

Av Kennet Båth | Björn Alber | Roddy Benjaminson

Vad vi skulle vilja säga till det manliga klimakteriet? (Andropaus)



Bodyweight Diet®

Andropaus guide

Bodyweight Diet

Läkaren **Björn Alber** (testosteron expert) och den tidigare gladiatorn Hero, svensk mästare i Bodybuilding, **Roddy Benjaminson**, ansluter nu till träningsappen Bodyweight Diet. Tillsammans med entreprenören och träningsprofilen **Kennet Båth** lanserar de Bodyweight Man – ett nytt tränings- och kostprogram särskilt utformat för män 50+ som upplever symptom på andropaus, det manliga klimakteriet.

– Det pratas mycket om kvinnors klimakterie, men männens hormonella förändringar är fortfarande ett tabubelagt ämne. Vi vill ändra på det, säger Björn Alber.

Andropaus är kopplat till en gradvis minskning av testosteron, vilket kan leda till trötthet, nedstämdhet, minskad muskelmassa, sämre sexlust och viktuppgång. Bodyweight Man är ett svar på behovet av ett program som kombinerar vetenskap, erfarenhet och ett modernt synsätt på manlig hälsa.

– Män förväntas ofta bara bita ihop och acceptera att vi tappar muskler och blir tröttare, men vi behöver verktyg för att må bra – det handlar om livskvalitet, säger Roddy Benjaminson.

Grundidén till Bodyweight föddes när Kennet Båth efter en allvarlig bilolycka började bygga upp sin kropp med hjälp av kroppsviktsträning. Det blev starten på ett träningssystem och app som nu laddats ner av över 200 000 personer. När Kennet såg hur förbisedda kvinnor i klimakteriet var, skapade han Bodyweight Kvinna – och nu är det männens tur att få ett program som tar deras förändrade behov på allvar.

– Vi vill bryta stigma kring manlig åldrande och ge män i vår ålder bättre energi, starkare kroppar och mer mentalt fokus – utan att känna krav på att bli 30 igen, säger Kennet.

Bodyweight Man kombinerar styrketräning, kost med högt proteininnehåll och kunskap om testosteronets roll i kroppen. Programmet är enkelt att följa, effektivt och passar både hemma och på gymmet.

Det manliga klimakteriet är verkligt – och det är dags att börja prata om det och framförallt göra något åt det.



Kennet Båth



Björn Alber



Roddy Benjaminson

10 Myter och sanningar om Andropaus

Att förstå andropausen 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: Bara kvinnor går igenom klimakteriet

Sanning: Män upplever också hormonella förändringar – andropaus är verklig och mätbar.

Myt: Låg sexlust handlar bara om åldern

Sanning: Det är ofta kopplat till hormonbrist, stress eller livsstil – inte bara ålder.

Myt: Testosteron sjunker lika mycket hos alla män

Sanning: Livsstil, sömn, kost och stress påverkar hur snabbt eller långsamt det sker.

Myt: Det går inte att höja testosteron naturligt

Sanning: Rätt träning, kost, sömn och stresshantering kan ge mätbara förbättringar.

Myt: Det är bara psykiskt

Sanning: Hormoner påverkar hjärnan fysiskt – det är inte "inbillning".

Myt: Jag är ensam om att känna så här

Sanning: Tusentals män i samma ålder går igenom samma sak – men få pratar om det.

Myt: Det är för sent att göra något efter 50

Sanning: Många män får tillbaka energi och styrka efter 50 – med rätt insatser.

Myt: Testosteronbehandling är farligt för alla

Sanning: När det görs rätt och följs upp av läkare kan det vara absolut livsförbättrande.

