

A muscular man with a beard and short hair is shown in profile, looking to the left. He has extensive tattoos, including a large red and black design on his chest and shoulders, and a skull on his right arm. He is wearing a watch on his left wrist and a small earring in his left ear. The background is a blurred gym environment.

DIN SISTA DIET

-LIVSSTILSFÖRÄNDRINGEN

HEJ!

Välkommen! Coachdreas här!

Jag skriver denna bok av två anledningar, för att du skall nå dina mål och för att visa dig hur du behåller dem.

Oavsett om du är nybörjare eller en erfaren fitness-entusiast, är "Din sista diet - livsstilsförändringen" skriven för att möta dina individuella behov, hjälpa dig att nå din fulla potential och syna fallgroparna i branchen så du kan navigera tillräckligt på egen hand för att inte bli lurad eller lura dig själv.

Gör dig redo! För jag har lagt mycket kärlek, tid och nästintill delar av min själ för att ge dig som läser denna boken det du förtjänar och samtidigt få visa vad jag står för i denna fitness-djungel.

Transparens, genuinitet och en dos rå sanning.



Andreas Malmqvist

Mitt namn är Andreas Malmqvist
Onlinecoach, personlig tränare och
kostrådgivare med snart 10år i
fitnessbranchen och över 500 lyckade
klient-transformationer!

✉ dreas.malmqvist@gmail.com

📷 [@coachdreas](https://www.instagram.com/coachdreas)

🌐 www.coachdreas.se

🛒 www.coachdreas-shop.se

INNEHÅLLET

Aldrig mer en diet

- Livsstilsförändringen

Kapitel 1.

Dieter och dess fallgropar - varför 85-95% av dieter misslyckas.

Kapitel 2.

Kaloriunderskott - dieternas "hemliga" metodik.

Kapitel 3.

Kosten - Kalorinål mat, smakar det gott?

Kapitel 4

Onlinecoachning - There is nothing better than changing a life.

Kapitel 5.

Motivation och disciplin - Det finns inga genvägar, eller?

Jag har strukturerat boken för att göra läsningen flexibel och anpassningsbar till ditt intresse och tidsbegränsningar. Du kan antingen läsa från början till slut på 20-30 minuter eller att du följer två olika läsningsvägar.

För bästa upplevelse rekommenderar jag kapitel 1,2,3 alternativt kapitel 4 & 5 i följd.

KAPITEL 1

- Dieter och dess fallgropar - varför 85-95% av dieter misslyckas

I jakten på hälsa och fitness anses diet vara nyckeln till ett lyckat resultat. Det är dock viktigt att inse att framgångsfrekvensen för dieter är otroligt låg, studier visar att 85–95% av dieter misslyckas efter två år. I det här kapitlet kommer vi att utforska orsakerna bakom denna alarmerande trend samt belysa de vanligaste fallgroparna som bidrar till misslyckade dieter.

1. Orealistiska förväntningar

Många går in i dieter med allt för ambitiösa mål och orealistiska förväntningar. Önskan om snabb viktninskning leder ofta till extrema restriktioner och ohållbara ätmönster. När resultaten inte stämmer överens med förväntningarna sätts frustrationen in, vilket får många att överge sin diet när den fortfarande är i startgropen.

2. Extrema restriktioner

Dieter som fokuserar på alldeles för stora kalorirestriktioner eller eliminerar hela livsmedelsgrupper kan vara mentalt och fysiskt utmanande att upprätthålla. Att beröva kroppen på viktiga näringsämnen kan leda till onödiga cravings, humörsvängningar och en minskad ämnesomsättning. När viljestyrkan och motivationen tryter, är det sannolikt att individer återgår till sina gamla beteenden och matvanor, vilket leder till att man ofta återfår sin ursprungliga vikt eller i värsta fall att startvikten passeras markant...

3. Brist på anpassning

En helhetsbild behövs. Något som i stort sett alla dieter missar eller tappar är just en individs unika näringsbehov, preferenser och livsstil. Det som fungerar för en person passar sällan för en annan. Att misslyckas med att anpassa eller justera en diet under tidens gång leder till missnöje och resultatet blir att följsamheten i kost eller träning brister.



