

Pagina Förlag

DRÖM- KROPPEN PÅ ÅTTA VECKOR

TRÄNA 2 x 45 MINUTER I VECKAN

VÄGEN TILL HÄLSOSAM TOPPFYSIK I FYRA STEG:

LÅGKOLHYDRATKOST

1

STYRKETRÄNING

2

AMINOSYROR

3

MÅTTLIG FASTA

4

DRÖMKROPPEN PÅ 8 VECKOR

Tack

Jag vill tacka min familj för tålamodet med mitt bokskrivande. Jag har försökt hålla mig till sedvanlig arbetstid, men jag är medveten om att en del dyrbara kvällar också gått åt. Jag vill också tacka mina fantastiska kollegor på mf Träningscenter i Stockholm som gett mig värdefulla synpunkter längs resans gång.

Notering

Siffror som anges inom parentes i brödtexten syftar till källorna angivna på sidorna 94–95.

Drömkroppen på 8 veckor – fyra steg till hälsosam toppfysik

Copyright © 2013 Pagina Förlags AB och Jonas Bergqvist

Författare: Jonas Bergqvist

Foto: Jakob Lindberg

Formgivning, original och illustrationer: Peter Friman

Illustration sid 16: Franciska Sieurin-Lönnqvist

Foton på receptsidor: ThinkStock

Foto sid 8 och baksida: Stefan Tell

info@pagina.se

www.pagina.se

Pagina Förlags AB

Box 2103, 174 02 Sundbyberg

Tryckning: Livonia Print, Riga, 2013

Första tryckningen

ISBN 978-91-636-1030-1

DRÖMKROPPEN PÅ 8 VECKOR

- fyra steg till hälsosam toppfysik!

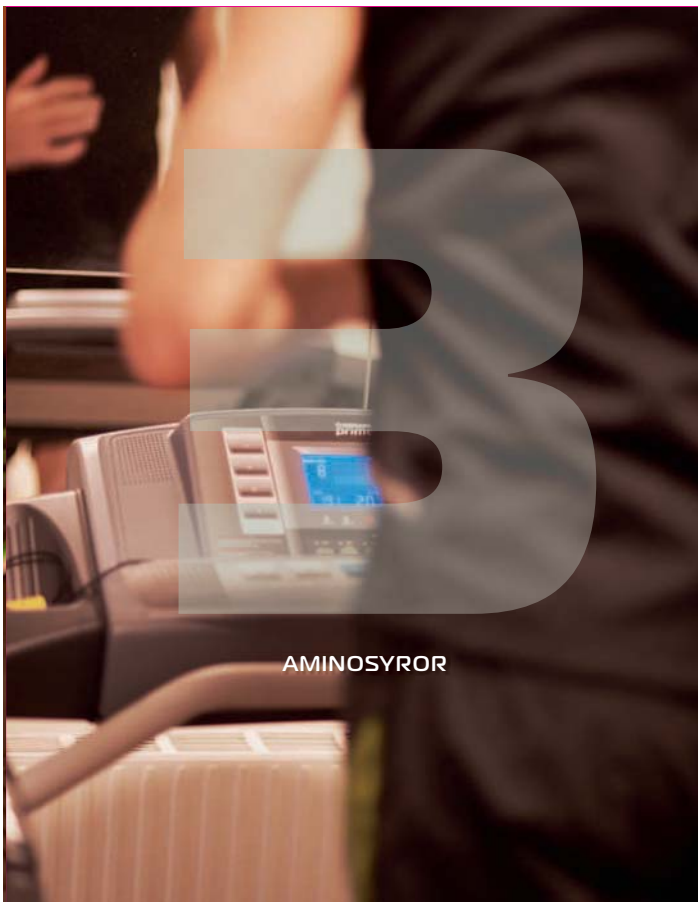
JONAS BERGQVIST

Innehåll

Förord	6
Vilken är din drömkropp?	9
Steg 1: Lågkolhydratkost	14
Steg 2: Styrketräning	22
Steg 3: Aminosyror	30
Steg 4: Måttlig fasta	32
Dina träningspass	38
Knäböj	40
Armhävningar	42
Inverterad rodd	44



