

NICLAS BRUNNEGÅRD
5:2 OCH TRÄNING

5:2 OCH TRÄNING

Lär dig förmånerna med 5:2 Dieten tillsammans med träningsråd utformade för ditt välmående.

Lev Längre, Var Hälsosammare!

Publicerad av Niclas Brunnegård
Copyright © 2013

<http://www.mryeah.com>, niclas@mryeah.com

Omslag och intern design © MrYeah.com

Alla rättigheter förbehålls.

Nyttiga länkar:

[Kalorier i olika matvaror](#)

[Ställ en fråga i forumet](#)

[Hitta mig på Facebook](#)

Upphovsrätt & Förbehåll

Informationen i denna bok är utformad för att tillhandahålla användbar information gällande de diskuterade ämnena. Denna bok är inte ämnad, och bör heller inte användas, för att diagnostisera eller behandla medicinska åkommor. För diagnos och behandling av medicinska problem, var god rådfråga din egen läkare. Utgivaren samt författaren har inte ansvar för specifika hälso- och allergibehov som kräver medicinsk tillsyn och ansvarar inte heller för eventuella skador eller negativa konsekvenser som följer från någon behandling, åtgärd, användning eller förberedelse gentemot någon person som läser eller följer informationen i denna bok. Referenser är tillgängliga och avsedda endast för informationens skull och innebär inte stödande av nämnda hemsidor eller andra källor. Läsare bör vara uppmärksamma på det faktum att de hemsidor som nämns i denna bok kan komma att ändras.

© Copyright Niclas Brunnegård 2013. All Rättigheter Förbehålls.

© Copyright Mr.Yeah.com 2013. Alla Rättigheter Förbehålls.

| | |
|--|-----------|
| Innehåll | |
| TACK..... | 2 |
| UPPTÄCK 5:2 DIETEN..... | 3 |
| DOKUMENTÄREN | 4 |
| HJÄLP FÖR ATT DU SKALL NÅ DINA MÅL..... | 6 |
| <i>Recept</i> | 6 |
| <i>Övningar</i> | 6 |
| INTRODUKTION | 8 |
| VAD BEHÖVER JAG FÖR ATT SÄTTA IGÅNG? | 9 |
| LEV LÄNGRE! LEV HÄLSOSAMMARE! (MED 5:2 DIETEN)..... | 13 |
| <i>Pågående och Kommande Studier</i> | 14 |
| LEV LÄNGRE! LEV HÄLSOSAMMARE! (MED 5:2 DIETEN)..... | 15 |
| ÅLDER 60+: LEV LÄNGRE OCH HÄLSOSAMMARE, NI OCKSÅ!..... | 16 |
| SIDOEFFEKTER | 17 |
| VEM BORDE INTE ANVÄNDA 5:2? | 18 |
| 5:2 GRUNDER | 19 |
| BÖRJA ENKELT | 19 |
| TIPS FÖR ATT LYCKAS | 20 |
| HUR FORT KOMMER JAG ATT SE RESULTAT? | 21 |
| ANDRA SÄTT ATT FÅ TRÄNAT -- DU KOMMER INTE TRO DET! | 22 |
| MENYER..... | 23 |
| MÅLTIDSPLAN #1..... | 23 |
| MÅLTIDSPLAN #2..... | 25 |
| MÅLTIDSPLAN #3..... | 26 |
| MÅLTIDSPLAN #4..... | 27 |
| MÅLTIDSPLAN #5..... | 28 |
| WORKOUTS..... | 29 |
| VECKA 1..... | 31 |
| <i>Pass 1. "10-1"</i> | 31 |
| <i>Pass 2. "3x5"</i> | 31 |
| <i>Pass 3. "550"</i> | 31 |
| VECKA 2..... | 32 |
| <i>Pass 1. "20-15-10"</i> | 32 |
| <i>Pass 2. "20-10"</i> | 32 |
| <i>Pass 3. "10-20-30"</i> | 32 |
| VECKA 3..... | 33 |
| <i>Pass 1. "10-1, 1-10"</i> | 33 |
| <i>Pass 2. "20x5"</i> | 33 |
| <i>Pass 3. "3x5"</i> | 33 |
| VECKA 4..... | 34 |
| <i>Pass 1. "300"</i> | 34 |
| <i>Pass 2. "3x2"</i> | 34 |
| <i>Pass 3. "Go 50!"</i> | 34 |
| BONUS, ETT BRA TIPS ATT FÅ IGÅNG DIN TRÄNING PÅ ETT ENKELT SÄTT | 35 |

Tack

Jag har mycket att tacka Dr Mosley och hans dokumentär för. Utan hans jakt för att hitta en nyttig och spännande livsstilsförändring för att både bli hälsosam och gå ner i vikt så hade jag aldrig hittat min glädje!

Många tack till min underbara, vackra och tillgivna fru Sofia, som har gett mig både stöd och hjälp genom denna resa. Utan henne skulle jag inte lyckats åstadkomma så mycket.

Till mina underbara pojkar, Alvin och Max, jag älskar er.

Tack även till min tränare, Michael Hansson Sjöö. Du har gett mig så mycket kunskap. Tack för att du jobbat tillsammans med mig.

*“Det finns inget du kan göra mot din kropp som är så kraftfullt som att fasta.”
-Dr. Michael Mosley intervjuad som medicinsk expert*

Upptäck 5:2 Dieten

Jag hamnade i en ond spiral av att må skit - det var inte alls nyttigt! Om du är som jag så kanske du har upplevt hur ett stillasittande jobb och brist på motivation och lust att träna resulterar i viktuppgång. Tidigare älskade jag att spela fotboll men jag hade inte spelat på tre år. *Jag saknade mitt hälsosamma liv!* Så jag bestämde mig för att börja spela fotboll igen. En måndag i mars satt jag på bänken under en match när jag insåg att jag behövde gå ner de cirka 8 kg jag hade lagt på mig under min allra senaste onda spiral. Jag visste inte var jag skulle börja med min viktnergång; för att gå ned i vikt och känna sig hälsosam så måste man ju fokusera på *mat och träning!* -- eller?

Under min forskning för att hitta de allra bästa metoderna för att bli hälsosam igen såg jag BBC dokumentären av Dr Mosley kallad "[Eat, Fast, & Live Longer](#)," där han testar olika metoder för att leva längre, hålla sig yngre och gå ned i vikt med så lite förändringar som möjligt när det gäller livsstil. I denna dokumentär går Mosley i spetsen med sin forskning och blev själv förvånad över resultaten och testvärdena. Så fort han provat en diet, vad han kallar för 5:2, vilket är en modifierad version grundad från hans forskning, blev han chockad över resultaten och konkluderade att 5:2 dieten var mest hållbar i det långa loppet. 5:2 dieten består av 5 dagars normalt ätande följt av 2 dagars fasta -- eller lågkalori ätande. (Halvfasta).

Efter att jag sett denna dokumentär visste jag direkt att jag ville testa denna 5:2 metod. Forskningen och resultaten som visades i dokumentären angående denna var mycket övertygande. Jag köpte Dr Mosleys bok "The Fast Diet" och gav mig helt in i den, körde på och samlade ihop användbara recept. Så tidigt som två veckor in hade jag gått ned 3 kg och var helt häpen! Michael hade rätt! Det här var livsomvälvande!

Jag ville dela med världen, precis som Michael hade gjort, inspirationen och hjälpen som denna metod gett mig. 5:2 dieten är verkligen unik eftersom den inte bara handlar om viktnergång utan även om en förbättrad hälsa på många, många sätt. Det är inte heller ett nytt sätt att tänka eller en "trenddiet" som många påstår, utan en efterforskad, välbeprövad och uråldrig metod baserad på mänsklig vetenskap. Jag hoppas att denna eBok hjälper och guidar dig till att förstå hur enkel, men ändå effektiv, denna uråldriga och välutvecklade metoden i att föda kroppen verkligen är. Denna eBok kommer att hjälpa dig sätta igång med din egen resa och på så sätt åstadkomma den kropp **du förtjänar!**

För att verkligen uppleva effekterna av 5:2 dieten är du skyldig dig själv att testa metoden under minst 3 veckor.



Dokumentären

Om du har tid så rekommenderar jag starkt att du ser på "[Eat, Fast, & Live Longer](#)". Jag tillhandahåller en länk [här](#), men om länkarna inte längre fungerar, var god gör en internetsökning och du kommer troligen att finna Dr Mosleys dokumentär hos [DailyMotion](#), [Vimeo](#), och så vidare. Dr Mosley väntar på dig för att berätta sin livsomvälvande upptäckt! Vänta inte på att se dokumentären -- din hälsa borde inte heller få vänta.

Den är värd att se!



Mitt Före & Efter



Min verkliga passion är att hjälpa andra att sätta igång med 5:2 dieten. Jag tror både på konceptet och resultaten av den. Efter 7 veckor med 5:2 dieten hade jag gått ned 7 kg. Min ölmage försvann och jag började spela fotboll igen -- vid 38 års ålder! Jag kände mig hälsosam och levande. Metoden passar perfekt in med min livsstil. Jag är gift med min underbara fru Sofia. Vi har två pojkar. Numer älskar jag min livsstil och jag vill att du ska känna likadant. Jag vill inte att någon ska gå miste om denna livsstil! Ingen. Det betyder även dig! Föreställ dig vad en förbättrad hälsa kan göra för dig? 5:2 revolutioniserade en familjeman som mig. Jag mår fantastiskt nu.

Jag är väldigt ivrig att hjälpa dig må fantastiskt med hjälp av denna eBok. Jag har även en hemsida, Mr.Yeah.com, som har ett [forum](#), samt en [webb-app](#) och appar du kan ladda ned för din mobil ([Apple](#), [Android](#)), och en [Facebook sida](#); dessa verktyg kommer att guida dig ända från start och vidare.



5:2 Och Träning



Mr.Yeah.com

Hjälp för att du skall nå dina Mål

Recept

För att hjälpa dig **nå dina mål** tillhandahåller jag dig välbeprövade och riktiga recept från min familj. Jag har själv testat recepten tillsammans med min fru Sofia. Vi testat och testat, så vi vet vad som kommer att få dig att må fantastiskt under dina fastedagar och tillhandahåller dig en meny som har en korrekt balans av näring och proteiner.

Recepten är indelade i menyplaner för att hjälpa dig med vad du kan äta under en fastedag, men för att uppnå fullkomlig framgång så rekommenderar jag att du gör lite egen forskning och hittar ytterligare recept som du kan lägga till i din matlagningssamling.

Om du är osäker på hur många kalorier en vara har så har [Livsmedelsverket](#) en bra hemsida. På min sida har jag även en [kaloritabell](#). **Ju mer du lär dig själv, desto enklare blir det att genomgå denna livsstilsförändring!**

Övningar

För att hjälpa dig nå dina mål och **bli starkare och mer hälsosam** har jag skapat ett träningsprogram tillsammans med min personliga tränare, Michael Hansson Sjöo. *Vi kallar denna 5:2 Workout.* Den finner du genom följande [länk](#), så att du kan använda den på vilken enhet som helst såväl som i denna eBok.

[5:2 Workout](#) är ett system som består av tre träningsessioner per vecka. Passen är korta, högintensiva och innehåller pulsbaserad styrketräning. Tanken är att vi blir starkare i takt med att våran fitness förbättras.

Tre gånger i veckan räcker.



Min Hemsida

Jag har blivit så taggad av 5:2 att jag verkligen vill använda min kunskap och erfarenhet av den för att hjälpa andra i världen. Låter detta extremt? Kanske, men tack vare denna inställning så har jag redan hjälpt många att börja sin resa och jag får email varje dag från folk som berättar hur bra det går för dem.

Innan 5:2 dieten förändrade mitt liv hade jag domännamnet mryeah.com ämnat för Premier League fotboll. Men det projektet realiserades aldrig. Men 5:2 dieten realiserades! Jag bestämde mig för att ladda upp mina 5:2 resultat på mryeah.com. Jag vägde mig själv varje vecka och mätte mitt midjemått. Efter det började jag att skriva kortare inlägg om mina erfarenheter... och fick således fler och fler läsare.

Jag blev även kontaktad av media! Nu har det växt till en sådan stor sak att jag varit med i flertalet tidningar som [Expressen](#) och [Aftonbladet](#), och tidningar såsom [Land](#) och [Borås Kuriren](#). Jag bestämde mig för att jag ville göra mitt intresse för detta ännu mer offentligt eftersom det är en otrolig, förvånande, men ändå enkel livsstil. Jag är skyldig Dr Mosley och 5:2 dieten mycket!

Jag har redan nämnt att jag har skapat ett [forum](#) för dig på min hemsida, [Mr.Yeah.com](#). Du kan dessutom maila mig på niclas@mryeah.com och snabbt få svar på eventuella frågor, du kan även ställa frågor på [Facebook](#).

Mitt mål var inte främst att gå ned i vikt utan mitt främsta fokus låg på alla de andra hälsöförmåner jag kommer att beskriva. Men om ditt mål är att gå ned i vikt så är chansen stor att råden i denna eBok kommer att hjälpa dig med det.



Jag vill att du skall inse hur
simpelt detta är.

*Min hemsida,
Mr. Yeah.com*

5:2 Calories Podcast Forum

Sök

Introduktion

Vad är 5:2 dieten?

5:2 är en diet där du “fastar” två dagar och äter normalt i fem; detta kallas “periodisk fasta” eller “kaloribegränsning.” På en fastedag får du äta men inom ett begränsat antal kalorier. Kvinnor bör äta omkring 500 kalorier och män cirka 600. Oroa dig inte! Det låter som ett väldigt litet antal kalorier men jag har en fantastisk meny som du kan följa och denna kommer att hjälpa dig att må bra även under dessa fastedagar. Du behöver inte fasta mer än 2 dagar. 2 dagar är tillräckligt. De följande 5 dagarna är dina!

Det bästa med 5:2 dieten är att de flesta antar att under dessa 5 dagar proppar man sig full med mat, men faktum är att så inte är fallet-- på så sätt hjälper du det slutgiltiga resultatet! Men att gå ned i vikt är bara en av förmånerna med 5:2; det finns många fler som kommer att förvandla din hälsa generellt! Fortsätt att läsa för att lära dig hur 5:2 kan öka din livstid, fördröja cancer och Alzheimers, sänka blodsocker, insulin, blodtryck och kolesterol! Verkar det otroligt? Det är sant. Folk har levt med detta sätt att äta under tusentals år, till och med

innan människans skrivna historia påbörjades. Centarians lever på jordens alla breddgrader där dieten är begränsad¹ — det kanske är dags att vi börjar fundera på varför.

