



Bodyweight Diet®



Inget skitsnack – Bara resultat!

Av Kennet Båth



Bodyweight Diet®

Om mig – och varför jag skapade Bodyweight Diet

Kennet Båth, grundare av Bodyweight

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

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

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

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

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

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

I dag är det tusentals personer som följer programmet, varje vecka. Och oavsett var du befinner dig i livet – om du vill förändra din hälsa, din kropp eller din energi – så finns det en plats för dig i **Bodyweight Diet**.

Det är min övertygelse att alla kan lyckas – om de får rätt verktyg.

Det är därför jag skapade det här programmet.

Välkommen att börja din resa.

Kennet Båth



1. Vad är Bodyweight Diet?

I en värld full av dieter, mirakelmetoder och snabba lösningar behövs något som är enkelt, logiskt – och som faktiskt fungerar.

Bodyweight Diet är ett svenskt kost- och träningsprogram som kombinerar periodisk fasta (16:8), högproteinkost och vetenskapligt bevisad rörelse för att skapa ett kaloriunderskott på cirka 7 000 kalorier per vecka – vilket motsvarar en viktnedgång på 1 kilo.

Och det bästa av allt?

Det är ingen bluff, inget magiskt pulver – bara en metod som bygger på biologi, fysiologi och siffror. Vi kallar det för "kalorier in – kalorier ut, med struktur".

Vad Bodyweight Diet innebär:

- Du äter under ett 8-timmarsfönster varje dag (t.ex. 12–20).
- Du får färdiga menyer med hög proteinhalt och lågt socker.
- Du tränar med kroppen, band, hantlar eller på gym – hemma eller borta.
- Du rör dig dagligen – vi räknar varje steg.
- Du går ner 1 kg i veckan – eller får pengarna tillbaka.

Resultat som är mätbara

Vi mäter i centimeter och kilon – men också i energi, sömnkvalitet och ökat självförtroende. Programmet är skapat för vanliga människor, inte elitidrottare. Du följer det i din egen takt – men med vårt stöd och struktur.

Vad som gör Bodyweight Diet unikt:

Traditionell diet

Fokus på kaloriräkning.
Löpande abonnemang.
Många val och osäkerhet
Långsamma resultat
Allmänna råd

Bodyweight Diet

Fokus på fasta, protein och struktur
Engångsbetalning, livstidsmedlemskap
Klara menyer, färdiga recept
1 kg/vecka – garanterat
Personligt anpassningsbart

Du behöver inte byta livsstil – du behöver en plan som fungerar.

Välkommen till Bodyweight Diet.

Det är du + vetenskap = resultat



2. Periodisk fasta – kroppens naturliga rytm

I **Bodyweight Diet** använder vi periodisk fasta (intermittent fasting) som en central del av viktnedgången. Det handlar inte om att svälta – utan om att äta under rätt tidsfönster (8 timmar) för att ge kroppen tid att bränna fett, återhämta sig och reglera hormoner.

Du fastar i 16 timmar och äter inom ett 8-timmarsfönster, t.ex. kl. 12–20.

Vad händer i kroppen under fastan?

När du inte äter på flera timmar sjunker blodsockret och insulinet – och kroppen börjar använda fettreserver som bränsle. Det här sätter igång flera positiva processer:

Insulinsänkning – nyckeln till fettförbränning

Insulin är ett fettinlagrande hormon. När du fastar sjunker insulinet, vilket gör att kroppen slutar lagra fett och börjar använda det som energi istället.

Ökad fettförbränning (lipolys)

Fasta aktiverar enzymet hormonkänsligt lipas, som frigör lagrat kroppsfett. Du växlar alltså från att bränna glukos till att bränna fett.

Ökad produktion av tillväxthormon

Studier visar att fasta kan öka tillväxthormonet (HGH) med upp till 5 gånger. Det bidrar till fettförbränning, muskelbevarande och återhämtning.

Minskad hunger och sug

Efter några dagar stabiliseras hungerhormonet ghrelin, vilket gör att du känner dig mindre hungrig. Tvärtom mot vad många tror – fasta minskar ofta sötsuget.

