



Bodyweight Diet®

stress minder

Av Kennet Båth



Introduktion – Stress, vår tids största utmaning

Stress är en naturlig del av livet. Den har hjälpt oss överleva i tusentals år genom att göra oss alerta och redo att agera när vi möter faror. Men dagens stress ser annorlunda ut än den våra förfäder mötte. Den kommer inte från vilda djur – utan från deadlines, krav, notiser, obalans mellan jobb och privatliv och känslan av att aldrig riktigt hinna med.

Problemet är inte att vi känner stress ibland – det är helt normalt. Utmaningen uppstår när stressen blir långvarig. Då kan den påverka både kroppen och hjärnan: vi sover sämre, blir mer irriterade, tappar fokus och får svårare att hålla en sund livsstil. På lång sikt ökar risken för utmattning, hjärt-kärlsjukdomar och andra hälsoproblem.

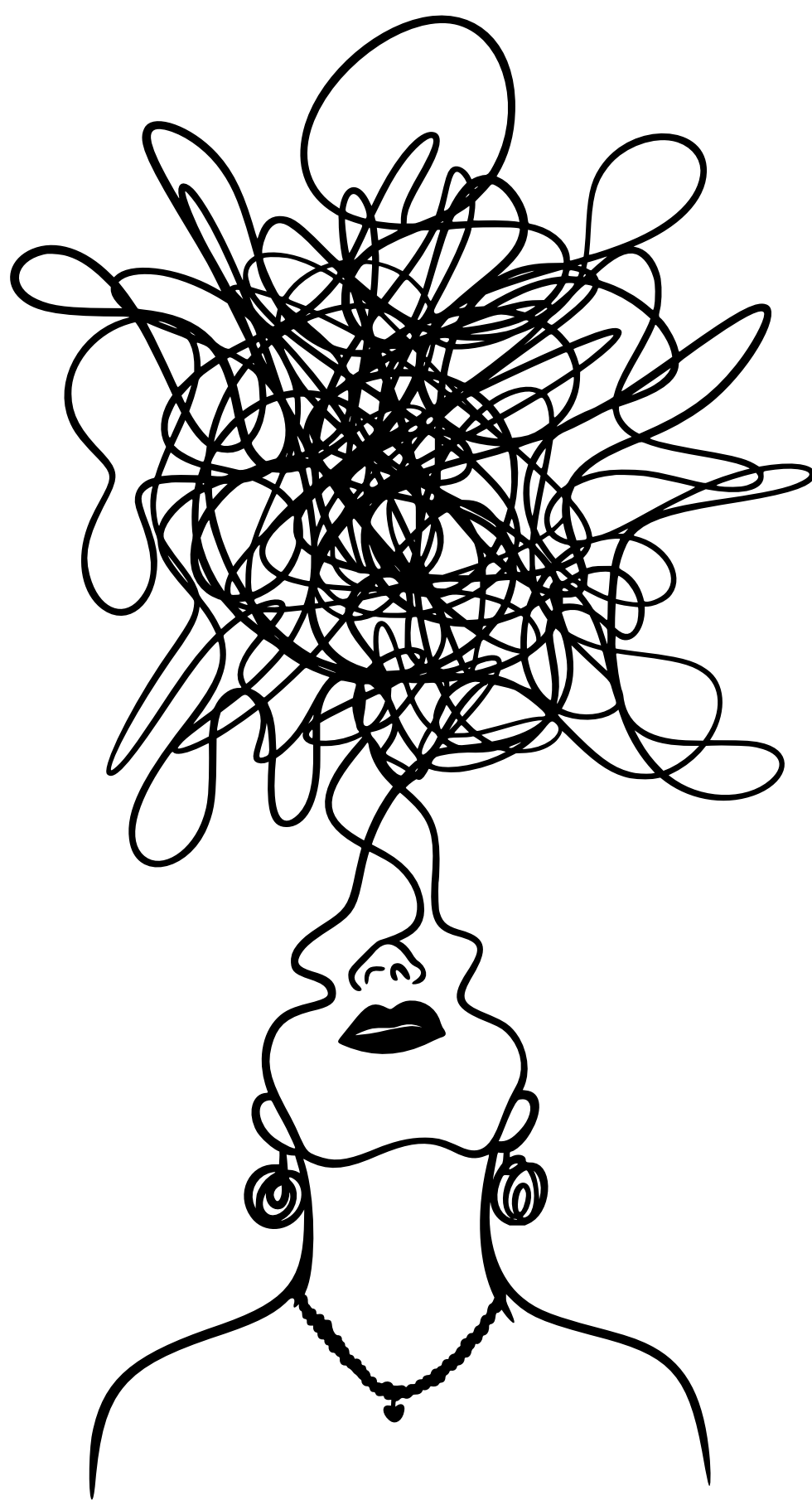
Men här finns också hopp. Stress behöver inte vara vår fiende. Med rätt verktyg kan vi lära oss att hantera den, minska dess negativa effekter och till och med använda stressen som en positiv drivkraft.