Progression: Chins	46
Burpees	48
Din mat	50
Veckomeny	52
Recept	54
Bilagor	83
Kolhydrattabell	83
Dokumentera din utveckling	92
Källor	94
Slutord	96



DET HÄR ÄR *INTE* EN BOK om hur du får uppumpade kroppsbyggarmuskler. Det är *inte* en bok där jag påstår att du ska knapra otaliga prestationshöjande kosttillskott. Det är *definitivt* ingen bok om hur du dricker pulversoppor och äter proteinbars dagarna i ända. Det är inte heller en bok om ren idrottsprestation, och inte heller en bok om hur du bäst finner träningsmotivationen.

Detta är en bok för dig som *redan är* motiverad, som vill trimma kroppen maximalt och som vill veta hur du ska göra det så effektivt som möjligt. Den är för dig som vill ha riktiga resultat – som är målmedveten, hälsomedveten och som vill få en deftad, muskulös, välnutrierad och sund kropp att betrakta i spegeln på morgonen. Kanske är du mitt uppe i karriären där arbetsveckan sällan stannar på 40 timmar? Kanske är du en stressad småbarnsförälder? Eller så har du en hektisk vardag av andra skäl och vill helt enkelt ha en uppdaterad version av dig själv!

Ser du valkar i sidorna? Eller saknar du mer tonade muskler? Känner du dig möjligen bara trött och hängig efter ett antal år av stress och osunt leverne? Du är inte ensam. Dagens tempo och kravfyllda vardag tär hårt på de flesta. Kanske är du inte

direkt missnöjd med din kropp. Men du tänker att det hade varit sporrande att någon gång få ha en riktigt vältränad kropp. En grym fysik. Och du frågar dig själv: Är det möjligt att få det i den hektiska vardag jag lever? Klart att det är möjligt, är mitt svar. Följ min 4-stegsmetod för hur du på åtta veckor får din drömkropp. Och en hälsosam toppfysik.

Det finns flera metoder för att få en drömkropp. Min metod är absolut inte den enda. Vissa metoder kräver däremot fanatismliknande insatser med många träningsdagar per vecka som bara de riktigt inbitna orkar med. Andra metoder bygger på föråldrade synsätt, på myter och halvsanningar om hur mat och träning påverkar kroppen. Min metod består av ingredienser som är beprövade och vetenskapligt underbyggda. Den handlar om att bygga hälsosam toppfysik. Hälsa och toppfysik *samtidigt* alltså. Den är effektivt komponerad och framför allt: enkel för dig att följa. Grunden är lågkolhydratkost. Därefter lägger du till styrketräning 2 x 45 minuter per vecka, kryddar med aminosyror och rundar av med en måttlig fasta. Där har du denna bok i ett nötskal. En 4-stegsraket som helt enkelt ger riktiga resultat.

Är det en livsstilsbok? Ja, kanske. För-

hoppningsvis upptäcker du att min metod leder till en hälsa och fysik du aldrig kunnat drömma om. En metod, ett sätt att leva och tänka utifrån, som du sedan fortsätter med efter de första åtta veckorna – och som du därmed gör till din livsstil. Men du kan också se upplägget som en kickstart. Som att du drar åt tumskrubarna ett tag innan du lossar dem något. Du ska naturligtvis inte efter de 8 veckorna bli en skräpmatsätande soffpotatis. Men du kan efter en kickstart göra kosten och träningen mer liberal och avslappnad, men med en trygg visshet om att du vet vad verktyget är för att trimma till kroppen igen. Ett verktyg du kan ta till då och då när du känner dig extra motiverad.