4. Ohållbara förändringar

För att lyckas med en diet så krävs det hållbara förändringar av en persons matvanor. Istället lovar dieter idag snabba quick-fix lösningar snarare än långsiktiga förändringar i en livsstil. Vad man missar är att en snabb viktninskning som uppnås genom extrema förändringar följs, allt som oftast, av en hel återgång av sin förlorade vikt. Anledningen är simpel, det är för att man går tillbaka till sitt tidigare beteende och de matvanor man hade innan sin quick-fix.

5. Försumma psykologiska faktorer

Dieter kan ge ohälsosamma tankemönster kring mat, kroppsuppfattningsproblem eller utlösa en känslomässig berg- och dalbana. Att försumma de psykologiska aspekterna av en diet kan leda till oändliga cykler med restriktioner och hetsätning som ett resultat, vilket i slutänden saboterar all långsiktig framgång och kan leda till psykisk ohälsa helt i onödan.

6. En övertro på snabba lösningar

I en kultur som värdesätter omedelbara resultat är tjusningen med quick-fix-dieter enorm. Dessa dieter lovar snabba resultat men saknar ofta den nödvändiga grunden för utbildning och beteendeförändringar. När den initiala spänningen och motivationen försvinner befinner man sig dåligt rustad för att upprätthålla sin viktförändring.

7. Brist på utbildning kring näring och kost

En framgångsrik livsstilsförändring kräver en förståelse kring näring och kalorier. Utan rimliga kunskaper eller utbildning kan man oavsiktligt göra dåliga matval eller falla offer för trendiga dieter och metoder som i slutänden kan göra mer skada än nytta.

8. Underlåtenhet att åtgärda underliggande hälsoproblem

Medicinska tillstånd, hormonella obalanser och metabola faktorer kan påverka en diets framgång eller totala fall. Att misslyckas med att ta itu med underliggande fysiologiska problem kan hindra ett lyckat resultat helt. Testosteronbrist, sköldkörtel eller förstadier av diabetes är bland de vanligare problemen jag stött på under min tid som coach.

9. Sociala påfrestningar

Sociala situationer, gruppsyck, kontorsmiljö och familj kan spela en betydande roll i kostvalen man gör på en daglig basis. Brist på stöd eller förekomst av frestande mat i sociala eller familjära miljöer kan göra det svårt att följa en diet.

10. Att endast fokusera på en variabel

Att enbart förlita sig på en variabel, som siffran på en våg, är en snabb genväg till att tappa hoppet i en diet. En våg kan helt överskugga de positiva förändringar som sker i kropp och sinne. Många gånger leder detta tunnelseende till sådan besvikelse att man överger en diet i förtid, trots att man gör framsteg. Bara för att en viktninskning inte syns på en våg...



10. Att endast fokusera på en variabel - fortsättning

Det finns en gemensam nämnare för personerna på bilden från föregående sida som jag coachat, kan du gissa vad?

Det skiljer +/- 1kg på vågen för samtliga.

Därför måste man ha fler variabler att utgå efter! Nedan följer ett par variabler:

Tappar man fett? Blir man starkare? Är humöret bättre? Sover man djupare? Hur ser kroppsmått och bilder ut? Är några av de variabler jag utgår efter.

De har alltså i princip inte gått ner eller upp i vikt men skillnaden i muskelmassa och fett är markant!

Moral of the story, hade man endast gått efter en variabel som vikten på en våg så hade man garanterat gett upp i förtid, helt i onödan!

Summering:

Att förstå dessa fallgropar är avgörande för att skapa ett mer informerat och realistiskt förhållningssätt till dietande. För att öka chanserna till en lyckad diet måste man söka hållbara, personliga och vetenskapligt grundade val för sin diet som prioriterar en helhet i hälsa och välbefinnande framför snabba resultat.

Kom ihåg att framgångsrika och långsiktiga förändringar kommer från en förståelse av människans fysiologi, sinne och livsstil.

Helhet, balans och kontinuitet är tre måsten för att lyckas med en ny hälsosam livsstil.

KAPITEL 2

- Kaloriunderskott - dieternas "hemliga" metodik

För att ändra sin fysik och kroppscomposition är det viktigt att förstå kaloriernas roll i det hela. Kalorier och fördelningen av makro-nutrientier är nyckeln som bär hemligheten till att få en smalare, friskare eller starkare kropp. I det här kapitlet kommer jag att visa fördelarna med att räkna sina kalorier, vad ett kaloriunderskott är och den "hemliga" sanningen som ligger till grund för alla dieter och hur man lyckas tappa fett.

