

Live Your Best Life

Så hittar du balansen med träning, kost, återhämtning och hormoner under klimakteriet.



Bodyweight Diet®
Klimakterieguide

Bodyweight Diet

Journalisterna och poddprofilerna **Ann Söderlund** och **Sanna Lundell** går nu in i träningsappen Bodyweight Diet för att tillsammans med entreprenören och träningsprofilen **Kennet Båth** lansera **Bodyweight Kvinna** – ett nytt tränings- och kostprogram anpassat för kvinnor i förklimakteriet och klimakteriet.

– Vi har länge saknat program som tar kvinnors hormonella utmaningar på allvar. Tillsammans med Kennet vill vi skapa något som fokuserar på välmående, inte prestation, säger Sanna och Ann.

Idén till Bodyweight föddes efter Kennets bilolycka, där rehabilitering med kroppsviktsträning blev startpunkten för ett effektivt och skonsamt träningssystem. Idag har över 200 000 människor laddat ner appen och genomfört hans program. När Kennet insåg hur osynlig klimakteriekvinnan är i träningsvärlden, föddes en vision om ett koncept som tar hänsyn till kvinnokroppens förändringar.

– Det är ofattbart att vi fortfarande förbiser en målgrupp som omfattar över en miljard kvinnor globalt, säger Kennet.

Forskning visar att fysisk aktivitet och en hälsosam livsstil är några av de mest effektiva sätten att lindra klimakteriebesvär. Trots detta domineras marknaden fortfarande av program skapade för unga män och snabba resultat.

– Vi vill ge kvinnor i vår ålder verktyg att må bättre, få mer energi, mindre hjärndimma och en starkare kropp – inte pressen att se ut på ett visst sätt, säger Ann.

Bodyweight Woman är ett tränings- och kostprogram som tar hänsyn till hormoner, livsstil och livsfas. **Målet är att fler kvinnor ska få leva sina bästa liv – med styrka, glädje och balans.**



Kennet



Sanna



Ann

Vad händer i klimakteriet?

Klimakteriet är en naturlig fas i livet – inte en sjukdom, men en förändring. Under den här perioden sjunker nivåerna av östrogen i kroppen, vilket kan påverka både kroppen och sinnet på många sätt. För vissa känns det nästan inte alls. För andra kan det innebära svettningar, sömnproblem, nedstämdhet, torra slemhinnor eller minskad sexlust.

Vad är klimakteriet?

Klimakteriet är en fas i livet då kvinnans hormonbalans förändras. Det kan leda till olika symtom, som i sin tur är kopplade till att mensen till slut upphör helt. Rent medicinskt definieras klimakteriet som den dag som infaller efter 12 månader i rad utan mens.

Klimakteriets tre faser:



Perimenopaus

Den inledande fasen där hormonnivåerna börjar svänga. Vanliga symtom är oro, nedstämdhet, värmevallningar, hjärndimma och torra slemhinnor – men symtomen kan variera mycket. Mensen kan också förändras: bli rikligare, glesare, tätare eller mer oregelbunden.



Menopaus

Den punkt då det gått 12 månader i följd utan mens. Det är denna dag som markerar den faktiska övergången.



Postmenopaus

Tiden efter menopaus. Hormonförändringarna har stabiliserat sig, men vissa symtom kan finnas kvar eller uppstå senare.

Men här är det viktigaste: **Du är inte ensam, och det finns massor du kan göra för att må bättre.**

I den här guiden får du hjälp att:

- Förstå vad som händer i din kropp
- Hantera vanliga besvär – naturligt och/eller med behandling
- Bygga en starkare vardag med rätt träning, mat, vila och stöd
- Känna dig tryggare i din kropp och dina behov

Det handlar inte om att "överleva" klimakteriet – utan att hitta en ny balans och livskvalitet i det som kommer efter.

10 Myter och sanningar om klimakteriet

Myt: Klimakteriet börjar vid 50

Sanning: Det kan börja redan i 40-årsåldern. Många kvinnor märker av förändringar långt innan mensen upphör helt.

Myt: Alla får vallningar

Sanning: Vallningar är vanliga, men inte alla upplever dem. Symtomen varierar mycket från person till person.