Jag tror på konceptet att göra 5:2 under 5 månader för att sedan byta till att endast fasta 1 dag per vecka, [5:2 Workout](#) som vi skapat är väl anpassad för att utföras hemma och tar endast 15-20 minuter att göra... 3 gånger per vecka. Om du följer 5:2 metoden så kommer du att gå ned i vikt, få bättre hälsovärden, bli piggare och mer alert, och eventuellt även bli smartare.



Vad behöver jag för att sätta igång?

- En [köksvåg](#)
- Ordentlig mat
- 2 dagar per vecka



Det är allt! Sedan köper du dina matvaror och väger dem enligt mina recept. Efter ett tag kommer du att kunna skapa dina egna recept som är bättre anpassade efter just dig. Använd 5:2-appen som du kan ladda ner för din smartphone ([Apple](#), [Android](#) för att sätta igång). **Det kunde inte vara enklare!**

Vill du ersätta något i recepten eller skapa din egen meny? Jag har en kcal tabell [HÄR](#).

Förmånen med min 5:2-app är att vi har testat recepten under en lång period så att DU verkligen skall må bra under din fastedag. Du kommer även att få i dig näringsrik mat med den rätta fördelningen av proteiner.



5:2 och högintensiv träning förändrar ditt liv! Du kan göra "fat-blasting", "disease reversing" övningar under kort tid ([även vid 60+ ålder](#)) med HIT (high-intensity training) och superladda dina 5:2 mål! Läs mer här för information om hög-intensiva workouts.



Här är jag efter 5:2!
Lycklig igen. 😊

Hur Fungerar 5:2?

5:2 dieten är baserad på principen om periodisk fasta, även kallad kaloribegränsning. När Dr Michael Mosley började sin forskning var hans intention att hitta ett hälsosamt sätt att sänka vikt, blodtryck, kolesterol och blodsocker, eftersom han började bli diabetiker. Han startade därför en resa genom Amerika för att lära sig om de mest avancerade pågående studierna av viktminskning och den mänskliga kroppens hälsa.

Dr. Luigi Fontana, professor vid Washington University i St Louis, School of Medicine var det första stoppet på Dr Mosleys resa. Han lärde sig att personer med full **lågkalori begränsning**² även kända som **CRONies**³ (Calorie Restriction with Optimal Nutrients), var extremt hälsosamma. De hade en **50% ökning i livslängd**⁴ och var nästan "**som en annan art**"⁵. Dr. Mosley, ivrig att lära sig mer om ökad livslängd och åldrande, hade dock ett dilemma; att leva med en diet som var såpass begränsad kalorimässigt var en drastisk livsstilsförändring som han inte var redo för.

Dr. Valter Longo, professor vid University of Southern California's School of Longevity var nästa stopp på Dr. Mosley's jakt. **Dr. Longo**⁶ hade forskat kring hur fastandet påverkar insulin-liknande växtfaktorn-1 (**IGF-1**).⁷ Denna växtfaktor, IGF-1 är en viktig faktor i åldrandet så väl som en förutsättning för utvecklandet av cancer.

När din kropp producerar IGF-1 gör den så att dina celler växer och förökar sig och därmed "åldras". När du fastar eller begränsar dina kalorier under en specifik period sätter din lever in sig i svältningssläge och skapar därför inte lika mycket av ämnet IGF-1. När du når denna punkt använder din kropp inte längre glykos som energi och går därmed in i ett tillstånd där den reparerar ohälsosamma eller skadade celler som den behöver för att "**överleva**".⁸

Så, för att summera, när du ger din kropp (och dina hormoner) en paus från kalorier och processad mat med 5:2 metoden så kan din kropp börja reparera sig själv -- eller; **leva längre och hälsosammare!** Låter det för bra för att vara sant? Studier visar att åldrandet verkligen kan stannas **mitochondrial**⁹ level of cells. The way you allow those cells to repair themselves is by allowing those **IGF-1 levels** to lower.¹⁰

Dr. Mosely spenderade 4 dagar fastande för att testa dessa studier. Efter denna fasta hade glykosnivåerna i hans blod samt hans IGF-1 nivåer sänkts något enormt. Men Dr Mosley kände att den här typen av fasta skulle vara alldeles för slitsam. Även om förlängd fasta innebär stora förmåner kände han inte att den livsstilen skulle passa honom, eller att han skulle kunna genomföra den på ett konsistent sätt. **Han ville ha riktig förändring!**

Dr. Krista Varaday, forskare vid University of Illinois-Chicago var nästa person som Dr Mosley talade med. Varaday forskar kring varannan-dags fasta, vilket innebär en dags fasta (500 kalorier) och att sedan följande dag äta vad som helst. Hennes studier ämnade att

fastställa förmånerna med fasta på dessa alternerande dagar för att samla specifik data om viktnedgång, blodtryck, diabetes och kolesterol.

Trots att Varaday föreslår varannan dag, fann Dr Mosley att denna metod var för begränsande och valde därför att fasta två dagar per vecka, måndag och torsdag, och åt 600 kcal på dessa fastedagar. Han fann att denna metod var mycket enklare som en livsstil än en konstant kaloribegränsning eller förlängd fasta. Så fort han började med denna 2 dagars fastemetod började han märka av viktnedgång och en förbättring i blodtryck, sockernivåer och kolesterol! Mosley visste nu att han kunde leva denna livsstil -- att fasta två dagar per vecka! Han testade denna 5:2 diet och blev förvånad över resultaten han nådde under endast fem veckor!

Dr. Michael Mosley's forskning, erfarenhet och val att leva en hälsosam livsstil, som fungerade för honom, innebar ursprunget av 5:2 dieten! Min avsikt är att hjälpa dig sätta igång, att hjälpa dig hitta måltidsplaner som du tycker om, samt att visa dig förmånerna med hög-intensiv träning som kommer att ge dig ett längre och hälsosammare liv! Mitt sanna mål och min passion är att motivera och inspirera dig med mina egna framgångar och erfarenheter med 5:2. Känn dig välkommen att utforska min hemsida och ladda ned min 5:2 app till din smartphone ([Apple](#), [Android](#)) för att till fullo få insikt i förmånerna med 5:2 livsstilen!

Nu när du fått höra om Dr Mosleys resa, hans forskning och den livsstils-hyllande metoden 5:2, tillsammans med min framgång och erfarenhet av den, kanske du har några frågor eller förbehåll. Tillåt de följande förmånerna att guida dig till att göra ditt livs bästa beslut! Kom bara ihåg att se till att inte använda dina ickefastande dagar som en anledning att äta för mycket. Detta är ett nytt sätt att leva hälsosamt och längre. Periodisk fasta med kaloribegränsning, så väl som högintensiv träning, har många förmåner. Låt oss ta en titt på studierna angående dessa förmåner så att du kan känna dig säker på att 5:2 dieten är för dig! Var god notera att om du är gravid eller tonåring så bör du inte prova på 5:2 och om du tar läkemedel bör du rådfråga din läkare.

Förmåner

Nu när du fått höra om Dr Mosleys resa, hans forskning och den livsstils-hyllande metoden 5:2, tillsammans med min framgång och erfarenhet av den, kanske du har några frågor eller förbehåll. Tillåt de följande förmånerna att guida dig till att göra ditt livs bästa beslut! Kom bara ihåg att se till att inte använda dina ickefastande dagar som en anledning att äta för mycket. Detta är ett nytt sätt att leva hälsosamt och längre. Periodisk fasta med kaloribegränsning, så väl som högintensiv träning, har många förmåner. Låt oss ta en titt på studierna angående dessa förmåner så att du kan känna dig säker på att 5:2 dieten är för dig!—de många förmånerna förutom viktnedgång!

Låt oss ta en titt på studierna över dessa förmåner så att du kan känna dig säker på att 5:2 dieten är för dig!

Var god notera att om du är gravid eller tonåring så bör du inte prova på 5:2 och om du tar läkemedel bör du rådfråga din läkare.

Du kan minska din risk för (och möjligen avstanna):

- | | |
|------------------------|---------------------|
| ✓ Stroke | ✓ Hjärtsjukdomar |
| ✓ Blodsocker | ✓ Insulinnivåer |
| ✓ Blodfetter (lipider) | ✓ Diabetes Typ 2 |
| ✓ Cancerformationer | ✓ Njursjukdom |
| ✓ Alzheimers | ✓ Insulinkänslighet |

Du kan förbättra:

- ✓ Immunförsvaret
- ✓ Kardiovaskulära Hälsan
- ✓ Motståndet till Parkinsons
- ✓ Livslängd (åldrandet)
- ✓ Hjärnaktivitet och minne (skydd mot demens)

Denna lista över förmåner kanske verkar extraordinär -- och det är den också! Vetenskapen bakom periodisk fasta är inte ny, den är baserad på århundraden av kulturobservation, näringsstudier och kända matvanor. Vetenskapen och forskningen är överflödande och lovande. Låt mig redogöra för några av hälsoförmånerna som kan ske med 5:2!

Lev Längre! Lev Hälsosammare! (med 5:2 dieten)

5:2 är en metod av periodisk fasta (eller kaloribegränsning) där man väljer två dagar av veckan då man äter 500 eller 600 kalorier beroende på kön, 500 kalorier för kvinnor och 600 kalorier för män. Som du vet så är 5:2 metoden utvecklad från Dr Mosleys forskning. Periodisk fasta eller kaloribegränsning är ett sätt att ändra dina matvanor.

Personer som har valt dessa livsstilar har studerats under generationer för att fastställa effekterna av denna typ av födointag. En [längre livslängd](#)¹¹ har noterats hos de personer som har en kaloribegränsad diet. En aspekt av detta längre liv är de lägre nivåerna av oxidativ stress, cellreparation som sker och således avstannar åldrandet, samt ett ökat insulinmotstånd. 5:2 kan ge din kropp ett bättre immunförsvar. Dagarna med lägre kaloriintag tillåter kroppen att reparera sig själv.

Effekten av viktnedgång (speciellt bukfetma har kopplats till ökande karidovaskulär sjukdom och typ 2 diabetes) tillåter triglyceriderna att sänkas vilket i sin tur förbättrar kolesterol, beläggingsbildning i [artärer](#)¹², blodlipider, blodsocker och förhindrar på så sätt [kardiovaskulära](#)¹³ sjukdomar så väl som [njursjukdom](#)¹⁴, [diabetes](#)¹⁵, [endokrin](#)¹⁶, stress, [cancers](#)¹⁷ och [stroke](#)¹⁸. När [cell reparationen](#)¹⁹ ökar gör anti-åldrandet det likaså. Cellreparationen, återställningen av insulinkänslighet och restaurationen av fettvävnaden (bukfetma) och skydd mot inflammation bidrar alla till dessa fantastiska förmåner -- även för ditt [humör](#)²⁰ !

Många studier har gjorts inom kulturer där en ökad livslängd är vanligt förekommande. I forna tider, till exempel, då fasta var en del av religion så väl som ett resultat av begränsade skördar och mattillgänglighet, resulterade ett intag av lägre kalorier en längre livslängd. Klicka [här](#)²¹ för en hel studie av Dr. Mosley angående alla dessa förmåner och denna forskning.

Med en lågkaloridiet, en som är exemplarisk av 5:2 med sin periodiska fasta, ökar möjligheten för mental kognition att förbättras. Studier visar att [hjärnan](#)²² blir mer aktiv, möjligheten att förebygga [Alzheimer's](#)²³ ²⁴ ökar, och motståndskraften mot [Parkinson's](#)²⁵ ökar också. Studierna har visat överväldigande resultat angående hur förvandlingskraftig kalorirestriktion är för kroppen gällande återställningen av sjukdomar och ett ökad skydd, bortom ren viktnedgång, till en sådan utsträckning att många fler studier pågår.

[Mark Mattson](#)²⁶, proffessor av neurovetenskap och Direktör över John Hopkins University i Baltimore säger, "Vi har dragit igång en pilotstudie av 20 kvinnor i åldrarna 55-70 som är i farozonen för at utveckla Alzheimers." Hans studier visar att kaloribegränsning kan hålla igång hjärnan vilket även skyddar mot demens; "Överlevnadsinstinkten förmår oss att fortsätta leta efter mat och denna hjärnaktivitet i sig tros skydda mot demens" förklarar Professor [Mark Mattson](#).²⁷

Pågående och Kommande Studier

Dessutom så har [Kerstin Brismar](#)²⁸, Professor av Diabetes Forskning vid Department of Molecular Medicine and Surgery, som specialiserat sig inom "diabetes komplikationer, speciellt betydelsen av växtfaktorn IGF-1 och dess bindande protein IGFB-1, högt blodsocker (hyperglykemi), brist på syre (hypoxi), genetiska faktorer och oxidativ stress" satt igång en studie där hon kommer att ta prov på hälsosamma personer samt typ 2 diabetespersoner som använder 5:2 dieten. På min [blogg](#) kommer jag att publicera resultaten så fort jag får tillgång till dessa.

Så, trots att forskning av fastande och dess förmåner pågår så är forskningen och studierna som redan gjorts väldigt övertygande. En fastande diet kommer att hjälpa dig gå ned i vikt, speciellt om andra dieter har misslyckats, för den här kommer du att hålla fast vid! Men vänta! Det finns mer du bör veta...min 5:2 workout och varför det är precis lika viktigt för ditt hälsosamma liv tillsammans med 5:2 dieten. 5:2 workout är baserad på hög-intensiva övningar.

Lär dig om de positiva fördelarna med högintensiv träning!

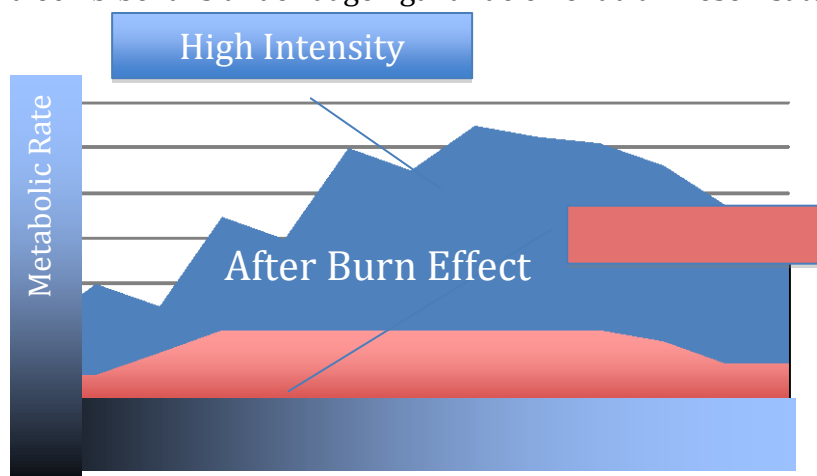
Följ min [5:2 workout](#) för att se de bästa förmånerna med hög-intensiv träning! Denna workout är speciellt utformad för 5:2 dieten. Kolla in min [webb-app](#) för mer träning!



