



Bodyweight Diet®



Självkänslaguiden

Av Kennet Båth | Ann Söderlund | Sanna Lundell



Bodyweight Diet®

Introduktion till bättre självkänsla och kroppsacceptans

Många människor ser sin kropp som ett projekt. Något som ska fixas, formas eller förändras innan den är värd uppskattning. "När jag har gått ner tio kilo, då kommer jag vara nöjd." "När jag kan springa milen på under en timme, då ska jag tycka om mig själv." Men vad händer under tiden? Ofta fylls resan med självkritik, otålighet och känslan av att aldrig riktigt duga.

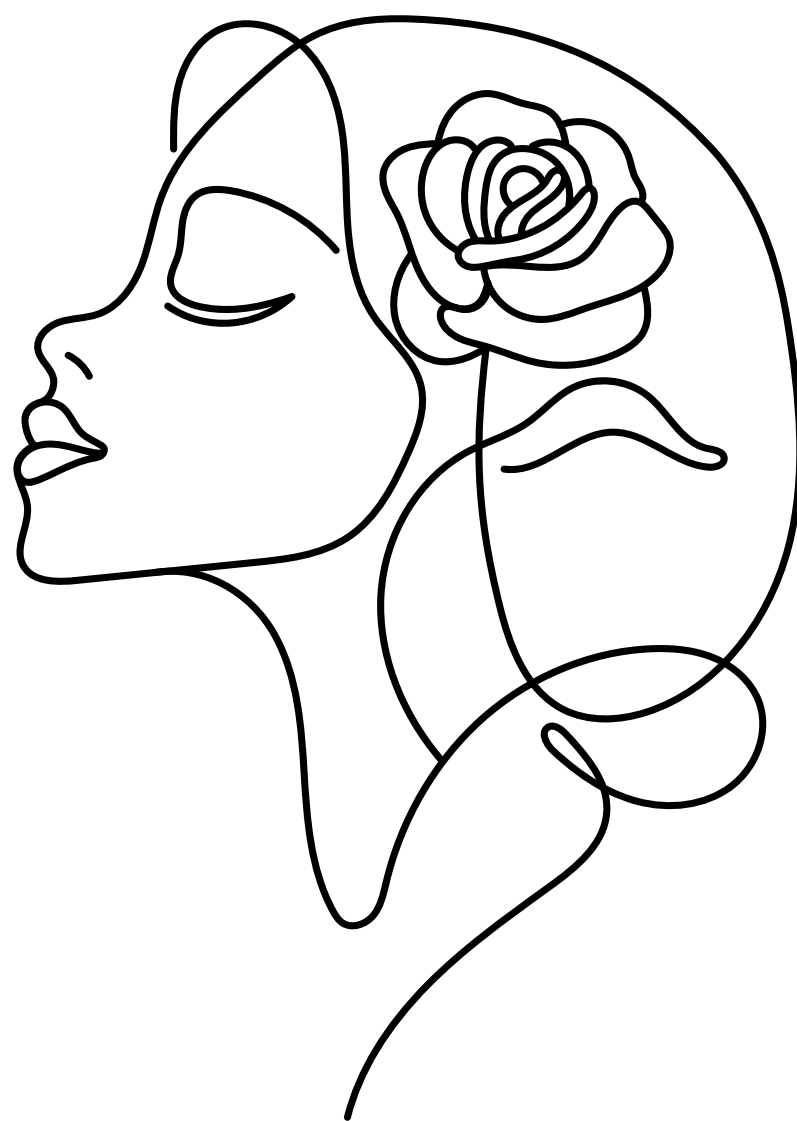
Självkänsla och kroppsacceptans handlar inte om att ge upp sina mål eller sluta sträva framåt. Tvärtom – det är att skapa en grund av respekt och vänlighet mot sig själv redan idag. När du kan acceptera din kropp i nuet blir det enklare att ta hand om den, göra hälsosamma val och bygga en livsstil som håller över tid.