Myt: Du går upp i vikt oavsett vad du gör

Sanning: Hormoner påverkar ämnesomsättningen, men med rätt kost och träning går det att hålla vikten – eller till och med gå ner.

Myt: Klimakteriet varar bara något år

Sanning: Förklimakteriet kan pågå i flera år, och vissa symtom kan dröja kvar efter menopausen.

Myt: Sexlusten försvinner

Sanning: Sexlusten kan förändras, men många kvinnor får ökad självkänsla och njutning efter klimakteriet.

Myt: Hormonersättning är farligt

Sanning: För många kvinnor är HRT (hormonersättning) säkert och effektivt. Det är viktigt att rådgöra med läkare.

Myt: Klimakteriet påverkar bara kroppen

Sanning: Hjärndimma, oro och humörsvängningar är vanliga – mentala symtom är minst lika vanliga som fysiska.

Myt: Träning spelar ingen roll

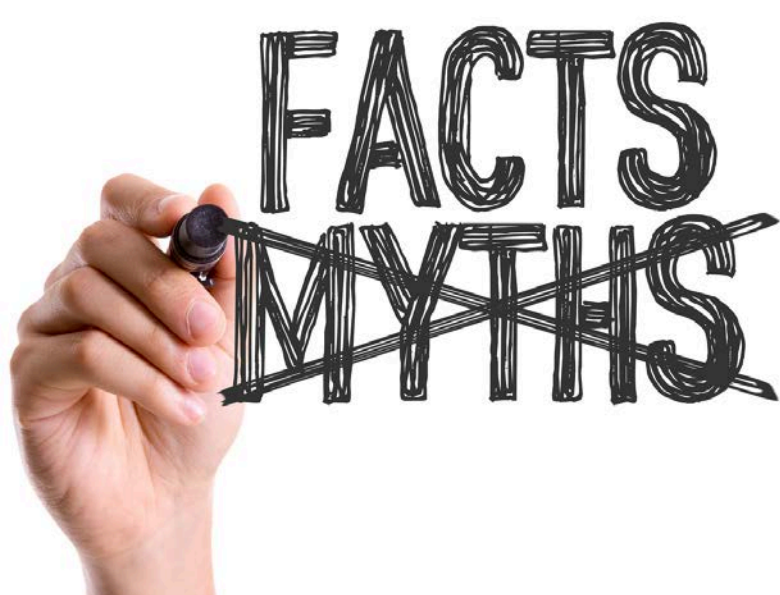
Sanning: Styrketräning och rörelse minskar symtom, stärker skelettet och förbättrar humöret.

Myt: Det är bara att "stå ut"

Sanning: Du behöver inte lida i tystnad. Det finns hjälp, behandling och gemenskap att få.

Myt: Det är slutet på något

Sanning: För många är det en nystart. Du har mer livserfarenhet, mer tid för dig själv – och ett starkare syfte.



Dina hormoner

Vad du bör veta om östrogen och andra alternativ. Under klimakteriet minskar kroppens produktion av östrogen – ett hormon som påverkar allt från humör och slemhinnor till benstomme, ämnesomsättning och hjärthälsa. För vissa går det nästan obemärkt förbi. För andra blir symtomen så starka att det påverkar hela livet. Då kan hormonbehandling vara ett alternativ.

Vad gör östrogen i kroppen?

- Hjälper till att hålla slemhinnor återfuktade
- Stärker skelettet och minskar risken för benskörhet
- Skyddar hjärtat
- Påverkar humör, minne och sömn
- Reglerar kroppens temperatur

När nivåerna sjunker kan du därför känna av vallningar, svettningar, nedstämdhet, torra slemhinnor, sömnsvårigheter och minskad sexlust. När kan hormonbehandling hjälpa?