Lev Längre! Lev Hälsosammare! (Med 5:2 Dieten)

Ett stillasittande liv eller överkonsumtion av kalorier kan leda till viktökning. Viktökning, speciellt fetma, kan leda till många [riskfaktorer](#)²⁹ såsom hjärtsjukdom, diabetes, högt kolesterol, högt blodtryck, cancer och stroke. Detta gäller särskilt de som är 60+. För mer information gällande personer över 60 år, var snäll och se nästa kapitel.

När viktökningen väl har satt sig kan förmågan att eliminera dessa riskfaktorer bli en verklig kamp. Diet och träning är livsviktiga för att återställa hälsan till normal nivå. Periodisk fasta är ett kraftigt verktyg för viktminskning tillsammans med träning -- speciellt hög-intensiv träning eftersom denna träningsform innebär en effektivare minskning av fettdepåerna. Kalorirestriktion är nödvändig för viktminskning men träning är nödvändig för omfattande [viktminskning](#)³⁰. Hög-intensiv träning bränner mer kalorier under mindre tid och bibehålls under dagen gällande en ökad ämnesomsättning.



Förmånerna för din kropp sker på [cellnivå](#)³¹. Cellnivå, intensiva explosioner av träning snabbar upp processen och resulterar i en högre andel fett och glykosnedbrott. Den har visat sig gradvis släppa ut fetter i fettvävnaden (bukfetma) vilket har visat sig minska risken för cancer. Du kommer att förbättra ditt [insulinmotstånd](#)³² och insulinkänslighet - kanske till och med återställa det! Insulinresistens har kopplats till flertalet cancertyper såsom bröst-, prostata- och bukspottskörtelscancer.

[Blodtrycket](#)³³ förbättras av att kombinera 5:2 med hög-intensiv träning. Du kommer att få [glykemiak kontroll](#)³⁴ vid Typ 2 diabetes, tillsammans med ökad muskelstyrka. Du kommer att förminska de oxidativa radikaler som skadar celler, vilket i sin tur hjälper åldrandet och sjukdomar. Du kommer även att minska risken för stroke och förbättra din [kardiovaskulära hälsa](#) med hjälp av hög-intensiv träning³⁵.

Studier visar att oxidationen av fettvävnaderna (triglycerider) faktiskt [skiljer sig åt mellan könen](#)³⁶. Män har svårare att tappa bukfetma, en föregångare till cancer och sjukdomar, än vad kvinnor har. Men faktumet är att vid fastande får män uppleva förmånerna av att tappa bukfett, speciellt när den kombineras med högentensiv träning. Den [metaboliska responsen](#)³⁷ att träna ökar med högentensiv träning.

5:2 är en väldigt säker och effektiv metod som tillåter människor att leva ett hälsosamt liv fritt från sjukdomar.

Ålder 60+: Lev Längre och Hälsosammare, Ni Också!

Om du är över 60 år och undrar hur förmånerna av 5:2 och högintensiv träning fungerar för dig, så förbered dig, för det gör de!

Hög-intensiv träning är bra för dig också! Om du inte känner dig bekväm med att göra nya övningar på land så är bassängen en bra plats att börja. Studier har visat att vattnets bärkraft utsätter leder för mindre stress och ökar balansen tillsammans med de [positiva effekterna](#)³⁸ i form av viktninskning och andra hälsoförmåner. Dessutom har hög-intensiv löpning/joggning/aerobics visat sig förbättra aerobisk styrka så väl som att [förbättra din](#)³⁹ kardiovaskulära fitness, styrka samt reducera abdominal fetma hos överviktiga äldre.

Förutom viktninskning så är hälsoförmånerna för personer över 60 fantastiska-- ett riktigt fenomen. De positiva effekterna av 5:2 liknar de som uppmäts hos yngre personer, förändringarna i intramuskulär, kardiovaskulär och metabolism kan nästan anses som en återställning av [återställning av åldrandet](#)⁴⁰. Den ökade livslängden är en hög motivationsfaktor för att sätta igång med 5:2. [En ökad livslängd](#)⁴¹ har blivit väl sammankopplad med kaloribegränsade livsstilar, vilket tydligt visas i studier genomförda i Japan där människor lever på en diet av lågkaloriföda rik på näringsämnen. Hälsoförmåner såsom [lägre blodtryck](#)⁴² och ett [förbättrat minne](#)⁴³ genom en diet med ett begränsat kaloriintag har visat sig förbättra kognitiva funktioner när det gäller minne så väl som att förbättra bibehållningen av minneskapaciteten.

Det är väldigt viktigt att notera att om du äter läkemedel så bör du rådfråga din läkare. Hälsoförmånerna av 5:2 kombinerat med hög-intensiv träning kommer endast att vara en livsförändrande process för dig -- den kommer tillåta dig att leva längre och leva hälsosammare!



Sidoeffekter

- Huvudvärk har noterats under de första två veckorna. Jag uppmanar dig att dricka massor av vatten. Att dricka vatten minskar både hungerskänslor och huvudvärk--men detta är ett beprövat botemedel mot huvudvärk även då du inte fastar! Om du får kramp i vader under natten är detta ett tydligt tecken på att du druckit för lite under dagen. Se även till att salta/krydda maten ordentligt under de dagar du fastar.

Flertalet studier visar att vatten botar huvudvärk av många anledningar, så vatten bör vara ditt främsta dryckesval - och drick rätt mycket - oavsett om du går på diet eller ej!

- Vissa märker av irritation under de första gångerna de fastar. Jag själv kände av det efter dag ett, men det går över.
- Jag har hört sömnproblem nämnas i media som en bieffekt men varken jag eller någon av mina bloggläsare har rapporterat något sådant.

De första 2-3 veckorna är svårast och innehåller mest sidoeffekter, men påminn dig själv om alla förmåner du kommer vinna!

*Hos äldre människor har kaloribegränsning visat sig indikera ökad benskörhet, men... 5:2 innebär inte att leva ett dagligt liv av kaloribegränsning! Under 5 dagar har du friheten att äta massvis av nyttig mat. Om du ändå är oroad, så bör du veta att många människor över 60 lever på dieter som är totalt kaloribegränsade -- dagligen! Dessa människor förhindrar förlust av skelettmassa och benskörhet genom att promenera 5 km ungefär 4-5 gånger per vecka, tillsammans med många soltimmar, ett exempel på en sådan person är Bob Cavanaugh, 64, ledande direktör av the Calorie Restriction Society International.⁴⁴ Studier visar att näringsrika dieter förhindrar förlust av skelettmineraler. Att äta enligt 5:2 hjälper dig faktiskt att äta mycket hälsosammare eftersom du under dina ickefastande dagar börjar äta hälsosammare likaså!⁴⁵

Vem Borde Inte Använda 5:2?

Väldigt Viktigt!

Innan du sätter igång med 5:2 så är det bra att rådfråga läkare om du tar läkemedel, är gravid, eller har långvariga medicinska åkommor såsom ätstörningar eller fetma. Dessutom borde personer under 18 år undvika 5:2 dieten.

5:2 Grunder

Börja Enkelt

1. Börja med att välja 2 dagar i veckan då du kommer att fasta. **Fasta inte under två sammanhängande dagar.** Jag har valt att fasta under måndag och torsdag precis som Dr Mosley.
 2. Kvinnor äter 500 kalorier (kcal) under fastedagarna. Män äter 600 kalorier (kcal).
 3. På dina fastedagar så är det viktigt att du **äter nyttig hälsokost** full av fiber, vitaminer, och mineraler. Ät ren mat! Du bör inte äta processad mat såsom shakes, bars eller annan processad mat. Eftersom du äter få kalorier så bör du se till att de kalorierna är värda någonting!
 4. Håll tillbaks på enkla kolhydrater på fastedagarna såsom socker, vitt bröd och vit pasta. Raffinerade kolhydrater är ohälsosamma. Kolla ingredienserna för oblekt, oraffinerad vete, korn, etc.
1. Åtminstone 20-25% av din mat bör vara protein under fastedagarna. Jag rekommenderar dig att äta en frukost som består av en hög andel proteiner. Se mina exakta recept. Min fru och jag har testat ut de rätta måtten av hälsosamma proteiner så att du mår balanserat och bra under hela fastedagen.
- * Du kan äta en normal diet under de vanliga dagarna men glöm inte att undvika ett överdrivet proteinintag. Om du äter normalt så kommer du inte att över-äta protein så du behöver inte gå runt och tänka på detta konstant. Bra proteiner finns i kyckling, tonfisk, räkor, plantväxter - och ägg såklart!

Professor Valter Longo rekommenderar 0.8 g protein per kg kroppsvikt per dag. För mig, som väger 75 kg blir detta $0.8 \times 75 = 60\text{g}$.

Hur du räknar ut:

- ✓ Multiplicera din vikt i kg med 0.8 för att få reda på dina rekommenderade gram protein per dag.

$$\text{Kg} \times 0.8 = \text{g of protein}$$

5:2 har blivit en livsstil för mig, eller snarare 6:1 som jag nu kör på. Du förstår, efter fem månader hade jag nått min målvikt! Jag började då att

endast fasta en dag per vecka -- Torsdagar. 6:1 är metoden för att bibehålla allt! Jag föreslår att du använder dig av 5:2 under 5 månader och sedan byter till 6:1.

När du når 6:1 så kommer alla de hälsoförmåner du vunnit kvarstå OCH din vikt kommer att bibehållas. Dr. Michael Mosley använder sig också av 6:1 numer. Efter 5 månader med 5:2 började han med 6:1. Efter ett år med 6:1 har han fortfarande bibehållit sin vikt. Alla tester som han regelbundet genomgår för sin hälsa visar att det räcker att fasta en dag per vecka när man väl har gjort 5:2.

Tips för att Lyckas

- Funderar du på när och hur du får äta under 5:2? det finns en enkel regel: det enda du bör tänka på är att inta dina 500 kalorier under dagen när du är vaken. Till exempel, du kanske tror att du kan börja klockan 20.00 på söndag kväll, äta dina kalorier följande morgon och sedan vid 20.00 måndag kväll sluta med din fasta och äta en stor middag! Detta upplägg är inte optimalt. Men, om det är enda sättet som du kan kombinera 5:2 med din livsstil, så är det fortfarande alltid bättre än att låta bli.
- Dela upp dina 500 kcal eller 600 kcal i 2 eller 3 måltider. *3 måltider fungerade bäst för mig!*
- Vitamintillskott behövs inte; om du har blivit rådd att ta vitaminer av en professional näringsfysiolog så bör du fortsätta ta dem. Men annars så rekommenderar jag dig att avstå.
- Du kan dricka kaffe/te utan mjölk och socker utan att räkna kalorierna. Men var uppmärksam på att kaffe är vätskedrivande så du behöver komplettera med vanligt vatten. Kroppen är van vid att få vatten via födan och under fastesdagarna behöver din kropp fortfarande det vattnet.
- Drick upp till 3 liter vatten under dagen. Till lunch kan du ha en skiva citron i vattnet för smakens skull. Om du inte dricker tillräckligt med vatten kan du få huvudvärk och eventuellt muskelkramp under natten, till exempel i vaden.
- Ett glas vatten är tricket för att slåss mot hungern. Ibland tror folk att de är hungriga när dem egentligen är törstiga.
- ***Du kan vara flexibel med 5:2!*** Har du blivit inbjuden till en utekväll på din schemalagda fastedag? Planerade du att fasta på måndag men glömde av fotbollsmatchen som spelas då? Du kan enkelt ändra din planlagda dag. Bli inte för låst i din schemalagda dag - var bara vaksam så att du inte fastar två dagar i rad. Jag gör nu 6:1; och fastar bara 1 dag per vecka vilket verkligen tillåter mig att vara flexibel. Det är därför jag tror på detta i det långa loppet!

- Har du semester? Du kan använda dig av 6:1 istället för 5:2, eller inget fastande alls! Njut av din semester så mycket som möjligt. Du kan alltid komma tillbaks till 5:2 eller 6:1 efteråt. Det är ingen "trenddiet". Det här är en metod för det långa loppet och du behöver känna dig bekväm med livsstilen. Var bara plikttrogen och se till att inte överäta.
- Fastedagar är ett perfekt tillfälle att avstå från alkohol. Jag föreslår att inte dricka alkohol under fastedagar.
- En tesked olivolja i sallader (men dra av dessa kalorier) gör att fettlösliga vitaminer i salladen har större chans att absorberas av kroppen. Lägg till kryddor eller örter för att liva upp salladen.
- Undvik att använda tuggumi under fastedagarna. Det kan lura kroppen lite grand.

Hur Fort Kommer Jag att Se Resultat?

Dina första två veckor kan vara ganska irriterande, eftersom kroppen ännu inte vant sig vid kaloribegränsningen. Mina första 2 veckor var irriterande! Efter första dagen kände jag mig lite irriterad men det gick snabbt över. Jag drack även för lite vatten en dag under de första veckorna och fick kramp i vaden under natten.

Jag brukar mäta min midja på exakt samma ställe varje gång. Jag lägger mig ned på mage, slappnar av, och tar ett måttband runt naveln. Jag brukar göra detta på måndag morgon. Då väger jag mig även.

- Förvänta dig att gå ned ungefär 0.4-0.5 kg per vecka i början. Du kan följa mina framsteg [här](#).
- Mät dig inte med andra. Jag tappade 7 kg de första 7 veckorna för att jag var totalt engagerad för en nyttigare inställning och drog ned på sötsakerna. Det är viktigt att inte tänka för mycket. Åt som vanligt de första fem dagarna. Försök bara komma ihåg att du är på väg till ett hälsosammare liv och "allt i lagom dos." Var förnuftig. Att överäta kommer inte leda till framgång.
- Om du inte går ned i vikt direkt så tänk på att du i alla fall bibehåller din vikt och samtidigt får positiva hälsoeffekter!
- Om du har en tuff dag, försök tänka "imorgon skall jag äta en smarrig smörgås till frukost". Styrkan i att vara medveten om att "imorgon kan jag äta vad jag vill" gör det mycket lättare. På detta sätt tror jag verkligen att 5:2 kan bli en livsstil för de flesta.



Håll ut de första 2-3 veckorna...
det känns väldigt simpelt efter
dem!

5:2 är så enkelt men förmånerna är enastående!

Du förtjänar att vara hälsosam!

Du kommer att älska denna diet av följande skäl:

- Det finns inga komplicerade regler att följa -- den är flexibel, förståelig och användarvänlig.
- Ingen daglig kaloriräkning krävs. Ingen tröttsam/frustrerande metod som med andra dieter.
- En häftig sak: fastande aktiverar otaliga repareringsgener och läker gamla celler.
- Ja, det är fastande, men inte som du känner till den. Du kommer inte svälta; utan endast sänka ditt kaloriintag under en dag (två dagar i veckan men inte efter varandra).
- Du kommer fortfarande få i dig maten du älskar - för det mesta.
- Så fort du nått din målvikt kan du köra på 6:1. Då kommer vikten inte öka och du kommer fortfarande få alla hälsoförmåner.
- 5:2 - metoden är en gångbar strategi för ett hälsosamt och långt liv.