Är det en praktisk handbok? Definitivt! Inledningsvis med grundläggande teori för att du ska förstå. Och därefter presenterar jag min 4-stegsmetod som du enkelt kan följa under dina kommande 8 veckor. Låt gärna boken bli din guide – en livsstilsledsagare som du tar till dig i sin detaljerade helhet. Alltså inte enbart som inspirationskälla varifrån du rycker delar ur sitt sammanhang och placerar dem i din ordinarie vardag där de inte kommer till sin rätt. Ta i stället till dig helheten och genomför varje steg fullt ut. Tänk inte så mycket – ibland

blir det bäst när du bara gör. Allra bäst blir det om du tar till dig *alla* steg, men börja från början: maten, sedan träningen, sedan aminosyrorna och till sist fastan.

Tycker du det blir för många förändringar på en gång med alla steg så kan du eliminera bakifrån, med fastan och aminosyrorna. Du kan få bra effekt i alla fall, men gör inte avkall på lågkolhydratkosten och styrketräningen. Det är den kombinationen som ger dig 80 % av resultatet. Aminosyrorna och fastan utgör den sista bonusen på 20 %.

Och tänk på att vi alla är olika. För vissa passar inte den strikta lågkolhydratkosten. Andra behöver stärka hållning, bålstyrka och öka kroppskontroll innan de med bästa resultat kan köra styrkeövningarna jag presenterar. Och många behöver öka sin rörlighet i lederna. Och fasta är definitivt inte för alla. Så lyssna alltid på din kropp och känn efter vad som passar just dig. Var medveten om att det behövs en individuell bedömning för att finjustera upplägget *helt och hållet* efter dina förutsättningar. Uppsök därför en duktig personlig tränare som korrigerar innehållet om du vill att det ska passa dig fullt ut.

Jonas Bergqvist



Vilken är *din* drömkropp?

ÄR DET FÅFÄNGA att vilja trimma kroppen? Att vilja få sin drömkropp? Ja, det är klart att det är, men det är inget fel med det. Fåfänga är en stark drivkraft och den ger många människor en känsla av tillfredsställelse när den göds. Att uppnå sin drömkropp kan för många liknas vid att köpa perfekt sittande modeplagg. Och som man alltid har på sig. Det är inget fel med fåfänga som yttre bekräftelse så länge den inte härstammar från en dålig självkänsla och avsaknad av inre bekräftelse. Men att vilja se sund och bra ut är något naturligt för oss människor. Det har vi velat göra i urminnes tider. Och det kommer vi vilja göra i framtiden också.

Drömkroppen ska inte i generella termer definieras i centimeter, vikt eller fettprocent. Den ska inte definieras i en stereotyp kropps bild. Det är bara du som vet hur din drömkropp ser ut och hur den känns! Det är kanske när du trivs som bäst med din kropp? När du presterar som bäst? När du

är nöjd med din spegelbild? Eller så kanske du delvis definierar den för dig själv i ett visst antal centimeter, kilon eller fettprocent. Bara du vet! Men jag hoppas att din definition av en drömkropp ger dig en skön känsla av såväl styrka, kropps kontroll, uthållighet som vitalitet – en kropp som låter sig uttryckas mer än bara genom ett visst kropps mått.

Alltså – vad drömkroppen är för dig kan bara du svara på. Drömkroppen är din önskade yttre bild. Ditt förkroppsligade jag. Inte någon annans önskade bild av din kropp. Så därför är det viktigt att du under dina åtta veckor regelbundet ställer dig frågan: "Känns det bra?" Och svarar du på din egen fråga med: "Ja, jag mår bra, känner mig sund och vital och tycker om vad jag ser", så var nöjd. Din subjektiva känsla av din drömkropp – oberoende av andra individers eller samhällets påverkan – är viktig i sammanhanget. Ta gärna foto på dig själv före och efter dessa åtta veckor och betrakta din

förändring, men skriv också upp de känslor du har för din kropp vid de olika tillfällena.

När jag pratar om drömkroppen i denna bok kommer jag emellertid att använda mig av vår tids generella bild om hur vi önskar ser ut. Det som enligt mig andas 2000-tal. Den allmänna synen, färgad av vår tid, karakteriseras av lagom tonade muskler, relativt låg andel fett på kroppen och med en sund, vital blick och lyster. Sundheten och vitaliteten står till och med i centrum. Den och den nutida drömkroppen handlar varken om tidigare århundradens pompösa, mulliga kroppar eller om om 1990-talets halvsvultna modellutseende; inte heller om den övergödda, uppblåsta bodybuildarkroppen från 1980-talet. Jag är övertygad om att 2000-talets drömkropp också är den hälsosamma kroppen, som är funktionellt stark, smidig och självsäker.