I den här guiden får du förståelse för vad stress egentligen är, hur den påverkar kroppen – och framför allt, konkreta tekniker och vanor som hjälper dig att bli mer balanserad, lugn och motståndskraftig. Det handlar inte om att bli fri från stress, utan om att lära sig leva med den på ett sätt som gör att du mår bra – i kroppen, i sinnet och i vardagen.

Kennet Båth
Bodyweight Diet

Stressguiden – lär dig att förstå hur du kan påverka din stress och hitta balans

- **Kapitel 1** - Vad är stress egentligen?
- **Kapitel 2** - Vanliga tecken på stress
- **Kapitel 3** - Stressens fiender: sömn, kost & rörelse
- **Kapitel 4** - Andning & avslappningstekniker
- **Kapitel 5** - Mental strategi
- **Kapitel 6** - Stress i vardagen
- **Kapitel 7** - Snabba stressbrytare
- **Kapitel 8** - Bygg långsiktig motståndskraft
- **Kapitel 9** - Din checklista mot stress



Kapitel 1 – Vad är stress egentligen

Stress är kroppens naturliga reaktion på en utmaning eller ett hot. När vi blir stressade frisätter kroppen hormoner som adrenalin och kortisol. Pulsen stiger, musklerna spänns och vi blir mer alerta. Det här kallas "kamp- eller flyktresponsen" och har hjälpt människor att överleva i tusentals år.

Men dagens stress ser annorlunda ut. Den handlar sällan om att fly från rovdjur – istället triggas den av mejl, deadlines, oro, ekonomi, relationer och krav i vardagen. Problemet är att kroppen reagerar likadant som om vi var i akut fara. När stressen blir långvarig får vi aldrig chans till återhämtning, och det är då den blir skadlig.

Positiv vs. negativ stress

Inte all stress är dålig. En viss mängd stress kan faktiskt vara bra – den gör oss fokuserade, hjälper oss prestera och ger energi när vi behöver det.

- Positiv stress ("kortvarig stress"): Tillfälliga toppar som gör dig skärpt inför en utmaning – t.ex. en presentation eller en idrottstävling.
- Negativ stress ("kronisk stress"): När stressen aldrig släpper, utan blir en del av vardagen. Då töms kroppen på energi och återhämtningen uteblir.

Hur stress påverkar kroppen

När stressen blir långvarig kan den ge en rad fysiska och psykiska effekter:

- Kroppen: Huvudvärk, muskelspänningar, magproblem, högt blodtryck.
- Hjärnan: Sämre minne, koncentrationssvårigheter, ökad oro.
- Livsstilen: Sömnproblem, dåliga matvanor, minskad motivation till träning.

Stress och hormoner

Kortisol är det hormon som framför allt förknippas med stress. När det är förhöjt under lång tid kan det:

- Störa sömnen.
- Öka aptiten och leda till viktuppgång, särskilt kring magen.
- Försvaga immunförsvaret.

Sammanfattning

Stress är i grunden en naturlig och livsviktig funktion, men när den blir långvarig förlorar den sin positiva effekt och börjar istället bryta ner kroppen. Nyckeln är att lära sig skilja på positiv och negativ stress – och att skapa vanor som hjälper dig att hantera stressen innan den blir skadlig.

"Det är inte stress som dödar oss, det är hur vi reagerar på det."

Kapitel 2 – Vanliga tecken på stress

Stress smyger sig ofta på utan att vi märker det direkt. Kroppen skickar signaler tidigt, men vi är ofta duktiga på att ignorera dem – tills vi blir riktigt utmattade. Genom att känna igen tecknen i tid kan du bromsa och göra förändringar innan stressen tar över.