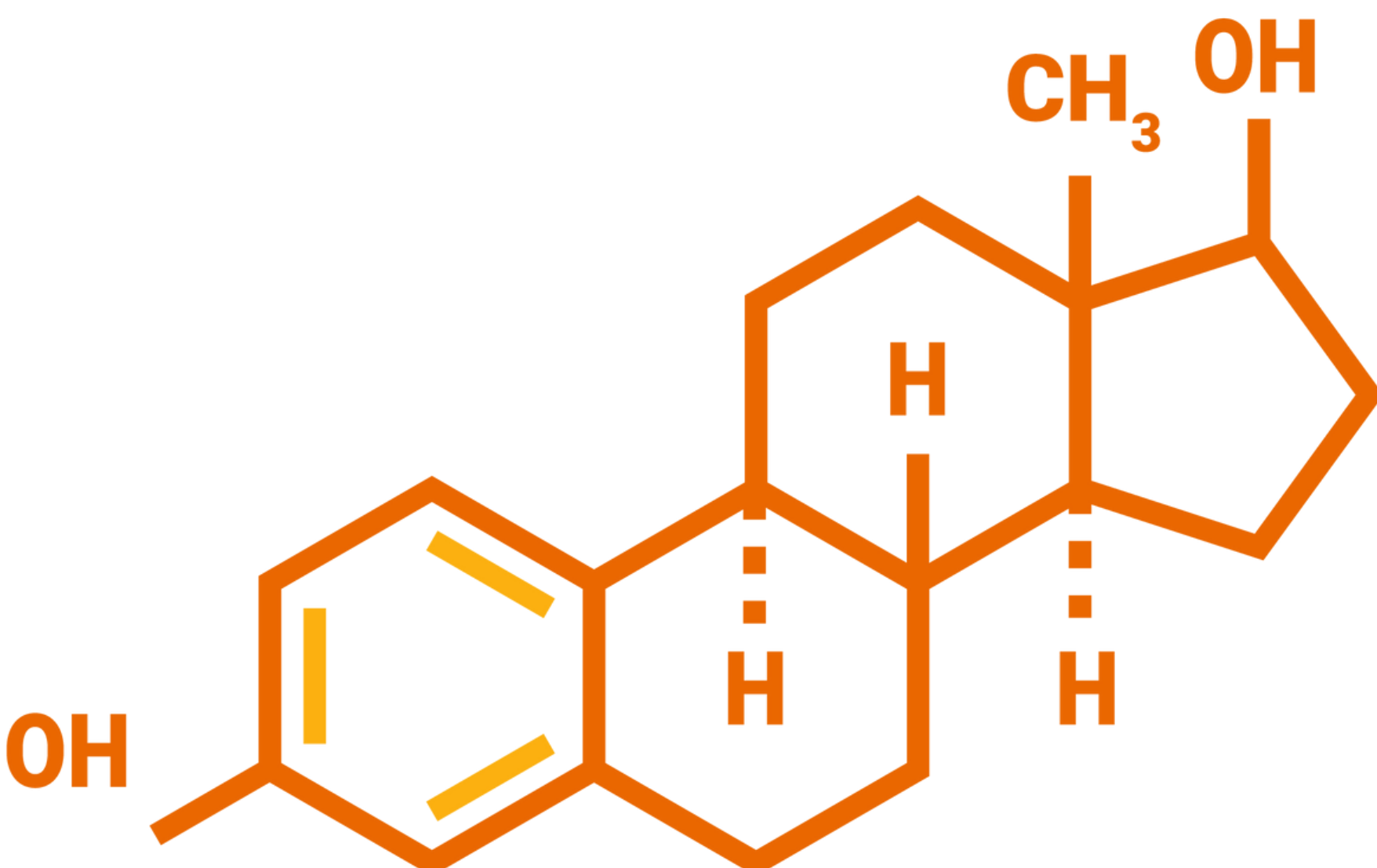
Om du har tydliga besvär som:

- Svettningar och vallningar som stör din sömn och vardag
- Nedstämdhet eller oro kopplat till hormonförändringen
- Torra och känsliga slemhinnor
- Täta urinvägsinfektioner eller urinläckage

Då kan behandling med östrogen – ofta i kombination med gestagen – vara till hjälp.

Vanliga former av behandling:

- Tabletter, plåster, gel eller spray – påverkar hela kroppen
- Lokalt östrogen – kräm eller vagitorier som används i underlivet för att lindra torrhet och irritation



Dina hormoner

Vanliga frågor:

Är det farligt?

Forskningen visar att hormonbehandling är säker för de flesta, särskilt om den påbörjas tidigt i klimakteriet och ges i låg dos. Det finns en liten ökad risk för blodpropp och bröstcancer, men risken är mycket låg – särskilt om östrogen tas genom huden (plåster eller gel).

Hur länge kan man ta hormoner?