Autofagi – kroppens självrengöring

Fasta triggas cellernas "städprogram" (autofagi), vilket har visat sig ha åldershämmande och hälsoskyddande effekter.

Varför fasta fungerar för viktne

- Du äter färre kalorier eftersom du minskar antalet måltider.
- Du tappar fett – inte muskler, tack vare högt proteinintag och träning.
- Du äter under tider då kroppen bäst kan hantera näring.
- Du undviker kvällsätande och småätande, som ofta står för onödiga kalorier.

Forskningen säger:

En metaanalys från 2020 (JAMA) visade att intermittent fasting ger jämförbar eller bättre viktnedgång än traditionell kaloribegränsning – men med större följsamhet.

2. Periodisk fasta – kroppens naturliga rytm

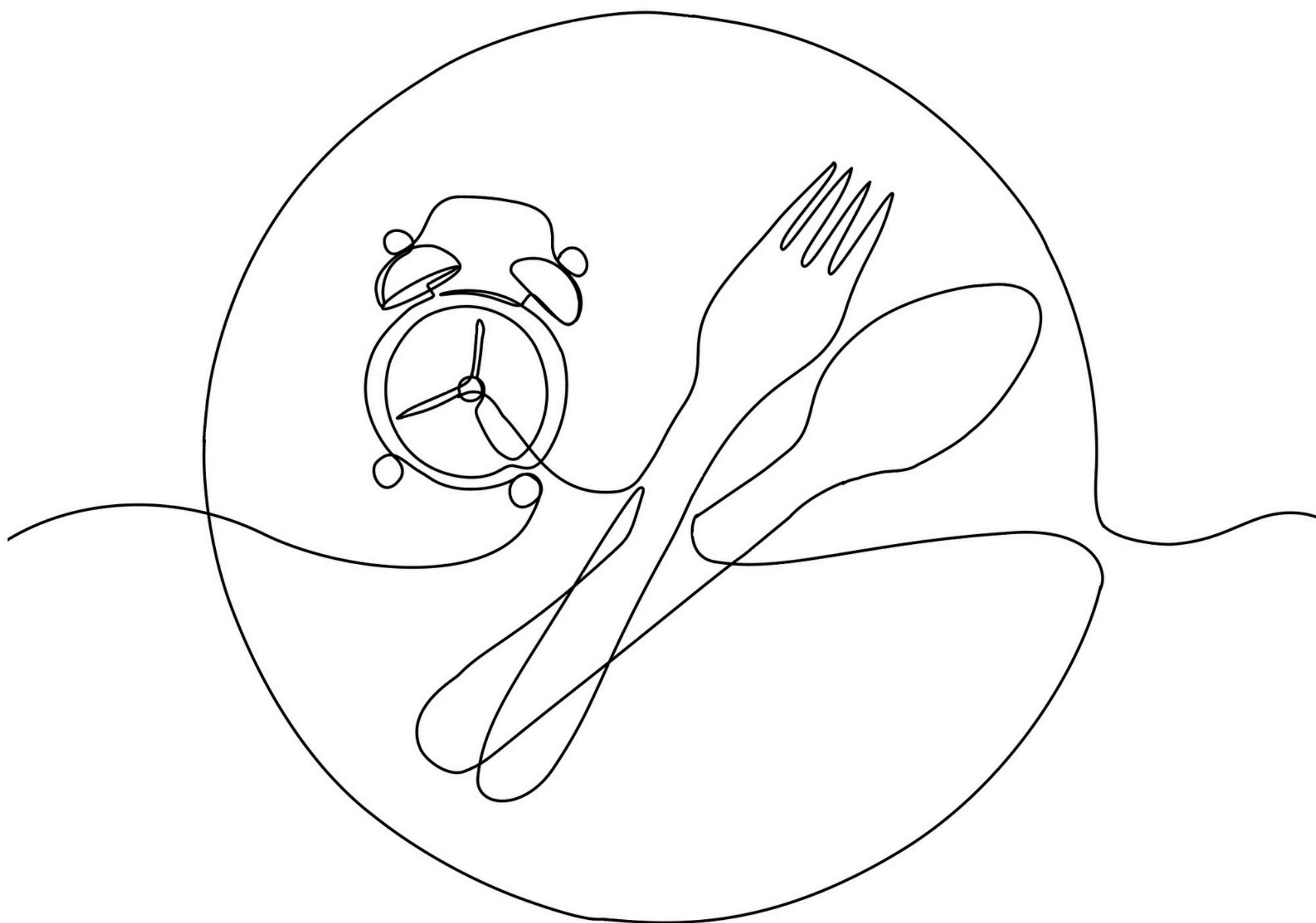
Fastan förbättrar även blodsocker, blodtryck och fettprofil.