Vad är hälsosam toppfysik?

Om drömkroppen är ett luddigt begrepp, är hälsosam toppfysik desto mer konkret. För då tycker vi inte längre, utan då vet vi i stället. Vi vet att övervikt, dålig kroppssammansättning, metabolt syndrom och hormonella obalanser leder till nedsatt hälsa och sämre fysiska kvaliteter. Och till en förtida död.

Så fråga dig inte endast hur det känns och hur du subjektivt upplever din kropp. Lägg till den objektiva frågan om vilka kroppsmått du faktiskt har. Du kan natur-

ligtvis kliva upp på din våg hemma i badrummet och mäta din vikt under de 8 veckorna. Men ett visst antal kilo på vågen är faktiskt ett dåligt mått på hälsoutveckling. Ofta finns den nära till hands, men har du varit fixerad vid den tidigare, haft den lite för nära till hands, så kanske det är en god idé att lägga upp den på vinden och låta den vara. Vågen mäter förändringen av din vikt, den säger inget om vad den vikten består av. Är det fett? Muskler? Vatten? Eller annat? Vågen har ingen aning.

Kroppssammansättning

Kroppssammansättning är ett bättre mått på hälsa och fysik än vikten. Kroppssammansättning kan mätas på olika sätt – via röntgen, bioimpedans, kaliper och Bod Pod. Går du hos en personlig tränare kan du säkert mäta kroppssammansättningen med bioimpedans eller kaliper och följa din utveckling. Tekniken bakom bioimpedansmätning bygger på att svaga elektriska impulser skickas genom kroppen. Beroende på om du består av fett eller muskler så blir motståndet för dessa impulser olika och på så sätt kan apparaten uppskatta din fördelning mellan fett- och muskelmassa. En kaliper är en tång som mäter storleken på ditt underhudsfett på fördefinierade ställen. Båda mätmetoderna har felkällor. Men om dina timmar innan mätning ser likadana ut inför varje mättillfälle vad gäller mat, dryck och träning så kan du i alla fall jämföra resultat över tid – även om du inte

kan lita på den siffra som du ser i displayen eller som visas på kalipertången. Mät som mest varannan vecka för att förändringar ska hinna slå igenom.

Grovt anses en normal fettandel för män ligga någonstans mellan 10–20 % av kroppsvikten. Värdet för kvinnor är 15–30 %. Det är normalt att fettprocenten ökar med åldern – inte för att det är normalt att bli tjockare på äldre dagar utan snarare för att muskelvolymen minskar på grund av mindre mängd uppbyggande hormoner i kroppen.

Kroppsmått

Kroppsmått är ett annat bra sätt att mäta hälsa och fysik på. Mät gärna ditt midjemått. Det kan du göra på dig själv, men det är enklare och det blir mer korrekt om en annan person gör det. Att mäta midjemått är okomplicerat och kräver bara ett måttband och en portion noggrannhet.

Mät midjemåttet genom att lägga måttbandet lätt mot huden runt magen, mellan nedersta revbenet och höftbenskammen. Denna höjd motsvarar ungefär navelshöjd. Män bör ha ett midjemått som understiger 94 cm medan måttet för kvinnor bör understiga 80 cm. Det är faktiskt många i dagens samhälle som inte klarar dessa kvalgränser.

