

En guide till -> Enkla träningsrutiner, kost vid träning, och goda vanor



Av: Gustaf Axelryd, Leg Fysioterapeut inom primärvård

Förord

Med det här materialet vill jag på översiktligt och förenklat vis åskådliggöra hur vi kan bana in nya hälsovanor i våra liv vad gäller – träning, kost, och generellt goda vanor. Min erfarenhet ligger främst inom mitt yrke som fysioterapeut, med patientinriktad träning och rehabilitering, där jag varit verksam i 10 år. Men jag har även stor erfarenhet av träning för mig egen del, då jag utövat fitness, och många bollsporter, och således har jag även engagerat mig i kostens och vanornas betydelse för vilka resultat man får. Jag har insett att varje detalj i vilka förändringar man gör, kan betyda stor skillnad. Jag har genom ovan erfarenhet därav ställt mig många frågor under årens lopp, som jag sedan sökt svar på, En hel del frågor och svar är utöver min universitetskompetens, men som jag ändå känner att jag på det stora hela vågar stå för. Materialet riktar sig till friska individer, och kostråden skulle jag klassa som ”enkla”, och känner du som läser detta att du bär på en sjukdom, skada eller liknande, så rekommenderar jag dig att konsultera vederbörande vårdgivare först. Jag ska också vara öppen med att säga att jag tagit hjälp av Chat-gptn för att framställa stora delar av materialet, och för att få en vidareutveckling på många av de svar som jag själv redan hade framställt sedan innan. Jag reserverar mig därmed för eventuella fel som finns. Dock har jag har läst igenom detta en hel del gånger och tycker att det mesta känns igen och ransonerar väl inom mig, samt verkar rimligt.

Med detta vill jag önska Er en god och trevlig läsning

- Innehållsförteckning (tryck på rubrikerna för att komma dit du vill)
- [Sida 1](#)
[Morgonrutin & Kvällsrutin](#)
- [Sida 2-6](#)
[Genomgång träningsprogram](#)
- [Sida 6-10](#)
[Nutrition vid träning](#)
- [Sida 11-12](#)
[Kost för att maximera fysisk och mental prestation](#)
- [Sida 12-17](#)
[Generella råd/Goda Vanor](#)
- **Sida 17-**
[Exempel på hur en dag kan se ut med kosten \(rimlig kalorimängd, god mängd protein, och nyttig kost\)](#)

Morgonrutin

Sätt prägeln och standarden för dagen med Morgonrutiner (avsätt 30-40 min på detta genom att gå upp tidigare-jag lovar, du kommer få igen tiden med råge, inte minst genom att du blir mer effektiv i allt du gör):

- Med rätt morgonrutiner kan du faktiskt ha stor inverkan på hur du vill att din dag ska formas och vad du vill få ut av dagen. Ta kontrollen själv genom detta.
- Ta en kalldusch. Börja värma upp dig med en varmdusch, och sedan avsluta med en kalldusch där du andas långsamt, in genom näsan, och ut genom munnen (hyperventilerar du så tappar du effekten). Detta kommer sätta igång immunförsvaret, och ämnesomsättningen, samt få dig att känna dig piggare än 10 koppar kaffe. Du ska inte utsätta huvudet för kyla, endast kroppen. Börja med att dusha ryggen i 5 långsamma sekunder, och sedan framtill i 5 långsamma sekunder.
- Träningsritual, några övningar, höjer skärpa + disciplin för resten av dagen, och får igång metabolismen.
- Börja dagen med ett stort glas vatten. Ät din energirika frukost, och var noga med att plocka undan efter dig så du städar ditt sinne, så det får frid.
- Du är nu redo för dagen !

Kvällsrutin

”Om man inte varvar upp under dagen, så slipper man varva ner på kvällen”

- Trots detta kan det vara smart att sista timman stänga ner alla skärmar och lägga undan telefonen. Ja även tvn är smart att stänga ner. Undvika blåljuset (sänker melatoninproduktionen). Även om det inte känns som att ni har varvat upp under dagen så finns säkert mer stress i kroppen än ni själva är medvetna om. Skapa därför denna rutin.
- Undvik se, hör eller läs för mycket negativt på kvällarna innan ni ska lägga er. Den energi ni somnar in med är lätt att vakna upp med. Så ge dig själv goda förutsättningar att vakna upp pigg till en ny dag samt att få en fridfull natt med sömn, utan mardrömmar etc.
- Undvik helst att äta mat efter 18 på kvällen, då får ni in lite periodisk fasta inbakat, och kroppen slipper smälta tung mat under natten.

