



Bodyweight Diet®



Sömnguiden

Av Kennet Båth | Ann Söderlund | Sanna Lundell



Introduktion till Bodyweights sömnguide

Sömn är den kanske mest underskattade superkraften vi har. Den påverkar allt – din vikt, ditt humör, din energi, din hjärnhälsa och till och med hur länge du lever. Trots det är sömn ofta det första vi kompromissar med när livet blir stressigt.

Forskning visar att brist på sömn inte bara gör oss trötta – det stör hormonerna som styr hunger och mättnad, försämrar fettförbränningen och gör det svårare att bygga muskler. Kort sagt: utan bra sömn blir det nästan omöjligt att nå dina mål, oavsett om de handlar om viktninskning, hälsa eller prestation.

I den här guiden får du allt du behöver för att förbättra din sömn: kunskapen om varför sömn är så avgörande, vanliga misstag som förstör natten och framför allt – konkreta steg och rutiner som gör att du kan somna lättare, sova djupare och vakna piggare.

Det här är inte en teoretisk bok som samlar damm. Det är en praktisk guide du kan börja använda redan ikväll. Små förändringar ger stora resultat – och din kropp kommer tacka dig imorgon.

Välkommen till Bodyweights sömnguide – din väg till bättre sömn, mer energi och ett starkare, friskare liv.



Sömnguide – Sov dig till mer energi, hälsa och viktnedgång

- **Kapitel 1** - Varför sömnen är avgörande
- **Kapitel 2** - Tecken på att du sover för lite
- **Kapitel 3** - Vanliga sömnfällor
- **Kapitel 4** - Sömnens 5 nycklar
- **Kapitel 5** - Sömnhacks som fungerar
- **Kapitel 6** - Sömn & viktnedgång
- **Kapitel 7** - Ett kvällsprogram på 30 minuter
- **Kapitel 8** - Sömn & livskvalitet (hud, hormoner, sexlust, mental hälsa)
- **Kapitel 9** - Circadiska dygnsrytmen
- **Kapitel 10** - Dygnsrytmen och ADHD
- **Kapitel 11** - Checklista för bättre sömn vid ADHD
- **Kapitel 12** - Sömn i klimakteriet
- **Kapitel 13** - 7 steg till bättre sömn i klimakteriet
- **Kapitel 14** - Vitaminer som förbättrar din sömn



Kapitel 1 – Varför är sömnen avgörande

Sömn är mer än vila. Det är kroppens och hjärnans mest kraftfulla återhämtningssystem. Under natten sker processer som avgör hur du mår, presterar och ser ut – både i dag och på lång sikt.

1. Hormoner som styr din kropp

När du sover regleras flera hormoner som direkt påverkar vikt, energi och hälsa:

- **Kortisol** – kroppens stresshormon sjunker under natten. Får du för lite sömn blir stressnivåerna kvar på en hög nivå.
- **Melatonin** – sömnhormonet som styr din dygnsrytm. Brist på sömn rubbar balansen och gör det svårt att somna nästa kväll.
- **Leptin & ghrelin** – hunger- och mättnadshormoner. För lite sömn ökar aptiten och gör dig mer sugen på snabb energi och socker.
- **Tillväxthormon** – frigörs främst under djupsömnen och är avgörande för fettförbränning, muskelreparation och återhämtning.

2. Fettförbränning & viktnedgång

Studier visar att personer som sover mindre än 6 timmar per natt har svårare att gå ner i vikt. Kroppen bränner mindre fett och lagrar mer energi i form av fettdepåer. Sömnbrist leder också till att du får sämre impulskontroll, vilket gör det lättare att falla för frestelser.

3. Muskler & återhämtning

Träning bryter ner muskler – sömn bygger upp dem igen. Utan tillräckligt med djupsömn minskar kroppens förmåga att reparera muskelvävnad, vilket bromsar både styrkeutveckling och återhämtning.

4. Hjärnan & psykiskt välmående

Under natten "städar" hjärnan bort slaggprodukter och bearbetar dagens intryck. Bra sömn förbättrar minne, koncentration och kreativitet. Dålig sömn, däremot, är kopplad till ökad risk för nedstämdhet, oro och utmattning.

