



Bodyweight Diet[®]



Fastaguiden

Av Kennet Båth | Ann Söderlund | Sanna Lundell



Introduktion – Fasta, kroppens naturliga rytm

Fasta är inget nytt. I tusentals år har människor levt med perioder av ätande och pauser från mat – ofta på grund av tillgången till föda, men också som en del av religiösa och kulturella traditioner. Det är först i modern tid som vi vant oss vid att alltid ha mat tillgängligt och nästan aldrig låta kroppen vila från ätandet.

Idag visar forskningen det våra förfäder redan levde efter: att regelbundna pauser från mat kan vara en av de mest effektiva metoderna för att förbättra hälsan, hålla vikten och öka energin.

Periodisk fasta – där du äter under ett bestämt tidsfönster och fastar resten av dygnet – är en enkel och naturlig metod som passar in i de flesta människors vardag. Det handlar inte om att äta mindre, utan om när du äter. Resultatet blir bättre blodsockerbalans, ökad fettförbränning, förbättrad koncentration och ofta en långsiktig viktminskning.

I den här guiden får du lära dig:

- Vad fasta egentligen är och hur det fungerar.
- De viktigaste hälsofördelarna.
- Hur du enkelt kan komma igång med periodisk fasta (16:8).
- Vad du får och inte får äta eller dricka under fastan.
- Hur du kombinerar fasta med träning.
- Vanliga myter och misstag att undvika.

Det här är din praktiska vägledning till att använda fasta som ett verktyg – för en starkare, friskare och mer balanserad kropp.

Kennet Båth
Bodyweight Diet

Fastaguiden – lär dig att förstå hur kroppen fungerar när du äter 8 tim, och inte äter på 16 timmar

- **Kapitel 1** - Vad är fasta?
- **Kapitel 2** - Varför fasta fungerar
- **Kapitel 3** - Hälsöfördelar med fasta
- **Kapitel 4** - Så gör du 16:8 fasta
- **Kapitel 5** - Vad kan man dricka under fastan
- **Kapitel 6** - Vem passar fasta för
- **Kapitel 7** - Fasta och träning
- **Kapitel 8** - Vanliga frågor och myter
- **Kapitel 9** - Så kommer du igång
- **Kapitel 10** - Checklista

Intermittent
fasting

Kapitel 1 – Vad är fasta?

Fasta betyder enkelt uttryckt att du tar en paus från att äta. Under fastan får kroppen vila från matsmältning och istället fokusera på återhämtning, reparation och fettförbränning.

I vår moderna värld äter vi ofta från tidig morgon till sen kväll. Det ger kroppen lite utrymme att arbeta med annat än att bryta ner och ta upp mat. När vi inför fasta – även korta pauser – sätter vi igång naturliga processer som gör oss piggare, lättare och friskare.

Periodisk fasta

Den vanligaste formen idag är periodisk fasta (engelska: intermittent fasting). Här handlar det inte om vad du äter, utan om när du äter.

- 16:8 – du fastar 16 timmar per dygn och äter under ett 8-timmarsfönster. Vanligast är att hoppa över frukosten och äta mellan kl. 12–20.
- 18:6 – en lite striktare variant med kortare ätfönster.
- 20:4 – även kallat "Warrior diet", där du äter ett par större måltider under 4 timmar.

Längre fasta

Utöver periodisk fasta finns även längre fasteformer, som vissa väljer att använda mer sällan:

- 24-timmarsfasta – du fastar från middag ena dagen till middag nästa dag.
- 5:2-metoden – du äter som vanligt fem dagar i veckan och äter kraftigt reducerat (ca 500–600 kcal) två dagar i veckan.
- Prolonged fasting (2–5 dygn) – används ibland av mer erfarna fastare, men bör ske under uppsikt och är inget för nybörjare.

Vad händer i kroppen under fastan?

När du pausar maten sker flera förändringar:

- Blodsockret sjunker och insulinnivåerna stabiliseras.
- Kroppen börjar använda fett som energi.
- Tillväxthormon ökar, vilket gynnar muskler och fettförbränning.
- Cellerna påbörjar en "städprocess" (autofagi), där gamla och skadade delar bryts ner och ersätts.