Andra sätt att få tränat -- du kommer inte tro det!

- ✓ Stå när du använder din telefon eller kanske några gånger när du ser på tv. Gör kanske några övningar eller lyft hantlar medan du ser på TV. Få dig själv att göra armbävningar eller sit-ups under 5 minuter innan du sätter på TV:n.
- ✓ Medan du ser på TV kan du träna med lätta vikter för att inkludera mer styrkebildande övningar i din vardag.
- ✓ Städa ditt hem! Tvätta fönster, sopa, eller gör tvätten! Du kan till och med flytta möbler. All rörelse är bra för dig. När du gör tvätt, gör några squats med tvättkorgen full.
- ✓ Använd badrummet på en annan våning så att du kan använda trapporna upp och ned! Detta kan du göra var som helst!
- ✓ Stretcha både morgon och kväll. Vakna och gör 5 minuter crunches/push ups.
- ✓ Parkera din bil långt bort från din destination så att du kan promenera.
- ✓ Undvik att använda drive-throughn: gå istället.
- ✓ Istället för att spela kort eller äta middag med vänner så cykla, eller ta en promenad genom skogen.
- ✓ Arbeta med trädgården.
- ✓ Lek i parken, cykla. Brottas med barnen, ha kul och var aktiv.
- ✓ Gör ärenden gående: gå fort!
- ✓ Skaffa en stegräknare! Följ hur många steg du tar. När du ser hur många du tar på en dag kanske du bestämmer dig för att ta fler!
- ✓ När du står i kö, spänn dina magmuskler 10 sekunder/repetera 10 gånger. Ingen kommer att märka något!
- ✓ Lyft burkar, lyft tvättmedel: använd dina inköpta matvaror som verktyg för styrketräning när du bär in dom! Bär påsar från affären till bilen -- gör några sprintar!
- ✓ Ta trapporna istället för hissen.

- ✓ Ta bussen och gå av ett stopp tidigare och gå resten av vägen, parkera längre bort.
- ✓ Använd inte telefon eller email. Ta en promenad eller gå och hälsa på vänner.
- ✓ Tvätta bilen för hand.
- ✓ Promenera på helgerna. Ta en lång promenad.
- ✓ Gå ut med din hund två gånger!

Menyer

Använd min 5:2-app ([Apple](#), [Android](#)) och få tillgång till dessa recept i köket eller när du är i affären! Kom ihåg [5:2 Grunderna](#)!

Tips:

- * En stor kopp organiskt te på kvällen (inget socker eller mjölk) hjälper dig att hålla hungern under kontroll och räknas som 0 kcal. Grönt te är väldigt nyttigt för dig! Dessutom så räknas ett par koppar svart kaffe (inget socker eller mjölk) under dagen också som 0 kcal.
- * Drink mycket vatten under dagen, ungefär 3 liter.
- * Kallt vatten med lime är väldigt gott.
- * Tag med fördel lite havssalt i vanligt vatten under dagen.

Varning -- kolsyrade drycker eller vanligt vatten med citron/lime är inte bra för dina tänder! Eftersom många människor idag har problem med känsliga tänder och emalj försvagning, så föreslår jag att du dricker dessa drycker tillsammans med mat och kom ihåg att alltid dricka vatten”

Måltidsplan #1

Breakfast:

- ICA's kvarg 10% fat: 50 g (1.7 oz.)= 0.50x140 = 84 kcal *Quark is like cottage cheese.
- Mild lättyoghurt 0.5% fat: 1.6 dl (1/4 cup) = 1.6 x40 = 64 kcal
- Kanel: 0 kcal

Blanda i lite vaniljpulver som smakförhöjare.

Totalt: 148 kcal

Lunch:

Hamburgare & Dressing

- Nötfärs 10% fett: 500 gram = 5x149= 745 kcal
- 1 vitlöksklyfta ungefär 5 gram = 0.05 x158 = ~ 8kcal
- 1 ägg, normal storlek 77 kcal
- Smör ungefär 5 gram = 0.05 X720 = 36 kcal
- Salt
- Vitpeppar
- Svartpeppar

Hacka vitlöken och blanda samman med ägget och köttfärsen. Hacka väl. Lägg till salt och peppar. Gör 5 hamburgare på ungefär 100 gram var. Stek dem i smör. Strösla svartpeppar och salt när de blir bruna.

Totalt: 173 kcal (för hamburgare)

*Gör din egen dressing till hamburgarna med gräddfil och chillisås, eller smaksatt ketchup kryddad med lite vitpeppar. Blanda 4 matskedar gräddfil (ungefär 100 gram, $1 \times 140 = 140$ kcal), med 1 matsked chillisås eller smaksatt ketchup (ungefär 20 gram, $0.2 \times 100 = 20$ kcal). Totalt antal kalorier i dressingen är 160 kcal (5 portioner).

- | | |
|---------------|--------------------------------------|
| • Dressing | 1 Matsked = $160/5 = 32$ kcal |
| • Romansallad | 20 gram = $0.2 \times 15 = 3$ kcal |
| • Rödlök | 10 gram = $0.1 \times 35 = 3.5$ kcal |
| • 1 Tomat | 100 gram = $1 \times 26 = 26$ kcal |
| • Gurka | 20 gram = $0.2 \times 11 = 2.2$ kcal |

Använd romansalladen som "hamburgerbröd", med ett blad som botten och ett ovanpå. Det är krispigt, lätt att äta och jätte gott! Lägg till hamburgare mellan "salladsbrödet" och lägg till rödlök, salads dressing, tomat och gurka.

Totalt: 173 kcal (för dressing)

Totalt för lunchen: 240 kcal

Middag:

Män

- | | |
|-----------------------------------|------------------------|
| • 2 ägg | 77 kcal x 2 = 144 kcal |
| • Finn Crisp Original (3 plattor) | 20 kcal x 3 = 60 kcal |

Kvinnor

- | | |
|-------------------------------------|-----------------------|
| • 1 ägg | 77 kcal |
| • 2 Finn Crisp original (2 plattor) | 20 kcal x 2 = 40 kcal |

*Totalt: 204 kcal (män)
127 kcal (kvinnor)*

Totalt för Måltids Plan #1 = 505 kcal (kvinnor) 592 kcal (män)

Måltidsplan #2

Frukost:

- 1 ägg (salt kan läggas till) 77 kcal
- Frysta Blåbär *Kvinnor 25 g = $0.25 \times 55 = 14$ kcal
*Män 50 g = $0.50 \times 55 = 28$ kcal
- Frysta Hallon *Kvinnor 25 g = $0.25 \times 47 = 12$ kcal
*Män 50 g = $0.50 \times 47 = 23$ kcal
- Te/Kaffe 0 kcal
(inget socker eller mjölk)

*Totalt: 103 kcal (kvinnor)
128 kcal (män)*

Lunch:

- Mozzarella 60 g = $0.60 \times 251 = 150.6$ kcal
- Körsbärstomater 100 g = $1.0 \times 26 = 26$ kcal
- Olivolja 1 tesked = $0.027 \times 900 = 25$ kcal
- Lök 20 g = $0.20 \times 35 = 7$ kcal
- Cashewnötter *Kvinnor 7 g = $0.07 \times 610 = 42.7$ kcal
*Män 19 g = $.19 \times 610 = 116$ kcal
- Färsk Paprika 5g = $0.05 \times 25 =$ ungefär 1.3 kcal
- Äppelcidervinäger 5g = $0.05 \times 15 =$ ungefär 1 kcal

Lägg upp snyggt på tallriken och krydda med salt (havssalt är grymt!) Färsk basilika kan bytas ut mot isbergssallad.

*Totalt: 254 kcal (kvinnor)
327 kcal (män)*

Middag:

- Lax 40 g = $0.40 \times 230 = 92$ kcal
- Broccoli 60 g = $0.60 \times 25 = 15$ kcal
- Morot 60 g = $0.60 \times 31 =$ ungefär 19 kcal
- Tomat 40 g = $0.40 \times 26 =$ ungefär 10.4 kcal
- Paprika (röd) 20 g = $0.20 \times 36 =$ ungefär 7.2 kcal

Sätt ugnen på 225 grader och krydda laxen med citronpeppar. Lägg sedan till broccoli, skivade morötter, den skivade tomaten and mald svartpeppar. Låt allting vörmas i ugnen i 15 minuter. Krydda allting med lite havssalt. Väg in allt efter det varit i ugnen. Lägg till lite mer än du tror första gången så att du kan hitta rätt balans.

Total: 143 kcal

Totalt för the Måltids Plan #2 = 500 kcal (kvinnor) 598 kcal (män)

Måltidsplan #3

Frukost:

- 1 ägg (salt kan läggas till) 77 kcal
 - 1 skiva FINN CRISP 20 kcal
 - Frysta stora blåbär ICA 25 g = 0.50 x 55 = about 28 kcal
 - Te/Kaffe 0 kcal
- (inget mjölk eller socker)

Totalt: 97 kcal (kvinnor)
125 kcal (män)

Lunch:

- Mozzarella 60 g = 0.60 x 251 = 150.6 kcal
- Körsbärstomater 100g = 1.0 x 26 = 26 kcal
- Olivolja 1 tesked = 0.027 x 900 = 25 kcal
- Lök 20 g = 0.20 x 35 = 7 kcal *välj gul, vit eller röd lök
- Cashewnötter *Kvinnor 7 gram = 0.07 x 610 = ungefär 42.7 kcal
*Män 19 g = 116 kcal
- Färsk Basilika 5g = 0.05 x 25 = ungefär 1.3 kcal * Isberssallad som alternativ
- Äppelcidervinäger 5 g = 0.05 x 15 = ungefär 1 kcal

Blanda ingredienserna och krydda med örtsalt eller havssalt.

Totalt: 254 kcal (kvinnor)
327 kcal (män)

Middag:

- 2 dl mild lättyoghurt 2 dl = 2.0 x 40 = 80 kcal
- Äppleskivor 110 g = 1.1 x 60 = 66 kcal

Skiva äpplet i skivor och krydda med kanel -- som är både gott och nyttigt.

Totalt: 146 kcal

Totalt för Måltids Plan #3 = 497 kcal (kvinnor) 598 kcal (män)

Måltidsplan #4

Frukost:

- 1 ägg (salt kan läggas till) 77 kcal
- Frysta stora blåbär ICA's. *Kvinnor 70 g = $0.70 \times 55 = 38.5$ kcal
*Män 110 g = 60.5 kcal
- Te/Kaffe 0 kcal
(inget socker eller mjölk)

*Totalt: 115.5 kcal (kvinnor)
138 kcal (män)*

Lunch:

- Blandsallad ICA 30g = $0.30 \times 18 = 5.4$ kcal
- Gojibär 5 g = $0.05 \times 313 = 15.5$ Kcal
- Lök 20g = $0.20 \times 35 = 7$ kcal
- Vattenmelon 100g = $1.0 \times 40 = 40$ kcal
- Fetaost (Apertina Arla, classic) 50 g = $0.5 \times 215 = 108$ kcal
- Olivolja 1 tesked = $0.027 \times 900 = 25$ kcal

Skapa en sallad utav dessa ingredienser. Lägg till fetaost och olja på toppen, lägg till oregano som smakförhöjare.

Totalt: 201 kcal

Middag:

- Kyckling 80 g = $0.8 \times 115 =$ ungefär 92 kcal
- Saltade Cashew *Kvinnor 10 g = $0.10 \times 610 =$ ungefär 61 kcal
*Män 20 g = $0.20 \times 610 =$ ungefär 122 kcal
- Morötter 50 g = $0.50 \times 31 =$ ungefär 15.5 kcal
- Körsbärstomater 30 g = $0.30 \times 26 =$ ungefär 8 kcal
50 g = $0.30 \times 26 =$ ungefär 13 kcal
- Orange Paprika *Kvinnor 20g = $0.20 \times 0.3 = 6$ kcal
*Män 50 g = $0.50 \times 0.3 = 15$ kcal

Krydda kycklingen med oregano och örtsalt.

*Totalt: 183 kcal (kvinnor)
258 kcal (män)*

Totalt för Måltids Plan #4 = 499.5 kcal (kvinnor) 597 kcal (män)

Måltidsplan #5

Frukost:

- 1 ägg (Salt kan läggas till) 77 kcal
- Frysta stora blåbär ICA's *Kvinnor 70 g = $0.70 \times 55 = 38.5$ kcal
*Män 110 g = 60.5 kcal
- Te/Kaffe 0 kcal
(inget socker eller mjölk)

Totalt: 115.5 kcal (kvinnor)
132 kcal (män)

Lunch:

- Körsbärs/Vanliga Tomater 200 g = $2 \times 0.26 = 52$ kcal
- Gojibär 20 g = $0.2 \times 313 = 63$ kcal
- Babyspenat 65 g = $0.65 \times 15 = 10$ kcal
- Pistaschnötter *Kvinnor 15 g = $0.15 \times 610 = 91$ kcal
*Män 20 g = $0.20 \times 610 = 122$ kcal

Totalt: 216 kcal (kvinnor)
247 kcal (män)

Middag::

- Isbergssallad 100 g = $1.0 \times 14 =$ ungefär 14 kcal
- Kyckling 50 g = $0.5 \times 115 =$ ungefär 58 kcal
- Vit fiberpasta *Kvinnor 70 g = $0.7 \times 135 =$ ungefär 95 kcal
*Män 110 g = $0.7 \times 135 = 148$ kcal

Notera: väg pastan efter att du kokat den för att mäta upp de 135 kalorierna. Pastan sväller under tillagning och kalorierna blir därför annars felaktiga. 100 g okokad pasta är 365 kcal.

Totalt: 167 kcal (kvinnor)
220 kcal (män)

Totalt för Måltids Plan #5 = 498.5 kcal (kvinnor) 599 kcal (män)

Workouts

För att hjälpa dig nå dina mål och bli **hälsosammare och starkare** så har jag skapat ett träningsprogram tillsammans med min personliga tränare, Michael Hansson Sjöö. *Vi kallar den 5:2 Workout*. Den kan hittas på nätet <http://myapp.is/52workout> (Låt sidan ladda lite extra) så att du har tillgång till den på alla dina enheter såväl som i denna eBok.

- Detta är ett system som består av tre tränings sessioner per vecka kallade "pass".
- Dessa pass är korta och extremt intensiva. Dom innehåller puls-baserad styrketräning.