5. Immunförsvaret & långsiktig hälsa

En natt med dålig sömn kan göra dig mer mottaglig för infektioner. Kronisk sömnbrist ökar risken för hjärt-kärlsjukdom, diabetes typ 2 och förkortad livslängd.

Sammanfattning

Sömn är inte en "lyx" – det är en förutsättning för att kroppen ska fungera. Den styr allt från hunger och fettförbränning till muskelåterhämtning, immunförsvaret och psykisk hälsa. Att förbättra din sömn kan vara den viktigaste åtgärden du gör för att gå ner i vikt, känna dig starkare och leva längre.

Kapitel 2 – Tecken på att du sover för lite

Att vara lite trött ibland är normalt. Men när sömnbristen blir en vana påverkar det både kroppen och hjärnan mer än vi tror. Ofta märker vi inte ens själva hur mycket bristen på sömn styr vårt humör, vår vikt och vår hälsa. Här är de vanligaste signalerna på att du inte får tillräckligt med kvalitativ sömn.

1. Konstant trötthet

Du vaknar trött, behöver kaffe för att komma igång och känner dig seg under dagen. Ett tydligt tecken på att din sömn inte ger tillräcklig återhämtning.

2. Viktuppgång & sötsug

När du sover för lite rubbas hunger- och mättnadshormonerna. Resultatet blir starkare sug efter snabb energi, särskilt socker och kolhydrater.

3. Sämre fokus & minne

Hjärnan fungerar sämre när den inte fått tillräcklig vila. Du blir mer disträ, glömmer småsaker och har svårt att koncentrera dig.

4. Irritation & humörsvängningar

Sömnbrist gör dig mer känslig för stress och ökar risken för att du blir irriterad, nedstämd eller får ångestkänslor.

5. Försämrat immunförsvar

Du blir lättare sjuk, och infektioner tar längre tid att läka ut. Även små sömnunderskott kan påverka immunförsvaret.

6. Sämre träningsresultat

Du återhämtar dig långsammare, känner dig svagare och har svårare att bygga muskler. Träning bryter ner kroppen – sömn bygger upp den igen.

7. Högt blodtryck & risk för sjukdom

Kronisk sömnbrist kan leda till förhöjt blodtryck, insulinresistens och ökad risk för hjärt-kärlsjukdomar.

Sammanfattning

Sömnbrist syns inte bara i mörka ringar under ögonen – den påverkar hela kroppen. Om du känner igen dig i flera av tecknen ovan är det dags att prioritera din sömn. Små förändringar kan snabbt ge stor effekt på både energi, humör och hälsa.

Sömn är den bästa meditationen. - Dalai Lama

Kapitel 3 – Vanliga sömnfällor

Många vill sova bättre, men fastnar i vanor som omedvetet saboterar nattsömnen. Genom att förstå de vanligaste fällorna blir det lättare att undvika dem – och ge kroppen de bästa förutsättningarna för återhämtning.

1. Skärmtid sent på kvällen

Mobil, dator och TV avger blått ljus som lurar hjärnan att tro att det fortfarande är dag. Det gör det svårare för kroppen att producera melatonin, hormonet som hjälper dig att somna.

2. Stress & oro

Tankar som snurrar kring jobb, familj eller måsten håller hjärnan aktiv när den egentligen borde varva ner. Resultatet blir insomningssvårigheter eller ytlig sömn.

3. Alkohol

Många tror att alkohol hjälper dem att somna – men den försämrar sömnkvaliteten. Du sover mer oroligt, vaknar lättare och får mindre djupsömn.

4. Koffein för sent

Kaffe, te, energidrycker och till och med choklad kan hålla dig vaken långt efter att du druckit det. Koffein har en halveringstid på upp till 8 timmar – vilket betyder att en kopp på eftermiddagen kan påverka natten.

5. Oregelbundna sovtider

Att lägga sig och gå upp olika tider varje dag gör det svårare för kroppen att hålla en stabil dygnsrytm. Det kan kännas som ständig "jetlag" även utan att du rest någonstans.