Genomgång träningsprogram

Betydelsen av hållning

- Påverkar psyket positivt
- Gör att man uppfattas mer vältränad
 - Du kan vara vältränad men se otränad ut och vice versa genom god eller dålig hållning



Hållning är kanske inte det första man tänker på när det gäller vikttnedgång, men den kan faktiskt spela en roll, både direkt och indirekt:

Energiförbrukning och muskler

- En bra hållning engagerar fler muskler, särskilt bål, rygg och säte.
- När du står eller sitter upprätt aktiveras muskulaturen mer än om du "hänger" med kroppen, vilket kan öka energiförbrukningen lite över tid (inte lika mycket som träning, men det gör skillnad i längden).

2. Andning och syreupptag

- Dålig hållning trycker ihop bröstkorgen → sämre andning → lägre syresättning.
- Bra hållning öppnar upp bröstet → effektivare andning → bättre ork vid träning → du kan prestera mer och bränna fler kalorier.

3. Mindset och kroppskänsla

- Studier visar att hållning påverkar hur vi känner oss: upprätt hållning kan öka känslan av kontroll, energi och motivation.
- Det kan göra det lättare att hålla sig till en träningsrutin eller kostplan.

4. Skaderisk och rörelseglädje

- Dålig hållning kan leda till värk i rygg, nacke och axlar → du rör dig mindre.
- Bra hållning → mindre smärta → mer naturlig aktivitet i vardagen (gå, stå, träna).

Syftet med musklerna som inkluderas i träningsrutinen på morgonen:

Varför stärka säte, bål och erector spinae vid stillasittande liv?

När du sitter mycket händer tre saker:

- Sätet blir som en "avstängd motor" – musklerna används inte och blir svaga.
- Bålen (magen och de djupa magmusklerna) får mindre träning i att stabilisera kroppen.
- Erector spinae (ryggsträckarna längs ryggraden) töjs ut och tappar styrka.

1. Säte (rumpmusklerna)

- **Funktion:** Drar höften bakåt, stabiliserar bäckenet och hjälper dig resa dig upp och gå.
- **Nytta:** Starkare säte gör att bäckenet inte tippar framåt när du står och går, vilket minskar belastning på ländryggen.
- **Hållning:** Tänk att sätet är som grundmuren på ett hus – är den svag, lutar hela byggnaden.

2. Bål (magmusklerna, både ytliga och djupa)

- **Funktion:** Stabiliserar hela bålen och fördelar belastningen jämnt mellan rygg och mage.
- **Nytta:** En stark bål gör att ryggraden inte kollapsar framåt när du sitter eller står.
- **Hållning:** Som ett korsettliknande inre stöd som håller överkroppen rak, även när du blir trött.

3. Erector spinae (ryggsträckarna)

- **Funktion:** Sträcker och stabiliserar ryggraden, gör att du kan hålla dig upprätt.
- **Nytta:** Motverkar framåtlutad, hopsjunkna hållning som är vanlig vid mycket skärmtid.
- **Hållning:** Tänk dig två starka vajrar längs ryggen som drar dig upp mot taket.

Varför det här påverkar hållningen

Hållning är i grunden balansen mellan muskelkrafter fram och bak på kroppen.

- Om sätet, bålen och ryggsträckarna är svaga → bäckenet tippar, ryggen rundas och axlarna åker fram.
- Om de är starka → bäckenet står neutralt, ryggen hålls rak och huvudet hamnar ovanför kroppen i stället för framför den.

En enkel liknelse:

Kroppen är som ett tält.

- **Sätet** är tältpinnarna bak som håller botten på plats.
- **Bålen** är tältduken som håller ihop struktuern
- **Erector Spinae** är tältstången som håller allt upprätt.

Tar du bort en del – så faller hela tältet ihop.