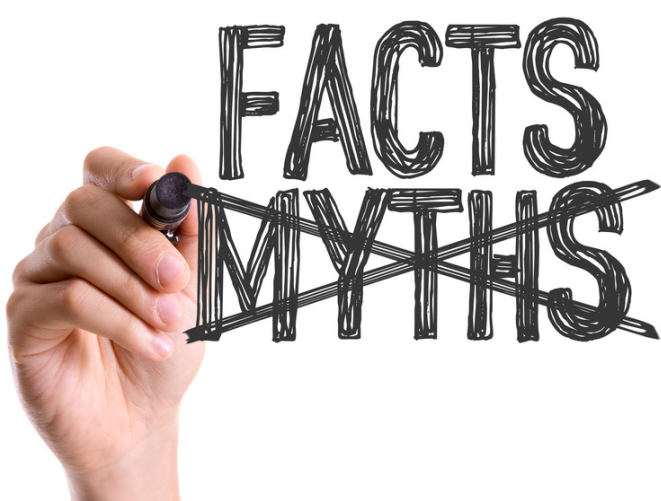
Myt: Män behöver inte tänka på kost och sömn

Sanning: Det är just dessa faktorer som är grunden för hormonell balans.

Myt: Det är svagt att söka hjälp

Sanning: Det krävs mod att ta ansvar för sin hälsa – och det är styrka.

Ju fler myter vi släpper – desto snabbare hittar vi lösningen.



Vad är Andropausen?

Andropausen – ofta kallad "det manliga klimakteriet" – är ett hormonellt skifte som sker gradvis hos män, oftast mellan 40 och 60 års ålder. På engelska används begreppen andropause eller male menopause. Trots att det är ett biologiskt och medicinskt fenomen, är det fortfarande något som sällan diskuteras – inte ens mellan män.

Varför pratar vi inte om det? Många män bär symtom på trötthet, låg sexlust, oro och nedstämdhet i tysthet. Det kan kännas pinsamt, onödigt, eller till och med som ett tecken på svaghet att prata om hormoner eller mående. Men tystnaden gör att många inte förstår vad de går igenom – och ännu färre söker hjälp.

Det finns en kulturell idé om att män alltid ska vara starka, självgående och oberörda av ålder. I praktiken leder det till att män ofta går länge med obalanser utan att veta vad som är fel. Den här guiden är ett steg mot att ändra det.

När börjar det? Efter 30-årsåldern minskar testosteronproduktionen med ungefär 1 % per år. Vid 45–50 års ålder kan symtom börja märkas tydligare. För vissa sker förändringen smygande, medan andra märker en mer påtaglig skillnad i energi, humör, vikt och sexlust.

Vad är testosteronets roll? Testosteron är det dominerande manliga könshormonet. Det påverkar:

- Muskelmassa och styrka
- Benhälsa
- Sexuell funktion och libido
- Energinivå och uthållighet
- Hjärnans funktion (fokus, minne, motivation)
- Sinnesstämning

När nivåerna sjunker påverkas alla dessa områden – ibland obemärkt, ibland dramatiskt.

Vanliga missuppfattningar:

- "Det är bara åldern" – Nej, mycket kan påverkas med rätt livsstil.
- "Jag är ensam om detta" – Nej, detta är vanligt men ofta tyst.
- "Det går inte att göra något" – Jo, det går. Du får veta hur i denna guide
- .

Hormoner styr mycket mer än vi tror – energi, muskler, sexlust, humör och sömn. När testosteronnivåerna börjar sjunka i medelåldern påverkas allt detta. Denna guide är skapad för dig som vill förstå vad som händer i kroppen, varför det sker, och vad du konkret kan göra för att vända utvecklingen. Du får råd inom kost, träning, sömn, stresshantering och tillskott – **allt samlat på ett ställe.**

Vanliga symptom i Andropausen

Att förstå symtomen på andropausen är första steget till att ta tillbaka kontrollen över din hälsa. Eftersom förändringen sker gradvis är det lätt att förbise tidiga tecken eller skylla dem på stress, ålder eller livets omständigheter. Här är några av de vanligaste symtomen – både fysiska och psykiska.