Hur du gör i praktiken:

- Hoppa frukost – drick vatten, matcha eller kaffe på morgonen.
- Ät lunch kl. 12 och middag senast kl. 20.
- Inom ätfönstret äter du 2 måltider + 1–2 proteinrika mellanmål.
- Du får hjälp av appen att strukturera allt.

Med fasta får du både struktur, fettförbränning och kontroll – utan att behöva räkna varenda kalori. **Det är därför periodisk fasta är grunden i Bodyweight Diet.**

Du behöver inte vänta på motivation. Du behöver bara börja...



3. Kalorier in – kalorier ut

Varför viktnedgång går att garantera

När allt är sagt och gjort – det är fortfarande fysikens lagar som styr viktnedgång.

Du går ner i vikt när du gör av med mer energi än du får i dig. Punkt. Det är här **Bodyweight Diet** sticker ut. Vi har räknat, planerat och strukturerat så att du hamnar på ett kaloriunderskott på cirka 7 000 kalorier per vecka, vilket motsvarar cirka 1 kilo kroppsfett.

Enkel matte – tydligt resultat

1 kilo kroppsfett = ca 7 000 kcal

Genom att skapa ett dagligt underskott på 1 000 kcal (mat + rörelse)

→ **7 dagar × 1 000 kcal = -7 000 kcal per vecka**

→ **Resultat: ca 1 kilo viktnedgång/vecka**

Detta är inte baserat på gissningar – utan på fysiologi. Vi kontrollerar både vad du äter och hur mycket du rör dig, vilket gör systemet extremt träffsäkert.

Exempel: Så här ser en dag ut i Bodyweight Diet

Komponent	Energi (kcal)	Förklaring
Basförbränning →	ca 1 500 kcal →	Din kropp förbrukar detta i vila
Matintag →	ca 1 200 kcal →	Du äter näringsrik, proteinrik mat
Rörelse/träning →	ca 400 kcal →	Promenader + 20–40 min träning
Underskott →	~700–1 000 kcal →	Skapas varje dag

Resultat: Underskottet ackumuleras → ca 7 000 kcal/vecka = 1 kg fett

Därför fungerar det:

- Vi begränsar inte kalorier genom hunger, utan genom struktur och smart näring.
- Vi förlänger naturligt fasta perioder, vilket ökar fettförbränningen.
- Vi undviker blodsockersvängningar, vilket minskar hunger och sötsug.
- Vi bygger menyer som håller dig mätt, pigg och i rörelse.

Inget hokus pokus – bara kontroll

Vi säger det tydligt: Detta är inte en “mirakeldiet” – det är ett matematiskt system.

Vi tar hänsyn till:

- Din basförbränning
- Ditt kaloriintag
- Din dagliga rörelse
- Din fasta och träningsfrekvens

3. Kalorier in – kalorier ut

När din basförbränning, kaloriintag, dagliga rörelse, träning och din fasta är i balans – då sker viktnedgång automatiskt.

Därför kan vi lova: 1 kilo per vecka – eller pengarna tillbaka

Eftersom vi kontrollerar alla nyckelfaktorer i systemet, kan vi också ge dig ett unikt resultatlöfte:

Följer du planen, så går du ner minst 1 kg per vecka. Gör du inte det – får du pengarna tillbaka!

Det finns ingen annan aktör i Sverige som erbjuder detta.