Kalorier

Är energi för våra kroppar som pengar är för plånboken. Varje tugga vi tar och varje klunk vi dricker bidrar till vårt dagliga intag av kalorier precis som varje inkomst påverkar vår plånbok.

Varje rörelse vi gör, vare sig det är att gå upp för trappor eller ta en löprunda, utgör en utgift på energi, likt varje utgift påverkar pengarna ur vår plånbok.

Det är avgörande att förstå hur konceptet med att räkna kalorier inte är en tråkig syssla, utan ett kraftfullt verktyg för att hjälpa oss ta kontroll över vårt intag av energi. Att räkna kalorier är helt enkelt ett sätt att övervaka den energi man konsumerar genom sin mat och dryck. Det handlar om att skapa en medvetenhet kring kalorierna vi äter och utveckla förmågan att göra medvetna val för att underlätta processen, precis som en budget kan hjälpa oss i vår privatekonomi.

Kaloriunderskott & förbränning

För att förlora vikt är kaloriunderskott den grundläggande princip och metodik som måste till för att uppnå fettförlust eller fettoxidering om man skall vara helt korrekt.

Ett kaloriunderskott uppstår när du konsumerar färre kalorier än vad din kropp behöver för att behålla sin nuvarande vikt. Ett underskott tvingar din kropp att utnyttja kroppens energi-lager för att kompensera energigapet.

Först och främst bryter kroppen ned glykogen. Om glykogenlagren är låga börjar kroppen bryta ned fett och till sist muskler. Det är viktigt att notera att dessa processer inte är strikt sekventiella och kan överlappa. Kroppen kan samtidigt använda flera energikällor beroende på kost, fysisk aktivitet och individuella variationer. Ett lättförstått exempel är hur en proteinrik kost förhindrar mycket av nedbrytningen från muskler.

Visualisera (eller titta ner till höger) en vågskål, där ena sidan representerar de kalorier du konsumerar och där andra sidan symboliserar de kalorier din kropp förbränner. Antingen tippar vågskålen över och man lagrar in energi eller så använder kroppen lagrad energi.

Svårare än så är det inte.

Tar kroppen från lagrad energi kallas detta kaloriunderskott. Lagrar kroppen in energi kallas detta kaloriöverskott. När kroppen varken tar eller lagrar energi kallas det kaloribalans.

Bilden illustrerar alltså ett kaloriöverskott då energin från maten väger tyngre än det kroppen förbränner.



Dietersnas "hemlighet"

Alla dieter, oavsett namn eller flashig marknadsföring fungerar i huvudsak exakt likadant, genom att skapa ett kaloriunderskott.

Oavsett om det är en ketogen diet, vegetarisk, carnivore, periodisk fasta eller LCHF så fungerar dieterna för att de reducerar kalorier, det enda som skiljer dieterna åt i sig är tillvägagångssätten.

Alltså finns det inget magiskt med en enda diet. Försätter du kroppen i ett kaloriunderskott oxiderar du fett.

Summering:

Förståelsen för vad ett kaloriunderskott är ihop med en medvetenhet kring de val man gör i kosten, kommer ge dig ett helt annat svängrum och möjlighet att välja ett tillvägagångssätt eller diet som passar din livsstil och preferenser. Du är inte längre begränsad till en enda diet längre. Istället kan du anpassa din strategi genom att hålla ett vaksamt öga på kalorierna.

Kom ihåg att även om alla dieter har potential att oxidera fett när de utförs korrekt, så är nyckeln till långsiktig framgång kontinuitet.

Välj därför en diet eller tillvägagångssätt som du kan hålla dig till över tid, eftersom kontinuitet är nyckeln till att uppnå och bibehålla sina resultat.

KAPITEL 3

- Kalorislå mat, smakar det gott?

I sökandet efter mättnad och medvetet ätande blir begreppet kalorislå mat hjälten vi letar efter. Du kanske frågar dig själv, varför? För att kalorislå mat erbjuder en attraktiv paradox, de tillåter oss att njuta av större portioner mat samtidigt som vi håller kalorierna i schack.

Men kan hälsosam kost med kalorislå livsmedel verkligen smaka bra? Självklart!