Den här guiden vill visa att resan mot bättre hälsa inte behöver vara en kamp mot kroppen. Den kan istället bli en resa tillsammans med kroppen. Genom att stärka din självkänsla, släppa jämförelser och fira framsteg på vägen, blir förändringen inte bara mer hållbar – den blir också roligare.

Kennet Båth
Bodyweight Diet

Kroppsacceptans – skapa en grund av respekt och vänlighet mot sig själv redan idag

- **Kapitel 1** - Vad är kroppsacceptans
- **Kapitel 2** - Din kropp är alltid i förändring
- **Kapitel 3** - Självbild och inre dialog
- **Kapitel 4** - Små vinster på vägen
- **Kapitel 5** - Släpp jämförelserna
- **Kapitel 6** - Kroppen som partner, inte fiende
- **Kapitel 7** - Bygg styrka i kropp och sinne
- **Kapitel 8** - Acceptera nuet, men sträva framåt
- **Kapitel 9** - Övningar för bättre självkänsla



Kapitel 1 – Vad är kroppsacceptans?

Kroppsacceptans är ett ord som många missförstår. En del tror att det betyder att man ska ge upp, sluta träna och bara "nöja sig" med hur kroppen ser ut. I själva verket är det tvärtom. Kroppsacceptans handlar om att skapa en grund av respekt och vänlighet gentemot sig själv – en bas att bygga vidare från. När du accepterar din kropp som den är idag, blir det lättare att ta hand om den och att göra de förändringar som leder till bättre hälsa och välmående.

En central skillnad är att kroppsacceptans inte är samma sak som självkänsla eller självförtroende. Självförtroende är kopplat till vad du gör – hur bra du presterar på jobbet, i träningen eller i relationer. Självkänsla handlar mer om hur du värderar dig själv som människa, oavsett prestation. Kroppsacceptans däremot handlar om hur du ser på och förhåller dig till din kropp. Det innebär att du kan uppskatta din kropp för vad den gör för dig, snarare än att enbart fokusera på hur den ser ut.

Att bygga kroppsacceptans kräver ofta en förändring i perspektiv. Istället för att hela tiden tänka "När jag har gått ner tio kilo kommer jag vara nöjd", kan du fråga dig: "Hur kan jag redan idag visa min kropp respekt?" Den frågan leder till andra handlingar – att ge kroppen näringsrik mat, rörelse, vila och omtanke, inte för att du hatar den, utan för att du faktiskt bryr dig.

Ett enkelt sätt att börja är att se kroppen som en partner, inte en fiende. Kroppen arbetar ständigt för dig – den reparerar sig själv när du sover, den slår ditt hjärta utan att du tänker på det, och den svarar på träning genom att bli starkare. När du inser hur mycket kroppen gör i det tysta, blir det svårare att se den som något som ska "krigas mot".

Kroppsacceptans betyder alltså inte passivitet. Det betyder att du tillåter dig själv att känna värde redan nu, innan du når ditt mål. Det ger en mer hållbar resa, eftersom den bygger på omtanke istället för självförakt. Och när grunden är omtanke, blir det mycket lättare att skapa varaktiga vanor.

"Ingen kan få dig att känna dig underlägsen utan ditt medgivande."

Kapitel 2 – Din kropp är alltid i förändring

En av de viktigaste insikterna när det gäller kroppsacceptans är att kroppen aldrig är statisk. Den förändras ständigt, oavsett vad vi gör. Från barndomen, genom puberteten, graviditeter, klimakteriet och åldrandet – varje period innebär naturliga skiften. Vår vikt kan variera, hud och hår förändras, muskelmassan byggs upp och bryts ner. När vi förstår att förändring är en del av livets natur, blir det lättare att möta kroppen med tålamod istället för frustration.

Många fastnar i tanken att kroppen ska "bli klar" vid en viss punkt. Som om det finns en slutstation där allt är perfekt och sedan förblir så. Men så fungerar inte kroppen. Den är levande, dynamisk och anpassar sig hela tiden efter hur vi lever. Om du tränar blir du starkare. Om du sover dåligt återhämtar du dig sämre. Om du äter bra mat påverkas energi och välmående. Allt detta är bevis på att kroppen är i ständig rörelse.