Fysiska signaler

- Huvudvärk eller migrän
- Muskelspänningar i nacke, axlar eller rygg
- Hjärtklappning eller högt blodtryck
- Magproblem (ont i magen, diarré eller förstoppning)
- Försämrat immunförsvar – du blir lättare sjuk

Mentala signaler

- Svårt att koncentrera sig eller minnas saker
- Ständig oro eller "snurrande tankar"
- Irritation, frustration eller kort stubin
- Nedstämdhet eller känsla av hopplöshet

Livsstilssignaler

- Sömnpå problem – svårt att somna, vaknar ofta eller tidiga uppvaknanden
- Ökad aptit på snabb energi (socker, kaffe, snabbmat)
- Minskad ork eller motivation till träning och aktivitet
- Behov av att "koppla bort" med skärm, sociala medier eller alkohol

När stressen blir långvarig

Kronisk stress kan leda till allvarliga tillstånd som utmattningssyndrom, depression eller hjärt-kärlsjukdom. Därför är det viktigt att ta signalerna på allvar i tid.

Sammanfattning

Stress visar sig på många olika sätt – i kroppen, i tankarna och i vardagen. Ju tidigare du lär dig att känna igen signalerna, desto lättare är det att göra något åt stressen innan den blir skadlig. Att lyssna på kroppen är det första steget mot balans.

"Du kan inte alltid kontrollera vad som händer utanför dig. Men du kan alltid kontrollera vad som händer inom dig."

Kapitel 3 – Stressens fiender

Stress är en del av livet – men den behöver inte styra ditt liv. Tre av de mest effektiva vapnen mot stress finns alltid nära till hands: sömn, kost och rörelse. När du tar hand om dessa områden får kroppen och hjärnan bättre motståndskraft mot stress.

Sömn – kroppens återställning

När du sover återhämtar sig kroppen, stresshormonerna sjunker och hjärnan bearbetar dagens intryck. Utan sömn stannar stressnivåerna kvar på hög nivå, vilket gör att du lättare fastnar i en ond cirkel.

Tips:

- Håll regelbundna sovtider.
- Ha ett mörkt och svalt sovrum.
- Avsluta dagen med en nedvarvningsrutin.

Kost – stabil energi och lugnare nerver

Vad du äter påverkar hur kroppen hanterar stress. Snabba kolhydrater och mycket koffein gör att blodsockret svänger – vilket triggar mer stress.

Tips:

- Välj protein och fibrer som håller blodsockret stabilt.
- Drick vatten regelbundet.
- Minska på koffein och alkohol, särskilt sent på dagen.
- Magnesiumrika livsmedel (t.ex. nötter, spenat, frön) kan hjälpa kroppen slappna av.

Rörelse – naturlig stressventil

Träning är ett av de mest effektiva sätten att sänka stressnivåerna. När du rör på dig frigörs endorfiner – kroppens egna må-bra-hormoner. Samtidigt får du en mental paus från oro och tankar.

Tips:

- Promenera 20–30 minuter i dagsljus varje dag.
- Testa lågintensiva aktiviteter som yoga, simning eller cykling.
- Hård träning är också bra – men undvik för sent på kvällen om det stör sömnen.

Sammanfattning

Sömn, kost och rörelse är grunden i stresshantering. När du sover bra, äter näringsrikt och rör på dig regelbundet får kroppen den balans den behöver för att stå emot vardagens påfrestningar.

Kapitel 4 – Andnings & avslappningstekniker

Stress aktiverar kroppens "kamp- och flyktläge" – pulsen stiger, andningen blir ytlig och musklerna spända. Ett av de mest effektiva sätten att bryta stressresponsen är att medvetet lugna ner andningen och kroppen. Här är några tekniker som fungerar direkt.

Djupandning

När du andas djupt aktiveras det parasympatiska nervsystemet – kroppens "lugn- och ro"-läge.

Så gör du:

- Sitt eller ligg bekvämt.
- Andas in djupt genom näsan så magen höjs.
- Andas ut långsamt genom munnen.
- Upprepa 10 gånger.

4-7-8-metoden

En enkel teknik för att snabbt komma ner i varv.

Så gör du:

- Andas in genom näsan i 4 sekunder.
- Håll andan i 7 sekunder.
- Andas ut långsamt i 8 sekunder.
- Upprepa 3–4 gånger.

Kroppsscanning

Genom att rikta uppmärksamheten mot olika delar av kroppen släpper du på spänningar.

Så gör du:

- Ligg bekvämt.
- Fokusera på fötterna, känn efter och slappna av.
- Flytta uppmärksamheten steg för steg upp genom kroppen.
- Avsluta med att slappna av i ansiktet och axlarna.

Meditation & mindfulness

Att stanna upp och observera nuet kan hjälpa hjärnan att släppa oro.

Så gör du:

- Sätt dig tyst i 5 minuter.
- Fokusera på andningen.
- När tankar dyker upp – låt dem passera och återgå till andningen.