Daglig Träningsrutin måndag till fredag (tidsåtgång ca 10 min):

Mage

1 set vanliga situps med 3 sek stopp i ytterläge, till failure,
<https://www.youtube.com/watch?v=swOyWKk7Oko>



1 set, Superset 6 övningar (dvs. ingen vila mellan övningarna nedan):

- Mountain climber 10 reps, <https://www.youtube.com/watch?v=kLh-uczPLg>



- Plank jump ins 10 reps, <https://www.youtube.com/watch?v=Hf7-UTFyBoE>



- Spiderman Mountain Climber 10 reps,
<https://www.youtube.com/watch?v=oGG3On4DxWQ> (i snabbare tempo)



- Plank up and down 10 reps,
<https://www.youtube.com/watch?v=L4oFJRDAU4Q>



- Sneda situps 20 reps,
<https://www.youtube.com/watch?v=D9eiifR5sKk>



- hallow hold leg flutter med 5kg hantel (se bild+länk), 20 reps,
<https://www.youtube.com/watch?v=F8fhsu9-Lu8>



Ryggmuskler – erektor spinae främst

- Magliggande rygglyft, hålla kvar 3 sek i varje lyft, 2 set till failure



Sätessmuskulatur

- Bäckennyft 1-2 set, till failure.



Basövning; inkluderar säte, rygg, och benmuskler

- Om tid och möjlighet, 1-2 set Jeffersons curl med kettlebell alt skivstång 8-12 reps.

<https://www.youtube.com/watch?v=NFXqqvZGAHY>



- Om möjligt: Rodd intervall om möjlighet, 1min*3 på 95% av max. Alt springa intervall till jobbet om max 3 km till jobbet, 1 min intervall varvat med att gå.

Lördag-Söndag (vilodagar, tidsåtgång ca 2 min)

Lätt aktivering av säte, bål, och rygg: 1 set situps, 1 set bäckenlyft, 1 set rygglyft

Nutrition vid träning

Mängd kalorier

Hur mycket kalorier normalt sätt täcker dagsbehovet ungefär?

- Män 70-85kg, 2200-2500 kcal/dag (vilodagar), 2800-3000 kcal/dag (måttlig aktivitet), 3200-3500 kcal/dag (hög aktivitet)
- Kvinnor 55-70kg, 1800-2000 kcal/dag (vilodagar), 2200-2400 kcal/dag (måttlig fysisk aktivitet), 2500-2800 kcal/dag (hög aktivitet)
- Ålder (3-500kcal skillnad 30-80år) och storlek (60kg-kontra 90kg, 3-500 kcal skillnad) påverkar
- Överskott (200-300 kcal extra/dag (lean bulk) för att maximera)

Mängd Protein

Skillnaden mellan exempelvis:

- För en vuxen som **inte tränar regelbundet** (stillasittande)
 - **Rekommenderat intag:**
0,8 gram protein per kilo kroppsvikt per dag
(enligt WHO och nordiska näringsrekommendationer) 1g/kg kroppsvikt

För en vuxen som tränar regelbundet:

1. Allmän motion/träning (2–3 ggr/vecka, låg till medelintensiv)

- **1,2–1,6 g/kg kroppsvikt/dag**

2. Styrketräning med mål att bygga muskler

- **1,6–2,2 g/kg kroppsvikt/dag**

3. Uthållighetsträning (löpning, cykling etc.)

- **1,2–1,8 g/kg kroppsvikt/dag**

4. Vid kalori restriktion (t.ex. deffa, vikt nedgång)

- **2,0–2,5 g/kg kroppsvikt/dag** rekommenderas ofta för att bevara muskelmassa.

Exempel 1:

- om du väger 100kg och behöver få i dig 0.8g/kg kroppsvikt/dag= 80g per dag (0.8*kroppsvikt)
- om du väger 100kg och behöver få i dig 1.0g/kg kroppsvikt/dag= 100g per dag
- om du väger 100kg och behöver få i dig 1.6g/kg kroppsvikt/dag= 160g per dag
- om du väger 100kg och behöver få i dig 2.2g/kg kroppsvikt/dag= 220g per dag

Exempel 2:

- Att öka proteinintaget från **0,8 g/kg** (rekommenderat intag för stillasittande) till runt **1,6–2,2 g/kg leder till ökad muskelmassa**, förutsatt att du styrketränar regelbundet.
- **Skillnaden i muskeluppbyggnad över 3 månader (ca 12 veckor)** mellan låg och hög proteingrupp kan vara **0,5–1,0 kg extra muskelmassa**, ibland mer, beroende på individens träningsnivå, kost i övrigt och genetik.