Så länge du har besvär. Många slutar efter några år, andra behöver längre behandling. Du följer upp tillsammans med läkare.

Finns det biverkningar?

Vissa får spända bröst, svullnad eller mellanblödningar. För de flesta är effekten dock positiv – bättre sömn, humör, livskvalitet.

Kan man ta hormoner om man haft bröstcancer?

Då bör du vara försiktig. Lokala, hormonfria alternativ finns – och bör diskuteras med din läkare.

Kan man testa hormonnivåerna med blodprov?

Nej. Hormonnivåerna varierar från dag till dag och speglar inte alltid hur du mår. Diagnosen ställs utifrån symtom – inte siffror.

Viktigt:

Hormonbehandling är en möjlighet – inte ett måste. Det är ett verktyg, inte en lösning på allt. Oavsett om du väljer hormoner eller inte, så gör kost, träning, sömn och återhämtning enorm skillnad. Du bestämmer. Du känner din kropp bäst.



Sömnpproblem

Många kvinnor upplever att sömnen förändras under klimakteriet. Det kan bli svårare att somna, du vaknar oftare – särskilt av svettningar eller värmevallningar – och du känner dig kanske inte utvilad på morgonen. Några nätter med dålig sömn är ingen fara. Kroppen har ett smart system som kompenserar. Men om sömnproblemen fortsätter kan det påverka både humöret, hälsan och din ork i vardagen.

Därför är sömnen viktig

- Sömn stärker immunförsvaret
- Sömn hjälper dig hantera stress
- Sömn påverkar humör, vikt och hormoner
- Djupsömnen behövs för återhämtning

7 Tips för bättre sömn

Håll regelbundna tider

Gå och lägg dig och vakna vid samma tid varje dag – även på helger.

Var ute i dagsljus

Dagsljus hjälper kroppens inre klocka att fungera. Gå en promenad på lunchen om du kan.

Varva ner på kvällen

Skapa en lugn kvällsrutin. Läs, lyssna på lugn musik, ta ett varmt bad – något som får dig att slappna av.

Svalt sovrum

Sänk temperaturen i sovrummet – 14–18 grader brukar vara lagom.

Undvik koffein, alkohol och sena måltider

Kaffe, vin och tung mat sent på kvällen kan störa sömnen.

Träna – men inte för sent

Fysisk aktivitet förbättrar sömnen, men träna helst inte sent på kvällen.

Lär känna dina sömnmönster

Testa att skriva sömndagbok i några veckor: När somnar du? Vad har du gjort under dagen? Finns det mönster?

Bonus: Mental inställning gör skillnad

Ju mer du stressar upp dig över att du inte kan sova – desto svårare blir det att sova. Tillåt dig själv att vila även om du inte somnar direkt. Det viktigaste är att du ligger stilla och vilar, så kommer sömnen ofta av sig själv.

Vallningar och svettningar

Värmevallningar är det mest välkända symtomet på klimakteriet. De kan komma plötsligt – en stark värme som sprider sig genom kroppen, ofta tillsammans med svettningar, hjärklappning eller en känsla av oro.

Det är inte farligt, men det kan vara väldigt jobbigt – särskilt om det stör sömnen eller vardagen.

Vad är en värmevallning?

- Värmen börjar oftast i bröstet och sprider sig upp i hals, ansikte och huvud.
- Huden blir varm, ibland röd. Du svettas.
- Vissa får hjärklappning eller en känsla av ångest.
- Efteråt kan du bli frusen – det kallas kylvallning.
- En vallning varar oftast 1–5 minuter.

När bör du söka hjälp?

Om dina vallningar påverkar din livskvalitet – sömnen, jobbet, relationer – så finns det hjälp att få. Hormoner kan vara ett alternativ, men det finns även andra sätt att lindra besvären.



Sätt att minska vallningar

Hitta dina triggers

För mat- och dryckdagbok. Kommer vallningarna efter stark mat, kaffe, vin eller stress? Håll koll och anpassa.

Klä dig i lager

Bär luftiga kläder i naturmaterial. Undvik syntet. Lager på lager gör att du lätt kan reglera temperaturen.

Svalt sovrum – alltid

Ha svalt på natten. 14–18 grader är lagom. Använd sängkläder i bomull eller bambu.