Hälsomått

Toppfysik handlar inte bara om en bra kroppssammansättning och hälsosamma kroppsmått. Det handlar också om alla processer som äger rum inne i din kropp

– blodsockerregleringen, hormonerna och matsmältningen. Bra hälsomått får du per automatik av lågkolhydratkosten. När du äter lågkolhydratkost kommer du nämligen att reglera ditt blodsocker effektivt. Hormonet insulin sjunker och gör så att fettförbränningen ökar. När insulinet sjunker medför det också att alla andra hormoner i kroppen balanseras upp. Matsmältningen förbättras, främst genom mindre mängd socker, stärkelse och gluten. Din motståndskraft mot infektioner ökar, du blir jämnare i såväl humör som aptit och vardagsenergin ökar. Lågkolhydratkost är naturlig, riktig mat som vi människor har ätit under stora delar av vår evolutionära utveckling. Det är generöst med fett, måttligt med protein och snålt med kolhydrater. Du bör också välja så oprocessad mat som möjligt. Vi har helt enkelt en genetisk anpassning till lågkolhydratkosten som leder till att de allra flesta mår mycket bra av den.

De stora bovorna till ohälsa och dålig fysik i maten vi äter är *socker, mjöl från vete, korn eller råg* och *processade fettsnåla mejeriprodukter*. Om du kan undvika dessa tre "gifter" så har du redan gjort det mesta för din kroppssammansättning, dina kroppsmått, din hälsa, och förmodligen också för det som du definierar som din drömkropp!

Framtidens hälsa och fysik

Jag vill med denna bok välkomna dig till 2000-talets synsätt på hälsa och fysik. Lämna fettskräcken bakom dig. Träna tungt

och intensivt. Framhäv hälsa, vitalitet och livsenergi i ditt kroppsideal. Lämna extremer bakom dig och finn en balanserad livsstil som baseras på det som vetenskapligt faktiskt visat sig vara effektivt. Då samspekar dina livsstilsvanor och 1 + 1 blir 3. Visst låter det bra?

Vad kan du förvänta dig för resultat?

Lågkolhydratkosten kan för dig som är överviktig mycket väl ge en viktninskning på 1 kilo per vecka, beroende på utgångsläge. I början brukar det gå lite fortare, då de första 1–2 tappade kilona mest utgörs av vatten. Tränar du styrketräning motverkar du dock viktninskningen genom att öka i muskelmassa. Hur mycket muskler man kan lägga på sig vid tung styrketräning är svårt att säga, men en mycket generell riktlinje kan vara drygt ett halvt kilo per månad. Gör du allt rätt med din kost och din träning och har som mål att fylla ut dina kläder med mer muskler kan du säkert få en större utväxling än så. Åtminstone till en början, sedan planar det ut.

Bra att veta är också att musklerna lagrar in extra vatten när du börjar träna dem mer än de är vana vid. Denna mängd vatten

kan bidra till en viss viktökning – eller en mindre viktninskning.

Du kan minska i fett och samtidigt öka i muskelvolym. Speciellt om du är nog med att följa lågkolhydratkosten, hålla ditt generella proteinintag uppe och genom att trötta ut dig ordentligt under passen. Aminosyrorerna kan boosta dina muskler ytterligare och fastan kan få magen att slimma till sig lite mer. Vad som händer med vikteten beror på om du från början är överviktig eller normalviktig. Vad du däremot kan räkna med oavsett vikt och kroppssammansättning är att din hälsa förbättras. På lågkolhydratkost mår många som kungar och drottningar. Du förebygger sjukdomar effektivt och får en vitalare vardag.

Nu är det dags

Så, nu är det dags för dig att sätta igång! Läs teorin så du förstår grunderna och sedan är det bara att köra igång. Nu tar min 4-stegsmetod dig steg för steg mot drömkroppen och en hälsosam toppfysik.

Lycka till!

- fyra steg till hälsosam toppfysik!

1

LÅGKOLHYDRATKOST

2

STYRKETRÄNING

3

AMINOSYROR

4

MÅTTLIG FASTA



R

LÅGKOLHYDRATKOST

Lågkolhydratkost

DET FINNS TRE OLIKA varianter av lågkolhydratkost: strikt, måttlig och liberal lågkolhydratkost.