Kalorier in. Kalorier ut. Kroppen svarar alltid på logik...



4. Maten – proteinrik och optimerad

Maten är proteinrik, strukturerad och optimerad för fettförlust. Vad du äter påverkar inte bara vikten – det påverkar hunger, ork, muskelmassa och ditt långsiktiga resultat.

I **Bodyweight Diet** är kosten utformad för att skapa mättnad, ge kroppen tillräckligt med näring och optimera fettförbränningen – samtidigt som du ligger på ett kontrollerat kaloriunderskott. Grunden är enkel: mycket protein, lite socker, bra fett och tydliga måltidsramar.

Proteinets roll i viktnedgång

Protein är det viktigaste näringsämnet för att lyckas gå ner i vikt utan att tappa muskelmassa. Det ger lång mättnad, påverkar hungerhormoner positivt och kräver dessutom mer energi att bryta ner än kolhydrater eller fett. Det innebär att kroppen bränner fler kalorier bara av att bearbeta maten.

Under ett kaloriunderskott minskar risken för muskelförlust om du får i dig tillräckligt med protein – i kombination med styrketräning.

Så är våra menyer uppbyggda

- Kaloriintag: cirka 1 200–1 400 kcal per dag
- Proteinintag: minst 100–120 gram per dag
- Måltidsupplägg: Två huvudmåltider och ett till två mellanmål
- Alla recept (400+) och menyer finns färdiga i appen
- Anpassat även för deltagare som använder läkemedel som Ozempic

Exempel på en dag i Bodyweight Diet

Måltid	Innehåll	Kalorier	Protein
Lunch	Kycklingwok med grönsaker och quinoa.	450	35 g
Mellanmål	Kvarg med hallon och nötter	200	20 g
Middag	Lax med blomkålsmos och broccoli	500	40 g
Extra (vid behov)	Proteinshake eller ägg med keso	150	25 g
Totalt:		~1 300	100–120 g

Den extra proteinboosten används särskilt i de fall där deltagaren behöver säkerställa sitt intag – till exempel vid lågt kaloriintag eller medicinsk aptitnedsättning.

Effektivt och hållbart upplägg

Recepten i programmet är:

- Tidsbesparande – 15 till 25 minuters tillagning
- Näringsoptimerade – varje måltid är balanserad
- Praktiska – med upprepningsbara menyer och inköpslistor

4. Maten – proteinrik och optimerad

Du slipper räkna kalorier på egen hand. Programmet gör det åt dig – så du kan fokusera på att följa planen.

Vad vi undviker

- Snabba kolhydrater med högt sockerinnehåll
- Tomma kalorier som inte ger mättnad
- Extrem lågkalorikost som skadar metabolismen
- Kaloriräknande som stressar och förvirrar

Du får struktur – inte fri tolkning

Maten i Bodyweight Diet är inte en fri buffé med rekommendationer. Det är ett färdigt, genomräknat system som ger dig rätt mängd energi, protein och variation för att nå resultat – varje vecka.

Vill du att det skall ske en förändring?
Då måste något förändras...



5. Träningen – skonsam och effektiv

Träningen i **Bodyweight Diet** är utformad för att stödja viktnedgången, bevara muskelmassan och förbättra kroppens funktion – utan att kräva långa, tunga eller komplicerade pass.

Den är skonsam för lederna, effektiv för förbränningen och går att utföra var som helst – hemma, på gym eller utomhus.

Träningsprinciperna i Bodyweight Diet

- Styrka före kondition
- Styrketräning stimulerar muskelmassan, vilket i sin tur ökar kroppens energiförbrukning – både under vila och aktivitet. Vi fokuserar därför på funktionella övningar som bygger upp kroppen inifrån.
- Daglig rörelse
- Utöver träningen arbetar vi med vardagsrörelse. Målet är att öka den totala dagliga energiförbrukningen genom steg, promenader, cykling eller liknande aktiviteter. Det ger ett naturligt kaloriunderskott utan stress på kroppen.
- Progressiv belastning
- Programmet anpassas över tid, med olika faser och nivåer. Oavsett om du är nybörjare eller van att träna, möter du övningar som utmanar men inte överbelastar.