6. För varmt eller ljust sovrum

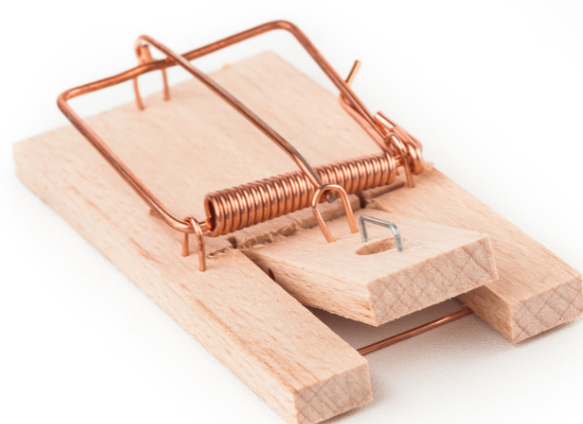
Kroppen behöver svalka för att sova djupt. Ett för varmt rum eller ljusinsläpp från lampor och skärmar kan störa sömncyklerna.

7. Tunga måltider sent

Att äta mycket eller fett sent på kvällen gör att matsmältningen fortsätter jobba när kroppen borde vila. Det kan fördröja insomningen och ge orolig sömn.

Sammanfattning

De flesta sömnproblem orsakas inte av allvarliga sjukdomar – utan av vardagsvanor. Genom att minska skärmtiden, undvika koffein och alkohol sent och hålla sovrummet svalt och mörkt, kan du snabbt förbättra din sömnkvalitet.



Kapitel 4 – Sömnens 5 nycklar

Bra sömn är ingen slump. Den skapas av vanor som ger kroppen rätt signaler att varva ner och återhämta sig. Här är de fem nycklarna som lägger grunden för en djup och återhämtande sömn.

1. Rutin – håll samma tider

Kroppen älskar regelbundenhet. När du går och lägger dig och vaknar på samma tid varje dag stärker du din dygnsrytm. Det gör att du somnar snabbare och sover djupare.

2. Miljö – skapa ditt sovrum för sömn

- Svalt (16–19 grader)
- Mörkt (gärna mörkläggningsgardiner)
- Tyst (eller med lugn bakgrundsljudmaskering, t.ex. white noise)
- Sängen ska vara förknippad med vila, inte jobb eller tv-tittande.

3. Kost – ät och drick smart

- Undvik koffein efter kl. 15.
- Hoppa över alkohol nära sänggåendet.
- Ät inte tunga måltider för sent.
- Vill du ha något på kvällen – välj ett litet, lätt mellanmål med protein.

4. Rörelse – träna på rätt sätt

Träning förbättrar sömnkvaliteten, men tidpunkten spelar roll. Dagsljuspromenader och träning tidigare på dagen stärker dygnsrytmen. Hård träning sent på kvällen kan däremot göra det svårare att varva ner.

5. Nedvarvning – skapa en kvällsrutin

Att gå direkt från aktivitet till sängen är svårt för hjärnan.

Skapa en rutin 30–60 minuter innan läggdags:

- Släck ner starka lampor
- Läs en bok eller lyssna på lugn musik
- Gör djupandning eller lätt stretch
- Skriv ner dagens tankar för att "tömma huvudet"

Sammanfattning

Genom att etablera rutiner, skapa en bra sovmiljö, tänka på kosten, träna på rätt tid och ha en tydlig kvällsrutin kan du ge kroppen de signaler den behöver för djup och återhämtande sömn. Små förändringar i vardagen gör stor skillnad.



Kapitel 5 – Sömnhacks som fungerar

Ibland räcker det inte med att "bara lägga sig tidigare". Här är några beprövade knep som kan göra stor skillnad för din sömnkvalitet.

1. 10-3-2-1-0-regeln

En enkel regel som hjälper kroppen att komma i balans:

- 10 timmar innan: Ingen koffein.
- 3 timmar innan: Ingen mat eller alkohol.
- 2 timmar innan: Avsluta jobb och större uppgifter.
- 1 timme innan: Ingen skärm (mobil, dator, TV).
- 0 snooze: Gå upp direkt på morgonen – snooze gör dig bara tröttare.*

2. Powernap rätt

En kort vila på 15–20 minuter kan ge ny energi under dagen. Men sov inte längre – då riskerar du att störa nattens sömn.