Här är en översikt över ungefärligt protein per 100 gram för dessa livsmedel:

- **Fisk** (t.ex. lax, torsk, sej): ca **18–25 g** protein
 - Torsk: ~18 g
 - Lax: ~20 g
- **Kött** (nötkött, fläsk): ca **20–25 g**
 - Nötfärs (mager, 10% fett): ~20 g
 - Fläskkött: ~21 g
- **Kyckling** (bröst, utan skinn): ca **22–23 g**
- **Ägg**: ca **12–13 g** (per 100 g, dvs ca 6 g per ägg)
- **Kvarg** (naturell, 1–3% fett): ca **10–12 g**
- **Keso** (cottage cheese, 1–4% fett): ca **11–12 g**

Här är en tydlig översikt över skillnaderna i mättnadsgrad (hur mättande ett näringsämne är) mellan protein, kolhydrater och fett:

1. Protein – mest mättande

- **Mättnadsgrad:** Högst av de tre makronutrienterna.
 - **Varför det mättar:**
 - Protein stimulerar hormoner som **GLP-1, PYY och CCK**, som signalerar mättnad till hjärnan.
 - Protein bromsar magsäckstömningen, vilket gör att maten stannar längre i magen.
 - **Exempel på mättande proteinkällor:** Kyckling, ägg, bönor, fisk, nötter.
-

2. Kolhydrater – varierande mättnadsgrad

- **Mättnadsgrad:** Medium, men beror mycket på typ:
 - **Fiberrika kolhydrater** (grönsaker, fullkorn, baljväxter) mättar mycket.
 - **Snabba kolhydrater** (godis, vitt bröd, läsk) mättar kortvarigt och leder ofta till ny hunger snabbt.
 - **Varför det mättar:**
 - Fiber ger volym utan mycket energi → fyller magen.
 - Snabba kolhydrater höjer blodsockret snabbt → insulin stiger → blodsockerfall leder till hunger.
-

3. Fett – energität men mindre mättande

- **Mättnadsgrad:** Låg till medelhög jämfört med protein.
 - **Varför det mättar mindre:**
 - Fett ger mycket energi (9 kcal/g), men stimulerar inte mättnadshormoner lika effektivt som protein.
 - Långsammare matsmältning kan ge en viss mättnad, men känslan av fullhet kommer ofta senare.
 - **Exempel:** Olivolja, smör, avokado, nötter.
-

Sammanfattning:

Protein > Fiber & långsamma kolhydrater > Fett > Snabba kolhydrater i mättnad.

Protein är alltså bäst om målet är att känna sig mätt länge.

Kosttillskott

- Proteinpulver drygt 20g per portion – jag föredrar märket Holistic, inga tillsatser och från svenska gårdar
 - Animaliskt protein: vassleprotein, äggprotein, kaseinprotein
 - Vegetabiliskt protein: Sojaprotein, Ärtprotein
- Proteinpulver är gott att blanda ner i smoothies. Förslag på nyttiga smoothies:
 - Mandelmjolk, mandelsmör, fryst banan, frysta blåbär, bladspenat, holistic vassle vanilj protein
 - Mandelmjolk, banan, bladspenat, fryst mango, avokado, banan, holistic vassle vanilj protein
 - Mandelmjolk, Kokosmjolk, Fryst mango, banan, holistic vassle vanilj protein
- Kreatin: finns tillskott, men jag föredrar att få i mig det naturligt. Nedan följer några exempel
 - **Nötkött**
 - **Fläskkött**
 - **Kyckling**
 - **Lax**
 - **Torsk**
 - **Sill**
 - **Tonfisk**
 - **Andra fettrika fiskar som makrill och sardiner**

Mineraler

- **Magnesium**
 - Viktigt för muskelfunktion, energiomsättning och återhämtning.
 - Hjälper till att minska muskelkramper och trötthet.
- **Zink**
 - Bidrar till immunförsvar, sårhäkning och proteinsyntes.
 - Påverkar också testosteronnivåer och muskeltillväxt.
- **Järn**
 - Avgörande för syretransport i blodet (via hemoglobin).
 - Brist kan leda till trötthet och nedsatt prestationsförmåga, särskilt hos kvinnor.