Den strikta varianten är lämpligast för dig som vill bränna fett effektivt och det är den varianten jag rekommenderar för bästa effekt på hälsa och kroppssammansättning. På strikt lågkolhydratkost äter du *generöst* med fett, *måttligt* med protein och *mycket snålt* med kolhydrater. Upp till 20 gram kolhydrater per dygn är tillåtet på strikt lågkolhydratkost. Den måttliga varianten tillåter upp till 50 gram och den liberala upp till 100 gram.

Du behöver inte ha järnkoll på antalet gram kolhydrater du äter. Du behöver alltså varken väga din mat, räkna kalorier eller räkna kolhydrater. Bara ät och njut med andra ord! Däremot är det värdefullt om du kan uppskatta *ungefär* hur många gram kolhydrater du äter varje dag genom att ha kunskap om kolhydratinnehållet i olika källor. Då har du tillräcklig kontroll på ditt intag och det blir lättare att hålla kosten intakt. I bilagorna kan du slå upp de flesta kolhydratkällor, men i praktiken räcker det att du lär dig riktlinjerna på denna sidas faktaruta.

Håll koll på kolhydraterna:

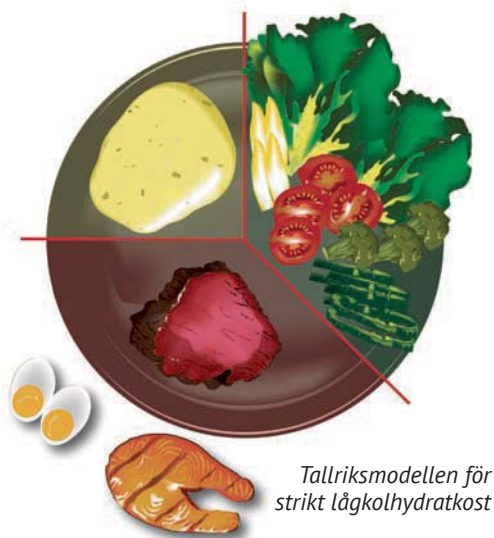
<i>Halv tallrik av grönsaker som växer ovan jord:</i>	7 g
<i>En fjärdedels tallrik av blandade rotfrukter:</i>	20 g
<i>1 skiva lågkolhydratbröd:</i>	5 g
<i>En näve nötter:</i>	10 g
<i>1 Frukt:</i>	10–20 g
<i>En handfull mängd bär:</i>	7 g
<i>1 potatis:</i>	17 g
<i>1 dl kokt ris:</i>	15 g
<i>1 glas rödvin:</i>	2 g

Tallriksmodellen på strikt lågkolhydratkost

Lågkolhydratkost är njutning – både när du äter den och när du lagar den. Dessutom är den enkel och avskalad. Det enkla och avskalade kommer från det faktum att lågkolhydratkost har varit människans ursprungliga mat under stora delar av vår evolution. Det är hälsosamt och naturligt ur ett evolutionärt perspektiv – samma

perspektiv som återkommer i träningsdelen.

Din tallrik på strikt lågkolhydratkost består av *tre* delar. Den första utgörs av kött, fisk eller ägg. Denna del utgör knappt hälften av tallriksytan. Den andra delen utgörs av grönsaker som växer ovan jord. Denna del ska också utgöra knappt hälften av tallriksytan. Den sista delen består av 1–1,5 deciliter fet sås eller röra gjord på raps- eller olivolja, grädde eller smör. Det kan också vara majonnäs, crème fraiche, bearnaisesås, holländaisesås eller remouladsås. I en gryta kan basen vara grädde.



Kolhydraterna

Kolhydraterna du äter på strikt lågkolhydratkost ska komma från grönsaker som växer ovan jord. Lök godtas också. Lägger du upp rikligt med dessa grönsaker på din tallrik två gånger per dag så kan du räkna

med att få i dig runt 14 gram kolhydrater. Du behöver alltså inte begränsa mängden grönsaker, såvida du inte har ett sjukligt sug efter dem. Lite bär kan vara okej någon gång då och då. Liksom en skiva lågkolhydratbröd eller en näve nötter till mellanmål. Men undvik frukt, bröd, ris, pasta, potatis, bulgur, mjölk, honung och givetvis allt annat sött.