I det här kapitlet ska vi utforska konsten att förvandla en typisk favoriträtt till en kalorislå sådan och visa hur ändringen gynnar oss. Genom ett förenklat exempel nedan skall jag visa hur verklig magi kan uppstå om du lägger till en nypa kreativitet i din vardagliga matlagning! Tacos blir ett bra exempel!



50g - 12% fett
ost = 121kcal



50g - 29% fett
ost = 185kcal



200g - 5% fett
nötfärs = 259kcal



200g - 20% fett
blandfärs = 500 kcal



50g - 5% fett
mini fraiche = 40 kcal



50g - 32% fett
creme fraiche = 155kcal

Totalt: 420kcal

Totalt: 840kcal

Lägg märke till att det är exakt samma mängd mat, ändå är kalorierna exakt det dubbla för alternativ 2. Det här åstadkommer vi genom att ha använt oss av livsmedel med en lägre fetthalt.

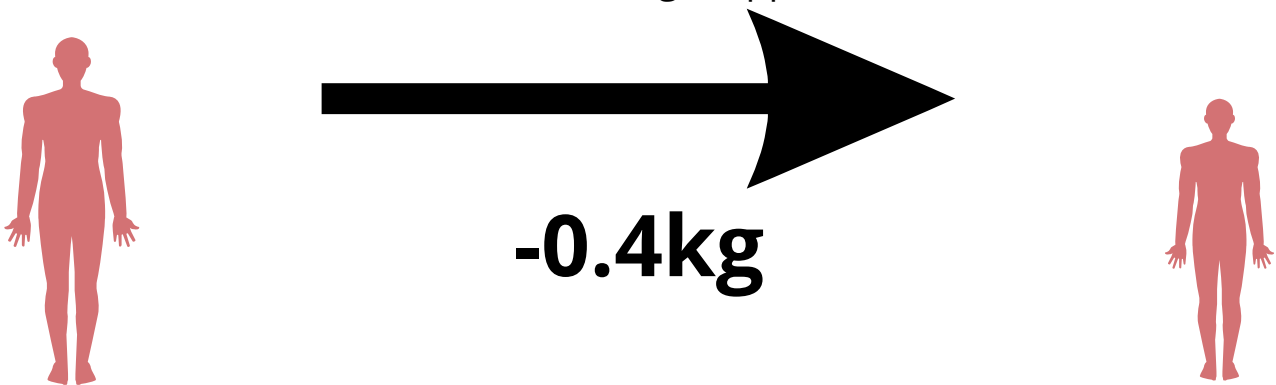
Eftersom alternativ 1 är 420kcal mindre än alternativ 2, vill jag visa vad vi kan tänkas åstadkomma under en vecka om vi endast byter ut ett mål mat per dag!

1kg kroppsfett är cirka 7700kcal.

Under veckan äter vi alternativ 1 istället för 2.

7dagar x 420kcal = 2940

2940kcal av 7700kcal är 38% av 1kg kroppsfett.



Förutsatt att kroppen befunnit sig i kaloribalans innan denna förändring så kommer du förlora kring -0.4kg per vecka genom att ha bytt ut en måltid. Dubblar vi metodiken och byter ut lunch samt middagen så kan du tappa -0.8kg under en vecka.

Summering:

Du behöver inte följa den klassiska rutinen med torr kyckling, ris och broccoli för att uppnå ett kaloriunderskott. Din kreativitet och fantasi är de enda verkliga begränsningarna när det gäller att skapa smakfulla och varierade måltider. Kalorislåga och proteinrika alternativ som smakar gott är ytterligare en nyckel för att upprätthålla en hållbar och framgångsrik diet.

KAPITEL 4

- Onlinecoachning

-There is nothing greater than changing a life

Med löften om drömkroppar och en hälsosammare livsstil är det lätt att förstå varför många människor vänder sig till onlinecoacher. De lockar med personlig uppmärksamhet, skräddarsydda tränings- och kostprogram. Men vad som ofta förblir dolt i denna bransch är, användningen av assistenter, säljare och program som skapar kost- och träningsprogram på 3 minuter.

Vad händer när du skickar ditt första meddelande till en onlinecoach? Du får i början oftast ett snabbt och till synes personligt svar av coachen, men i själva verket kan det över tid vara så att det snarare är en assistent eller säljare som du samtalar med. Dessa ansikteslösa individer är tränade försäljningsexperter och vet precis vilka knappar de ska trycka på för att få dig att teckna en coachningsperiod som kan uppgå upp emot 12 månader.