Sammanfattning

Fasta handlar enkelt uttryckt om att ge kroppen en välbehövlig paus från mat. Det finns flera sätt att göra det på – från den populära 16:8-metoden till längre fasteperioder. Oavsett vilken variant du väljer aktiverar fasta kroppens naturliga processer för att bränna fett, balansera blodsockret och reparera celler.

"Fasta är läkaren inifrån."

Kapitel 2 – Varför fasta fungerar

Fasta kan kännas som en trend, men förklaringen till varför det fungerar är enkel: det bygger på kroppens biologi. När du pausar maten händer tre saker som gör fasta till ett effektivt verktyg för viktminskning och bättre hälsa.

1. Kaloriunderskott – den enkla sanningen

För att gå ner i vikt behöver du vara i kaloriunderskott, alltså äta färre kalorier än du förbrukar. Fasta gör det enklare eftersom du minskar antalet timmar du äter – vilket ofta leder till att du får i dig mindre mat utan att behöva räkna kalorier.

Exempel: Om du normalt äter tre stora måltider + mellanmål, och går över till två rejäla måltider inom ett ätfönster, minskar du ofta ditt totala energiintag automatiskt.

2. Hormoner & blodsocker

Fasta påverkar flera viktiga hormoner:

- Insulin: sjunker när du inte äter. Låga insulinnivåer gör det lättare för kroppen att använda fett som energi.
- Tillväxthormon: ökar vid fasta. Detta hormon hjälper dig att bevara muskler samtidigt som fettförbränningen ökar.
- Noradrenalin: frigörs och höjer kroppens förbränning – vilket gör att du inte blir tröttare av fasta, utan ofta piggare.

3. Fettförbränning & cellreparation

När insulinnivåerna sjunker och kroppens glykogenlager (snabba kolhydrater) tar slut, börjar kroppen använda fettreserverna som bränsle. Samtidigt aktiveras autofagi – en "cellstädning" som bryter ner skadade cellkomponenter och ersätter dem med nya. Det här är en viktig anledning till att fasta kopplas till långsiktig hälsa.

Sammanfattning

Fasta fungerar eftersom det:

- Gör det lättare att hamna i kaloriunderskott.
- Stabiliserar blodsockret och sänker insulinet.
- Ökar fettförbränningen och bevarar muskler.
- Aktiverar kroppens egna reparationsprocesser.

I Bodyweight använder vi oftast metoden 16:8, vilket betyder att vi äter under ett fönster på 8 timmar och låter kroppen vila från mat i 16 timmar. Ordet "fasta" väcker ofta reaktioner som: "Jag kan inte fasta!" – men det handlar ofta om okunskap. I själva verket är fasta ett otroligt kraftfullt verktyg, inte bara för viktnedgång utan framför allt för din hälsa.

Så låt dig inte skrämmas av begreppet. Ge det en chans – din kropp kommer tacka dig.

Kapitel 3 – Hälsofördelar med fasta

Fasta är inte bara ett verktyg för viktminskning. Forskning visar att regelbunden fasta kan påverka kroppen på flera sätt som stärker både hälsa, energi och välmående. Här är de viktigaste fördelarna:

Viktminskning & viktkontroll

- Fasta gör det enklare att hamna i kaloriunderskott.
- Kroppen blir bättre på att använda fett som bränsle.
- Ökad mättnadskänsla på grund av stabilare blodsocker.

Bättre insulinkänslighet

- Insulin är hormonet som styr blodsockret.
- Vid fasta får cellerna en paus från ständig sockerpåverkan, vilket gör dem mer känsliga för insulin.
- Resultatet blir stabilare blodsocker och minskad risk för typ 2-diabetes.

Minskad inflammation

- Långvarig låggradig inflammation är kopplad till många sjukdomar.
- Studier visar att fasta kan minska inflammationsmarkörer i kroppen.
- Mindre inflammation = bättre återhämtning, friskare leder och starkare immunförsvar.

Autofagi – kroppens egen städning

- Vid fasta aktiveras autofagi: en process där celler bryter ner och återvinner gamla eller skadade delar.
- Detta bidrar till friskare celler och minskad risk för sjukdomar kopplade till åldrande.

Mentalt fokus & energi

- Många upplever ökad mental skärpa under fasta.
- När blodsockret stabiliseras slipper du "dipparna" som ofta kommer efter stora måltider.
- Fett som bränsle ger jämnare energi under dagen.