Proteinerna

Som kvinna kan du sikta på att äta cirka 1,5 gram protein per kilo målvikt för bästa utväxling av styrketräningen. Till exempel: om du i dag väger 80 kilo och vill väga 68 kilo – sikta på att äta $68 \times 1,5 = 102$ gram protein. Du behöver inte ha järnkoll på proteinmängden, men det kan vara värdefullt att du vet ungefär hur mycket protein som finns i olika livsmedel. Utöver detta protein tillkommer aminosyrorna i anslutning till dina träningspass.

Proteinkällor

Kött 100 g	20 g
Fisk 100 g	15 g
Ägg per styck	7 g
Grekisk Yoghurt 10 % fett per 1 dl	4 g

Det är viktigt att komma ihåg att du också får i dig en hel del protein från övriga livsmedel, där proteinandelen i respektive livsmedel inte är så hög, men där intaget ändå har betydelse för det totala dagliga intaget.

Män kan sikta på att äta cirka 2 gram protein per kilo målvikt. Detta kan vara en ganska stor mängd mat och svårt att få i sig via vanlig mat. Du kan öka storleken på kött-fisk-ägg-delen på din tallrik, men också blanda till en proteindryck till mellanmål.

Fetterna

Det är fett du fyller upp dina måltider med tills du blir mätt och belåten. De naturliga fetterna är viktiga för att du ska få i dig tillräckligt med energi. Det håller näringsintaget och ämnesomsättningen uppe och ser till att dina muskler inte bryts ner för att användas till energi. Det naturliga fett hittas du i fisk, ägg, kött, avokado, olivolja, smör, grädde och andra mejeriprodukter samt kokosfett. Feta mejeriprodukter som grädde, crème fraîche och fet yoghurt bör du ändå se upp med. Vissa individer kan äta en del utan att det påverkar vikt och midjemått, men en del personer är känsliga. Vissa mår bäst av att äta helt mejerifritt.

På måttlig och liberal lågkolhydratkost kan du utöver grönsaker även tillåta dig kolhydrater från nötter, rotfrukter, mejeriprodukter, bär, frukt och någon enstaka gång även honung. Men det är viktigt att kolhydraterna fortsätter komma från bra källor. Undvik raffinerat socker och bröd bakat på mjöl från vete, korn eller råg.

Strikt eller liberalt

Är du överviktig är den strikta lågkolhydratkosten alltid att rekommendera. Den trycker på turboknappen för en effektiv fett-

förbränning dygnet runt. Det är den strikta varianten som ökar ketonerna i din kropp, vilket har många hälsosamma effekter. Bland annat leder ketoner till att en mindre mängd muskler bryts ner för att användas som energi. Är du normalviktig i dag och mest ute efter att bygga muskler så rekommenderar jag därför ändå att du börjar med den strikta varianten. Även om en liberalare variant mycket väl kan fungera.

Du undrar kanske om det är så stor skillnad mellan strikt och liberal lågkolhydratkost? I teorin kanske det inte låter så, men i praktiken är det ofta en stor skillnad. Det är på strikt lågkolhydratkost som många upplever att de mår som allra bäst – magen är lugn, sötsuget borta och såväl mättnaden, sinnesstämningen som vardagsenergin är jämnare än någonsin. Det är också enkelt att hålla kosten intakt när du vet att tillåtna kolhydrater endast är grönsaker som växer ovan jord plus lök. Gränsdragningen blir enkel. Många klarar nämligen inte av att äta en enstaka frukt – för det blir gärna två eller till och med tre stycken. Andra klarar inte av att äta en viss mängd nötter, eftersom handen åker skytteltrafik mellan munnen och nötskålen. Och vips, så är det inte lågkolhydratkost längre. Så den strikta varianten har många fördelar i jämförelse med den liberala. Däremot kan den liberala lågkolhydratkosten vara enklare socialt. Den är mer tillåtande, inte lika begränsande och det blir enklare att smälta in i olika sammanhang.

Jag vill betona att strikt lågkolhydratkost nödvändigtvis inte behöver passa alla