skapar fokus:

- “Jag ska hålla min vikt inom ± 2 kg de kommande 12 månaderna.”
- “Jag ska fortsätta gå minst 8 000 steg om dagen.”
- “Jag ska väga mig varje söndag.”

Meningsfullt: Under viktnedgång är ofta drivkraften stark: man vill se förändring. I underhållsfasen måste du förankra målet i något djupare — t.ex. hälsa, energi, livskvalitet eller friheten att leva utan jojoeffekter. När målet betyder något blir det lättare att hålla kursen även när motivationen sviktar.

Actionbaserat: Fokusera på vad du kan påverka direkt, inte på resultatet i sig.

- “Jag äter protein till varje måltid.”
- “Jag promenerar minst 5 dagar i veckan.”
- “Jag reagerar direkt vid viktuppgång på 2 kg.”

Beteenden är konkreta och går att genomföra, oavsett dagsform.

Realistiskt: Underhållsmål ska vara hållbara över tid, även under stress, resor eller sämre perioder. Det är bättre att sätta ribban lite lägre och klara det, än att skapa perfekta mål som du inte orkar hålla. Realism är en styrka — inte en svaghet.

Tidsbundet: En tydlig tidsram eller intervall skapar fokus.

- “Jag ska hålla vikten stabil i tre månader och utvärdera.”
- “Jag ska väga mig varje vecka under hela året.”
- “Jag ska följa min rörelserutin i minst 90 dagar.”

SMARTA mål i underhållsfasen ger dig kontroll utan tvång. De är lätta att följa, lätta att mäta och hjälper dig fånga upp förändringar i tid. Du slipper gissa — du vet när det är dags att justera.

Kapitel 5 – Delmål och viktintervall

En av de största fallgroparna efter en viktresa är perfektionismen. Många tänker: “Nu ska jag hålla exakt den här vikten, varje dag.” Men kroppen fungerar inte så. Små naturliga svängningar är helt normala. Det viktiga är inte att siffran är exakt densamma varje vecka — det viktiga är att du har kontroll inom en ram.

Här är viktintervall och delmål en kraftfull strategi för att hålla vikten på lång sikt utan att fastna i överdriven kontroll.

Viktintervall – din buffertzona: I stället för att sikta på en exakt siffra, sätt ett intervall — t.ex. ± 2 kg från din målvikt. Det betyder att en liten viktuppgång inte är ett misslyckande, utan en signal. Om du exempelvis väger 70 kg kan ditt intervall vara 68–72 kg. Inom det intervallet är allt stabilt. Går du över det, justerar du i tid — innan det blir 5 eller 10 kg.

Fördelar med ett viktintervall:

- Du slipper oroa dig för små dagliga variationer.
- Du får tidiga varningssignaler.
- Du behåller kontroll utan att leva på diet.

Det här skapar en sund balans. Du kan leva normalt, njuta av flexibilitet och ändå känna dig trygg.

Delmål – håll riktningen: Även i en stabiliseringsfas är delmål viktiga. De hjälper dig att ha fokus i tid, i stället för att bara reagera när något redan gått snett.

Delmål kan handla om både vikt och beteende, t.ex.:

- “Jag ska ligga stabilt i mitt viktintervall i tre månader.”
- “Jag ska promenera minst 8 000 steg fem dagar i veckan.”
- “Jag ska logga min vikt varje söndag.”

Genom att sätta tidsramar och delmål behåller du ett aktivt förhållningssätt utan att känna att du är “på diet” igen.

Lär dig fånga upp förändringar tidigt: Många som går upp i vikt igen säger samma sak: “Jag märkte det inte förrän det var mycket.” Ett intervall och tydliga delmål gör att du märker små förändringar i tid — och kan korrigera med små justeringar, inte stora åtgärder.

Exempel på små korrigeringar:

- Öka vardagsrörelsen.
- Dra ner på socker och flytande kalorier.
- Återgå till din grundstruktur med måltider.

Bygg trygghet, inte stress: Ett viktintervall är inte en ursäkt att släppa allt — det är ett smart verktyg för att undvika återfall. Istället för att känna dig jagad av vågen, använder du den som ett tidigt varningssystem.

Kapitel 6 – Verktyg som visar förändring

Viktstabilitet handlar inte om att vara perfekt — det handlar om att ha enkla system som gör det svårt att tappa kontrollen utan att märka det. De flesta som går upp i vikt igen gör det inte över en natt. Det sker långsamt, steg för steg, ofta utan tydliga varningssignaler. Rätt verktyg ser till att du märker förändringarna tidigt, så du kan agera innan problemet växer.

Vägning med syfte, inte press: Under viktnedgång kan vågen kännas som en domare. Under underhållsfasen är den ett verktyg.