Träningsformer du får tillgång till

- Kroppsviktsträning: Effektiva helkroppsövningar utan utrustning
- Träning med band: Mini-band och suspension-träning för styrka och rörlighet
- Hantelpass: För dig som har tillgång till vikter
- Gymprogram: För den som tränar i traditionell gymmiljö
- Gång och vardagsmotion: Stegmål och lågintensiv rörelse

All träning presenteras i appen med tydliga instruktioner, bilder eller video, och varje vecka har ett schema du enkelt följer.

Träning + fasta = optimal fettförbränning

Kombinationen av träning och 16:8-fasta ger en kraftfull effekt:

- Fasta sänker insulinet → kroppen växlar till fettförbränning
- Träning i fastande tillstånd kan öka nedbrytningen av lagrat fett
- Proteinrik kost efter träningen bygger upp muskelvävnad och ger mättnad

Denna samverkan mellan näring, vila och rörelse är en central del av **Bodyweight Diet** och en av anledningarna till att vi kan garantera resultat. Ingen stress – bara tydlighet

Du behöver inte träna varje dag eller i timmar. Det viktigaste är att du rör dig dagligen och tränar enligt din plan 3–4 gånger i veckan.

6. Garanterad viktnedgång

Garanterad viktnedgång – utan magi, bara matematik. **Bodyweight Diet** bygger på logik. Inga genvägar. Inga mirakel. Inga osynliga processer. Vi kontrollerar intaget, vi ökar förbrukningen – och resultatet blir en **mätbar viktnedgång**.

Därför vågar vi också erbjuda något som få andra vågar:

Vi garanterar att du går ner 1 kilo per vecka – eller får pengarna tillbaka.

Hur det fungerar

Viktnedgång sker när kroppen är i kaloriunderskott. Vi har designat programmet för att du ska ligga på ett underskott på cirka 7 000 kalorier per vecka, vilket motsvarar 1 kilo fett.

Det uppnås genom en kombination av:

- Ett dagligt kaloriintag på cirka 1 200–1 400 kcal
- En naturligt minskad aptit genom 16:8-fasta
- Ökad förbränning via träning och vardagsrörelse
- Högt proteinintag för att bevara muskelmassa och minska hunger

När detta följs enligt planen, är viktnedgången förutsägbar och stabil. Varför det fungerar för så många

Många andra dieter misslyckas för att de:

- Lämnar för mycket åt individens tolkning
- Saknar struktur kring måltider och rörelse
- Fokuserar på motivation istället för systematik

Bodyweight Diet ger dig ett ramverk som minimerar osäkerhet och maximerar effekt. Du vet vad du ska äta, när du ska äta, hur du ska röra dig och när du kan förvänta dig resultat.

Varför vi kan lämna garanti

Eftersom vi vet hur kroppen fungerar – och hur vår metod fungerar – kan vi lämna en öppen och tydlig garanti:

- Följer du planen men går ändå inte ner minst 1 kg i veckan?
- Då får du pengarna tillbaka!

Inga undanflykter, inga svårtolkade villkor

Vi står för vad vi lovar – för att systemet är genomtänkt, testat och effektivt.

Ett program du kan lita på

Många program bygger på känslor, inspiration och tillfälliga kickar. Vi bygger på siffror, vetenskap och konsekvens.

Våra medlemmar inte bara går ner i vikt – de håller den.

7 Vanliga frågor och svar

Fungerar Bodyweight Diet även om jag är över 50 år eller i klimakteriet?

Ja. Programmet är utformat med särskild hänsyn till kvinnor i klimakteriet och män över 50. Genom fasta, styrketräning och hormonvänlig kost hjälper vi kroppen att återfå balans, minska fettinlagring och bevara muskelmassa. Många deltagare i dessa grupper upplever snabbare resultat än med traditionella dieter.

Vad händer om jag inte kan träna varje dag?

