



# GÅ NER I VIKT MED 5:55

TVÅ ENKLA STEG TILL EN  
VARAKTIG OCH STABIL  
VIKTNEDGÅNG

# INNEHÅLL

- **Introduktion**
- **Det var en gång**
- **Steg 1 - de 5 dagarna**
- **Steg 2 - de 55 dagarna**
- **55 förslag**
- **Sammanfattning**

# INTRODUKTION

---

Om du har försökt gå ner i vikt tidigare känner du kanske igen dig i detta: Det brukar börja bra och några kilon trillar av kroppen. Men sen? Kanske slutar du efter några veckor för att dieten tog för mycket kraft ur ditt liv. Kanske nådde du ditt mål, för att sedan sakta men säkert bygga på kilona igen.

Det här händer nästan alla och är en källa till stor frustration. Risken är att din självkänsla får sig en törn, men faktum är att det det är svårt att gå ner i vikt. Något av det svåraste som finns faktiskt.

Så fort vikten går ner nöjer sig inte kroppens uråldriga mekanismer förrän du ätit upp dig igen. Processer aktiveras som är mycket svåra att medvetet stå emot. Det var bra i en tid när livet var en kamp på liv och död. De med störst drivkraft att äta upp sig var de som överlevde. Idag gör det livet svårt för alla som kämpar med både övervikten och de hälsoproblem den för med sig.

För närvarande är magsäcksoperation det enda bevisat effektiva sättet att gå ner i vikt och hålla den. Men på senare tid har flera forskare uppmärksammat att tidsbegränsad fasta ger bättre effekter än att dra ner på kalorierna. Fasta triggar inte de system i kroppen som strävar efter viktuppgång på samma sätt som kalori restriktion.

Problemet med detta är att fasta upplevs som jobbigt och svårt, men så behöver det inte vara. Man måste faktiskt inte totalfasta för att få samma effekter. Faktum är att forskare har listat ut att du kan äta en specialkost som de kallar *fastehärmande* och få samma effekter som vid total fasta.

Den här guiden handlar om att göra en rutin av det, lura in sig själv i ett nytt beteende och ändå inte offra så himla mycket. Fem dagars fasta varannan månad är en både enklare och mer naturlig diet än kostrestriktion, lchf och periodisk fasta i kortare cykler som 5:2.

Vi visar dig två enkla men kraftfulla steg mot lägre vikt.

- Ät fastehärmande 5 dagar i rad varannan månad
- Gör små förändringar under de 55 dagarna däremellan.

**Är du redo för 5:55? Då kör vi.**



DET VAR EN GÅNG EN  
PERSON SOM DU PÅ  
SAVANNEN



De människor som fanns för 30.000 år sedan var anpassade till den tuffa förhistoriska tiden. Deras kroppar var maximalt vässade för att hantera minskad tillgång på mat. När det inträffade använde de kroppens reservlager och om de inte lyckades skaffa mat på 3-4 dagar skärpte fastan deras sinnen. Hjärnan började generera nya idéer och energin ökade för att de skulle få tag i mat.

När människan lämnade savannen och började bruka jord och bygga städer tog vi med oss fastan. Alla religioner har inslag av den, kanske som ett sätt att öka andlighet och reflektion, men troligen också för att den gör att vi mår bättre och får bättre hälsa.

Vi ser fortfarande ut som våra förfäder på insidan och våra kroppar fungerar på samma sätt. Några dagars fasta skärper även våra sinnen. Den stora skillnaden idag är att vi ständigt har mat inom räckhåll, välfyllda kylskåp och frestande reklam. Det liv som våra kroppar är anpassade till lever vi inte idag och därför har många problem med vikten.

Men vi kan fortfarande medvetet aktivera de system som drar igång vid fasta och forskarna har bevisat att det leder till en mängd positiva effekter i kroppen. Med den nya fastehärmande dieten kan du dessutom även äta under fastan och slippa den värsta hungern.

Jag har i flera år följt forskarnas arbete och utvecklat 5:55-metoden för att själv må bättre och hålla vikten. Att använda 5:55 som grund till att fokuserat åstadkomma en förändring har en enorm potential. Hoppas det fungerar för dig också.

*Dag Kättström, vetenskapsjournalist och grundare av femdagar.se.*

*FemDagar.se*



## STEG 1

ÄT FORSKARNAS  
FASTEHÄRMANDE  
KOST I FEM DAGAR

# BROMSA IN I FEM DAGAR

X = äta hur jag vill

X = äta fastehärmande

Sön	Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön	Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör
1	2	3	4	5	6	7				1	2	3	4
X	X	X	X	X	X	X				X	X	X	X
8	9	10	11	12	13	14	5	6	7	8	9	10	11
X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
15	16	17	18	19	20	21	12	13	14	15	16	17	18
X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
22	23	24	25	26	27	28	19	20	21	22	23	24	25
X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
29	30	31					26	27	28	29	30		
X	X	X					X	X	X	X	X		

Professor Valter Longo vid University of Southern California har i studier visat att fem dagar med en speciell protein- och kalorireducerad kost är ett effektivt sätt att reparera kroppens celler och undvika sjukdom. Han kallar kosten fastehärmande eftersom den ger samma effekter som total fasta, men du kan ändå äta så pass mycket att du fungerar i vardagen.

Med 5:55 gör du de fem dagarna till rutin. Du skapar en tradition åt dig själv där du tar dina fem dagar ungefär varannan månad (var 55:e dag). Det ger mycket goda hälsoeffekter. Forskarna anser sig ha visat att sådana perioder motverkar cancer, diabetes, hjärt-kärlsjukdom, demens och autoimmunitet.