Att se kroppen som en process istället för ett projekt kan förändra hela din syn på hälsa. Om du tänker att "jag är på en resa" snarare än "jag är inte framme än" kan du känna mer tacksamhet för små framsteg. Du kanske inte ser dramatiska resultat på vågen varje vecka, men din uthållighet förbättras, dina muskler känns starkare och ditt humör stabiliseras. Alla dessa förändringar är lika viktiga som siffror på en skala.

Ett praktiskt tips är att börja följa fler mått än bara vikt. Notera hur du sover, hur mycket energi du har under dagen eller hur kläderna sitter. När du breddar perspektivet upptäcker du fler tecken på att kroppen faktiskt förändras – ofta snabbare än du tror.

Genom att acceptera att kroppen är i ständig utveckling slipper du pressen på att nå en "perfekt" punkt. Istället kan du se varje fas som en möjlighet att lära känna dig själv på nytt. Och när du möter de här förändringarna med acceptans, bygger du både tålamod och motivation att fortsätta framåt.

**"Självkänsla är inte att tro att du är bättre än någon annan.
Det är att veta att du är värdefull precis som du är."**

Kapitel 3 – Självbild och inre dialog

Hur vi ser på oss själva påverkar allt – från motivation till hur vi hanterar motgångar. Självbilden formas av erfarenheter, relationer och inte minst av hur vi talar till oss själva i vardagen. Många människor bär på en inre kritiker som kommenterar varje snedsteg, varje spegelbild och varje missat träningspass. Den rösten kan vara hårdare än något någon annan någonsin sagt.

Problemet är att när den inre dialogen ständigt är negativ, börjar vi tro på den. "Jag duger inte." "Jag misslyckas alltid." "Jag kommer aldrig klara det här." Orden blir som små sanningar som nöter ner självkänslan och gör resan tyngre än den behöver vara.

För att bygga kroppsacceptans behöver vi därför träna på att byta perspektiv. Ett enkelt men kraftfullt verktyg är att ställa sig frågan: "Skulle jag säga det här till en vän?" Om svaret är nej, varför säger du det då till dig själv?

Istället kan du öva på att tala mer stödjande. Byt ut "Jag är värdelös som inte orkade träna idag" mot "Jag lyssnade på kroppen och ger den återhämtning, imorgon kör jag igen." Byt "Jag är så ful" mot "Min kropp bär mig genom livet, och jag gör mitt bästa för att ta hand om den." Det handlar inte om att lura sig själv, utan om att ge sig själv samma respekt som du skulle ge någon annan.

Självbilden stärks också genom handling. När du tar små steg framåt – väljer en nyttigare måltid, klarar en extra repetition eller prioriterar sömn – skickar du signalen till dig själv: "Jag är någon som tar hand om min kropp." Den känslan bygger långsamt upp en positivare självbild.

Att förändra sin inre dialog kräver tid och medvetenhet. Men varje gång du väljer att prata vänligt med dig själv istället för att kritisera, bygger du ett starkare fundament. På det fundamentet kan du sedan lägga nya vanor, större mål och långsiktig motivation.

"Ju mer du gillar dig själv, desto mindre blir du beroende av andras bekräftelse."

Kapitel 4 – Små vinster på vägen

När vi bestämmer oss för en livsstilsförändring är det lätt att blicken fastnar på slutmålet. Det kan vara en viss vikt, en klädstorlek eller en prestation. Problemet är att vägen dit ofta är lång, och om vi bara mäter framgång i slutresultat blir resan både tung och frustrerande. Här kommer kraften i att uppmärksamma små vinster in – det är dessa som håller motivationen vid liv och bygger känslan av att du faktiskt lyckas.