Sammanfattning

Fasta är mer än en diet – det är ett verktyg för bättre hälsa. Du kan räkna med:

- Viktminskning och kontroll.
- Bättre blodsocker och insulinkänslighet.
- Minskad inflammation.
- Cellförnyelse genom autofagi.
- Mer energi och mental klarhet.

“Fasta är inte att svälta sig själv, utan att ge kroppen en paus.”

Kapitel 4 – Så gör du 16:8 fasta

Den mest populära formen av periodisk fasta är 16:8 – där du fastar i 16 timmar och äter under ett 8-timmarsfönster. Det är enkelt att följa, kräver inga krångliga regler och passar in i de flesta människors vardag.

Så här gör du

- Bestäm ditt ätfönster.
- Vanligast är kl. 12:00–20:00, men du kan anpassa efter ditt liv. Vissa föredrar 10:00–18:00 eller 13:00–21:00.
- Hoppa över frukosten.
- Börja dagen med vatten, kaffe eller te utan tillsatser.
- Ät 2–3 måltider under ditt ätfönster.
- Se till att varje måltid innehåller protein, nyttiga fetter och fibrer för att hålla dig mätt.
- Håll dig till rutinen.
- Efter några dagar vänjer sig kroppen och hungern på morgonen minskar.

Exempel på schema

- **12:00 – Lunch:** Kyckling med grönsaker och quinoa.
- **14.30 – Protein:** Proteinshake
- **16:00 – Mellanmål:** Kvarg/Keso med bär och nötter.
- **18.00 – Protein:** Proteinshake
- **20.00 – Middag:** Lax med wokade grönsaker.

Tips för att lyckas

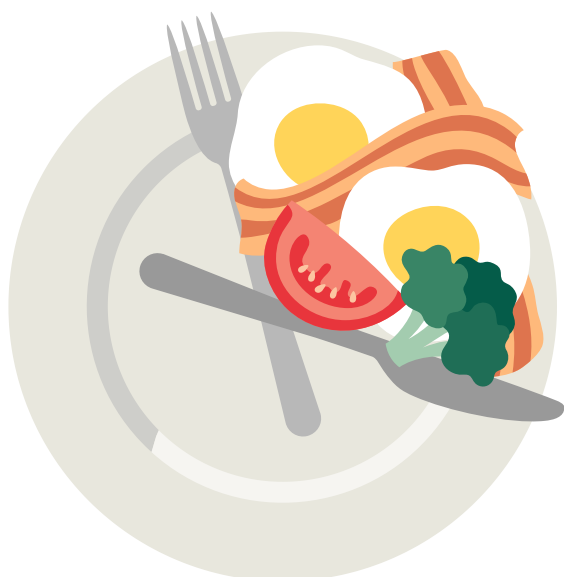
- Drick vatten regelbundet under fastan.
- Håll dig sysselsatt – hunger känns ofta starkare när du är uttråkad.
- Ät näringsrikt i ätfönstret – fasta är inte en ursäkt för skräpmat.
- Ge kroppen tid – de första 3–7 dagarna kan vara lite utmanande, men sedan blir det mycket lättare.

Vanliga misstag att undvika

- Att småäta under fastan (t.ex. "bara lite mjölk i kaffet").
- Att överäta under ätfönstret.
- Att dricka för lite vätska.

Sammanfattning

16:8 är den enklaste formen av periodisk fasta. Du äter under ett 8-timmarsfönster, fastar resten och låter kroppen komma in i sina naturliga rytmer. Det är flexibelt, hållbart och fungerar för de allra flesta – därför är det den metod som flest väljer att börja med.



Kapitel 5 – Vad kan man dricka under fastan?

En vanlig fråga när man börjar fasta är: "Vad får jag dricka under fastan utan att bryta den?" Grundregeln är enkel – drycker utan kalorier är okej, allt med energi bryter fastan. Här är en tydlig guide:

Drycker som inte bryter fastan

- **Vatten** – vanligt vatten, kolsyrat eller stilla. Du kan gärna tillsätta citron- eller gurkskivor för smak (men undvik juice).
- **Kaffe** – svart, utan mjölk, socker eller sötningsmedel med kalorier.
- **Te** – grönt, svart, vitt eller örtte – utan tillsatser.
- **Matcha-te** – rent matchapulver (utan mjölk eller sötning).
- **Vätevatten** (hydrogen water) – kan drickas under fastan och stödjer kroppens återhämtning.

