

Före start

- ☐ Bestäm mål och ungefärlig tidsperiod, till exempel några månaders uppbyggnad eller en diet med ett tydligt målintervall.
- ☐ Notera startvärden: veckosnitt för vikten, midjemått, foton i samma ljus och samma poser.
- ☐ Uppskatta underhållskalorier (TDEE-kalkylator) och kontrollera dem mot viktstrenden i två veckor.
- ☐ Bestäm proteinmål: 1,6 till 2,2 g per kg kroppsvikt.
- ☐ Välj träningsprogram och anteckna startvikter.

Lean bulk

- ☐ Måltakt: ungefär 0,25 till 0,5 % av kroppsvikten i viktökning per vecka. Ju mer erfaren, desto långsammare.
- ☐ Börja med ett litet överskott och justera efter trenden.
- ☐ Träningsprestationen måste öka: kolla progressionen i loggen.
- ☐ Växer midjan märkbart snabbare än bröst, armar och lår: sänk takten.
- ☐ Avsluta bulken när din egen övre gräns för midja eller kroppsfett är nådd.

Cut

- ☐ Måltakt: ungefär 0,5 till 1,0 % av kroppsvikten i viktnedgång per vecka (Helms et al. 2014).
- ☐ Håll protein hellre i den övre delen.
- ☐ Fortsätt träna tungt: behåll vikterna om möjligt, stryk hellre set än att sänka belastningen.
- ☐ Håll koll på vardagsrörelsen, den sjunker ofta omärkligt under diet.
- ☐ Vid långa dieter: planera en paus på underhållskalorier (diet break, 1 till 2 veckor).
- ☐ Avsluta cuten när målet är nått eller när prestation, sömn och humör tydligt blir sämre.

Kolla varje vecka

- ☐ Jämför veckosnittet för vikten med veckan innan.
- ☐ Jämför veckotakten i % med måltakten.
- ☐ Anteckna kort träningsprestation, sömn, hunger och energi.
- ☐ Mått och foton var två till fjärde vecka.

Justera i stället för att gissa

- ☐ Bestäm först efter två till tre veckors trend, inte efter enskilda dagar.
- ☐ Kolla först datan: har du vägt dig dagligen, har allt räknats med?
- ☐ Ändra sedan i små steg, till exempel 100 till 200 kcal per dag.
- ☐ Efter cuten: höj kalorierna stegvis till underhåll och stabilisera vikten i några veckor.

Källor

Helms ER, Aragon AA, Fitschen PJ (2014): Evidence-based recommendations for natural bodybuilding contest preparation: nutrition and supplementation. J Int Soc Sports Nutr 11:20.

Morton RW et al. (2018): A systematic review, meta-analysis and meta-regression of the effect of protein supplementation on resistance training-induced gains in muscle mass and strength in healthy adults. Br J Sports Med 52:376-384.

Allmän information, inte medicinsk rådgivning. Vid sjukdom, smärta eller graviditet: prata med läkare först.