Du behöver inte träna varje dag för att gå ner i vikt. Vi rekommenderar 3–4 träningspass per vecka samt daglig rörelse (till exempel promenader). All aktivitet räknas – även 10 000 steg per dag har stor effekt. Det viktigaste är att du rör dig regelbundet och håller ditt kaloriunderskott.

Får jag äta frukost om jag inte klarar fastan?

I standardupplägget följer vi 16:8-fasta, där du hoppar frukosten och äter första måltiden runt lunch. Om du av medicinska skäl eller personliga preferenser behöver justera, går det att anpassa fönstret. Viktigast är att du följer systemet för kaloriintag och fördelning av näring över dagen.

Kan jag följa programmet om jag använder Ozempic eller liknande?

Ja. Vi har ett särskilt spår i programmet anpassat för deltagare som använder mediciner som påverkar aptit och blodsocker. Det innehåller extra proteintillfällen och justerade portionsstorlekar för att säkerställa näringsintag även vid låg aptit. Viktminskning sker ofta snabbare i kombination med dessa läkemedel – men struktur krävs fortfarande.

Måste jag väga mat eller räkna kalorier?

Nej. Alla måltider är färdiga, uppmätta och anpassade. Du får menyer och inköpslistor där portionsstorlekar redan är uträknade för att ligga på rätt nivå. Du följer bara planen. Ingen kaloriapp behövs.

Vad händer efter att jag nått min målvikt?

Då går du över till vårt underhållsprogram, som hjälper dig att stabilisera vikten utan att gå upp igen. Du behåller tillgång till appen och får löpande tips, träning och recept – livet ut. Det ingår i medlemskapet.

Vad gör jag om det inte fungerar för mig?

Om du följer programmet men inte går ner i vikt kontaktar du oss. Vi analyserar din inloggning varje dag på dina måltider och din träning. Om du gjort allt rätt men inte nått målet – **får du pengarna tillbaka enligt garantin.**

8. Slutord – och din nästa åtgärd

Du har nu fått en tydlig inblick i hur **Bodyweight Diet** fungerar – och varför det fungerar. Det handlar inte om att hitta en ny diet varje månad. Det handlar om att hitta ett system du kan lita på. Ett system som förstår kroppen, respekterar vetenskapen – och som levererar mätbara resultat.

Med Bodyweight Diet får du:

- En kostplan med struktur, utan svält eller förvirring
- En träningsmetod som fungerar – hemma, på gym eller i vardagen
- En daglig rutin du kan följa oavsett om du är 30 eller 60 år
- En garanti som visar att vi menar allvar: 1 kg i veckan eller pengarna tillbaka
- Tillgång till allt material i vår app – Alltid! Inklusive underhållsprogrammet efter du nått ditt mål

Det är dags att sluta gissa – och börja följa något som faktiskt fungerar.

Börja idag

Du kan starta direkt. Logga in i appen, välj din plan och börja följa dina menyer och träningspass redan idag. Det första steget är enkelt – och resten har vi redan strukturerat åt dig.

Välkommen till Bodyweight Diet – en metod som håller.

Vetenskap. Struktur. Resultat.

Kennet Båth & Bodyweight-teamet

Planen fungerar – om du följer den.

Bodyweight Woman – En del av Bodyweight

Bodyweight Woman är för kvinnor i klimakteriet som vill ta kontroll över kroppen, energin och riktningen i livet.

Klimakteriet är en av de mest omvälvande faserna i en kvinnas liv – både fysiskt, mentalt och hormonellt. Viktuppgång, trötthet, värmevallningar, nedstämdhet och minskad muskelmassa är bara några av de symtom som påverkar vardagen för miljontals kvinnor.

Därför skapade vi ett unikt program i **Bodyweight Woman** – speciellt anpassat för kvinnor i klimakteriet.

Det bygger på samma struktur som originalprogrammet (periodisk fasta, högproteinkost, effektiv träning), men med särskild hänsyn till hormonella förändringar, ökad känslighet för insulin, och behovet av skonsam men kraftfull träning.