Workout namnen är i citat form -- till exempel ett pass kan kallas "10-1". Det är bra att komma ihåg när du sätter igång för framtida hänvisning. Det är också en god ide att skriva ut följande sidor, klippa ut varje Pass, och använd dessa sidor som hänvisning.

Min [hemsida](#) är designad för att hjälpa dig. Tillåt mig att inspirera dig!



Du behöver endast ha en [viktplatta](#) och en [fitness/pilates boll](#) för att kunna köra 5:2 workout. I en av övningarna där vi kör "dips" kan du använda en stol eller pall du har hemma:



Hos [gymgrossisten](#) kan du beställa hem och få hem en viktplatta på 2 dagar! Köp inte en 10 kg som jag gjorde första gången. Det blev för tungt. En 5 kg kan även den bli för tung. Så en bra idé är att köpa hem en 2,5 kg också.



En [fitnessboll](#) kan du få hem snabbt från [gymgrossisten](#) med! Så nu är det bara att sätta igång och klicka på länkarna nedan och följa övningarna. Eller skapa en **genväg i din mobil till sidan** <http://myapp.is/52workout> (låt det ladda lite extra här) och följ passen smidigt i din mobila enhet.

Vecka 1

OBS! Klicka på varje övning för att se hur du ska göra.

Pass 1. "10-1"

- ✓ [In n Out Push up](#)
- ✓ [Frog jumps](#)
- ✓ [Burpees](#)

Detta pass består av 3 övningar som sker i rotation av 10 varv. Under de första varven gör 10 repetitioner av varje övning, det andra 9 av varje, tredje varvet blir 8 av varje, och så vidare, tills du når sista varvet som då endast består av en repetition -- därav namnet "10-1", då du går från 10 repetitioner till 1.

Skriv ned tiden det tar för dig att slutföra hela passet

Pass 2. "3x5"

- ✓ 5 minuter [Pushups](#)
- ✓ Vila 2 minuter
- ✓ 5 minuter [Air squats](#)
- ✓ Vila 2 minuter
- ✓ 5 minuter [Swing weight plate](#)

Detta pass består av 3 "5 minuts intervaller" som består av 3 olika övningar, därav "3x5". Du gör sedan så många repetitioner av varje given övning som möjligt. Vila 2 minuter mellan övningarna.

Skriv ned antalet repetitioner du gjorde av varje övning.

Pass 3. "550"

- ✓ 100 [Squats Fitness ball](#)
- ✓ 90 [Jumping jacks](#)
- ✓ 80 [GTO Ground to overhead \(weight plate\)](#)
- ✓ 70 [Saxjumps](#)
- ✓ 60 [Dips](#)
- ✓ 50 [In n Outs](#)
- ✓ 40 [Step forward](#)
- ✓ 30 [Torso twist](#)
- ✓ 20 [Parachutes](#)
- ✓ 10 [Burpees](#)

Detta pass består av 550 repetitioner, därav namnet "550". Jobba dig igenom det i bra takt och vila så lite som möjligt.

Skriv ned tiden det tar för dig att slutföra hela passet.

Vecka 2

Pass 1. "20-15-10"

- ✓ 20 [Handplants](#)
- ✓ 15 [Shaft presses weight plate](#)
- ✓ 10 [Frog jumps](#)

Detta pass består av 3 övningar utförda i det angivna antalet, om och om igen under 15 minuter. Försök att göra så många varv som möjligt under de 15 minuterna -- 15 minuter max!

Skriv ned antalet varv du har gjort under dina 15 minuter.

Pass 2. "20-10"

- ✓ 20 [Mountain climbers](#)
- ✓ 10 [Dips](#)

Detta pass består endast av två övningar men de är utförda i 10 varv.

Skriv ned tiden det tar för dig att slutföra allting.

Pass 3. "10-20-30"

- ✓ 10 [Thrusters weight plate](#)
- ✓ 20 [Sax jumps](#)
- ✓ 30 [Meatballs](#)

Detta pass sträcker över 5 varv och består av 3 övningar som görs i givna antalet repetitioner under varje varv.

Skriv ned tiden det tar för dig att slutföra allting.

Vecka 3

Pass 1. "10-1, 1-10"

- ✓ [Plate squat](#)
- ✓ [Swing weight plate](#)
- ✓ [Parachutes](#)

Denna session består av tre övningar och utförs genom 20 varv. Du börjar på 10 och går ned till 1 repetition. Sedan går du upp från 1 till 10 igen.

Skriv ned tiden det tar för dig att utföra detta pass.

Pass 2. "20x5"

- ✓ 5 [In n Outs](#)
- ✓ 5 [Jumpsquats](#)
- ✓ 5 [Pushups](#)

Detta pass innehåller en 20-minuters workout och tre övningar. Du gör 5 repetitioner av varje övning under hela sessionen.

Skriv ned det maximala antalet varv du gjorde under 20 minuter.

Pass 3. "3x5"

- ✓ 5 minuter [Bulgarian split squat](#) höger ben
- ✓ Vila 2 minuter
- ✓ 5 minuter [Bulgarian split squat](#) vänster ben
- ✓ Vila 2 minuter
- ✓ 5 minuter [Hindu pushup](#)

Denna workout består av två övningar. 1 övning görs i två omgångar (på varje ben). Under 5 minuter bör du utföra så många varv du kan.

Notera antalet repetitioner du gjorde under 5 minuter.

Vecka 4

Pass 1. "300"

- ✓ 100 [Dips](#)
- ✓ 100 [Saxjumps](#)
- ✓ 100 [Plank with leg lift](#)

Detta pass består av 300 repetitioner utspritt på 3 övningar. När du når 100 repetitioner på den första övningen, gå till nästa övning, gå till andra övningen, och avsluta sedan med 100 repetitioner på den sista.

Skriv ned tiden det tar för dig att slutföra allting.

Pass 2. "3x2"

- ✓ 3 minuter [Step forward](#)
- ✓ Vila 2 minuter
- ✓ 3 minuter [Pushups](#)
- ✓ Vila 2 minuter
- ✓ 3 minuter [Swing weight plate](#)
- ✓ Vila 2 minuter

Detta pass består av 3 övningar som sträcker sig över 3 minuter och 2 varv. Vila 2 minuter mellan övningarna.

Notera antalet repetitioner du slutför.

Pass 3. "Go 50!"

- ✓ 50 [Plate squat](#)
- ✓ 50 [Roll Outs Fitness ball](#)
- ✓ 50 [Thrusters weight plate](#)
- ✓ 50 [Meatballs](#)
- ✓ 50 [Jumping Jacks](#)
- ✓ 50 [Pushups](#)

Detta pass består av alla 6 övningar med 50 repetitioner av varje.

Skriv ned tiden det tar för dig att utföra allting..

Bonus, ett bra tips att få igång din träning på ett enkelt sätt

Jag har testat många typer av träningsformer. Att träna hemma med 5:2 workout kanske inte passar alla då det kan vara tufft att komma igång eller att man helt enkelt blir störd hemma.

Kanske kan det vara att man kör 5:2 workout i 4 veckor och sedan av någon anledning slutar att träna hemma. Men jag har tänkt på det också.

Ni har säkert hört talas om tabata träning. Det är en typ av högintensiv intervallträning. Det jag har testat fram och funkar för mig är inte tabata enligt [tabata protokollet](#).

Men det är snarlikt i den bemärkelsen att jag kör i 20 sek och vilar i 10 sek, i 8 repetitioner. Det är roligt och tiden går snabbt och det går köra även på fastedagar! Programmet tar endast 30 min att utföra. Och då är 20 min uppvärmning inkluderad! Och endast 2 st pass med 8 repetitioner av en övning.

Så hur går det till?

Steg 1.

Du behöver en app som räknar dina 20 sek du kör och dina 10 sek du ska vila. För [Android](#) finns det en app som heter A HIIT Interval Timer. Den är gratis och finns [HÄR](#).

Ser ut såhär:

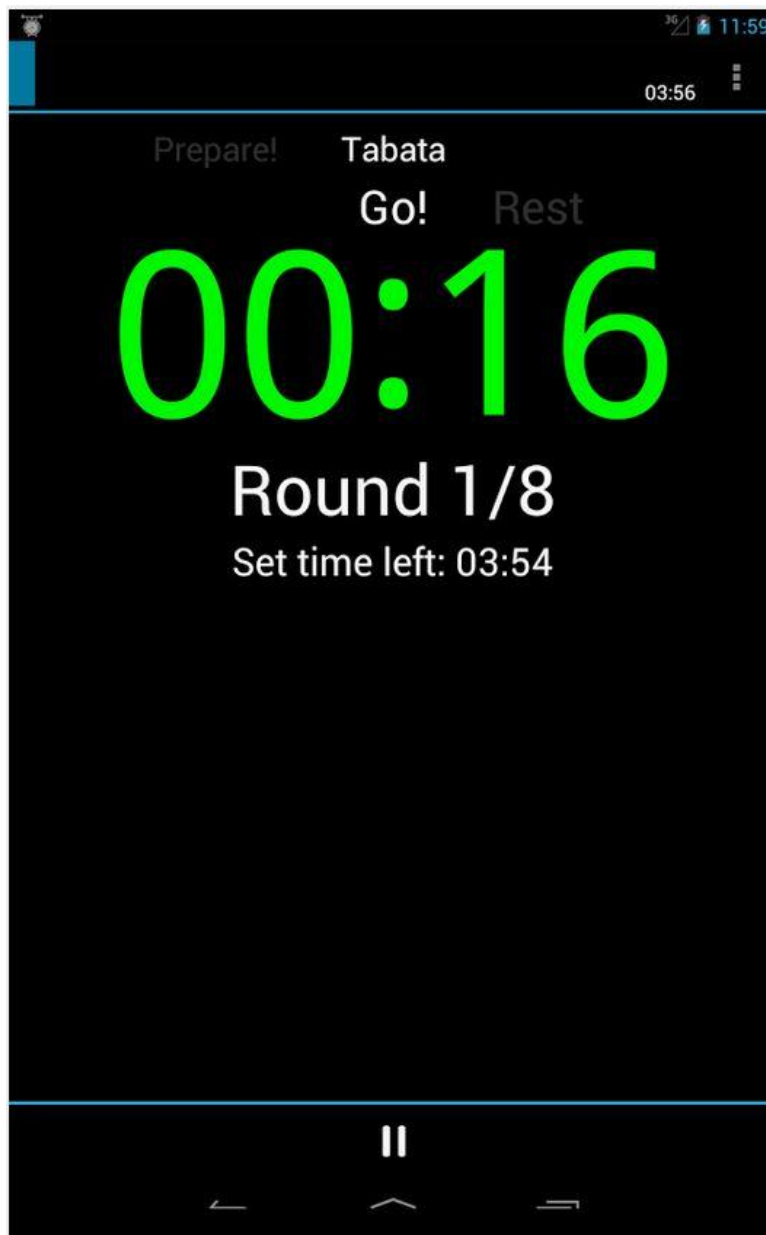


Det är bara installera den och starta appen. Sedan trycka på den gröna gubben.

Det kan dyka upp reklam ibland när du startar appen men det stänger du bara ner.

Tryck på play och 5 sek nedräkning börjar, det står Prepare så du har lite tid att förbereda dig. Sen kör programmet igång direkt.

Det lyser grönt och det står Go! I displayen och nedräkning från 20 sek börjar:

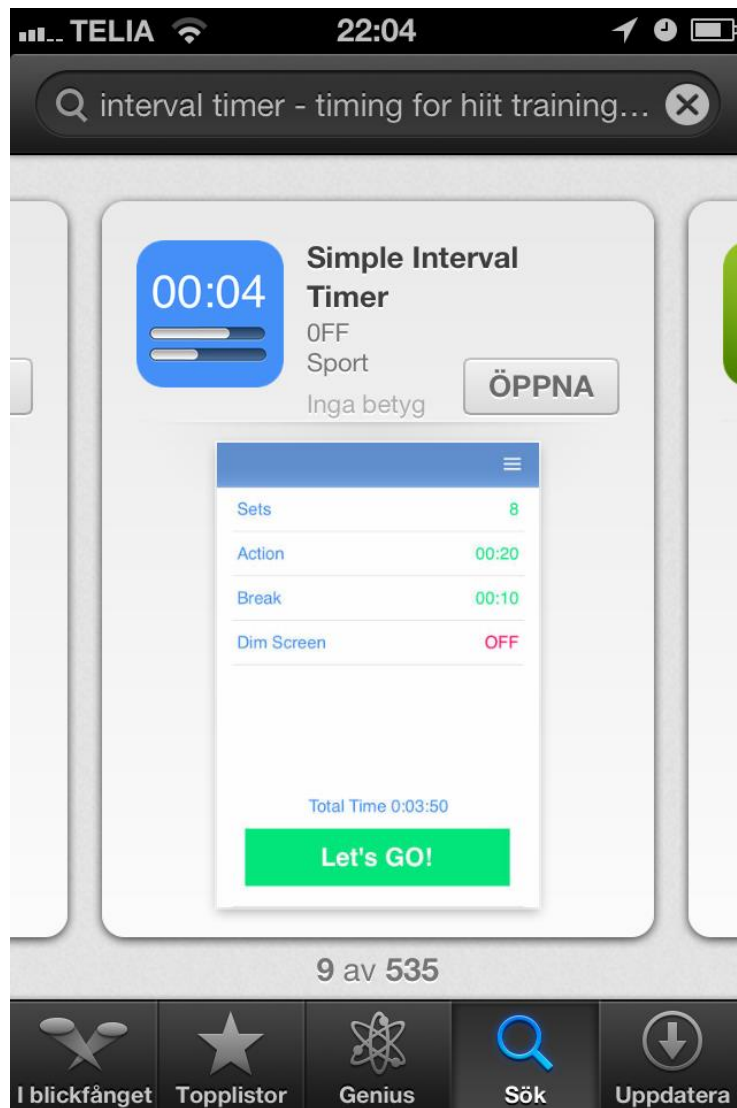


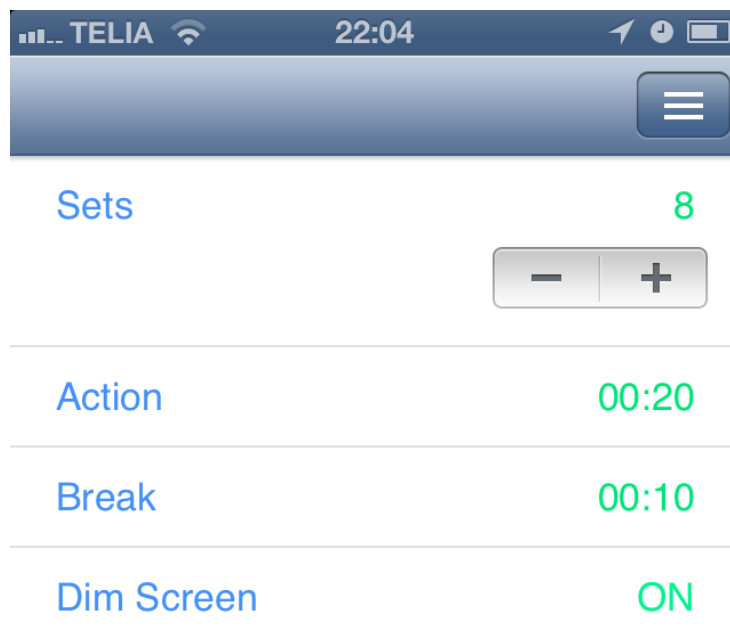
Ha ljudet på så hör du när det är 3 sek kvar till vila. Du ska ha din mobil på marken bredvid dig och du kan då höra pipen när det är dags att vila eller köra. Vilan är i endast 10 sek och det lyser rött i displayen och det står Rest:



Så här kommer programmet att fortgå i 8 repetitioner eller rounds.