- **Kalium**
 - Viktigt för nervsignalering och muskelsammandragningar.
 - Hjälper till att reglera vätskebalansen.
- **Kalcium**
 - Nödvändigt för muskelsammandragning och benhälsa.
 - Viktigt att ha tillräckligt med kalcium för att förebygga skador.
- **Selen**
 - Antioxidant som skyddar celler mot oxidativ stress efter träning.
 - Stöder immunförsvaret.
- **Koppar**
 - Hjälper till vid energiomsättning och bildandet av röda blodkroppar.

Kost som påverkar den fysiska och mentala prestationen negativt

- Socker och raffinerade kolhydrater
- Fet mat, särskilt mättade och transfetter
- Alkohol
- Koffein
- Processad mat
- Lågt proteininnehåll
- För mycket salt
- Lågt intag av micronäringsämnen (vitaminer och mineraler)
- Överdrivet fettintag (särskilt från animaliska källor)

Kost för att maximera fysisk och mental prestation

- **Kostförslag för maximal fysisk & mental prestation**
- **1. Komplexa kolhydrater (för stabil energi)**
- Havregryn
- Quinoa
- Fullkornsprodukter (rågbröd, fullkornsrís)
- Sötpotatis
- Baljväxter (linser, bönor, kikärt)
- **2. Protein av hög kvalitet (för muskler och hjärna)**
- Magert kött (kyckling, kalkon)
- Fet fisk (lax, makrill, sill) – rik på omega-3
- Ägg
- Grekisk yoghurt eller kvarg
- Vegetabiliska proteiner som ärtprotein och sojaprotein
- **3. Hälsosamma fetter (för hjärnans funktion och antiinflammation)**
- Avokado
- Nötter och frön (valnötter, chiafrön, pumpafrön, linfrö)
- Extra virgin olivolja
- Fet fisk (omega-3)
- Kallpressad rapsolja
- **4. Grönsaker och frukt (antioxidanter & mikronäringsämnen)**
- Gröna bladgrönsaker (spenat, grönkål, rucola)
- Broccoli, blomkål, brysselkål
- Bär (blåbär, hallon, jordgubbar)
- Citrusfrukter
- Paprika
- **5. Vätska och elektrolyter**
- Vatten regelbundet hela dagen
- Naturliga elektrolytkällor: kokosvatten, gurka, selleri
- Undvik sockerhaltiga drycker och överdriven koffein

- **6. Mikronäringsämnen att prioritera**
- **Magnesium** – muskelavslappning, nervfunktion (nötter, frön, bladgrönsaker)
- **Zink** – immunsystem, energiproduktion (kött, skaldjur, nötter)
- **Järn** – syretransport (rött kött, spenat, bönor)
- **B-vitaminer** – energiomsättning och nervhälsa (fullkorn, ägg, kött)
- **Vitamin D** – energi och humör (fet fisk, sol)
- **Antioxidanter** – skyddar hjärnan (bär, grönsaker)
- **7. Exempel på snacks för energi och fokus**
- Nötter och frön mix
- Naturell yoghurt med bär
- Morots- och selleristavar med hummus
- Smoothie med spenat, banan, bär och proteinpulver

Generella råd/Goda Vanor

Betydelse av vardagsmotion

- Vardagsmotion, alltså den fysiska aktivitet vi får in i våra dagliga rutiner utöver träning, har stor betydelse för vår hälsa, ämnesomsättning och kaloriomsättning. Här är några konkreta aspekter:

1. Hälsan

- **Minskad risk för kroniska sjukdomar:** Regelbunden vardagsmotion minskar risken för hjärt-kärlsjukdomar, typ 2-diabetes, vissa cancerformer och högt blodtryck.
- **Bättre mental hälsa:** Aktivitet i vardagen frigör endorfiner och minskar stress, ångest och risk för depression.
- **Förbättrad rörlighet och styrka:** Att röra sig ofta hjälper leder, muskler och skelett att hålla sig starka och flexibla, vilket minskar risken för skador och fall.

2. Ämnesomsättningen

- **Ökad basalmetabolism:** Ju mer muskler och rörelse kroppen har, desto högre blir den basala ämnesomsättningen – alltså den energi kroppen förbrukar i vila.
- **Förbättrad glukos- och fettmetabolism:** Vardagsmotion ökar insulinkänsligheten och hjälper kroppen att bättre hantera blodsocker och fett, vilket minskar risken för fettinlagring och metabola sjukdomar.