Drycker som bryter fastan

- Juice – även en liten mängd innehåller socker och kalorier.
- Mjölk – även en skvätt i kaffet ger tillräckligt med energi för att bryta fastan.
- Söta drycker – läsk, energidrycker, smaksatt kaffe/te.
- Alkohol – innehåller kalorier och stör kroppens återhämtningsprocesser.

Vad med lightdrycker och sötningsmedel?

Det är en gråzon. Lightläsk och sötade drycker innehåller ofta inga kalorier, men vissa studier tyder på att de kan påverka insulinet och hungerkänslan.

Rekommendation: Undvik dem under fastan – håll dig till vatten, kaffe och te.

Tips för att klara fastan lättare

- **Börja dagen med ett stort glas vatten – ofta blandar vi ihop hunger och törst.**
- **Kaffe och te kan dämpa hungern under de första timmarna.**
- **Om du får huvudvärk i början kan det hjälpa med lite extra salt i vattnet.**

Sammanfattning

Under fastan är vatten, svart kaffe, rent te och matcha de bästa valen. Allt som innehåller kalorier bryter fastan – även små mängder mjölk eller juice. Håll det enkelt: vatten + kaffe + te = fasta utan problem.



Kapitel 6 – Vem passar fasta för?

Fasta är en metod som kan passa nästan alla – men inte alla. Här går vi igenom vilka grupper som kan dra störst nytta av fasta och i vilka situationer man bör vara mer försiktig.

Fasta kan vara särskilt bra för:

- Personer som vill gå ner i vikt – fasta gör det enklare att hamna i kaloriunderskott utan att behöva räkna varje kalori.
- Kvinnor i klimakteriet – fasta kan bidra till jämnare blodsocker, viktkontroll och mer energi när hormonerna förändras.
- Män 50+ – fasta kan hjälpa mot buk fett, minska risken för diabetes och förbättra hjärthälsan.
- Personer med högt blodsocker eller insulinresistens – periodisk fasta kan förbättra insulinkänsligheten.
- Stressade och tidsfattiga – fasta förenklar vardagen eftersom du slipper planera lika många måltider.

Fasta bör undvikas eller anpassas om du:

- Är gravid eller ammande – kroppen behöver regelbundet näringsintag för både dig och barnet.
- Har en ätstörning eller historia av ätstörningar – fasta kan trigga ohälsosamma beteenden.
- Har vissa medicinska tillstånd (t.ex. diabetes typ 1, leversjukdom, njursjukdom) – fasta kan påverka medicineringen.
- Är väldigt underviktig eller kämpar med näringsbrist.
- Är barn eller tonåring – kroppen växer och behöver energi mer regelbundet.

Nyckeln: Anpassning

Fasta är ett flexibelt verktyg. Du kan skräddarsy fastan efter dina behov – kanske börja med 12:12 (12 timmars fasta, 12 timmars ätfönster) och sedan öka. Lyssna alltid på kroppen.

Sammanfattning

Fasta passar de flesta vuxna, särskilt de som vill gå ner i vikt, stabilisera blodsockret eller förenkla sin vardag. Men det finns situationer där fasta inte är lämpligt – och då är det bättre att välja andra metoder.



Kapitel 7 – Fasta och träning

En vanlig fråga är: "Kan man träna när man fastar?" Svaret är ja – och många upplever till och med att de presterar bättre på tom mage. Men det gäller att förstå hur fasta och träning fungerar tillsammans för att få bästa resultat.

Träna på fastande mage

Många tränar på morgonen innan sitt ätfönster börjar.

- **Fördelar:** Kroppen använder mer fett som bränsle, vilket kan gynna fettförbränning. Många känner sig också lättare och mer fokuserade.
- **Nackdelar:** Vissa kan känna sig trötta eller svaga, särskilt i början. Det tar 1–2 veckor för kroppen att vänja sig.

Tips: Testa lättare pass (promenader, löpning, styrka med kroppsvikt) i början. Öka intensiteten när du känner dig van.

Styrketräning & protein

Styrketräning bryter ner muskler som sedan behöver byggas upp igen. Här spelar protein en central roll.

- **Efter träning:** Försök att äta ditt första mål med 20–40 g protein så snart som möjligt efter passet, gärna inom 1–2 timmar.
- **Vid viktninskning:** Håll ett högre dagligt proteinintag (1,6–2,2 g/kg kroppsvikt) för att bevara musklerna.