Fysiska symtom:

- Minskad sexlust (libido)
- Svagare eller mer sällsynta erektioner
- Minskad muskelmassa och styrka
- Ökad fettmassa, särskilt runt buken
- Trötthet och låg energi, även efter vila
- Minskad fysisk uthållighet
- Nattnliga svettningar
- Minskad kroppshårväxt
- Ökad risk för benskörhet (osteoporos)
-

Mentala och emotionella symtom:

- Nedstämdhet eller lätt depression
- Humörsvängningar och irritabilitet
- Känsla av låg motivation och drivkraft
- Koncentrationssvårigheter
- Försämrat minne
- Minskad självkänsla eller självförtroende
-

Sociala och relationella symtom:

- Minskad vilja till socialt umgänge
- Konflikter i nära relationer på grund av humörförändringar
- Mindre initiativ till sexuell närhet eller romantik
-

Det är inte ovanligt att män upplever flera av dessa symtom samtidigt. Det kan påverka både arbetsliv, relationer och självkänsla. Många män beskriver det som att "tappa gnistan" – men det behöver inte vara permanent.

Orsaker bakom Andropausen

Varför händer det?

Testosteronnivåerna sjunker naturligt med åldern, men flera faktorer kan påskynda eller förstärka denna process. Förståelsen för dessa orsaker ger dig nyckeln till att bromsa utvecklingen och återfå kontrollen över din kropp och ditt sinne.

1. Åldersrelaterad hormonförändring. Efter 30-årsåldern börjar produktionen av testosteron minska successivt. Det är en naturlig biologisk process som sker för alla män, men hur snabbt och kraftigt den påverkar dig varierar från individ till individ.

2. Stress och kortisol. Kronisk stress leder till höga nivåer av kortisol – ett hormon som motverkar testosteron. Långvarig stress försämrar sömn, ökar bukfetma och skapar inflammation – allt som ytterligare sänker testosteronnivåerna.

3. Dålig sömn. Testosteron produceras främst under djupsömn. Brist på sömn, särskilt under natten, innebär att kroppen inte får tillräcklig tid att återhämta sig hormonellt. Män med sömnbrist har ofta betydligt lägre testosteronnivåer.

4. Stillasittande livsstil. Fysisk inaktivitet leder till muskelförlust, övervikt och försämrad insulinkänslighet – faktorer som alla bidrar till hormonell obalans. Styrketräning är en av de mest kraftfulla naturliga metoderna för att öka testosteronet.

5. Felaktig kost. En kost med mycket socker, snabba kolhydrater, transfetter och alkohol hämmar hormonproduktionen. Brist på viktiga mikronäringsämnen som zink, magnesium och vitamin D är också vanligt och påverkar testosteronproduktionen negativt.

6. Övervikt – särskilt bukfetma Fettvävnad omvandlar testosteron till östrogen via enzymet aromatas. Ju mer bukfett, desto större omvandling – vilket resulterar i ännu lägre testosteron. Det blir en ond cirkel.

7. Ålder + livsstil = dubbel påverkan. Många män som mår dåligt i 45–60-årsåldern drabbas inte enbart av naturligt åldrande – utan av årtal av ohälsosamma vanor. Men det finns mycket som går att påverka. Det börjar med kunskap.

Livstilsförändringar gör skillnad

Det bästa med andropausen är att den går att påverka. Genom att göra förändringar i din livsstil kan du inte bara bromsa testosteronfallet – du kan höja dina nivåer naturligt, förbättra ditt välmående och återfå kontrollen över både kropp och sinne.

Här är de viktigaste förändringarna att börja med:

1. Rör på dig varje dag

- Kombinera styrketräning (2–4 ggr/vecka) med promenader och vardagsrörelse.
- Träning ökar testosteron, minskar bukfett och förbättrar humöret.
- **Fokus:** stora muskelgrupper, tunga lyft, korta intensiva pass.

2. Ät näringstät mat – inte bara kalorier

- Basera kosten på: grönsaker, animaliskt protein, ägg, nötter, bär, rotfrukter, bra fetter.
- **Undvik:** socker, alkohol, transfetter, snabbmat, söta drycker.
- Sikta på 2–3 mål per dag med hög kvalitet – inte småätande hela dagen.

3. Sov som en hjälte

- Sov 7–9 timmar per natt.
- Skapa mörker, lugn och rutin.
- Undvik skärmar och stimulantia minst 1 timme innan sänggående.

4. Minska stress – på riktigt

- Stresshormonet kortisol hämmar testosteron.
- Daglig andning, natur, avslappning, skratt och pauser gör skillnad.
- Du behöver inte meditera – men du måste andas, stanna upp och släppa på trycket.