3. Magnesium & örter

Magnesium kan hjälpa kroppen att slappna av. Te med kamomill, lavendel eller citronmeliss är klassiska kvällsritualer som lugnar nervsystemet.

4. Journaling

Skriv ner morgondagens "att göra"-lista eller dagens tankar innan du lägger dig. Det hjälper hjärnan att släppa taget och komma till ro.

5. Andning & avslappning

Prova enkla tekniker som 4-7-8-andning:

- Andas in 4 sekunder
- Håll andan 7 sekunder
- Andas ut 8 sekunder
- Upprepa 3–4 gånger för att sänka puls och stressnivå.

6. Ljus på morgonen

Exponera dig för dagsljus direkt på morgonen. Det stärker din dygnsrytm och gör det lättare att somna på kvällen.

7. Kalla duschen

En kort, sval dusch på kvällen kan hjälpa kroppen att sänka temperaturen och förbereda sig för djupsömn.

Sammanfattning

Små förändringar kan göra stor skillnad. Testa en eller två av dessa sömnhacks redan ikväll och märk skillnaden. Nyckeln är inte att prova allt på en gång – utan att hitta det som fungerar bäst för dig.

Kapitel 6 – Sömn & viktnedgång

Många tror att viktnedgång enbart handlar om kost och träning. Men sömnen är den tredje, ofta bortglömda, pusselbiten. Utan bra sömn blir det mycket svårare att gå ner i vikt – även om du äter rätt och tränar.

1. Hormonerna som styr hunger

När du sover för lite händer detta i kroppen:

- Leptin (mättnadshormonet) sjunker → du känner dig mindre mätt.
- Ghrelin (hungerhormonet) stiger → du blir mer hungrig.
- Resultat: större aptit och sug efter kaloririk mat, särskilt socker och snabba kolhydrater.

2. Sömnbrist ökar fettinlagring

Kortisol, kroppens stresshormon, stiger vid sömnbrist. Höga nivåer av cortisol gör det lättare för kroppen att lagra fett – särskilt runt magen.

3. Mindre energi till träning

En trött kropp orkar mindre. Då sjunker motivationen till att röra sig, och du förbränner färre kalorier under dagen.

4. Studier som visar sambandet

Forskning visar att personer som sover 5 timmar per natt går ner betydligt mindre i fettmassa än de som sover 8 timmar – trots samma kost och träning. Kroppen försvarar sig mot sömnbrist genom att hålla kvar mer fett.

5. Sömn = den saknade pusselbiten

För många är inte problemet att de äter "fel" eller tränar för lite – utan att kroppen aldrig får återhämta sig. När sömnen blir bättre hamnar hormoner, aptit och motivation i balans, och viktnedgången går plötsligt lättare.

Sammanfattning

Sömn är lika viktig som kost och träning för att gå ner i vikt. Med bra sömn balanseras dina hormoner, fettförbränningen ökar och motivationen blir starkare. Vill du lyckas långsiktigt med din viktresa behöver du se sömnen som din bästa allierade.



Kapitel 7 – Ett kvällsprogram på 30 minuter

En bra kvällsrutin fungerar som en signal till kroppen: "Nu är det dags att sova." När du gör samma saker varje kväll lär sig hjärnan att varva ner snabbare, vilket gör att du somnar lättare och sover djupare. Här är ett enkelt program på 30 minuter du kan börja med redan ikväll.

Steg 1 – Släck ner (5 minuter)

- Dämpa belysningen i hemmet.
- Stäng av skärmar: mobil, dator och TV.
- Låt kroppen förstå att natten är på väg.

Steg 2 – Lätt rörelse (5 minuter)

- Gör några minuter lugn stretch eller yoga.
- Fokusera på långsamma rörelser och djup andning.
- Hjälper musklerna att slappna av efter dagen.

Steg 3 – Andning & avslappning (5 minuter)

Prova en enkel teknik, t.ex. 4-7-8-andning:

- Andas in 4 sekunder
- Håll andan 7 sekunder
- Andas ut 8 sekunder
- Upprepa 3–4 gånger för att sänka puls och stressnivå.