Små vinster kan vara nästan osynliga om du inte väljer att se dem. Det kan handla om att du orkade springa fem minuter längre än förra veckan, att du valde vatten istället för läsk till maten eller att du faktiskt tog dig iväg på ett träningspass trots att soffan lockade. Dessa ögonblick är inte små i betydelsen oviktiga – tvärtom är de fundamenten som hela förändringen bygger på.

Genom att aktivt fira små framsteg skapar du en positiv spiral. Hjärnan reagerar på känslan av belöning och vill upprepa beteendet. Det betyder att varje gång du tillåter dig själv att känna stolthet över ett litet steg, ökar sannolikheten att du tar nästa steg också.

Ett konkret tips är att föra en framstegsjournal. Skriv ner tre saker varje vecka som du gjort bra för din kropp och ditt välmående. Det kan vara allt från att du fått ihop åtta timmars sömn, gått en extra promenad eller lagat en näringsrik måltid. När du senare blickar tillbaka ser du svart på vitt att du faktiskt är på väg framåt, även om vägen står still.

Små vinster bygger också självkänsla. När du uppmärksammar dem tränar du dig själv i att se det positiva, istället för att fastna i allt som inte är perfekt än. Du börjar bygga en identitet där du ser dig själv som någon som gör framsteg – varje vecka, varje dag.

Att omfamna små vinster på vägen är alltså inte en detalj, det är en avgörande strategi. Förändring sker sällan i ett enda stort kliv, utan i många små steg. Och varje steg är värt att fira.

"Du kan leta hela världen runt efter någon som är mer värd din kärlek än du själv, men du kommer inte hitta någon."

Kapitel 5 – Släpp jämförelserna

En av de största fienderna till kroppsacceptans är jämförelser. I dag är det nästan omöjligt att undvika. Sociala medier är fyllda av träningsprofiler, filter, redigerade bilder och kroppar som ofta inte ens är realistiska. När du dagligen matas med dessa bilder är det lätt att börja tänka att du inte duger, att din resa går för långsamt eller att dina resultat inte är tillräckliga.

Problemet är att jämförelser nästan alltid är orättvisa. Du ser någon annans höjdpunkter – en välvald vinkel, en redigerad bild, en toppdag – och jämför det med din egen vardag. Du ser din trötthet, dina tvivel och dina "misslyckade" dagar, men det är sällan någon annan visar sina. Då är det inte konstigt att känslan blir skev.

Ett första steg för att bryta jämförelsemönstret är att bli medveten om varifrån det kommer. Om du märker att vissa konton på sociala medier triggar känslan av otillräcklighet, avfölj dem. Skapa i stället en miljö – både digitalt och i vardagen – som bygger upp dig. Följ personer som inspirerar snarare än pressar, och omge dig med människor som stöttar din resa.

Ett annat sätt är att börja jämföra med dig själv. Se tillbaka på hur du mådde för tre månader sedan. Orkade du mindre på träningen då än nu? Sov du sämre? Åt du mer oregelbundet? Genom att jämföra med ditt eget utgångsläge kan du tydligare se att du faktiskt utvecklas, även om förändringarna inte alltid syns direkt i spegeln.

Att släppa jämförelser betyder inte att du aldrig kan inspireras av andra. Det betyder att du inte mäter ditt eget värde i relation till dem. Din resa är unik. Dina förutsättningar, din genetik, ditt liv och dina mål är dina. När du accepterar det frigör du energi att fokusera på det som verkligen spelar roll – din egen utveckling.

Genom att sluta jämföra dig med andra, och i stället mäta dina framsteg mot dig själv, bygger du en starkare relation till din kropp. Det är där grunden för äkta kroppsacceptans finns.

"Att älska sig själv är början på en livslång romans."

Kapitel 6 – Kroppen som partner, inte fiende

Många människor ser sin kropp som ett hinder. Den känns tung, trög eller "motarbetande", och därför blir träning och kost lätt en kamp. Men sanningen är att kroppen aldrig är din fiende. Den gör hela tiden sitt bästa för att hålla dig vid liv, återhämta dig och anpassa sig efter det du ger den. När du börjar se kroppen som en partner istället för en motståndare, förändras hela resan.