Träna regelbundet

Pulshöjande träning 3 gånger i veckan har visat sig minska besvär. Gå, jogga, dansa – välj det du gillar.

Djupandning vid vallningar

Stanna upp. Ta tre långsamma, djupa andetag. Det lugnar nervsystemet och kan minska intensiteten.

Jobba med din inställning

Ju mer du oroar dig över att få en vallning, desto värre blir den ofta. Acceptera, le lite åt det – och gå vidare. Du gör så gott du kan.

Humör, stress, psykisk hälsa

Det är vanligt att känna sig känsligare, mer lättirriterad eller nedstämd i klimakteriet. Sömnbesvär, vallningar och hormonförändringar kan påverka hur du mår – både psykiskt och fysiskt.

Men det handlar inte bara om hormoner

Klimakteriet infaller ofta samtidigt som andra stora förändringar i livet: barn flyttar hemifrån, relationer förändras, kroppen känns annorlunda – och kanske börjar man fundera mer på vad man vill med resten av livet.

Du är inte ensam

Klimakteriet kan väcka oro, sorg eller känslor av tomhet. Men du är inte ensam – och det finns mycket du kan göra för att må bättre. Så kan du stötta ditt psyke

Rör på dig

Fysisk aktivitet är ett av de mest effektiva sätten att lindra nedstämdhet och stress.

Hitta dina pauser

Planera in stunder för vila. En kort promenad, en stund i tystnad, en kopp te utan mobil – det räcker.

Sov så gott du kan

Sömnen påverkar humöret enormt. Följ sömntipsen i tidigare kapitel och prioritera vila.

Ät näringsrikt och balanserat

Kroppen och hjärnan behöver energi och byggstenar för att må bra.

Sök gemenskap

Relationer är viktiga. Prata med vänner, gå med i en grupp – även online. Du är inte ensam i detta.

Gör något kreativt

Måla, skriv, sjung, plantera – det du tycker är kul. Skapa något, bara för att det känns bra.

Se över dina rutiner

Rutiner skapar trygghet. Lägg dig och gå upp vid samma tid, ät regelbundet och få in rörelse varje dag.

Sök hjälp om du behöver

Det är starkt att be om stöd. Kontakta vården om du känner dig nedstämd under längre tid eller har svårt att hantera vardagen.

En ny fas – med nya möjligheter

Klimakteriet markerar slutet på en fas i livet.

Torra slemhinnor

När östrogenet minskar blir kroppens slemhinnor tunnare och torrare – särskilt i underlivet. Det kan leda till klåda, sveda, smärta vid sex och ökad känslighet för urinvägsinfektioner. Det är vanligt, men går ofta att lindra med enkla medel.

Vanliga besvär:

- Torrhet och irritation i underlivet
- Sveda eller smärta vid samlag
- Återkommande urinvägsinfektioner
- Urinläckage vid hosta, skratt eller träning
- Ökad känsla av att behöva kissa ofta

Vad du kan göra själv?

Använd östrogen lokalt

Receptfria krämer eller vagitorier kan återfukta och stärka slemhinnorna. De verkar lokalt och ger ofta snabb lindring.

Välj sköna underkläder

Bomull eller bambu är skonsamt. Undvik syntetmaterial och tajta trosor som skaver.

Tvätta varsamt

Undvik stark tvål. Tvätta bara med ljummet vatten eller en mild intimolja. Mindre är mer.

Smörj regelbundet

Daglig återfuktning med en mild kräm eller olja kan förebygga torrhet och irritation.

Använd glidmedel vid sex

Det ska aldrig göra ont att ha sex. Ett bra glidmedel gör stor skillnad.

Träna din bäckenbotten

Knipövningar stärker muskulaturen, minskar risken för urinläckage och kan förbättra sexlivet.

Tips för knipträning

- Knip som om du håller in ett kiss
- Håll i 5 sekunder – slappna av lika länge
- Upprepa 10 gånger, gärna 3 gånger om dagen
- Gör det till en rutin – i duschen, i kön, i soffan

Var snäll mot dig själv och din kropp. Torra slemhinnor är inget att skämmas för – det är en naturlig del av livet. Med rätt omtanke blir det mycket bättre.