Ett program – skapat av kvinnor, för kvinnor

Journalisten och programledaren **Sanna Lundell** och författaren och entreprenören **Ann Söderlund** är inte bara engagerade användare av programmet – de är också delägare i **Bodyweight Woman** och starka röster för kvinnors hälsa i övergångsåldern. Tillsammans med Kennet Båth har Bodyweight Woman tagits fram.

Tillsammans med oss har de utvecklat och förfinat klimakterieupplägget i appen, med:

- Personligt anpassade menyer för hormonell balans
- Träning som stärker skelett, muskler och självförtroende
- Utbildning och pushnotiser kring sömn, återhämtning, kost och motivation
- Ett community där kvinnor inte längre behöver känna sig ensamma i sin resa

Därför fungerar Bodyweight Woman i klimakteriet

Klimakteriet påverkar kroppens ämnesomsättning, insulinkänslighet och fettinlagring. **Men genom att kombinera:**

- Periodisk fasta (16:8) för hormonell återställning
- Proteinrik kost som bevarar muskelmassa och minskar sug
- Skonsam styrketräning och daglig rörelse
- Tydlig struktur och stöd i varje steg



Kennet Båth



Sanna Lundell



Ann Söderlund

Bodyweight Woman – En del av Bodyweight

Nu kan kvinnor få tillbaka kontrollen – och resultaten.

Du är inte ensam – du har ett system

Klimakteriet behöver inte vara något du uthärdar i tystnad. Med rätt verktyg, stöd och kunskap kan det bli en fas där du återtar din riktning – fysiskt, mentalt och emotionellt.

Bodyweight Diet Klimakteriet är ett system, inte en tillfällig lösning.

Och med starka röster som Sanna och Ann vid din sida – vet du att det är skapat med både hjärta och erfarenhet.



Bodyweight Man 50+ – En del av Bodyweight

För dig som vill bygga styrka, tappa fett och få tillbaka fokuset i andra halvlek av livet.

När män passerar 50 händer något på insidan som ofta syns på utsidan. **Testosteronet sjunker. Muskelmassan minskar. Fettet ökar.** Energin dalar. Motivation, sexlust och återhämtning påverkas – ofta utan att man förstår varför.

Detta är inte ett tecken på svaghet. Det är en naturlig del av livet. Men det betyder inte att du måste acceptera det.

Bodyweight Diet – Man 50+ är ett specialutvecklat spår i vår metod, framtaget för att naturligt höja testosteron, öka styrka, minska bukfett och återfå fysisk och mental kraft.

Ett program utvecklat med expertis och erfarenhet

Bakom programmet står två av Sveriges mest kunniga röster inom manlig hälsa och träning:

- **Dr. Björn Alber**, läkare med specialisering inom andrologi och testosteronbehandling.
- **Roddy "Hero" Benjaminsson**, tidigare svensk mästare i bodybuilding och välkänd träningsprofil.

Tillsammans med **Kennet Båth** har de utvecklat ett tränings- och kostupplägg som tar hänsyn till åldersrelaterade hormonförändringar, ledbesvär och energifall – utan att tumma på resultat.

Det du får i Bodyweight Man 50+

- Ett kostschema med högt proteininnehåll och lågt insulinpåslag
- Träningsprogram som bygger upp styrka, rörlighet och stabilitet – utan skaderisk
- Fokus på sömn, stressreglering och återhämtning
- Utbildning kring testosteron, manlig hormonhälsa och träning efter 50
- Möjlighet att kombinera programmet med medicinsk behandling (inklusive kontakt med läkare)

Därför fungerar det – på riktigt

Det här är inte ett ungdomsupplägg ompaketerat för äldre män



Kennet Båth



Björn Alber



Roddy Benjaminsson.

Bodyweight Man 50+ – En del av Bodyweight

Det är ett program utformat för din verklighet.

- Du får tydliga menyer – utan att räkna kalorier
- Du tränar effektivt – men max 30–40 min per pass
- Du följer en plan – med konkreta resultat

Programmet bygger på samma logik som hela Bodyweight Diet:

Kaloriunderskott + proteinrik kost + periodisk fasta + styrketräning = fettminskning och hormonell återställning.

Återta styrkan. Återta riktningen.