5. Fasta smart – inte för hårt

- Periodisk fasta kan öka känslighet för insulin och minska inflammation.
- Undvik fasta om du känner dig svag, kall eller tappar muskelmassa.
- Fasta ska ge energi – inte ta den.

6. Skapa balans i livet

- Prioritera sömn, relationer och tid för återhämtning.
- Minska alkohol, rökning och onödig stimulans.
- Bygg långsamt ett liv som stärker dig istället för att slita ut dig.

Små justeringar gör stor skillnad över tid. Börja enkelt – med ett mål per vecka. Du kommer känna skillnad.

Övervikt och Andropaus

Hur övervikt påverkar andropaus och testosteron

Övervikt – särskilt bukfetma – är en av de mest kraftfulla faktorerna som försämrar hormonell balans hos män. När vikten ökar påverkas testosteronproduktionen på flera nivåer, vilket gör andropausens symtom både starkare och svårare att vända.

1. Bukfett omvandlar testosteron till östrogen

Fettvävnad, särskilt runt magen, innehåller ett enzym som heter aromatas. Det omvandlar testosteron till östrogen. Ju mer bukfett, desto mer testosteron försvinner ur systemet och blir till kvinnligt könshormon – vilket ytterligare försvagar manlig hormonell balans.

2. Insulinresistens och inflammation

Övervikt leder ofta till insulinresistens – ett tillstånd där kroppen får svårt att reglera blodsockret. Detta ger kronisk låggradig inflammation, som i sin tur dämpar testosteronproduktionen i testiklarna och påverkar hypotalamus (hjärnans kontrollcenter för hormoner).

3. Sämre sömn – sämre testosteron

Övervikt ökar risken för sömnapné, snarkningar och dålig sömnkvalitet. Eftersom testosteron till största del produceras under djupsömn, får kroppen inte de hormonella signaler den behöver under natten – vilket leder till ännu lägre nivåer.

4. Minskad fysisk aktivitet

Med ökad vikt minskar ofta orken och rörligheten. Det leder till mindre träning, färre muskelimpulser – och därmed färre naturliga signaler till kroppen att producera testosteron.

Den onda cirkeln

- Övervikt sänker testosteron
- Lågt testosteron ökar trötthet och bukfetma
- Mer bukfett omvandlar mer testosteron till östrogen
- Hormonerna faller ytterligare – och symtomen förvärras

Det är inte viljan som saknas – det är ofta den biologiska driften som är ur balans.

Den goda nyheten?

Redan 5–10 % viktnedgång kan vända hela kedjan. Studier visar att testosteron ofta stiger markant när bukfetman minskar – även utan läkemedel. En kombination av styrketräning, proteinrik kost, sömn och stresshantering räcker långt.

Kostens roll för hormonell balans

Maten du äter bygger inte bara din kropp – den påverkar direkt din hormonproduktion, ditt immunförsvar och din energinivå. Med rätt kost kan du öka testosteron, minska inflammation och stötta kroppens återhämtning.

Fokusera på dessa näringsämnen och livsmedel:

Protein – Bygger muskler och ökar mättnad:

- Ägg, kyckling, fisk, nöt, kalkon, linser, kvarg

Zink – Krävs för testosteronproduktion:

- Pumpafrön, nötkött, lever, ostron, kikärter

Magnesium – Minskar stress och förbättrar sömn:

- Mörk choklad (minst 85 %), spenat, mandlar, baljväxter

D-vitamin – Brist är kopplad till låg testosteron:

- Solljus, fet fisk, äggula, tillskott (särskilt vintertid)

Hälsosamma fetter – Stödjer hormonproduktion:

- Avokado, olivolja, smör från gräsbetande djur, fet fisk, nötter

Grönsaker och fibrer

- För tarmhälsa, avgiftning och blodsockerkontroll
- Spenat, broccoli, vitkål, rödbetor, lök, vitlök

Undvik:

- Socker (sänker testosteron och höjer insulin)
- Processad mat och transfetter
- Alkohol i större mängder
- Överätning eller ständigt småätande

Tips:

- Planera dina måltider i förväg
- Använd örter och kryddor: gurkmeja, ingefära, kanel
- Tänk "riktig mat" – inte kaloriräkning

Matstrategier för hormonbalans:

- Ät 2–3 näringstätta mål per dag
- Undvik småätande – låt matsmältningen vila
- Ät långsamt och i lugn miljö
- Fasta kan vara ett verktyg – men bara om du inte blir stressad eller underäter

Kost handlar inte om förbud – det handlar om att ge kroppen vad den behöver för att må bra och producera rätt signaler

Träning för testosteron

Träning för testosteron, styrka och energi. Rätt träning kan höja testosteron, öka muskelmassa, förbättra insulinkänslighet och minska stress – allt på samma gång. För män i andropausen är träningen inte bara fysisk – den är hormonell medicin.

Varför träning är extra viktig i andropausen:

- Bygger upp muskelmassa som naturligt minskar med åldern
- Förbättrar bentäthet och minskar risk för frakturer
- Stimulerar testosteron och tillväxthormon
- Motverkar depression och trötthet
- Reglerar blodsocker och bukfett
-

Träningsupplägg för män 40–65+:

- Styrketräning – 3 – 4 gånger i veckan
- Träna hela kroppen varje gång, eller dela upp i över-/underkropp
- Fokusera på basövningar: knäböj, marklyft, bänkpress, militärpress, rodd, chins
- Kör 3–4 set x 6–10 repetitioner med god teknik
- Vila minst 1–2 minuter mellan set

Tips: Om du är nybörjare, börja med kroppsviktsövningar: armhävningar, knäböj, höftlyft, plankor.

Intervallträning (HIIT) – 1–2 gånger i veckan

- Exempel: 30 sekunder arbete, 90 sekunder vila x 6
- Kan göras med roddmaskin, cykel, löpning eller kroppsviktsövningar
- Förbättrar kondition, insulinrespons och fettförbränning

Stabilitet och rörlighet – 2 gånger i veckan

- Fokus på höfter, bål, axlar
- Använd rörlighetsövningar, gummiband och balansövningar
- Komplettera med yoga eller tai chi vid behov

Vardagsrörelse – varje dag

- Minst 7 000–10 000 steg
- Ta trappor, stå och jobba, promenera på lunchrasten

Undvik:

- Kronisk cardio (långa pass med hög puls) – kan höja kortisol
- Överträning – ger motsatt effekt på testosteron

Det viktigaste är inte hur hårt du tränar – utan att du tränar regelbundet, med kvalitet och återhämtning.

Träning för testosteron

Återhämtning är lika viktig som träningen:

- Sov 7–9 timmar per natt
- Ta minst en vilodag mellan styrkepass
- Undvik träning sent på kvällen om du har svårt att somna

Träning som rutin – inte som press:

- Välj en träningsform du gillar
- Sätt rimliga mål: styrka, energi, rörlighet
- Dokumentera dina framsteg – det bygger motivation

En stark kropp signalerar till hjärnan att du är trygg, kapabel och vital – och det påverkar dina hormoner positivt.

Tillskott och hur mycket?

Tillskott: vad kan hjälpa, vad bör undvikas

Om du redan äter bra men vill optimera ytterligare kan vissa kosttillskott ge extra stöd – men bara om de används rätt.

Grundläggande tillskott:

- D-vitamin (2000–4000 IE/dag) – särskilt vintertid
- Magnesium (200–400 mg på kvällen) – stöd för sömn och muskler
- Zink (10–30 mg/dag) – stöd för testosteron
- Omega-3 (1–2 g/dag) – antiinflammatoriskt

Adaptogener och örter:

- Ashwagandha – sänker kortisol, höjer energi (ta till kvällen)
- Maca – rot som kan stärka libido och ork
- Gurkmeja (curcumin) – minskar inflammation
- Methylene blue (under medicinsk vägledning!) – experimentellt stöd för mitokondrier, kognition och energi. Endast i mycket låg dos och inte ihop med antidepressiva.

Viktigt:

- Börja med ett tillskott i taget
- Ta alltid med mat om du är känslig
- Rådfråga läkare vid sjukdom eller medicinering

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.