3. Kaloriomsättningen

- **Ökad energiförbrukning:** Genom att promenera, cykla, gå i trappor eller stå mer ökar du din totala dagliga kaloriförbrukning utan att behöva lägga tid på organiserad träning.
- **Små aktiviteter räknas:** Att välja trappor istället för hiss, gå eller cykla till jobbet, eller stå och röra på sig under samtal kan öka energiförbrukningen med flera hundra kalorier per dag.

Konkreta exempel:

- Att gå 10 000 steg per dag kan förbruka cirka 300-500 extra kalorier, beroende på tempo och kroppsvikt.
- Att stå istället för att sitta under arbetsdagen kan öka kaloriförbrukningen med cirka 20-50 kalorier per timme.
- Att ta trappor istället för hiss kan bränna extra 5-10 kalorier per våning.

Sammanfattning:

Vardagsmotion hjälper alltså till att hålla kroppen aktiv, förbättrar ämnesomsättningen, bidrar till ett bättre kaloriutnyttjande och främjar både fysisk och psykisk hälsa – ofta med små insatser som enkelt kan läggas in i vardagen.

Vardagsmotion

Hur mycket vardagsmotion får jag? Ju mer vardagsmotion du kan få in desto bättre. När vi blir äldre rör vi oss generellt mindre, därför blir vardagsmotionen så viktig för att hålla igång förbränningen.

- Går jag i trappor (kan vara mer värt än att gå till gymmet och köra step up 3*15 reps)
- Promenerar jag till mataffären eller jobbet?
- Cyklar jag till jobbet? Börja om du kan !
- Tar jag bilen mer än nödvändigt?
- Har du möjlighet, inled gärna dagen med en morgonpromenad innan du fått i dig mat, det sätter fart på förbränningen.

Om det går att få in motion i början av dagen, ex springa till jobbet, om än kort, kan det dels;

- Höja upp efterförbränningen, men också
- Skapa beteendeeffekter "dominoeffekter" som gör att man äter mer balanserat under dagen, fortsätter vara aktiv, förbättrar sömn.

Betydelse av sömn

Studier visar att personer som sover mindre än 6h per natt löper högre risk för hjärtinfarkt, stroke, plötslig död i hjärt-kärlsjukdom

Detta händer. Under djupsömn går blodtrycket ner -> vid sömnbrist eller ytlig sömn ->

- sjunker inte blodtrycket som det ska, vilket bidrar till kroniskt högt blodtryck (hypertoni) -> ökar belastning på hjärtat och blodkärlen
- Ökar inflammation i kroppen (kroniskt låggradig inflammation bidrar till åderförkalkning)
- Stresssystem blir överaktivt
- Höjer kortisol och adrenalin
- Som ger -> ökad hjärtfrekvens
- Spända blodkärl
- Högre blodtryck
 - högre belastning på hjärtat
 - Stör blodfetterna och sockerregleringen

Sämre sömn -> sämre insulinkänslighet -> högre blodsocker -> ogynnsam metabol miljö

Vad kan man göra för att förbättra sömnen:

1. Ha regelbundna rutiner

- Gå upp och lägg dig ungefär samma tid varje dag – även helger.
- Kroppen gillar rytm och bygger sin sömncykel (dygnsrytm) efter dina vanor.

2. Få dagsljus tidigt

- Gå ut i morgonsolen (helst inom 30–60 minuter efter att du vaknat).
- Dagsljus tidigt på dagen hjälper kroppen att producera melatonin senare på kvällen, vilket gör dig trött i rätt tid.

3. Rör på dig – men inte för sent

- Fysisk aktivitet (t.ex. promenader, styrketräning, jogg, yoga) förbättrar sömnkvaliteten.
- Träna helst **tidigt på dagen eller senast tidig kväll** – för intensiv träning sent kan störa sömnen.

4. Undvik koffein efter kl. 14–15

- Kaffe, energidryck, te och till och med choklad innehåller koffein.

- Koffein har en halveringstid på 5–8 timmar – det kan ligga kvar i kroppen och störa insomningen.