Sex & lust

Klimakteriet kan påverka både sexlusten och hur du upplever närhet. Många kvinnor märker att det tar längre tid att känna lust, eller att kroppen reagerar annorlunda. Det är helt normalt – och det betyder inte att något är fel. Din kropp förändras, men det gör inte din rätt till närhet, njutning och en fungerande sexualitet.

Vanliga förändringar:

- Mindre sexlust eller minskat intresse
- Torra slemhinnor som gör det svårare att njuta
- Mer tankar och känslor kring kroppen och åldrandet
- Ökad känslighet för stress, trötthet eller prestation

Så kan du hitta tillbaka till lusten

Ge dig själv tid

Det kan ta längre tid att bli upphetsad – det är helt okej. Sänk tempot och ta bort alla måsten.

Prata öppet

Om du lever i en relation, prata med din partner. Berätta hur du upplever din kropp och vad du behöver. Ärlighet bygger närhet.

Använd glidmedel

Enkelt, men avgörande. Bra glidmedel minskar smärta och ökar njutningen – även om du inte har torra slemhinnor.

Utforska på nytt

Berör dig själv, ta reda på vad som känns bra nu. Lust förändras – och det gör dina behov också.

Ta bort pressen

Sex behöver inte alltid leda till något. Låt det vara kravlöst, närvarande och lustfyllt – på ditt sätt.

Var nyfiken

Prova nya sätt att vara nära – smekningar, massage, fantasi eller små äventyr kan väcka liv i något nytt.

Njut av din kropp

Din kropp är fantastisk. Se dig själv med värme och tacksamhet. Ta hand om dig, klä dig i något du gillar, rör vid din hud med omtanke.

Lust börjar i dig – inte i prestationen

Sex handlar inte bara om teknik – det handlar om närvaro, trygghet och kontakt. Med dig själv och med den eller dem du är nära. När du släpper pressen och lyssnar inåt, får lusten större chans att växa.

Träning i klimakteriet

Varför är **Bodyweight Diet** programmet perfekt nu? När kroppen förändras behöver du också förändra hur du tar hand om den.

Klimakteriet innebär minskade östrogennivåer, vilket kan påverka:

- Muskelmassa (du tappar lättare muskelstyrka)
- Skelettet (ökad risk för benskörhet)
- Balansen
- Fettfördelningen (mer fett lagras kring magen)
- Energinivåer och humör

Men det fina är: träning kan motverka det mesta. Tillsammans med rätt mat, sömn och återhämtning kan du få tillbaka styrka, energi och livsglädje.

Varför är träning extra viktigt nu?

- Den stärker ditt skelett
- Du behåller muskelmassa och förbränning
- Du får bättre balans och kroppskontroll
- Sömn och humör förbättras
- Vallningar och svettningar kan minska

Träning + kost = bästa teamet

Med rätt kost förstärks effekten av din träning. Här kommer Bodyweight Diet för klimakteriet in som en kraftfull kombination.

Bodyweight Diet är ett enkelt och hållbart kost- och träningsupplägg som hjälper dig att:

- Gå ner i vikt på ett säkert och naturligt sätt
- Behålla muskelmassa även under viktnedgång
- Minska klimakteriesymtom som trötthet, humörsvängningar och värmevallningar
- Få bättre sömn, energi
- Bättre hormonbalans

Det är en livsstil byggd för kvinnor i just din fas – med anpassad träning och en högproteinkost som ger kroppen vad den behöver.

Så här kan du träna under klimakteriet:

Kondition

Stavgång, promenader, dans, cykling eller simning – 30 minuter, 3 gånger i veckan gör stor skillnad.

Styrketräning

Använd kroppsvikt, gummiband, vikter eller maskiner. Träna hela kroppen 2–3 gånger i veckan för att behålla musklerna.

Träning i klimakteriet

Balans och rörlighet

Yoga, pilates eller enkla övningar som stärker bål och ben. Bra för att minska fallrisk och ge kroppen smidighet.

Bäckenbottenträning

Viktigt i klimakteriet! Knipövningar minskar risken för läckage, stärker bål原因 och kan förbättra sexlivet.

Vila och återhämtning

Träning utan vila ger ingen effekt. Lär dig lyssna på kroppen. Bodyweight Diet-programmet hjälper dig att hitta balansen.