Steg 4 – Reflektion (5 minuter)

- Skriv ner tre saker du är tacksam för.
- Gör en kort "to do"-lista för nästa dag om tankarna snurrar.
- Det hjälper hjärnan att släppa kontrollen och komma till ro.

Steg 5 – Läsning eller lugn musik (10 minuter)

- Läs en bok eller lyssna på stillsam musik.
- Undvik allt som stressar, stimulerar eller påminner om arbete.
- Låt detta bli den sista signalen till kroppen innan sömn.

Sammanfattning

På bara 30 minuter kan du skapa en rutin som gör skillnad. Det handlar inte om perfektion, utan om regelbundenhet. Gör kvällsprogrammet till en vana, så kommer både insomningen och sömnkvaliteten att förbättras.



Kapitel 8 – Sömn & livskvalitet

Sömn handlar inte bara om att vara pigg nästa dag. Det påverkar hela din livskvalitet – från hur du ser ut till hur du känner dig i vardagen. När du prioriterar din sömn händer positiva saker på alla plan.

1. Hud & anti-aging

Under djupsömnen producerar kroppen tillväxthormon som reparerar hudceller och bygger upp vävnad. Brist på sömn ger mörka ringar, blek hud och fler rynkor – medan god sömn bokstavligen gör att du ser yngre ut.

2. Hormoner i balans

Både män och kvinnor påverkas av hormonerna under natten. Sömnbrist kan rubba östrogen, testosteron och kortisol – vilket leder till trötthet, viktuppgång och minskad motivation. Bra sömn hjälper dig hålla kroppen i hormonell balans.

3. Sexlust & relationer

Sömnen påverkar också din libido. Studier visar att personer som sover bra upplever högre sexlust och starkare relationer, eftersom de har mer energi och bättre humör.

4. Mental hälsa & glädje

Bra sömn gör dig mer stresstålig, förbättrar humöret och minskar risken för depression och ångest. Det är en gratis "terapi" som stärker hjärnan och gör vardagen ljusare.

5. Livslängd & sjukdomsrisk

Personer som konsekvent sover 7–9 timmar per natt lever längre och har lägre risk för hjärt-kärlsjukdom, diabetes och demens. Sömn är alltså inte bara ett verktyg för bättre hälsa – det är en investering i ett längre liv.

Sammanfattning

När du sover bra får du inte bara mer energi – du får bättre hud, stabilare hormoner, starkare relationer, gladare sinne och ett friskare, längre liv. Sömn är en av de mest kraftfulla källorna till välmående, och den finns alltid inom din räckvidd.

"Sömnen är den hälsosammaste drycken i livet."

- William Shakespear

Kapitel 9 – Cirkadiska dygnsrytmen

Visste du att din kropp har en egen klocka som tickar dygnet runt, helt oberoende av armbandsuret? Den kallas cirkadisk rytm och styr nästan allt – när du blir trött, när du vaknar, när du är hungrig och till och med när kroppen bäst återhämtar sig.

Ljuset som styr vår sömn

Den viktigaste signalen för din dygnsrytm är ljus. När solen går upp skickas en signal till hjärnan: "Nu är det dags att vakna!". Kroppen minskar då produktionen av sömnhormonet melatonin och höjer i stället nivåerna av pigghetshormonet kortisol.

När mörkret faller gör kroppen tvärtom – melatonin stiger och du känner dig sömrig.

När rytmen störs

Oregelbundna sovtider, sena måltider, stress eller skärmtid på kvällen kan rubba rytmen. Då känner du dig kanske pigg sent på natten, men seg och trött på morgonen. Det är som att vara i konstant jetlag – utan att ha rest någonstans.

Så stärker du din dygnsrytm

- Få dagsljus på morgonen – en promenad eller frukost vid fönstret sätter igång klockan rätt.
- Ha regelbundna tider – försök att somna och vakna ungefär samma tid varje dag, även på helgen.
- Dämpa ljuset på kvällen – undvik stark belysning och skärmar precis innan läggdags.
- Ät i rätt tid – kroppen gillar att matsmältningen också följer rytmen, undvik därför tunga måltider sent på kvällen.
- Rör på dig – träning på dagen stärker rytmen, men hård träning för sent kan göra det svårare att somna.