Att väga sig en gång i veckan ger dig:

- En tydlig trend utan att fastna i dagsvariationer.
- Tidig upptäckt av förändringar.
- Möjlighet att agera snabbt vid små avvikelser.

Väg dig vid samma tidpunkt varje vecka, gärna på morgonen. Se siffrorna som information, inte värdering.

App och loggning – ditt minne

Det är lätt att tappa fokus när vardagen rullar på. Genom att logga vikt, steg och rutiner (t.ex. i Bodyweight-appen) skapar du medvetenhet utan tvång.

Du behöver inte dokumentera allt varje dag, men en enkel veckologg kan göra stor skillnad:

- Vikt och viktintervall.
- Antal steg.
- Sömn och matvanor.
- Känsla och energi.

Mönster blir synliga först när de syns på papper eller i en app. Det du mäter är det du kan styra.

Steg, rörelse och vardagsaktivitet: Fysisk aktivitet är ett av de mest kraftfulla verktygen för att hålla vikten över tid. Det handlar inte bara om kalorier — utan om att hålla kroppen aktiv, förbättra insulinkänslighet, minska hunger och bygga en stark bas.

Sikta på:

- 6 000–10 000 steg om dagen
- Daglig rörelse i någon form (promenader, styrka, cykel, trappor)
- Regelbundenhet viktigare än intensitet.

Måttband och kläder – dolda signaler: Vågen är inte det enda sättet att upptäcka förändringar. Måttband eller hur kläderna sitter ger ofta tidiga signaler — ibland till och med tydligare än vågen. En känsla av att jeansen sitter tajtare kan vara din första påminnelse om att göra små justeringar.

Journal och reflektion – den mentala komponenten: Viktstabilitet handlar inte bara om siffror. Det handlar också om hur du mår, hur du hanterar stress och hur dina vanor känns. Att skriva några rader i veckan om känsla, energi eller utmaningar kan hjälpa dig att ligga steget före.

Kapitel 7 – Planera för livet – inte bara för veckan

En av de mest avgörande faktorerna för att lyckas behålla vikten över tid är planering. De allra flesta som går upp i vikt igen gör det inte för att de “tappar viljan”, utan för att de inte har en tydlig struktur när vardagen förändras. De som lyckas har däremot byggt system som fungerar även när livet inte är perfekt.

Motivation är en bra startmotor – men det är planeringen som bär dig hela vägen.

Att planera för livet betyder att förutse verkligheten. Ingen lever i ett vakuum. Det kommer alltid att finnas semestrar, helger, stressiga jobbperioder, sociala tillställningar, resor och perioder då fokus skiftar. När du har en plan för dessa situationer minskar risken dramatiskt att du tappar kontrollen. Det handlar inte om att vara strikt jämt – utan om att ha verktyg att falla tillbaka på.

En hållbar plan består både av struktur och flexibilitet. Här är några centrala delar:

- **Grundplan för maten:** En veckomeny byggd på 80/20-principen (80 % näringsrikt, 20 % fritt). Den skapar balans utan skuldkänslor.
- **Träningskalender:** Förbokade träningspass som prioriteras lika högt som jobb eller möten. Det tar bort “ska jag eller ska jag inte?”-diskussionen.
- **Strategiska anpassningar:** Extra steg, promenader eller aktiviteter under perioder då maten blir friare.
- **Återgångsdagar:** En tydlig rutin för hur du snabbt hittar tillbaka efter en helg, semester eller en tillfällig avvikelse.
- **Plan B:** En backup-plan för dagar när livet inte går som tänkt. Kanske en snabb promenad istället för ett gympass, eller en enkel proteinrik måltid istället för skräpmat.

Genom att tänka längre än bara nästa vecka skapar du en ram som håller över tid. Du slipper panikstarta nya dieter efter varje semester eller “omstart” efter varje högtid. Istället fortsätter du i samma riktning, även om tempot ibland är lugnare. Det är just den förmågan — att inte falla av helt när livet händer — som skiljer långsiktig framgång från tillfälliga resultat. Planering är också en mental trygghet.

När du har en tydlig struktur blir varje beslut enklare. Du behöver inte längre fatta hundratals små beslut varje dag. Du vet redan vad du ska äta, när du tränar, och hur du tar dig tillbaka om något går snett. Det frigör mental energi som du istället kan använda till livet i stort.

Kom ihåg: De flesta misslyckas inte för att de saknar disciplin — de saknar förberedelse. När du tar kontroll över din planering blir du inte längre sårbar för tillfälliga impulser. Du har ett system som håller, oavsett dagsform. “Framgång handlar inte om perfektion, utan om att ha en plan som håller även när allt inte går som planerat.”