Progressiv avslappning

En teknik där du spänner och sedan slappnar av i olika muskelgrupper.

Exempel: Spänn axlarna i 5 sekunder, släpp spänningen och känn skillnaden.

Fortsätt genom hela kroppen.

Sammanfattning

Andning och avslappning är enkla men kraftfulla verktyg för att hantera stress.

Kapitel 5 – Mental strategi

Stress skapas inte bara av det som händer omkring oss – utan också av hur vi tolkar och hanterar situationerna. Genom att träna hjärnan på nya tankesätt kan vi minska stressens grepp och hitta mer lugn i vardagen.

Tankarnas kraft

Mycket av stressen kommer från våra egna tankar: oro för framtiden, ältande av det förflutna eller känslan av att inte räcka till. När vi lär oss att observera tankarna istället för att fastna i dem blir vi friare.

Tips: Fråga dig själv: "Är det här en tanke eller ett faktum?" – det hjälper dig att släppa onödiga orostankar.

Acceptera det du inte kan kontrollera

En stor del av stressen handlar om saker vi inte kan påverka. Genom att acceptera det som ligger utanför vår kontroll sparar vi energi till det vi faktiskt kan förändra.

Övning: Gör två listor – "Det här kan jag påverka" och "Det här kan jag inte påverka". Lägg ditt fokus på den första.

Sätt gränser

Stress ökar när vi säger ja till för mycket. Att sätta gränser handlar inte om att vara egoistisk – det handlar om att ta ansvar för sin egen hälsa.

Tips: Träna på att säga nej utan att be om ursäkt. Ett enkelt: "Tack, men jag kan inte just nu" räcker.

Skapa mentala pauser

Hjärnan behöver återhämtning precis som kroppen. Korta pauser under dagen kan göra stor skillnad.

Exempel: 2 minuters andning vid skrivbordet, en kort promenad mellan möten, eller att stänga av mobilen en stund.

Sammanfattning

Genom att ändra hur vi tänker kring stress kan vi minska dess påverkan. När du lär dig att skilja på tankar och fakta, fokusera på det du kan kontrollera och sätta tydliga gränser, bygger du mental styrka som gör dig mer motståndskraftig i vardagen.

"Ibland är det mest produktiva du kan göra är att vila."

Kapitel 6 – Stress i vardagen

Stress dyker sällan upp ur tomma intet – den växer fram i våra rutiner, relationer och miljöer. Genom att bli medveten om var stressen oftast uppstår kan du hitta konkreta sätt att minska den.

Stress på jobbet

Arbetslivet är en av de vanligaste källorna till långvarig stress. Höga krav, oklara förväntningar och ständig tillgänglighet gör att många aldrig riktigt hinner återhämta sig.

Tips:

- Prioritera – skriv ner dagens tre viktigaste uppgifter och fokusera på dem först.
- Ta mikropauser – 2 minuter andning eller kort promenad kan räcka för att återställa fokus.
- Sätt gränser för tillgänglighet – bestäm tider när du inte kollar mejl eller svarar på jobbnotiser.

Stress hemma

Hemma kan stressen ofta handla om ansvar, relationer eller känslan av att aldrig hinna med.

Tips:

- Skapa rutiner – fasta tider för mat, sömn och hushållssysslor minskar kaoset.
- Dela ansvar – du behöver inte göra allt själv. Involvera familjen.
- Avsätt "egen tid" – även korta stunder varje dag gör stor skillnad.

Digital stress

Telefoner, mejl och sociala medier kan hålla hjärnan i ständig beredskap.

Tips:

- Stäng av notiser – välj själv när du vill kolla mobilen.
- Ha skärmfria zoner – till exempel vid matbordet eller i sovrummet.
- Digital fasta – bestäm en kväll i veckan utan skärm.

Sammanfattning

Stress i vardagen kommer ofta från jobb, hem och skärmtid. Genom att skapa struktur, sätta gränser och bygga in pauser kan du minska trycket och skapa mer balans. Små förändringar i rutinerna gör stor skillnad på lång sikt.

**"Regel nummer ett: oroa dig inte för småsaker.
Regel nummer två: allt är småsaker."**

Kapitel 7 – Snabba stressbrytare

Ibland slår stressen till snabbt: hjärtat rusar, tankarna snurrar och du känner att det är svårt att andas. Då behöver du enkla metoder som bryter stressresponsen direkt. Här är några tekniker du kan använda var som helst, när som helst.

1. Andas i fyrkant

Ett enkelt sätt att lugna nervsystemet.