Din kropp bär dig genom livet. Den gör att du kan gå, springa, lyfta, skratta, krama dina nära och känna glädje. Den reparerar sig själv varje natt medan du sover, den läker små sår och den kämpar ständigt för att hålla dig frisk. Bara det är ett mirakel värt att uppskatta. Men det är lätt att glömma när man fokuserar enbart på utseende eller siffror på en våg.

Att behandla kroppen som en partner innebär att du börjar samarbeta med den. Träning blir inte ett straff för vad du åt, utan ett sätt att stärka kroppen så att den fungerar bättre. Bra mat blir inte en bestraffning eller begränsning, utan bränsle som ger dig mer energi. Vila och återhämtning blir inte lathet, utan investeringar i att kroppen ska kunna prestera igen.

En övning du kan prova är att tacka kroppen för vad den gör. Efter ett träningspass kan du tänka: "Tack benen för att ni bar mig genom de här övningarna." Innan du går och lägger dig: "Tack kroppen för allt arbete du gjort idag." Det kan låta banalt, men den typen av medvetenhet skapar en ny relation till dig själv.

När du bygger en vänskaplig relation med din kropp minskar också självkritiken. Du ser inte längre kroppen som ett projekt som ska fixas, utan som en medresenär i livet. Och precis som med alla bra samarbeten krävs det respekt, tålamod och omtanke.

Att se kroppen som en partner är därför inte bara en mental övning – det är en nyckel till långsiktigt resultat. För när du arbetar med kroppen istället för mot den, kommer du upptäcka att resan inte bara blir enklare, utan också mer glädjefylld.

Kroppen jobbar för dig varje dag, även när du inte märker det. Ge den kärlek istället för kritik."

Kapitel 7 – Bygg styrka i kropp och sinne

Många börjar träna för att förändra kroppen – bli starkare, gå ner i vikt eller bygga muskler. Men det som ofta överraskar är hur mycket träningen påverkar psyket. Fysisk styrka och mental styrka hänger ihop. När du utmanar kroppen växer också ditt självförtroende och din tro på att du klarar mer än du tidigare trodde.

Att lyfta tyngre än förra veckan, orka springa lite längre eller klara en övning som tidigare kändes omöjlig, är bevis på utveckling. Varje gång du gör något du inte trodde du kunde, skickar du ett budskap till dig själv: "Jag klarar mer än jag tror." Den känslan stannar kvar även utanför gymmet eller träningspasset. Den gör dig modigare i vardagen, på jobbet och i relationer.

Mental styrka handlar inte om att aldrig känna tvivel eller trötthet. Det handlar om att fortsätta trots tvivlen. Precis som kroppen behöver tränas regelbundet för att bli starkare, behöver även psyket utmanas. Varje gång du står emot gamla vanor, väljer en hälsosam väg eller fullföljer något som känns motigt, bygger du mentala muskler.

En annan aspekt är kopplingen mellan fysisk aktivitet och hjärnans kemi. När du rör på dig frigörs endorfiner och dopamin – signalsubstanser som gör dig mer motståndskraftig mot stress, oro och nedstämdhet. Träningen blir alltså inte bara en investering i kroppen, utan också i ditt mentala välbefinnande.

Det är också viktigt att komma ihåg att styrka inte alltid handlar om att prestera mer. Ibland är det största tecknet på styrka att våga vila, säga nej eller sätta gränser. Den typen av mental styrka utvecklas parallellt med den fysiska – och båda behövs för en hållbar livsstil.

Genom att träna både kropp och sinne bygger du en stabil grund för förändring. Den fysiska styrkan gör att du orkar mer, och den mentala styrkan gör att du fortsätter även när det blir svårt. Tillsammans skapar de en känsla av kontroll och självrespekt som är ovärderlig under en livsstilsresa.

"Självkänsla växer när dina handlingar stämmer överens med dina värderingar."

Kapitel 8 – Acceptera nuet, men sträva framåt

Det är lätt att tro att kroppsacceptans betyder att man ska vara helt nöjd som det är och sluta vilja utvecklas. Men det är en missuppfattning.