Kapitel 8: Din personliga Bodyweight-formel

Alla lyckade viktresor har ett gemensamt drag: de som lyckas långsiktigt skapar sin egen strategi. Det är sällan en perfekt plan från början — det är en formel som växer fram. När du är klar med viktnedgången behöver du inte längre följa en exakt struktur, men du behöver veta vad som fungerar för dig. Det är detta vi kallar din personliga Bodyweight-formel.

Grunden: din lägstanivå: Underhåll handlar inte om att göra allt perfekt — utan att veta vad du minst måste göra för att hålla vikten stabil.

Ställ dig frågan:

- Vilka 2–3 vanor är viktigast för mig?
- Vad är min lägstanivå även under stress, resor eller låg motivation?

För många ser formeln ut ungefär så här:

- Vägning 1 gång per vecka
- 6 000–8 000 steg per dag
- 2–3 proteinrika måltider per dag
- Struktur i vardagen men flexibilitet på helger

Det är denna miniminivå som håller dig stabil — även när du inte gör allt "rätt".

Anpassa din formel efter livet: En vanlig missuppfattning är att man måste leva på samma sätt hela tiden. Det stämmer inte. Det viktiga är att du vet vilka delar du kan justera, och vilka du alltid måste behålla.

Exempel:

- Under stressiga perioder kan du korta ner träningen men inte ta bort det helt.
- Du kan äta mer flexibelt vissa veckor, men inte helt släppa strukturen.
- Du kan minska kontrollen när det går bra — men inte sluta väga dig helt.

Det är den här anpassningsförmågan som skiljer de 20 % som lyckas från de 80 % som går upp i vikt igen.

Din kropp – dina signaler: När du nått din nya vikt blir det extra viktigt att lyssna på kroppens signaler.

- Känner du dig ovanligt trött?
- Börjar kläderna sitta annorlunda?
- Är vågen 2–3 kg högre än vanligt?

Dessa små signaler är inte hot — de är möjligheter att agera tidigt. En snabb justering nu är alltid enklare än att börja om senare. Tips: Om vågen står på +2 kg igen, gå in i appen och kör 2 kilos programmet. På 2 veckor är du tillbaka på din målvikt.

Flexibilitet med ramverk: Många är rädda för att släppa på kontrollen efter en diet, för att inte tappa allt. Men frihet utan struktur leder ofta till återfall, medan frihet med ramverk leder till stabilitet.

Du ska kunna leva normalt — resa, äta ute, njuta — men ha tydliga ramar som gör att du inte glider iväg. Din formel ska vara enkel!

Kapitel 9: Bygg motivation genom nya mål

När du befinner dig i en aktiv viktnedgång är motivationen ofta självklar. Vågen rör sig nedåt, kroppen förändras, och varje vecka ger bevis på att det du gör fungerar. Men när vikten stabiliseras händer något för många: drivkraften mattas av. Du får inte längre samma "kick" av resultat, och risken att gamla mönster smyger sig tillbaka ökar. Här krävs ett skifte. För att hålla vikten långsiktigt behöver du nya mål — mål som inte längre handlar om att gå ner i vikt, utan om att utvecklas och må bra i din nya kropp.

Motivation kräver riktning: Motivation är sällan något som bara "finns". Den byggs när du vet vart du är på väg. Därför är det viktigt att fortsätta sätta tydliga, men annorlunda mål även efter att du nått din målvikt.

Exempel på nya underhållsmål:

- Hålla vikten inom ± 2 kg i 12 månader.
- Bygga upp styrka i en övning (ex. göra 10 armhävningar)
- Förbättra konditionen — längre promenader, snabbare tempo
- Öka energi, sömnkvalitet och återhämtning.
- Göra något nytt varje månad som stärker hälsa och välmående.

Den här typen av mål skapar framåtrörelse även när vågen står still.

Från resultatjakt till livskvalitet: En viktig del i att behålla vikten är att förskjuta fokus från siffror till känsla:

- Hur mår jag i kroppen?
- Har jag mer energi i vardagen?
- Känner jag mig stark, rörlig, pigg?

När du lär dig hitta motivation i välmående, istället för bara viktnedgång, blir resan hållbar.

Nya mål håller hjärnan engagerad: En av orsakerna till återfall är att man slutar ha något att sträva efter. När hjärnan inte längre har ett "uppdrag" är det lätt att gamla vanor får övertaget. Genom att skapa nya små utmaningar håller du dig mentalt alert och fysiskt aktiv.

Exempel på "mikromål":

- 30-dagars promenadutmaning.
- Testa en ny träningsform varje månad.
- Förbättra sömnrutiner.
- Minska stillasittande under arbetsdagar.