Det är inget ovanligt att coacher har över hundra klienter samtidigt, hos vissa större coacher kan du räkna med ett klientantal närmare eller över 500. Du hörde rätt, 500.

Hur kan någon ens tänkas ge personlig uppmärksamhet och skräddarsydda program till så många människor? Svaret är kort och gott, att det kan de inte. Istället förlitar de sig på assistenter och säljare för att hantera sin klientbas. Du kan hamna i en situation där du aldrig kommer i kontakt med din riktiga coach. Coachen var bara ett ansikte utåt på sociala medier och ditt "personliga" program är egentligen en mall som används för många andra.

Det är viktigt att vara medveten om detta när du överväger att anlita en onlinecoach. Många av dem är inte de dedikerade och passionerade tränare de en gång varit eller utger sig för att vara längre. Istället är de att likna med ett företag som fokuserar på att maximera vinst genom förenklade programvaror, ett team av assistenter och säljare för att hantera en överväldigande mängd klienter. Innan du investerar i en onlinecoach, se till att du vet vad du verkligen betalar för och fråga dig själv om den person du tror kommer guida dig, finns där för dig när det verkligen behövs.

Program, assistenter, säljare eller 1on1 coachning

När man väljer coach måste man tänka efter och göra sin research. Möter du din coach i det ingående samtalet och svaret på frågan om det är en assistent eller coachen som kommer ansvara för dig är just coachen så kan du räkna med det jag kallar 1on1 coachning. När du ändå är igång kan du passa på att fråga om recepten kommer från ett program eller coachen själv.

Är personlig kontakt inte något som är viktigt för dig, finns det flertalet "program" att vända sig till. Där svarstiderna är långa, allt är byggt efter mall, allt klipps och klistras, deltagarna drivs hårt och den bråkdel som klarar sig hela vägen fungerar som reklampelare för att ta in ett nytt lass klienter. Cirkeln är slut.

En ond cirkel. Flashig marknadsföring i sitt esse.

Hur man inte kan ta sitt jobb som coach på allvar är ett mysterium för mig. Man har möjligheten att förändra en människas liv, vara en bidragande faktor i att uppnå någons dröm eller vara den avgörande faktorn som räddar ett liv.

Det är livs levande människor man har möjlighet att stötta till enorm framgång som kommer att påverka jobb, skola, relationer och mental hälsa. Träning och kost skall GE energi till alla aspekter av livet, inte TA den.

Det är alldeles för många coacher som glömmer bort detta, som tar detta för givet.

Att ta in över 500 klienter man inte ens kan namnet på vid avstämningar är inte bara pinsamt, det är bedrägligt och patetiskt.

Coachdreas

Är då min coachning svaret alla söker och borde söka sig till?
Nej, min hybris har inte nått dit ännu. Haha.

Om din målbild är att tävla i bodybuilding är jag inte rätt coach för dig. Möjligen om du är i startgropen av din resa till scenen, för i grunden är jag en kampsportande livsstilscoach som älskar bodybuilding. Och självfallet, GOD MAT!

Jag har aldrig tävlat och kommer aldrig tävla på en scen i bodybuilding.

Så skall du tävla blir mitt råd att inte ta coachning av någon som mig, då jag aldrig tävlat.

Hade du tagit ekonomisk rådgivning av en person som sitter hos kronofogden? Trodde väl inte det.

Ta då möjligen inte coachning för att gå ner i vikt av en person som fortfarande är överviktig.

Ta då möjligen inte coachning för att bygga muskler av en person som aldrig riktigt byggt muskler.

Ta då möjligen inte coachning för att bli starkare av en person som aldrig lyft mer än 100kg i knäböj.

Ta då möjligen inte coachning av en hardcore bodybuilder när du letar efter en hållbar livsstil.

Jag säger det igen, när man väljer coach måste man tänka efter och göra sin research.



KAPITEL 5

- Motivation och disciplin

Det finns inga genvägar, eller?

I livet finns en grundläggande princip som gäller allt och alla oavsett om vi pratar om relationer, karriär eller vår fysiska hälsa.
- inget kommer gratis.

Och inget som är värt att ha, kommer gratis.

Tänk dig att du har en anställning.