Sammanfattning

När du låter din kropp följa sin inbyggda dygnsrytm får du lättare att somna, sover djupare och vaknar piggare. Det är som att samarbeta med din kropp i stället för att motarbeta den.



Kapitel 10 – Dygnsrytmen och ADHD

Många med ADHD beskriver att de blir pigga sent på kvällen, får svårt att somna i tid och sedan kämpar med att vakna på morgonen. Det beror inte på dålig disciplin – utan på att den biologiska klockan fungerar lite annorlunda. En senarelagd rytm

Hos personer med ADHD är den cirkadiska dygnsrytmen ofta förskjuten framåt. Det betyder att kroppen börjar producera sömnhormonet melatonin senare än hos andra. Resultatet blir att man är pigg när andra är trötta, och trött när man "borde" vara vaken.

Vanliga sömnproblem vid ADHD

- Svårt att somna i tid ("hjärnan går på högvarv").
- Sen insomning → för lite total sömn.
- Problem med att vakna och komma igång på morgonen.
- Större risk för insomni och oregelbundna sovmönster.

Varför blir det så?

ADHD påverkar hjärnans reglering av signalsubstanser som dopamin och noradrenalin. Dessa spelar inte bara roll för koncentration och fokus, utan också för vakenhet och sömn. Den biologiska klockan kan dessutom vara mindre känslig för ljus/mörker-signaler, vilket gör att rytmen lätt förskjuts.

Vad kan hjälpa?

- Ljus på morgonen – kom ut i dagsljus inom 30 minuter efter att du vaknat. Om det är mörkt ute kan en ljusterapilampa vara till hjälp.
- Mörker på kvällen – undvik skärmar och stark belysning sent på kvällen, gärna använd blåljusfilter.
- Regelbundenhet – försök hålla samma sov- och vakentider varje dag, även helger.
- Kvällsrutin – skapa en nedvarvningsritual (t.ex. bok, musik, andning) som signalerar till kroppen att det är dags att sova.
- Melatonin – ibland används melatonintillskott i samråd med läkare för att tidigarelägga rytmen.

Sammanfattning

För personer med ADHD är det vanligt med en senarelagd dygnsrytm och svårigheter att komma ner i varv på kvällen. Genom att använda ljus, mörker, rutiner och ibland medicinskt stöd kan sömnen bli både längre och mer återhämtande.

ADHD

Kapitel 11 – Checklista för bättre sömn vid ADHD

Checklista

- Få dagsljus eller använd ljusterapilampa direkt på morgonen
- Lägg dig och gå upp vid samma tid varje dag, även på helgen
- Stäng av skärmar minst 1 timme innan läggdags
- Skapa en lugn kvällsrutin (bok, musik, meditation, andning)
- Håll kvällsmåltiderna lätta och undvik koffein efter lunch
- Ha mörkt, svalt och tyst i sovrummet
- Tala med läkare om melatonin eller andra insatser om sömnproblemen är långvariga
- Var inte för hård mot dig själv. Ibland är det ok att vara den som inte går upp med tuppen!

Fakta: ADHD och dygnsrytmen

Hos personer med ADHD börjar kroppens produktion av sömnhormonet melatonin ofta senare på kvällen än hos andra. Det gör att man blir pigg sent, får svårt att somna och sedan kämpar med att vakna på morgonen. Det är alltså inte lathet eller brist på disciplin – utan en biologiskt förskjuten dygnsrytm.



Kapitel 12 – Sömn i klimakteriet

3. Kost & näring

- Ät proteinrikt kvällsmål i stället för socker eller snabba kolhydrater. Det håller blodsockret stabilt under natten.
- Magnesium kan hjälpa musklerna att slappna av.
- Kamomill- eller rooibos-te kan fungera som naturliga lugnare.