Kom ihåg:

- ☞ Du måste inte träna hårt – men du behöver röra dig.
- ☞ Börja där du är – inte där du "borde" vara.
- ☞ Lite är alltid bättre än inget.

Det handlar inte om att prestera – det handlar om att må bra.

Bodyweight Diet's program ger dig både kosten och träningen, tillsammans ger det dig kraft, energi och livsglädje. Inte för att du måste. **Utan för att du är värd det!**



Kosten i klimakteriet

Ät dig stark, balanserad och lättare i kroppen – När du kommer in i klimakteriet förändras ämnesomsättningen. Många märker att det blir lättare att gå upp i vikt – särskilt kring magen – och svårare att gå ner. Det beror delvis på att östrogenet minskar, vilket påverkar både muskler, fettfördelning, hungerhormoner och blodsockerreglering.

Därför är kosten extra viktig nu:

- Du förlorar lättare muskelmassa – och det sänker förbränningen
- Kroppen hanterar kolhydrater sämre – blodsockret svänger lätt
- Sötsug, trötthet och humörsvängningar kan öka
- Näringsupptaget förändras – du behöver mer av vissa vitaminer/mineraler
- Sömnen påverkas – och den påverkas i sin tur av vad du äter

Vad din kropp behöver nu:

Protein – varje dag

Protein är byggstenar för muskler, skelett och hormonproduktion. Ät protein till varje måltid: ägg, fisk, fågel, bönor, keso, kvar, tofu, kött.

Grönsaker – i mängd

Fibrer mättar och håller magen i form. Grönsaker innehåller också viktiga vitaminer som stöder immunförsvar, slemhinnor och energiproduktion.

Bra fetter

Omega 3 och enkelomättat fett minskar inflammationer och är bra för hjärta, hjärna och hormoner. Ät fet fisk, avokado, olivolja och nötter.

Färre snabba kolhydrater

Minska på socker, vitt bröd, pasta och bakverk. Det gör stor skillnad för blodsocker, sötsug och energinivå.

Vatten – hela dagen

Vätskebrist kan förvärra trötthet, humör och torrhet. Drick vatten regelbundet, särskilt om du tränar.



Kosten i klimakteriet

Bodyweight Diet – anpassat för klimakteriet

Bodyweight Diet är en högproteinkost med lågt kolhydratinnehåll, justerad för att stötta hormonell balans, fettförbränning och ork. '

Programmet är enkelt att följa, utan kaloriräkning, och har visat sig effektivt för:

- Viktminskning (cirka 1 kg per vecka)
- Minskade vallningar och sömnproblem
- Stabilare blodsocker och mindre sötsug
- Förbättrat humör och energi

Det är inte en "diet" du går på – det är en hållbar livsstil du bygger.

Bra att tänka på:

- Hoppa inte över måltider – det stressar kroppen
- Ät tillräckligt – särskilt om du tränar
- Undvik skärp, alkohol och tomma kalorier – inte för att du måste, utan för att du vill må bättre

Din kropp behöver omsorg, inte förbud. När du ger den rätt bränsle kommer du märka skillnad – både i kroppen och i huvudet.



Du förtjänar att må bra i klimakteriet

Du vaknar trött. Vågen visar ett nytt plus. Kläderna sitter inte som förr. Du känner inte igen dig själv – men du vet att det inte är ditt fel.

Kroppen har förändrats. Hormonerna har tagit över. Det du gjorde för att hålla vikten förr fungerar inte längre.

Det är dags att sluta straffa dig själv – och börja stötta din kropp. Bodyweight Diet är skapat för kvinnor som dig. Kvinnor som kämpat, svettats och undrat: Varför fungerar ingenting längre?

Här får du inte ännu en kortsiktig diet. Du får ett helt program anpassat för din verklighet – med träning, kost och stöd byggt för klimakteriet.

- Lär dig äta rätt för dina hormoner
- Träna på ett sätt som stärker dig – inte stressar dig
- Gå ner i vikt på riktigt – utan att räkna varje kalori
- Sov bättre, få mer energi och hitta tillbaka till dig själv

Du får livstids medlemskap när du köper Kvinnoprogrammet i Bodyweight Diet appen. Personlig vägledning. En app som följer dig hela vägen. Och en garanti som säger: fungerar det inte – får du pengarna tillbaka.