Konditionsträning & fasta

Kroppen fungerar ofta bra vid låg- till medelintensiv konditionsträning under fasta.

- **Fördelar:** Förbättrad fettanvändning och uthållighet.
- **Nackdelar:** Högintensiva pass kan kännas tyngre på tom mage. Lägg dem gärna under ätfönstret om du vill prestera maximalt.

När är det bäst att träna?

Det finns inget rätt eller fel – välj det som passar din vardag och dina mål:

- **Före ätfönstret:** Bra för fettförbränning.
- **Under ätfönstret:** Bra för styrka, återhämtning och maximal prestation.

Sammanfattning

Du kan absolut träna under fasta – kroppen anpassar sig snabbt. För styrketräning är det viktigt att fylla på med protein efter passet, medan kondition fungerar bra både under fasta och efter måltid. Testa dig fram och hitta det som känns bäst för dig.

"Fasta är kroppens naturliga förmåga att hela sig själv."

Kapitel 8 – Vanliga frågor och myter

När det gäller fasta finns det många frågor och en hel del missförstånd. Här reder vi ut de vanligaste.

Myt 1: "Man tappar muskler av fasta"

Inte om du gör det rätt. Vid kortare fastor (t.ex. 16:8) används mest fett som bränsle. Så länge du äter tillräckligt med protein och tränar styrka bevaras musklerna – och ofta blir resultaten ännu bättre tack vare höga nivåer av tillväxthormon under fastan.

Myt 2: "Frukost är dagens viktigaste mål"

Detta är en gammal sanning som främst byggts upp av livsmedelsindustrin. Forskning visar att det inte spelar så stor roll när du äter, utan vad och hur mycket du äter under dagen. För många fungerar det bättre att hoppa över frukosten.

Myt 3: "Man blir trött och orkeslös av fasta"

Tvärtom – många upplever ökad energi och fokus. Det beror på att blodsockret stabiliseras och kroppen lär sig använda fett som bränsle. I början kan trötthet förekomma, men det går över på 1–2 veckor när kroppen vant sig.

Myt 4: "Fasta saktar ner ämnesomsättningen"

Forskning visar att kortare fasta (upp till 72 timmar) faktiskt kan öka ämnesomsättningen tack vare högre nivåer av noradrenalin. Det är först vid långvarig svält (veckor) som ämnesomsättningen sjunker kraftigt.

Myt 5: "Man får näringsbrist om man fastar"

Inte om du äter näringsrikt under ditt ätfönster. Fasta handlar inte om att äta mindre näring – utan om att äta under färre timmar. Fokus ska alltid vara på protein, fibrer, grönsaker och hälsosamma fetter.

Vanliga frågor

Kan jag dricka kaffe på fastan?

Ja, svart kaffe utan mjölk eller socker bryter inte fastan.

Måste jag fasta varje dag?

Nej. Du kan börja med 2–3 dagar i veckan och sedan öka. Fasta är flexibelt.

Hur länge ska jag fasta för resultat?

De flesta får effekt redan med 16:8. Vill du ha mer utmaning kan du testa längre fastor, men det är inget krav.

Kan jag kombinera fasta med andra dieter?

Ja – fasta är en struktur för när du äter. Den går att kombinera med lågkolhydratkost, högprotein eller Bodyweight Diet.

Sammanfattning

Många myter kring fasta är just myter. Du tappar inte muskler, ämnesomsättningen kraschar inte och du behöver inte frukost för att må bra.

Kapitel 9 – Så kommer du igång

Att börja med fasta behöver inte vara svårt. Det handlar om att ta små steg, lyssna på kroppen och skapa en rutin som fungerar i längden.

Här är en enkel startguide:

Steg 1 – Börja enkelt

Testa först 12:12 – fasta i 12 timmar (t.ex. 20:00–08:00) och ät under 12 timmar. När det känns naturligt, gå vidare till 14:10 och sedan 16:8.

Steg 2 – Välj ditt ätfönster

Fundera över vad som passar bäst i din vardag.

- Klassisk variant: 12:00–20:00.
- Tidig variant: 10:00–18:00.
- Sen variant: 13:00–21:00.
- Det viktiga är att du hittar en rytm du kan hålla konsekvent.