För [Iphone](#) finns det en gratis app som heter Simple Interval Timer. Ladda ner den [HÄR](#) eller sök på namnet i App store. Så här ser denna app ut:





Total Time 0:03:50

Let's GO!

Sätt Sets till 8 sedan är det bara att trycka på Let's GO!

STEG 2. (Uppvärmning)

Nu ska jag enkelt beskriva hur du börjar träna.

Starta med att köra 20 min på en crosstrainer, löpband eller cykling. Börja lite lugnt och öka motstånd efter hand.

Är du på ett gym har du ofta en TV att titta på och musik. Tiden går mycket snabbt och du ska komma ihåg ditt maxmotstånd du körde någon gång under dina 20 min. Den sista minuten sänker du ditt motstånd.

Nästa gång du tränar kommer du ihåg vad ditt maxmotstånd var och försöker slå det. Om inte det går så ligg i närheten av det. Utmana dig själv! Variera gärna dina uppvärmingsätt från gång till gång så det inte blir för monotont.

Försök kämpa på så gott du kan. Orkar du inte så sänker du bara motståndet.



Finns en massa olika märken med [crosstrainers](#). På gym finns det oftast riktigt bra maskiner. En sådan som ovan är billigare med funkar bra hemma. Läs mer eller köp en [här](#). Cykla eller gå/löpa ute kan du göra istället om du vill.

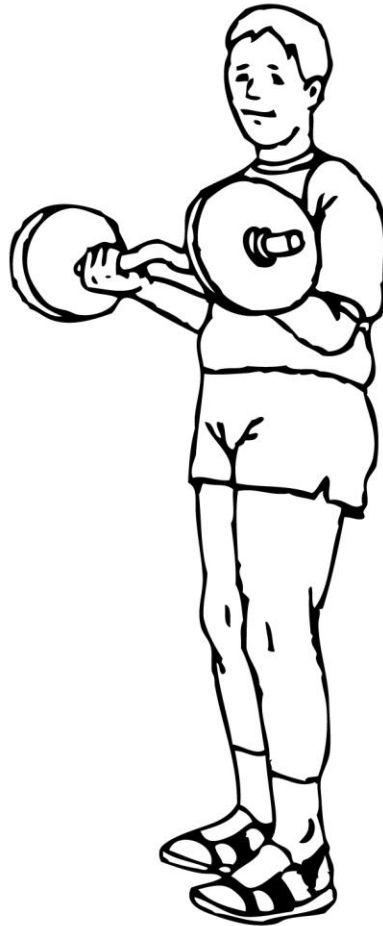
Steg 3.

Efter dina 20 min på crosstrainern tar du fram din smartphone. Starta appen jag beskrev i Steg 1.

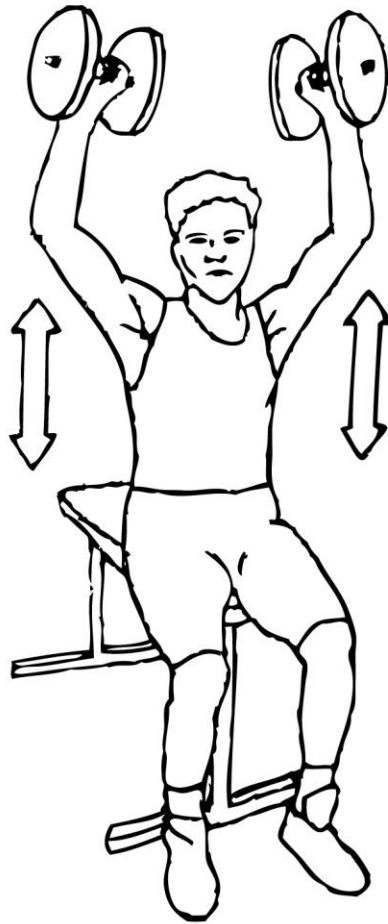
Nu ska du börja köra din första övning. Vi vill helst gå igenom hela kroppen under ett par veckor. Du kör endast 2 övningar per träningstillfälle. Kan låta lite men hela tanken är att träningen ska gå fort och vara rolig men också ge bra resultat.

Tack vare att du är rejält uppvärmd nu kommer du kunna köra på bra och rejält med styrkeövningarna.

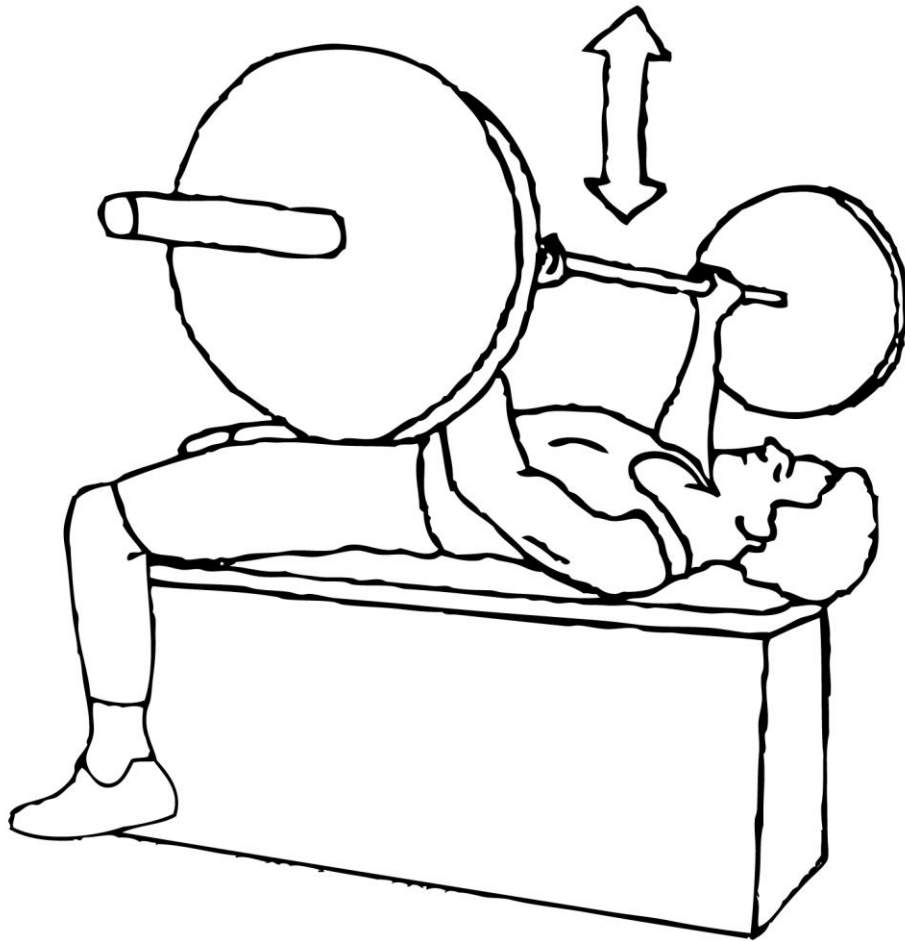
Här är nedan är ett schema du kan köra. Men tänk att du kan byta ut övningar mot sådana du tycker om på gymmet eller i hemmet.



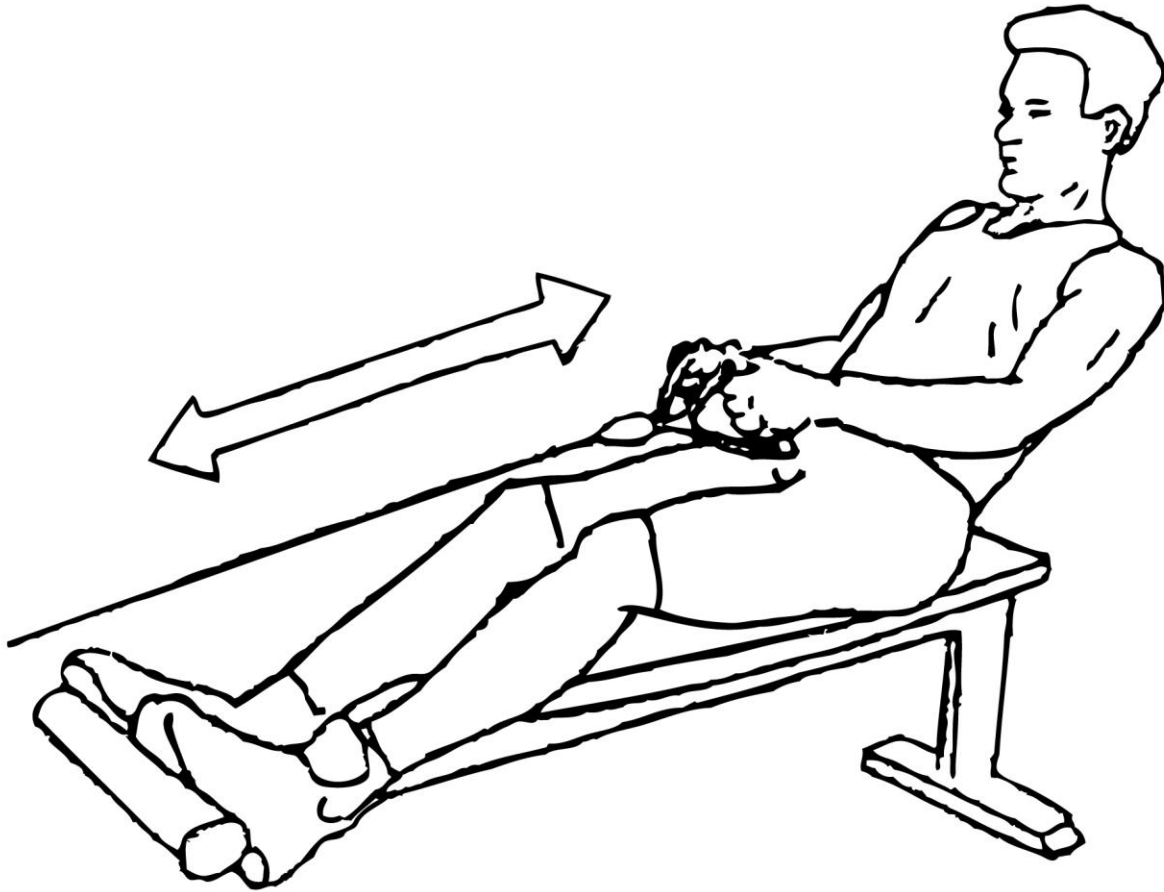
Börja med biceps. Kör 8 repetitioner enligt appen. Alltså du kör 20 sek och vilar 10 sek och repetera detta 8 gånger. Simpelt va! Du känner att du svettas och nu ger det resultat. Försök att orka hela passet med samma vikt. De sista repetitionerna kanske du får gå ner i vikt. Försök att göra så många du orkar på den sista repetitionen! Du kan även använda fria vikter eller maskiner. Nästa övning kan vara axlar. Kör med fria vikter eller med axelpressmaskin. Kör dina 8 repetitioner även här och du är klar för dagen!



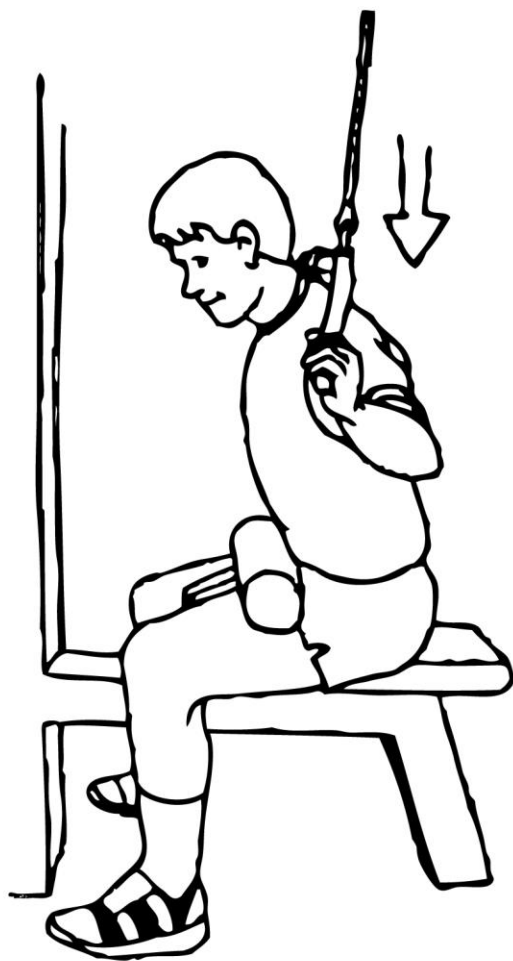
Jag lovar du kommer få träningsvärk. Nästa dag kan du träna igen. Du kör 20 min crosstrainer och sedan gör du 2 nya övningar. Det kommer ta ett antal träningstillfällen innan du har kört igenom hela kroppen. Men det är också styrkan för då får de olika muskelgrupperna vila maximalt. Sedan en viktig faktor är att du är klar på 30 min. Du kan lätt klämma in detta under lunchen ihop med en kollega. Då blir det riktigt roligt!