Så gör du:

- Andas in i 4 sekunder.
- Håll andan i 4 sekunder.
- Andas ut i 4 sekunder.
- Håll andan i 4 sekunder.
- Upprepa 4 varv.

2. Gå ut i naturen

Bara 10 minuter i grönska kan sänka stressnivåerna. Att höra fågelkvitter, känna frisk luft och se dagsljus lugnar hjärnan.

3. Sträck på kroppen

Stress gör oss spända. Genom att sträcka på kroppen och rulla axlarna skickar du signaler till kroppen att slappna av.

4. Skaka av dig stressen

Ställ dig upp och skaka kroppen i 1–2 minuter. Det frigör spänningar och sänker stresshormonerna.

5. Skratt

Skratt frisätter endorfiner, sänker blodtrycket och lugnar nervsystemet. Sätt på ett roligt klipp, ring en vän eller tänk på något som får dig att skratta.

6. Musik som medicin

Lugn musik kan sänka pulsen direkt. Skapa en spellista med låtar som hjälper dig att varva ner.

7. Kallvatten-tricket

Skölj ansiktet i kallt vatten eller håll händerna under kallt rinnande vatten i 30 sekunder. Det aktiverar kroppens "dykreflex" och lugnar nervsystemet.

Sammanfattning

När stressen blir akut behöver du enkla knep för att bryta den. Andning, rörelse, natur, skratt och musik är effektiva verktyg som fungerar på bara några minuter. Att ha en "verktygslåda" med snabba stressbrytare gör att du kan ta kontroll över situationen istället för att fastna i den.

Kapitel 8 – Bygg motståndskraft

Snabba stressbrytare är viktiga, men för att verkligen må bra behöver du också bygga en vardag där kroppen och hjärnan blir mer stresståliga. Det handlar om att skapa balans mellan aktivitet och återhämtning, så att stress inte får fäste.

1. Rutiner för balans

- Sömnrutiner: Lägg dig och gå upp samma tid varje dag.
- Matvanor: Ät regelbundet och näringsrikt för stabil energi.
- Träningsrutiner: Sikta på minst 30 min rörelse de flesta dagar.

När vardagen har struktur minskar känslan av kaos, och hjärnan får lättare att hantera press.

2. Planera in återhämtning

Återhämtning behöver vara lika självklar som arbete och träning.

Exempel:

- En kväll i veckan utan måsten.
- En stund varje dag för lugn aktivitet – bok, meditation, promenad.
- Vila aktivt – yoga, stretch, andning.

3. Relationer som skydd

Starka sociala band är en av de bästa skyddsfaktorerna mot stress. Att ha människor att prata med, skratta med och känna stöd från gör att vi tål mer press.

4. Tankesätt som stärker

- Öva på att se möjligheter istället för hinder.
- Fokusera på det du kan kontrollera.
- Byt "måste" mot "vill" när du kan – det gör stor skillnad för känslan.

5. Långsiktig livsstil

Att bygga motståndskraft handlar inte om perfektion, utan om små vanor som upprepas varje dag. Med tiden skapar de en grundtrygghet i kroppen som gör att stressen inte biter lika hårt.

Sammanfattning

Du kan aldrig bli fri från stress – men du kan bygga en kropp och ett sinne som står emot den. Med rutiner, återhämtning, goda relationer och rätt tankesätt skapar du långsiktig balans. Då blir stressen en kort gäst istället för en oönskad inneboende.

"Stress uppstår när vi vill vara någon annanstans än där vi är."

Kapitel 9 – Din checklista mot stress

- **Sov regelbundet** – håll fasta tider och skapa en kvällsrutin.
- **Ät för balans** – välj protein, fibrer och näringsrik mat som stabiliserar energin.
- **Rör på dig varje dag** – en promenad, ett träningspass eller enkel stretch.
- **Andas lugnt** – prova 4-7-8-andning eller fyrkantsandning när stressen slår till.
- **Tänk rätt** – fokusera på det du kan påverka, släpp resten.
- **Sätt gränser** – våga säga nej och skapa utrymme för återhämtning.
- **Ta pauser** – korta mikropauser under dagen ger ny energi.
- **Koppla ner** – stäng av notiser, ha skärmfria zoner och ta digital vila ibland.
- **Sök natur & ljus** – gå ut dagligen, naturen lugnar hjärnan.
- **Fira små segrar** – uppmärksamma framsteg, även de minsta.

”Mycket av vår stress kommer inte av att vi har för mycket att göra, utan av att vi inte avslutar det vi påbörjat.”

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