Du går till jobbet måndag till fredag, utför dina arbetsuppgifter och i utbyte får du din lönecheck varje månad. Om du plötsligt slutar gå till jobbet, kommer din arbetsgivare inte längre att betala dig. Lönen försvinner.

På samma sätt fungerar det med träning.

Du tränar måndag till fredag, upprepar processen och i utbyte får du dina muskler starkare. Om du plötsligt slutar träna, kommer dina muskler att tappa i styrka och storlek. Precis som med lönen, så försvinner resultatet om du inte fortsätter.

Här finns det ingen genväg.

Om du vill uppnå och bibehålla en stark och sund kropp, måste du se det som en kontinuerlig process. Precis som du går till jobbet varje dag för att förtjäna din lön, så måste du regelbundet träna och äta rätt för att förtjäna dina resultat. Balansen mellan ansträngning och belöning är nyckeln till att bygga en stark kropp och leva ett friskt liv.

"A WELL-BUILT PHYSIQUE IS A STATUS SYMBOL. IT REFLECTS YOU WORKED HARD FOR IT, NO MONEY CAN BUY IT. YOU CANNOT INHERIT IT. YOU CANNOT STEAL IT. YOU CANNOT BORROW IT. YOU CANNOT HOLD ON TO IT WITHOUT CONSTANT WORK. IT SHOWS DEDICATION. IT SHOWS DISCIPLINE. IT SHOWS SELF-RESPECT. IT SHOWS DIGNITY. IT SHOWS PATIENCE, WORK ETHIC, PASSION. THAT IS WHY IT'S ATTRACTIVE TO ME"

Min genväg

I strävan efter en hälsosam och stark kropp har jag alltid värderat att göra mat och träning till en njutning. För mig handlar det om att upptäcka hälsosamma recept och skapa rätter som inte bara är i linje med mina mål, utan också är näringsrika och fantastiskt goda! För vem älskar inte riktigt god mat egentligen?

Bodybuilding och kampsport utgör min personliga frizon, en hälsosam flykt från verkligheten. Det är en form av stressavlastning som naturligt frigör dopamin, endorfiner och serotonin. Att tänka på livets bekymmer blir dessutom svårt när man har över 200 kg i händerna eller när man står som någons slagpåse med ett par boxningshandskar.

Att hitta en träningsform man älskar är nyckeln till att finna den perfekta livsstilen, vare sig det är crossfit, dans, yoga, kampsport eller bodybuilding. Det viktigaste är att göra träningen rolig och hållbar. Genom att anpassa din fitnessresa efter dina egna preferenser skapar du en livsstil som inte bara är berikande utan också givande. Tanken är att göra fitness till en naturlig del av det älskade livet, snarare än en börda.

När jag säger att jag hjälper mina klienter att omfamna en livsstil för alltid genom min onlinecoachning, menar jag just detta. Målet är att träningen och kosten inte bara ska ge resultat på kort sikt utan också vara hållbar i det långa loppet.

För mig har det alltid varit av yttersta vikt att träning och kost ska GE energi och berika livet. Det handlar inte om att TA energi från andra områden som arbete eller relationer för att klara av de mål man har, utan snarare att skapa en balans där fitness blir en källa till positiv energi och livsglädje.

Det är detta jag lever efter och vill dela med mig av till andra.

TACK TACK!

Jag hoppas att boken har hjälpt dig att inte bara se branchen på ett nytt sätt, utan också att ditt tänkesätt kring träning och kost ändrats så du kan nå dina mål utan att sätta hela ditt välmående på spel.

Jag fortsätter kämpa mot vissa delar av branschen utan att sälja min själ. Trots tvivel och frestelser fortsätter jag att följa min övertygelse.

Många gånger har jag tvivlat och frågat mig själv om ansträngningen är värd det. Varför inte anpassa mig och få snabba vinster som andra? Men jag vägrar att offra min integritet för framgång.

Jag är stolt över att inspirera de människor som följer och stöttar mig utan att ge avkall på min integritet. Tack till er som stöttar – ni förstår, ser eller upplever det jag berättar om. Sist men inte minst, tack! Ni gör mitt mission möjligt!

Har du tagit dig hela vägen hit, vill jag höra vad Du tycker! Tagga @coachdreas i din story på Instagram.



Andreas Malmqvist

**Vill du veta mer
om min coaching...?**

**BOKA ETT
GRATIS SAMTAL**