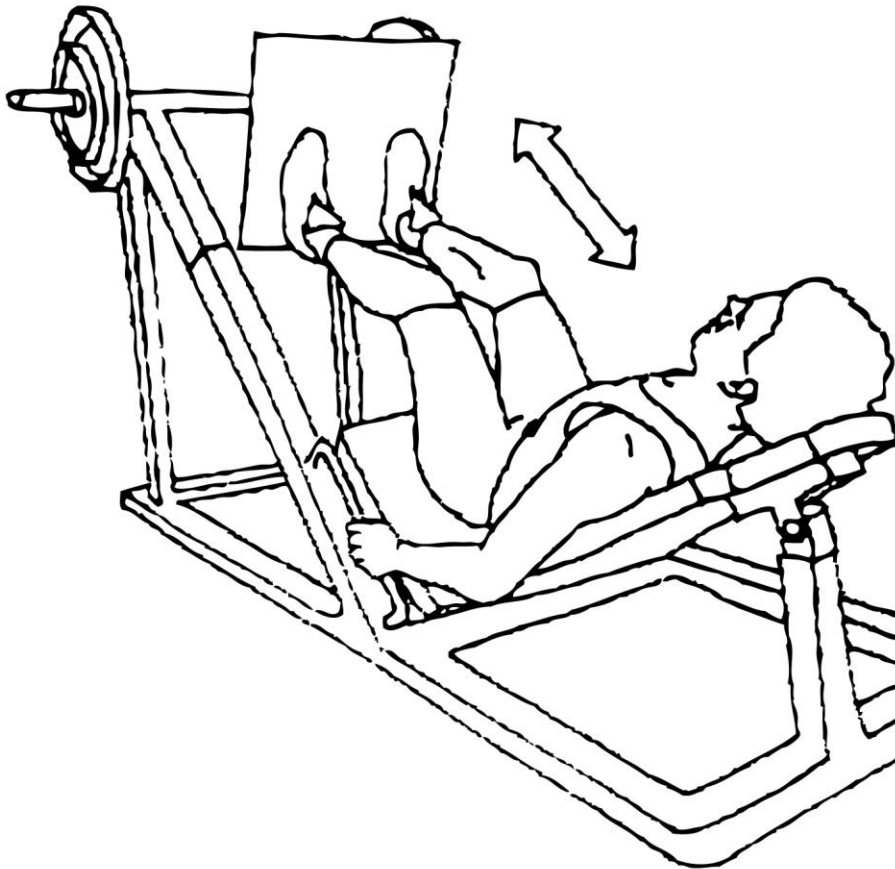


Dag 2 börjar jag med 20 min på crosstrainern eller cykel och sedan tar jag fram appen och kör bröst. Jag väljer fria vikter eller skivstång. Just bröstmuskeln är en muskel jag vill köra lite mer på. Jag väljer att köra min andra övning för dagen i någon av bröstmaskinerna på gymmet.

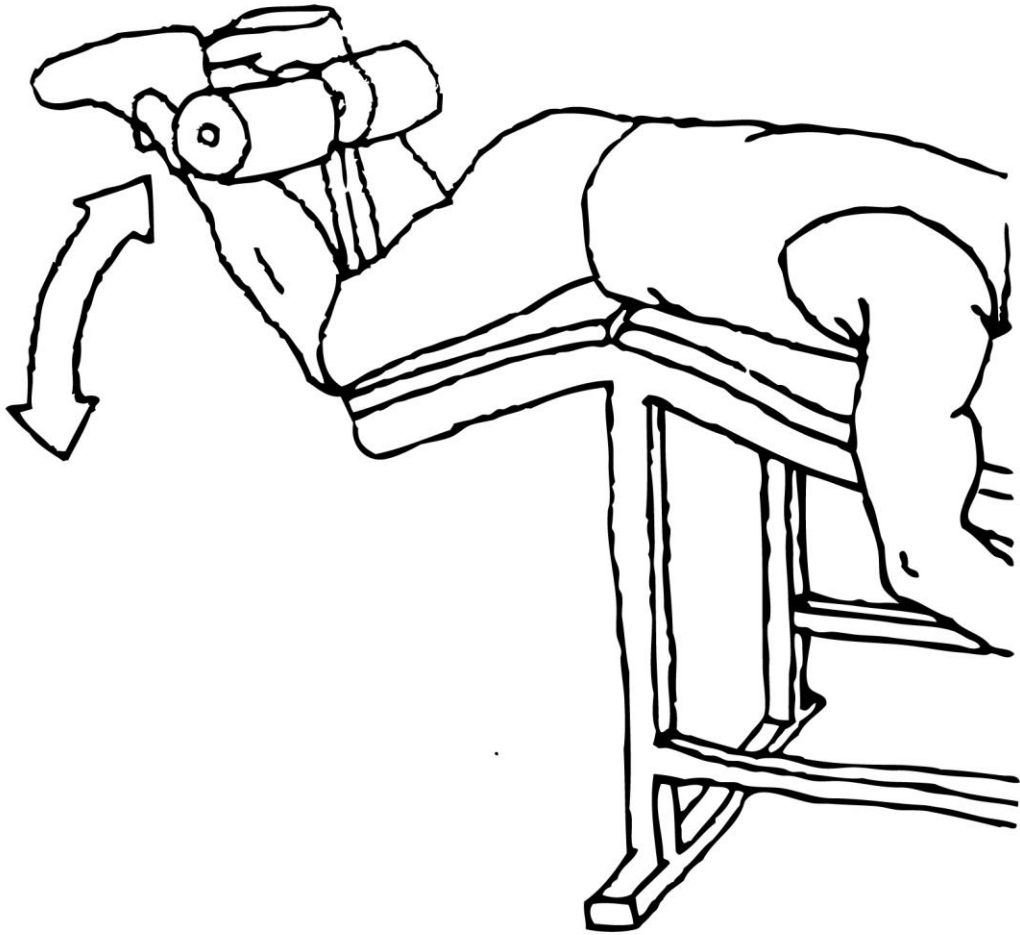


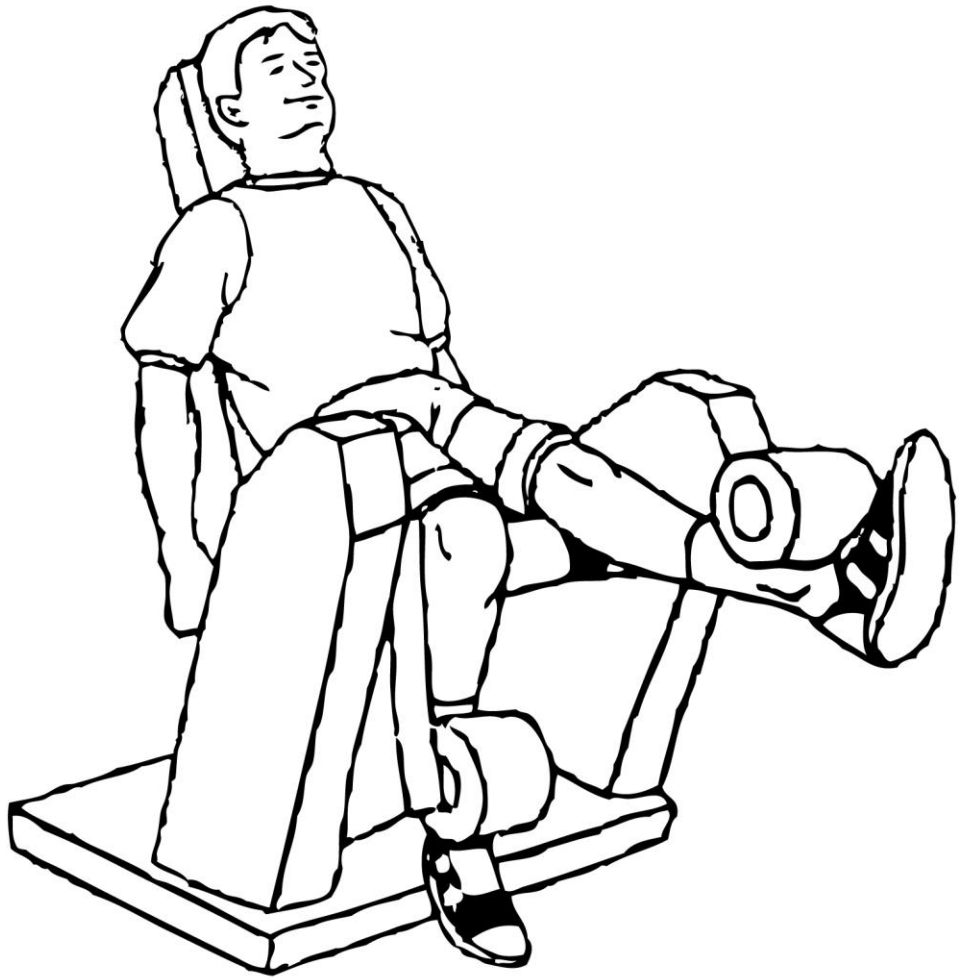
Har jag kört måndag och tisdag vilar jag kanske onsdagen. Men känner du dig stark så kan du köra så många dagar i följd som du orkar. Säg att det nu är torsdag och det är min fastedag, jag sticker bara iväg i 30min på lunchen och efter träningen värmer jag min mat i mikron på jobbet. Tränad med mat i magen på under en timme! Plus att jag upplever inte denna typen av träning som jobbig under fastan. Jag kör 2 olika ryggövningar på gymmet. Först 20 min löpning följt av rodd och sedan stång bakom nacken enligt bilden nedan.

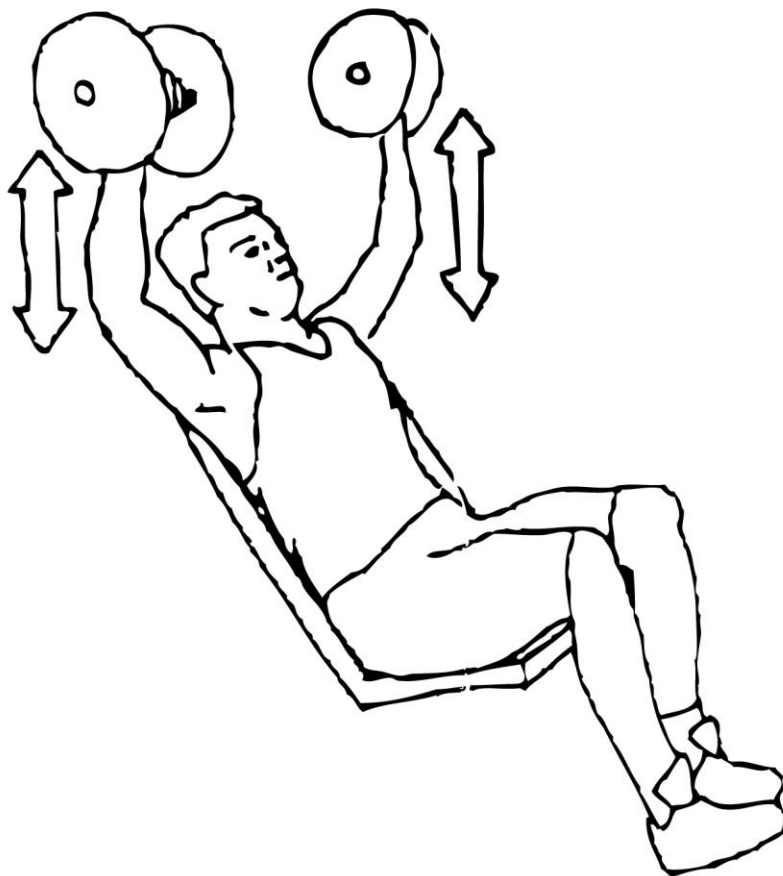




Sen är det bara fortsätta att gå igenom hela kroppen. Du kan även köra olika benövningar. Är du lat kanske du nöjer dig med de 20 min crosstrainern ger för dina ben men det är bra att köra benen ändå. Nedan bra benövningar.





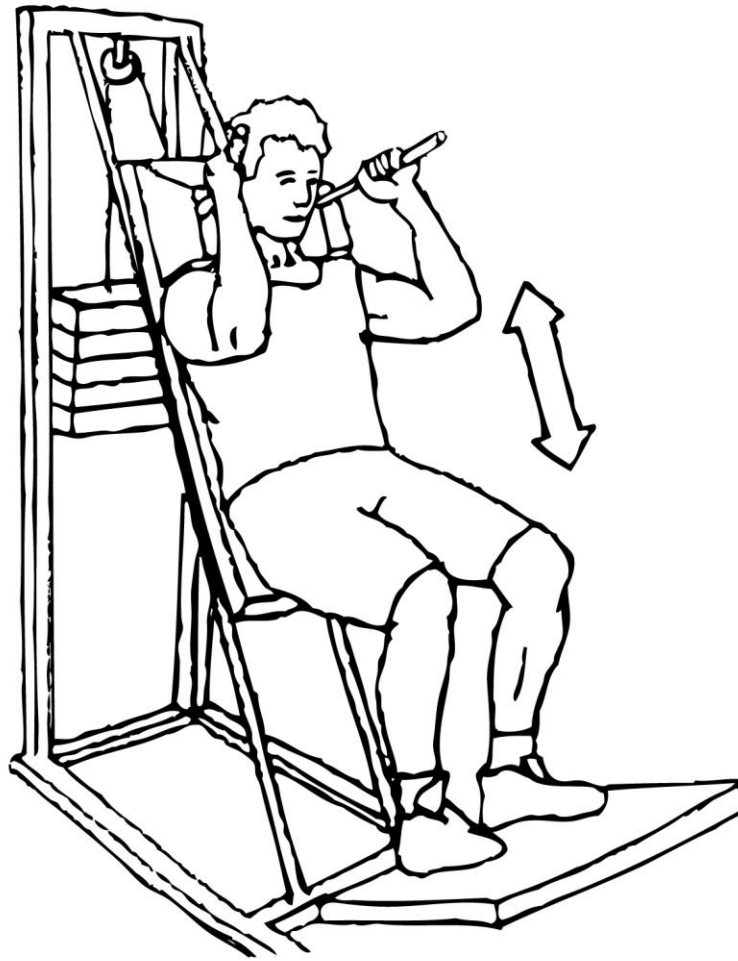


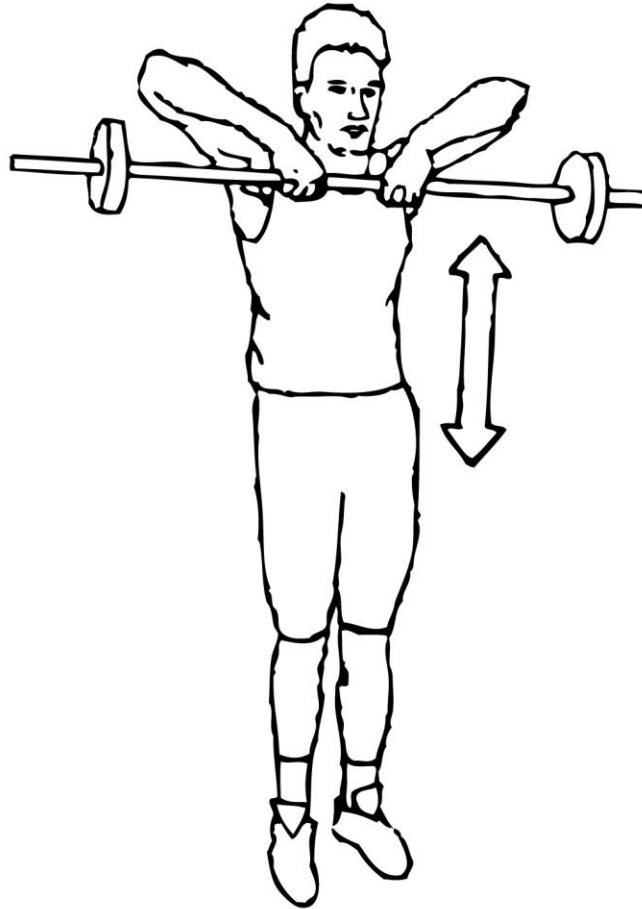
Det finns olika axel och bröstövningar du kan variera med. Kolla vad som finns just på ditt gym eller vad du har för redskap hemma.