4. Stresshantering på dagen

- Motion minskar vallningar och förbättrar sömnkvaliteten – men undvik hård träning sent på kvällen.
- Andningsövningar eller mindfulness mitt på dagen kan sänka stressnivåerna och göra det lättare att somna på kvällen.

5. När det behövs extra hjälp

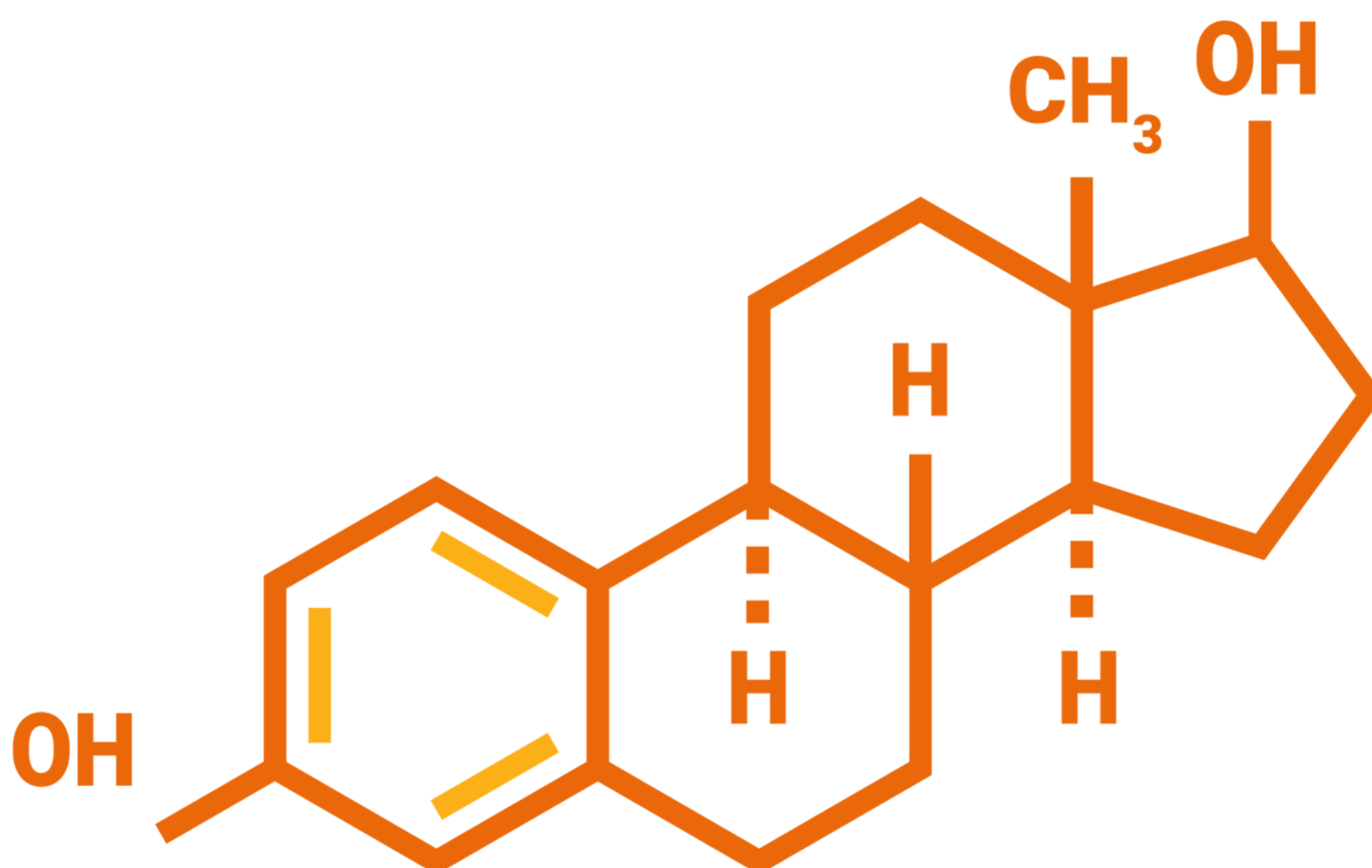
För vissa kvinnor kan hormonbehandling (HRT) vara ett alternativ, eftersom den stabiliserar östrogen- och progesteronnivåer och därmed även sömnen. Diskutera detta med läkare om problemen är stora.