Att passera 50 är inte slutet på något – det är början på en ny nivå av kontroll.

Med **Bodyweight Man 50+** får du verktygen för att bli starkare, lättare och mer fokuserad än du varit på länge.

Det är dags att ta tillbaka kroppen. Med vetenskap. Med vilja. Med en plan som håller. Och med stöd från dem som vet hur det känns – och hur man tar sig ur det.

Roddy 57 år

Kennet 62 år



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



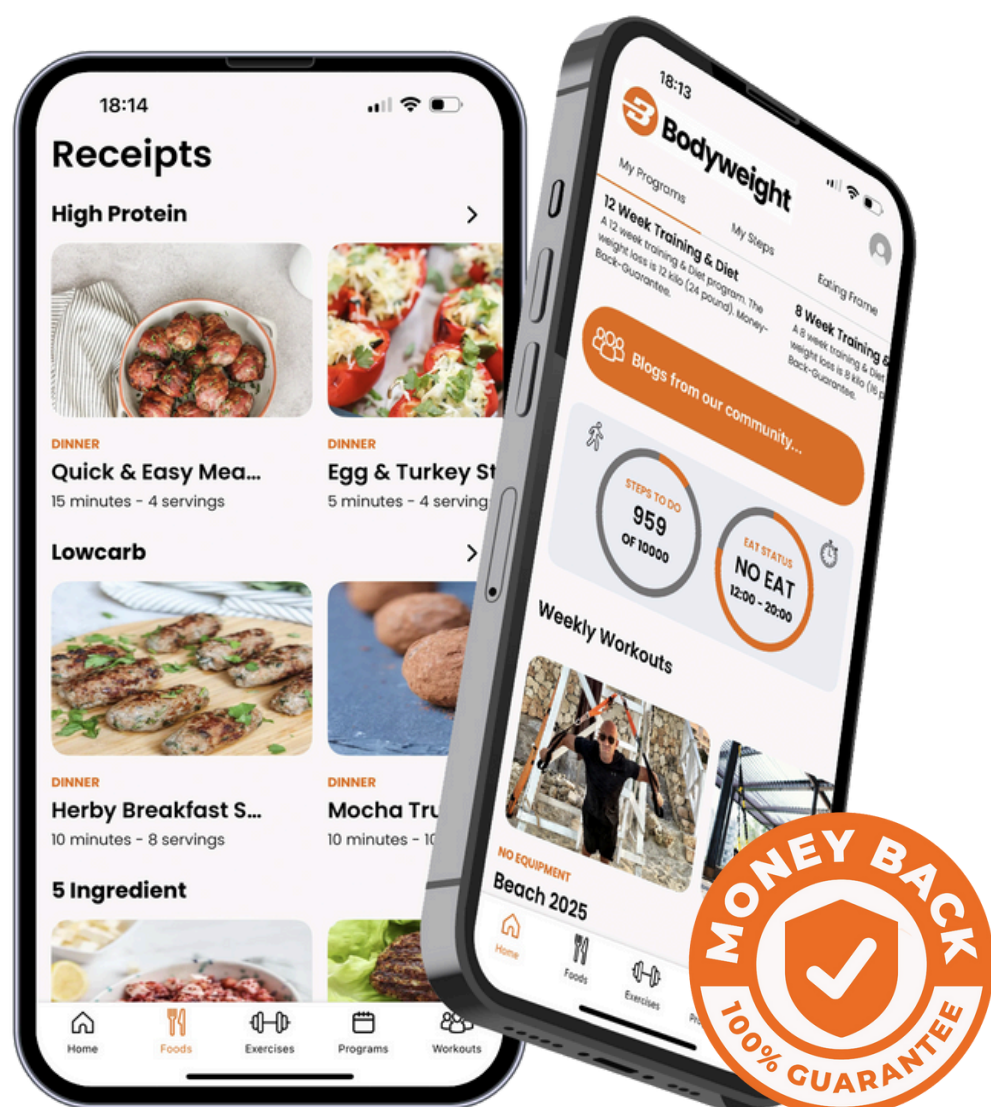
Nyhetsbrev

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