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



Andropaus program

Specialprogram anpassat för
män i åldern +50



Komplett träningspaket

Innehåller träning, kost, fasta,
powerwalks och mer



Avancerad Tracking

Följ dina steg, ditt ätfönster och
kroppens förändringar



Medlemsförmåner

Rabatter på produkter,
träningsresor och certifieringar



Gratis bonusprogram

Löpning, rörlighet, rumpträning,
flexibilitet och mer



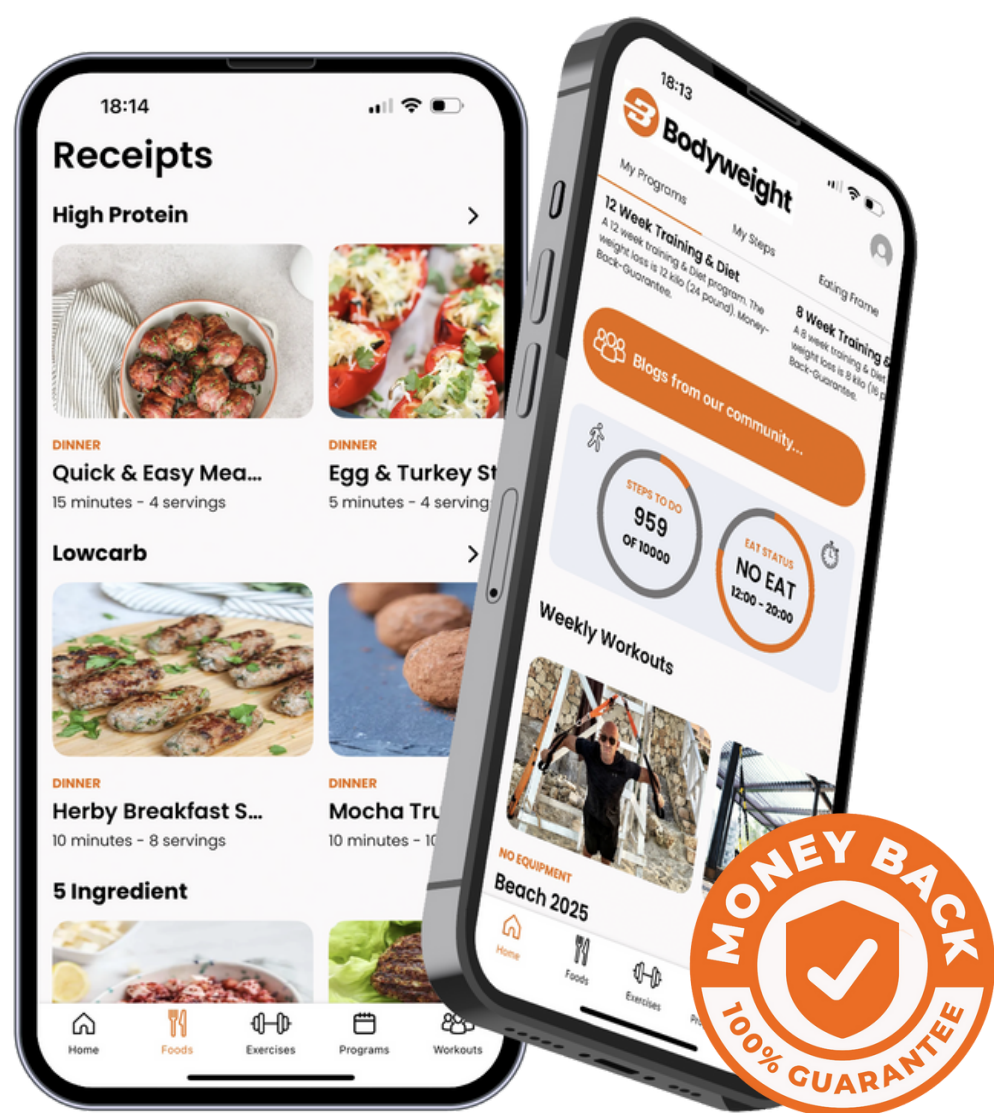
Nyhetsbrev

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 att stödja klimakteriet med hormonell balans, fettförbränning och energi. www.bodyweight.diet