Sömn, vikt & energi i klimakteriet

Sömnproblem gör det svårare att hålla vikten, eftersom hungerhormonerna hamnar i obalans. Då ökar aptiten, särskilt för socker och snabba kolhydrater, och viljestyrkan blir svagare. Många kvinnor märker att när de lyckas förbättra sömnen blir det också lättare att gå ner i vikt, hålla energin uppe och känna sig som sig själva igen.

Sammanfattning

Sömnbesvär i klimakteriet är vanliga, men de behöver inte bli permanenta. Genom att förstå hur hormonerna påverkar kroppen och skapa rutiner som minskar oro, reglerar temperaturen och balanserar energin kan du få tillbaka din sömn. När nätterna blir bättre känns dagarna lättare – med mer energi, bättre humör och en kropp som orkar prestera.



Kapitel 13 – 7 steg till bättre sömn i klimakteriet

Håll sovrummet svalt

Sänk temperaturen till 16–18 grader och välj andningsbara sängkläder som bomull eller linne.

Skapa en lugnande kvällsrutin

Varva ner 30–60 minuter innan läggdags med stretch, andning eller en bok – utan mobil och TV.

Undvik sömnstörare

Hoppa över koffein efter lunch och minska på alkohol, som förvärrar svettningar och gör sömnen ytligare.

Stabilisera blodsockret

Ät ett lätt, proteinrikt kvällsmål istället för socker eller snabba kolhydrater. Det minskar nattliga uppvaknanden.

Hantera nattliga svettningar

Testa en kall dusch eller ett fotbad innan läggdags och sov med lager-på-lager-filtar istället för ett tungt täcke.

Stressa ner under dagen

Träna eller promenera i dagsljus och prova mindfulness eller andning för att sänka stressnivåerna inför kvällen.

Skriv av dig tankarna

För en kvällsjournal: skriv ner dagens tankar och morgondagens att-göra-lista. Hjälper hjärnan att släppa taget och komma till ro.

SEVEN
Steps

Kapitel 14 – Vitaminer som förbättrar din sömn

Kost och näringsämnen påverkar mer än vi tror hur lätt vi somnar och hur djupt vi sover. Vissa vitaminer och mineraler spelar en direkt roll i kroppens produktion av hormoner och signalsubstanser som styr sömnen.

Här är några av de viktigaste:



1. Magnesium – mineralen som lugnar

Magnesium hjälper musklerna att slappna av och aktiverar det parasympatiska nervsystemet – kroppens "lugn-och-ro"-läge. Brist på magnesium kan ge rastlösa ben, kramper och svårigheter att varva ner.

Finns i: Mandlar, pumpafrön, spenat, mörk choklad.



2. Vitamin D – solens vitamin

Låga nivåer av D-vitamin är kopplade till sämre sömnkvalitet. Vitamin D påverkar melatoninproduktionen och därmed din dygnsrytm.

Finns i: Solljus, fet fisk (lax, makrill, sardiner), äggula.



3. B-vitaminer – för energi & melatonin

Särskilt vitamin B6 och B12 är viktiga för bildandet av serotonin och melatonin – hormoner som reglerar sömn och humör. Brist kan göra dig mer orolig och störa dygnsrytmen.

Finns i: Kött, ägg, baljväxter, fullkornsprodukter.



4. Kalcium – samarbetar med magnesium

Kalcium hjälper hjärnan att använda tryptofan för att producera melatonin. En kombination av kalcium och magnesium på kvällen kan därför förbättra insomningen.

Finns i: Mejeriprodukter, grönkål, sesamfrön.



5. Zink – stärker sömnkvaliteten

Zink är viktigt för signalsubstanser i hjärnan och har visat sig kunna förbättra både sömnens längd och djup.

Finns i: Nötter, frön, kött, skaldjur.

Sammanfattning

Rätt vitaminer och mineraler kan hjälpa kroppen att slappna av, producera melatonin och få en mer stabil sömn. En balanserad kost är därför inte bara viktig för din vikt och energi – utan också för dina nätter.

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