Glöm inte triceps! Finns ofta bra maskiner på gymmet. Fria vikter eller vanliga dips funkar. Glöm inte att träna magen med. Är ni 2 st som tränar kan den ena ligga ner på rygg och den andre stå bakom och ta emot benen. Den som ligger ner lyfter upp sina ben helt raka och sedan pötter den andre tillbaka benen ner mot golvet. Då känns det i magmusklerna. Är du ensam kör situps eller i någon av gymmets magmaskiner.

Nedan ett par andra bra övningar till:





Rådfråga på ditt gym och lär dig utföra övningarna riktigt.

Tips:

- Packa din gymväska kvällen innan.
- Träna med en kollega eller vän.
- Ha med dig din smartphone.
- Börja med lätta vikter!
- Stretcha efteråt.

Detta träningsätt kommer göra att du får motivation att träna. Du kommer känna ett välbefinnande och dina muskler kommer växa. Du kommer inte bli uttråkad då passet endast är 30 min. Uppvärmingen med crosstrainern, löpning eller cykel på 20 min varje gång kommer snabbt ge dig bättre kondition. Variera uppvärmingssätt!

Hitta ditt sätt att träna hela kroppen!

Bilderna på övningarna täcker hela kroppen (förutom mage då)

Såhär kan ditt program se ut (tänka på att alltid köra 20 min på crosstrainern, löpband eller cykel innan och utmana dig själv):

Måndag:

Biceps
Axlar

Tisdag:

2 olika bröstövningar

Onsdag:

Vila

Torsdag:

Triceps
Mage

Fredag:

2 olika benövningar

Vila helgen och kör sedan igen:

Måndag:

2 olika ryggövningar

Tisdag och programmet börjar om*:

Biceps *(Nu kan du välja en annan bicepsövning om du vill)

Axlar *(Nu kan du välja en annan axelövning om du vill)

Tisdag:

2 olika bröstövningar

Onsdag:

Vila

Torsdag:

Triceps *(Nu kan du välja en annan tricepsövning om du vill)

Mage

Fredag:

2 olika benövningar *(Nu kan du välja andra benövningar om du vill)

Måndag:

2 olika ryggövningar*(Nu kan du välja andra ryggövningar om du vill)

Sedan flyter veckorna på och tack vare detta upplägg hinner kroppens olika delar få vila.

Jag önskar dig all lycka i din träning!

Skriv gärna och berätta hur det går för dig med träningen och med fastan.

Lycka till!

Mvh

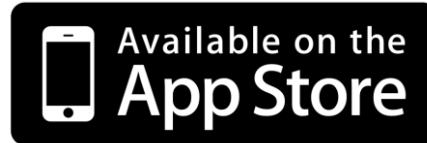
Niclas Brunnegård

niclas@mryeah.com



Fotograf: Anna Sigge

5:2-appen med recept från mig och andra:



¹ Mosley, Michael Dr. "Eat, Fast, and Live Longer." BBC. Horizon Films. 2012.
<http://vimeo.com/54089463> <http://www.bbc.co.uk/programmes/p00wzndg>

² Fontana, Luigi, Manlio Vinciguerra, and Valter D. Longo. "Growth factors, nutrient signaling, and cardiovascular aging." *Circulation research* 110.8 (2012): 1139-1150.
<http://circres.ahajournals.org/content/110/8/1139.short>

³ Cava, Edda, and Luigi Fontana. "Will calorie restriction work in humans?." *Aging (Albany NY)* 5.7 (2013): 507. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3765579/>

⁴ "Dr. Luigi Fontana Explores Caloric Restriction." *American Federation for Aging Research : News*. Health Research Alliance, 11 Feb. 2010. <http://www.afar.org/news/view/dr-luigi-fontana-explores-caloric-restriction>

⁵ Mosley, Michael Dr. "Eat, Fast, and Live Longer." BBC. Horizon Films. 2012.
<http://vimeo.com/54089463> <http://www.bbc.co.uk/programmes/p00wzndg>

⁶ V. D. Longo - Evidence for Programmed Aging. <http://www.programmed-aging.org/theory-3/longo.html>

⁷ Parrella, Edoardo, and Valter D. Longo. "Insulin/IGF-I and related signaling pathways regulate aging in nondividing cells: from yeast to the mammalian brain." *The Scientific World Journal* 10 (2010): 161-177.
<http://www.hindawi.com/journals/tswj/2010/727632/abs/>
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20098959>

⁸ Mosley, Michael Dr. "Eat, Fast, and Live Longer." BBC. Horizon Films. 2012.
<http://vimeo.com/54089463> <http://www.bbc.co.uk/programmes/p00wzndg>

⁹ Guarente, Leonard. "Mitochondria—a nexus for aging, calorie restriction, and sirtuins?." *Cell* 132.2 (2008): 171-176.
<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0092867408000627>

-
- ¹⁰ V. D. Longo - Evidence for Programmed Aging. <http://www.programmed-aging.org/theory-3/longo.html>
- ¹¹ Fontana, Luigi, Linda Partridge, and Valter D. Longo. "Dietary Restriction, Growth Factors and Aging: from yeast to humans." *Science (New York, NY)* 328.5976 (2010): 321. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3607354/>
- ¹² Fontana, Luigi, et al. "Long-term calorie restriction is highly effective in reducing the risk for atherosclerosis in humans." *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America* 101.17 (2004): 6659-6663. <http://www.pnas.org/content/101/17/6659.short>
- ¹³ Eshghinia and Mohammadzadeh *Journal of Diabetes & Metabolic Disorders* 2013, 12:4 <http://www.jdmdonline.com/content/12/1/4>
- ¹⁴ Börgeson, Emma, and Kumar Sharma. "Obesity, immunomodulation and chronic kidney disease." *Current opinion in pharmacology* (2013). <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1471489213000714>
- ¹⁵ Azevedo, Fernanda Reis de, Dimas Ikeoka, and Bruno Caramelli. "Effects of intermittent fasting on metabolism in men." *Revista da Associação Médica Brasileira* 59.2 (2013): 167-173. http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0104-42302013000200017&script=sci_arttext&tlng=pt
- ¹⁶ Azevedo, Fernanda Reis de, Dimas Ikeoka, and Bruno Caramelli. "Effects of intermittent fasting on metabolism in men." *Revista da Associação Médica Brasileira* 59.2 (2013): 167-173. http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0104-42302013000200017&script=sci_arttext&tlng=pt
- ¹⁷ Anson, R. Michael, et al. "Intermittent fasting dissociates beneficial effects of dietary restriction on glucose metabolism and neuronal resistance to injury from calorie intake." *Proceedings of the National Academy of Sciences* 100.10 (2003): 6216-6220. http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC156352/#_ffn_sectitle
- ¹⁸ Liu, Ai-Jun, et al. "Involvement of arterial baroreflex in the protective effect of dietary restriction against stroke." *Journal of Cerebral Blood Flow & Metabolism* (2013). <http://www.nature.com/jcbfm/journal/v33/n6/full/jcbfm201328a.html>
- ¹⁹ Kitada, Munehiro, et al. "Calorie restriction in overweight males ameliorates obesity-related metabolic alterations and cellular adaptations through anti-aging effects, possibly including AMPK and SIRT1 activation." *Biochimica et Biophysica Acta (BBA)-General Subjects* 1830.10 (2013): 4820-4827. <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0304416513002742>

-
- ²⁰ Fond, Guillaume, et al. "Fasting in mood disorders: neurobiology and effectiveness. A review of the literature." *Psychiatry research* (2013).
<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0165178112008153>
- ²¹ Brown, James E., Michael Mosley, and Sarah Aldred. "Intermittent fasting: a dietary intervention for prevention of diabetes and cardiovascular disease?." *The British Journal of Diabetes & Vascular Disease* 13.2 (2013): 68-72. <http://bjdvd.com/content/13/2/68.full>
- ²² Martin, Bronwen, Mark P. Mattson, and Stuart Maudsley. "Caloric restriction and intermittent fasting: two potential diets for successful brain aging." *Ageing research reviews* 5.3 (2006): 332-353.
<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1568163706000523>
- ²³ Puglielli, Luigi. "Aging of the brain, neurotrophin signaling, and Alzheimer's disease: is IGF1-R the common culprit?." *Neurobiology of aging* 29.6 (2008): 795-811.
<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0197458007000127>
- ²⁴ Parrella, Edoardo, et al. "Protein restriction cycles reduce IGF-1 and phosphorylated Tau, and improve behavioral performance in an Alzheimer's disease mouse model." *Ageing cell* (2013). <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/accel.12049>
- ²⁵ Anson, R. Michael, et al. "Intermittent fasting dissociates beneficial effects of dietary restriction on glucose metabolism and neuronal resistance to injury from calorie intake." *Proceedings of the National Academy of Sciences* 100.10 (2003): 6216-6220.
http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC156352/#_ffn_sectitle
- ²⁶ Mark P. Mattson, PhD. Chief of Laboratory of Neurosciences, National Institute on Aging Professor, Department of Neuroscience, Johns Hopkins University School of Medicine
<http://neuroscience.jhu.edu/MarkMattsonrecentpapers.php>
- ²⁷ Martin, Bronwen, Mark P. Mattson, and Stuart Maudsley. "Caloric restriction and intermittent fasting: two potential diets for successful brain aging." *Ageing research reviews* 5.3 (2006): 332-353.
<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1568163706000523>
- ²⁸ Kerstin Brismar. Professor of Diabetes Research at the Department of Molecular Medicine and Surgery. Karolinska Institutet. <http://ki.se/ki/jsp/polopoly.jsp?d=1943&l=en>
- ²⁹ Kim, Kwang-Il, and Cheol-Ho Kim. "Calorie Restriction in the Elderly People." *Journal of Korean medical science* 28.6 (2013): 797-798.
<http://synapse.koreamed.org/DOIx.php?id=10.3346/jkms.2013.28.6.797>
- ³⁰ Groven, Karen Synne, and Gunn Engelsrud. "Dilemmas in the process of weight reduction: Exploring how women experience training as a means of losing weight." *International journal of qualitative studies on health and well-being* 5.2 (2010).
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2875968/>

-
- ³¹ Shiraev, Tim, and Gabriella Barclay. "Evidence based exercise." (2012).
- ³² Babraj, John A., et al. "Extremely short duration high intensity interval training substantially improves insulin action in young healthy males." *BMC Endocrine Disorders* 9.1 (2009): 3. <http://www.biomedcentral.com/1472-6823/9/3/>
- ³³ Paoli, Antonio, et al. "Effects of high-intensity circuit training, low-intensity circuit training and endurance training on blood pressure and lipoproteins in middle-aged overweight men." *Lipids in health and disease* 12.1 (2013): 131. <http://www.lipidworld.com/content/12/1/131>
- ³⁴ Dunstan, David W., et al. "High-intensity resistance training improves glycemic control in older patients with type 2 diabetes." *Diabetes care* 25.10 (2002): 1729-1736. <http://care.diabetesjournals.org/content/25/10/1729.long>
- ³⁵ Shiraev, Tim, and Gabriella Barclay. "Evidence based exercise." (2012). <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23210120>
- ³⁶ Horowitz, Jeffrey F., et al. "Effect of endurance training on lipid metabolism in women: a potential role for PPAR α in the metabolic response to training." *American Journal of Physiology-Endocrinology And Metabolism* 279.2 (2000): E348-E355. <http://ajpendo.physiology.org/content/279/2/E348>
- ³⁷ Babraj, John A., et al. "Extremely short duration high intensity interval training substantially improves insulin action in young healthy males." *BMC Endocrine Disorders* 9.1 (2009): 3. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18362686>
- ³⁸ Bergamin, Marco, et al. "Water-versus land-based exercise in elderly subjects: effects on physical performance and body composition." *Clinical interventions in aging* 8 (2013): 1109. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3762608/>
- ³⁹ Broman, Gi, et al. "High intensity deep water training can improve aerobic power in elderly women." *European journal of applied physiology* 98.2 (2006): 117-123. <http://link.springer.com/article/10.1007/s00421-006-0237-2#page-1>
- ⁴⁰ Hagerman, Fredrick C., et al. "Effects of high-intensity resistance training on untrained older men. I. Strength, cardiovascular, and metabolic responses." *The Journals of Gerontology Series A: Biological Sciences and Medical Sciences* 55.7 (2000): B336-B346 <http://biomedgerontology.oxfordjournals.org/content/55/7/B336.short>
- ⁴¹ Kim, Kwang-Il, and Cheol-Ho Kim. "Calorie Restriction in the Elderly People." *Journal of Korean medical science* 28.6 (2013): 797-798. <http://synapse.koreamed.org/DOIx.php?id=10.3346/jkms.2013.28.6.797>
- ⁴² Santana, Hugo, et al. "The higher exercise intensity and the presence of allele I of ACE gene elicit a higher post-exercise blood pressure reduction and nitric oxide release in elderly women: an experimental study." *BMC cardiovascular disorders* 11.1 (2011): 71. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3261092/>

⁴³ Witte, A. V., et al. "Caloric restriction improves memory in elderly humans." *Proceedings of the National Academy of Sciences* 106.4 (2009): 1255-1260.
<http://www.pnas.org/content/106/4/1255.short>

⁴⁴ Morelle, Rebecca. BBC News. "Extreme dieting: Eat less, live longer?"
<http://news.bbc.co.uk/2/hi/science/nature/6617113.stm>

⁴⁵ Villareal, Dennis T., et al. "Reduced bone mineral density is not associated with significantly reduced bone quality in men and women practicing long-term calorie restriction with adequate nutrition." *Aging cell* 10.1 (2011): 96-102.
http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3607368/#_ffn_sectitle

Photo. Elderly swimming. [Nathan Pfau](#). Flickr Creative Commons. Fort Rucker. Photo. Some Rights Reserved.

Photo. Elderly Exercise. By National Institutes of Health [Public domain], via Wikimedia Commons. http://commons.wikimedia.org/wiki/File%3AElderly_exercise.jpg