Steg 3 – Fokusera på bra mat

Fastan fungerar bäst om du fyller ditt ätfönster med näringsrik mat.

- Protein i varje måltid.
- Grönsaker för fiber och mättnad.
- Hälsosamma fetter (t.ex. olivolja, nötter, avokado).
- Undvik att överäta skräpmat "för att du får".

Steg 4 – Hantera hungern

Hungerkänslor kommer ofta i vågor. Drick vatten, kaffe eller te – oftast går känslan över efter 15–20 minuter.

Steg 5 – Anpassa träningen

Börja med lätta pass i fastan, som promenader eller lätt styrka. När kroppen vant sig kan du träna hårdare.

Steg 6 – Ha tålamod

De första 3–7 dagarna kan vara lite tuffa. Men efter 1–2 veckor brukar kroppen vänja sig, hungern minska och energin öka.

Steg 7 – Gör det till en vana

Fasta ska inte kännas som en kamp, utan som en naturlig del av din livsstil. Börja enkelt, var konsekvent och anpassa efter dina behov.

Sammanfattning

Börja med kortare fastor, välj ett ätfönster som passar dig och fyll det med näringsrik mat. Ge kroppen tid att vänja sig och se fastan som en långsiktig vana – inte en snabbkur.

Kapitel 10 – Checklista

Så lyckas du med fasta

- Börja enkelt – testa 12:12 innan du går upp till 16:8.
- Välj ett ätfönster som passar din vardag och håll det konsekvent.
- Drick vatten, kaffe eller te under fastan – undvik allt med kalorier.
- Ät näringsrikt i ditt ätfönster: protein, grönsaker, bra fetter.
- Träna smart – börja med lätta pass i fastan och öka när du vant dig.
- Lyssna på kroppen – fasta ska kännas naturligt, inte som en kamp.
- Var tålmodig – de första dagarna kan vara utmanande, men kroppen vänjer sig snabbt.

Avslutning – Gör fastan till din styrka

Fasta handlar inte om att svälta sig själv – det handlar om att ge kroppen en chans att vila, återhämta sig och använda sin naturliga förmåga att bränna fett. När du hittar en rytm som passar dig blir fasta inte en diet, utan en livsstil.

Du kommer märka att du får mer energi, stabilare humör, enklare viktkontroll och en känsla av frihet – både i kroppen och i vardagen.

Kom ihåg: det viktigaste är inte att fasta "perfekt", utan att göra det hållbart. Små steg, konsekvens och en positiv inställning tar dig längre än alla snabba lösningar.

Fasta är inte en trend. Det är en återgång till hur kroppen alltid har varit tänkt att fungera.



Bodyweight Diet – Vad Erbjuder Vi Dig?



Bodyweight Diet

Träning och fasta i kombination.
4, 8 och 12 veckors program



Gå ner 1 kg i veckan

Du kommer att gå ned 4, 8 eller
12 kilo i ditt program



Pengarna tillbaka garanti

Om du inte går ned 1 kilo per
vecka under ditt program



Livstidsmedlemskap

Obegränsad tillgång till appen
och alla program



Träning

400+ övningar med suspension,
miniband, kroppsvikt, hantlar
och gymtrustning



Recept

400+ måltider med högt
proteininnehåll, lågkolhydrat,
glutenfritt, veganskt och
vegetariskt



Behålla vikten program

Specialprogram för att behålla
vikten



Klimakterieprogram

Specialprogram anpassat för
kvinnor i klimakteriet



Andropaus program

IProgram för män 50+ som
behöver boosta sitt testo och få
mer energi



Avancerad Tracking

Följ dina steg, ditt ätfönster och
kroppens förändringar



Medlemsförmåner

Rabatter på produkter,
träningsresor och certifieringar



Bonusprogram

Löpning, rörlighet, rumpträning,
flexibilitet och mer



Nyhetsbrev

Håll dig uppdaterad om det
senaste inom träning, fasta, kost
och motivation



Full support

Vi svarar på alla dina frågor
inom 24 timmar



Bodyweight Diet



Scanna QR koden för att ladda ned vår app!

Bodyweight Diet är en högprotein diet med låg andel kolhydrater – ett kost- och träningsprogram anpassat för kvinnor och män att stödja klimakteriet med hormonell balans, vikt nedgång, styrka och energi. www.bodyweight.diet