På kvällen – förbered kroppen på sömn

Äta kost som främjar melatoninproduktionen

- Varm mjöl (även lugnande på kvällen)
- Banan
- Fet fisk
- Kiwi, Surkörsbärs
- Nötter, särskilt valnötter och pistagenötter
- Havregryn
- Linfrön

5. Skapa en kvällsrutin

- Börja varva ner 1–2 timmar innan du lägger dig.
- Tänd dämpad belysning, undvik bråkiga samtal, stäng av arbetsuppgifter.

6. Minska skärmtiden

- Undvik mobil, dator och TV minst **60 minuter innan läggdags**.
- Skärmar ger ifrån sig blått ljus som hämmar melatoninproduktionen (sömnhormonet).
- Använd gärna "Night Shift"-läge eller blåljusfilter om du ändå behöver en skärm.

7. Undvik tung mat & alkohol sent

- Ät inte stora måltider strax innan läggdags – magen behöver vila.
- Alkohol kan göra dig sömnig först, men försämrar sömnens djup och kvalitet.

8. Håll sovrummet svalt och mörkt

- Optimal temperatur är runt **16–19°C**.
- Använd mörkläggningsgardiner och undvik ljud (eller ha vitt brus).

Positiva effekter av kallduschar

- **1. Förbättrad cirkulation**
 - Kall exponering får blodkärlen att dra ihop sig (vasokonstriktion) och sedan vidga sig igen när kroppen värms upp, vilket kan förbättra blodcirkulationen och blodflödet.
- **2. Ökad vakenhet och energi**
 - Kall stimulans aktiverar det sympatiska nervsystemet, vilket ökar adrenalinnivåerna och ger en piggare och mer alert känsla.
- **3. Stärkt immunförsvar**
 - Studier på Wim Hof-metoden visar att kall exponering och andningsövningar kan öka produktionen av antiinflammatoriska cytokiner och påverka immunsystemet positivt, vilket kan ge bättre motståndskraft mot infektioner.
- **4. Minskad inflammation och snabbare återhämtning**
 - Kall exponering kan minska muskelsmärta och inflammation efter träning, vilket underlättar återhämtning.
- **5. Stressreducering och mental styrka**
 - Regelbunden kall exponering och andningsövningar kan förbättra stresshantering, minska ångest och öka mentalt fokus och uthållighet.
- **6. Ökad fettförbränning**
 - Kall exponering aktiverar brun fettvävnad, som förbränner energi för att värma kroppen, vilket kan bidra till ökad ämnesomsättning.

Exempel på dagsmeny

Ett exempel dagsmeny på 2000 kcal som fortfarande är **antiinflammatoriskt, proteinrikt (ca 130 g)** och balanserat.

Exempel på dagsmeny (2000 kcal, ~130 g protein)

Frukost (~450 kcal, 30 g protein)

- 60 g havregryn kokt i vatten
- 150 g lättkvarg (alt. sojakvarg med extra protein)
- 20 g valnötter
- 80 g blåbär
- 10 g pumpafrön

Protein: ~30 g

Mellanmål (~250 kcal, 20 g protein)

- Proteinshake (25 g proteinpulver)
- 1 banan

Protein: ~20 g

Lunch (~550 kcal, 35 g protein)

- 130 g ugnsbakad lax
- 150 g quinoa (kokt vikt)
- Stor sallad: spenat, rödbetor, broccoli, tomat, gurka
- Dressing: 1 tsk olivolja + citron

Protein: ~35 g

Mellanmål 2 (~200 kcal, 15 g protein)

- 150 g edamamebönor
- 1 äpple

Protein: ~15 g

Middag (~500 kcal, 30 g protein)

- 160 g kycklingfilé (alt. tofu/tempeh 200 g)

- 120 g sötpotatis (tillagad vikt)
- ½ avokado (50 g)
- Wokade grönsaker: broccoli, zucchini, paprika, lök
- Kryddor: gurkmeja, ingefära, vitlök

Protein: ~30 g

Kvällsmål (~250 kcal, 15 g protein)

- 150 g naturell kvarg (eller sojakvarg)
- 15 g chiafrön
- 50 g hallon

Protein: ~15 g

Summering

- Totalt: ~2000 kcal
- Protein: ~130 g
- Fett: ca 70 g (från fisk, nötter, olivolja, avokado)
- Kolhydrater: ca 180 g (från havre, quinoa, sötpotatis, frukt, grönsaker)
- Rik på fibrer, antioxidanter, omega-3 → antiinflammatoriskt