Kroppsacceptans handlar inte om att ge upp ambitioner – det handlar om att kunna uppskatta sig själv här och nu, samtidigt som man arbetar mot sina mål.

Att acceptera nuet betyder att du inte förnekar verkligheten. Du kan erkänna: "Det här är min kropp idag." Det betyder inte att du slutar vilja förändra, men det betyder att du inte hatar dig själv på vägen. När du utgår från acceptans istället för självförakt, blir resan mer hållbar och fylld av mindre inre kamp.

Det är som att vandra mot ett berg. Du kan se toppen som ditt mål, men samtidigt stanna upp längs vägen och uppskatta utsikten. Om du bara stirrar uppåt riskerar du att missa glädjen i själva vandringen. Detsamma gäller för en livsstilsförändring – målet är viktigt, men vägen dit är lika värdefull.

Ett konkret sätt att träna denna balans är att sätta två typer av mål: acceptansmål och utvecklingsmål. Acceptansmål kan vara: "Jag ska tala vänligt till mig själv varje dag" eller "Jag ska uppskatta minst en sak med min kropp varje vecka."

Utvecklingsmål kan handla om att öka vikterna i gymmet, äta mer protein eller minska stress. När du arbetar med båda samtidigt får du både lugn i nuet och driv framåt.

Det är också viktigt att förstå att förändring inte är en rak linje. Det kommer perioder när du står still eller till och med backar. Då blir kroppsacceptans en nödvändig grund. Om du kan acceptera nuet även under tuffare perioder, blir det lättare att hitta motivationen att fortsätta.

Att acceptera nuet och samtidigt sträva framåt är alltså ingen motsättning. Det är en livshållning. Du kan vara stolt över var du är idag – och samtidigt känna glädje i att du är på väg mot något ännu bättre.

"Kom ihåg att du har överlevt 100 % av dina sämsta dagar hittills. Du är starkare än du tror."

Kapitel 9 – Övningar för bättre självkänsla

Kroppsacceptans och självkänsla byggs inte på en dag – de formas genom små, medvetna handlingar som upprepas över tid. Här är några enkla övningar du kan träna på i vardagen för att stärka relationen till dig själv och din kropp:

1. Spegelövningen

Ställ dig framför spegeln varje morgon och säg högt tre saker du uppskattar med din kropp. Det kan vara "Jag gillar min styrka", "Mina ben bär mig genom dagen" eller "Jag uppskattar min energi idag". Börja dagen med vänliga ord.

2. Framstegsjournal

Avsätt fem minuter i veckan och skriv ner tre små framsteg du gjort för din hälsa. Det kan vara att du sov bättre, valde en bra måltid eller kände dig starkare i träningen. Att se utvecklingen på papper stärker motivationen.

3. Byt ut den inre kritiken

Varje gång du märker att du tänker något negativt om din kropp – stoppa dig själv och formulera om tanken. Istället för "Jag ser hemsk ut" kan du säga "Jag tar steg varje dag för att må bättre".

4. Kroppsskanning

Sätt dig ner, blunda och gå mentalt igenom kroppen från topp till tå. Lägg märke till allt din kropp gör: hjärtat som slår, lungorna som andas, benen som bär dig. Avsluta med att tacka kroppen för dess arbete.

5. Fira dig själv

När du når ett mål – stort eller litet – belöna dig själv. Det behöver inte vara materiellt. Det kan vara en paus i solen, ett härligt bad eller tid med någon du tycker om. Att fira stärker din självkänsla och gör resan roligare.

Sammanfattning:

Dessa övningar är enkla men kraftfulla. Ju oftare du gör dem, desto mer naturligt blir det att prata vänligt med dig själv, uppskatta din kropp och känna stolthet över din resa. Kroppsacceptans är inte slutmålet – det är ett verktyg som gör vägen dit lättare, starkare och mer hållbar.

"Din relation till dig själv sätter standarden för alla andra relationer."

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