Motivation byggs av framsteg: Många tror att de behöver motivation för att börja agera. I själva verket är det framstegen som skapar motivation. När du fortsätter utvecklas — även i små steg — växer känslan av kontroll och stolthet. Det är därför det är så viktigt att aldrig stå still för länge mentalt, även när vikten står stabil

Kapitel 10 – Att leva med sin nya vikt

Att gå ner i vikt är en prestation. Men den verkliga framgången ligger inte i att nå siffran på vågen — utan i att leva kvar där. För att lyckas med det behöver man mer än ett program. Man behöver en livsstrategi.

Bodyweight Diet är byggt med just detta i fokus. Eftersom vi erbjuder livstidsmedlemskap har vi inget intresse av att du lyckas i tre månader och sedan faller tillbaka. Vårt mål är att ge dig en struktur för livet.

Från diet till livsstil: Dietfasen är en period. Underhållsfasen är resten av ditt liv. Den kräver inte samma intensitet, men den kräver en medvetenhet — och en plan som är tillräckligt enkel för att fungera i vardagen.

Skillnaden mellan de som lyckas och de som går upp i vikt igen handlar sällan om kunskap.

Den handlar om att:

- behålla några få starka rutiner,
- ha enkla verktyg för uppföljning,
- och ha en riktning, även när motivationen inte är på topp.

Kontinuitet är starkare än perfektion: Du behöver inte leva perfekt. Ingen gör det. Det som håller dig stabil är upprepade bra val, vecka efter vecka. Någon som håller 80 % av sin struktur över tid lyckas bättre än någon som försöker leva 100 % strikt och bränner ut sig. “Det är inte topparna som avgör — det är grunden du står på.”

Din nya identitet: En av de mest kraftfulla förändringarna sker inte i kroppen — utan i huvudet. När du inte längre ser dig själv som “någon som bantar” utan som en person som lever hälsosamt, sker ett skifte. Du slutar kämpa emot — och börjar bara leva. Din nya vikt ska inte vara något du ständigt måste försvara, utan något som känns naturligt.

Frihet med riktning: Målet är inte att du ska leva med ständig kontroll. Målet är att skapa en frihet som bygger på struktur. Du ska kunna njuta av mat, sociala sammanhang och livet — utan oro för att förlora det du byggt upp.

Det kräver att du:

- fortsätter ha koll på grunderna,
- agerar snabbt vid små avvikelser,
- har verktyg och rutiner som sitter i ryggmärgen.

Det du har byggt — behåll det: Du har lagt tid, energi och fokus på att nå hit. Nu är det dags att skörda resultaten — inte släppa taget om dem. Med rätt tänk, rätt verktyg och rätt mål behöver du aldrig börja om.

Bodyweight-vägen handlar inte om att kämpa hela livet. Den handlar om att leva ett liv där vikten inte längre styr dig — utan där du styr den.

“Att nå målet är stort. Men att leva det — varje dag — är ännu större.”

De 10 viktigaste punkterna för att behålla vikten

- Planera för livet, inte bara veckan. Ha en struktur som fungerar även när vardagen förändras.
- Känn till din BMR. När du vet hur mycket energi kroppen förbrukar blir det lättare att hålla balansen.
- Kalorier in och ut avgör resultatet. Överskott lagras – balans håller vikten stabil.
- Ha en grundmeny. Bygg dina dagar på 80 % näringsrik mat och 20 % fritt utrymme.
- Schemalägg träningen. Behandla den som ett viktigt möte, inte något som sker “om tid finns”.
- Ha en plan B. Även om allt inte går som tänkt ska du alltid ha ett alternativ som håller dig på spåret.
- Återgångsdagar. Efter semester, helg eller avvikelse – ha en tydlig rutin för att hitta tillbaka direkt.
- Skapa vanor, inte regler. Långsiktiga vanor kräver mindre vilja än kortsiktiga förbud.
- Acceptera avvikelser. En enskild dag avgör inget – det är helheten som räknas.
- Bygg en livsstil du trivs med. Inget håller i längden om det inte är något du faktiskt vill leva med.

Avslutande ord

Att gå ner i vikt kräver fokus. Att behålla vikten kräver struktur – men också frihet, flexibilitet och självrespekt. Det handlar inte om att vara perfekt, utan om att vara förberedd. När du har en plan, när du känner din kropp och när du litar på dina rutiner, då har du redan vunnit.

Du har gjort det svåraste — nu handlar det bara om att fortsätta gå i rätt riktning.

Var snäll mot dig själv. Var konsekvent. Och kom ihåg:

“Framgång handlar inte om att aldrig falla – utan om att alltid resa sig igen.”

Kennet Båth

Grundare av Bodyweight Diet

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, viktning, styrka och energi. www.bodyweight.diet