Det är dags att bli vän med kroppen igen. Du förtjänar det. Och vi är med dig varje steg.



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



Komplett träningspaket

Innehåller träning, kost, fasta,
powerwalks och mer



Avancerad Tracking

Följ dina steg, ditt ätfönster och
kroppens förändringar



Medlemsförmåner

Rabatter på produkter,
träningsresor och certifieringar



Bonusprogram

Löpning, rörlighet, rumpträning,
flexibilitet och mer



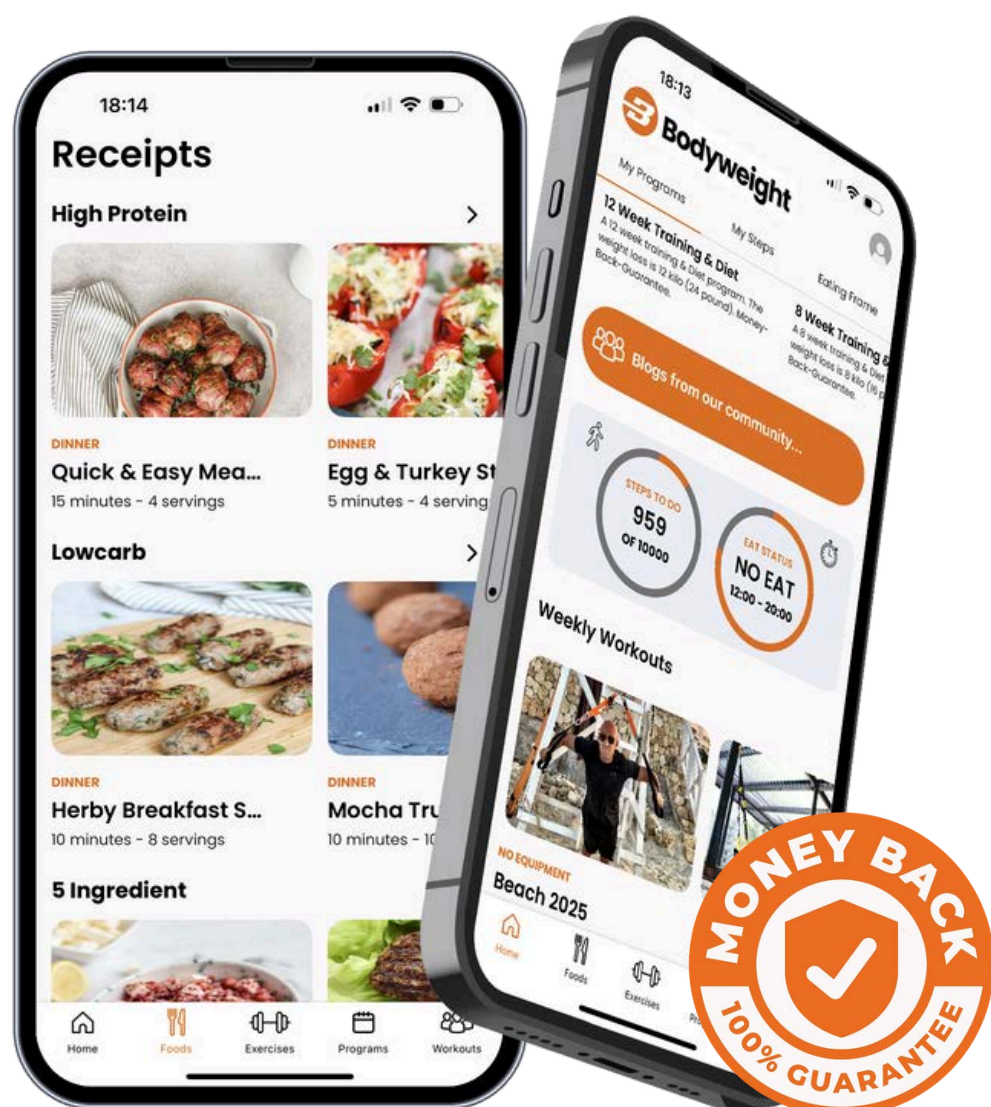
Nyhetsbrev

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 högproteindiet med låg andel kolhydrater – ett kost- och träningsprogram anpassat för att stödja klimakteriet med hormonell balans, fettförbränning och energi. www.bodyweight.diet