Dessutom går du ner i vikt. Du äter ungefär en tredjedel av det normala dagsbehovet och det är visat i studier att det i första hand är bukfett som försvinner, inte muskler. Till skillnad från exempelvis 5:2 där många ägnar sig åt överätning efter fastedagarna, tycks en sådan jojo-effekt inte vara lika vanlig hos de som äter 5:55.



*Vi tror inte att människor ska försöka gå på dieter dag ut och dag in. Det här handlar om fem dagar, och sedan håller effekterna i sig betydligt längre. Vi ser att de flesta lyckas följa programmet och de biomedicinska resultaten är slående*

PROFESSOR VALTER LONGO

FemDagar.se

# SÅ ÄTER DU FASTEHÄRMANDE

För att lista ut vilken slags kost som är fastehärmande har Longos team under flera år testat olika sammansättningar på både möss och människor. Det exakta resultatet är patenterat, men en översiktlig redovisning har publicerats i studier och det ser ut som i tabellen nedan.

Du äter mindre mat än vanligt och det mest slående är den kraftiga begränsningen av protein. Protein är kroppens byggnadsmaterial och när intaget går ner signalerar det till cellerna att ställa om från tillväxt till städning. Under tiden tas energin från buk fett i första hand.

	Kalorier (kcal)	Protein	Fett	Kolhydrater
Dag 1	max 1100	10%	56%	34%
Dag 2-5	max 750	9%	44%	47%

Vid sidan av vikt nedgång har forskarna visat att en mängd positiva hälsoeffekter uppstår efter fem dagar med fastehärmande kost. Insulinresistens, blodsocker och blodtryck går ner. Felaktigt fungerande celler avvecklas och nya tar deras plats. Fem dagar med fastehärmande kost minskar eller har potential att minska risken för cancer, åldersdiabetes, åderförkalkning, demens och autoimmuna sjukdomar

Så hur ska du då göra för att följa detta schema? Ett sätt är att själv räkna ihop det med näringsdeklarationer och Livsmedelsverkets databas som hjälpmedel. Du kan också laga mat enligt de recept som finns på [femdagar.se/recept](https://femdagar.se/recept). Det enklaste är att prenumerera på färdiga matpaket som du hittar på [femdagar.se/butik](https://femdagar.se/butik).

**VIKTIGT!** Om du lider av sjukdom måste du prata med din läkare innan du börjar med fastehärmande kost.

**För att garantera stabil och varaktig vikt nedgång ska du dock ta ett steg till. Så läs vidare...**





## STEG 2

GÖR EN ENKEL  
FÖRÄNDRING  
UNDER DE 55  
DAGARNA

# PASSA PÅ ATT BRYTA EN VANA

---

5:55 innebär alltså att du fastar i fem dagar och sedan äter som du vill i 55. Till skillnad från andra dieter slipper du alla former av matrestriktion under nästan två månader och då blir det lättare att hålla fast vid metoden.

Om du vill använda 5:55 för **viktning** och inte bara hälsoeffekter och viktning är det dock viktigt att du använder energin från fastan till att göra en förändring av dina vanor. Det ska vara något som är så enkelt att det nästan känns löjligt.

Bara det att du har genomfört fem dagar med fastehärmande kost kommer automatiskt att påverka ditt ätande under de 55 dagarna. Sockersuget minskar, du blir mer medveten om varför du äter och många upplever att de har bättre kontroll. Vid dag 4-5 kommer nämligen insikten att det går att leva utan att följa minsta signal om att äta. Dessutom brukar många då få mycket energi och känna sig extra kreativa.

Den här effekten kan du "surfa på" och mot slutet av varje fasteperiod aktivt bestämma dig för en **liten** förändring i livsstilen under de "normala" 55 dagarna. Genom att bara välja förändringar som känns positiva och spännande och som du kan hålla utan ansträngning lägger du grunden till en långsiktigt hållbar viktning.

Om du äter fastehärmande kost enligt 5:55 kommer du på ett år att bromsa in kroppen sex gånger. Det innebär sammanlagt en månads fasta och många kilos viktning. Om du dessutom på ett år har gjort sex stycken små förändringar i dina vanor kring mat och motion betyder det väldigt mycket över tid och är avgörande för att viktningen ska vara stabil.

**På nästa sida ger vi dig 55 förslag på vad du kan göra, men det ska läsas som inspiration. Vilka livsstilsjusteringar du gör är helt upp till dig. Det måste handla om att äta mindre/bättre eller röra sig mer, men behöver inte finnas på listan.**

# 55 TIPS FÖR LÄGRE VIKT

---

## *Välj ett av dem efter varje fasteperiod*

1. Vänta en kvart innan du tar en ny portion
2. Använd en mindre tallrik
3. Välj att snacksa på nötter som du måste skala
4. Börja träna tillsammans med någon – det blir lättare rutin
5. Ät vid köksbordet, inte tv-soffan
6. Drick en halvliter vatten fyra gånger per dag – utöver det du brukar dricka
7. Om du tar mjölk och/eller socker i kaffet – prova utan
8. Gå eller cykla till jobbet istället för bil eller buss
9. Drick te istället när du känner för "något litet"
10. Sätt ett totalstopp för bullarna på jobbfikat
11. Börja gå ut med någons hund
12. Välj fullkorn för all mat som är sädesbaserad (bröd, pasta etc)
13. Vid varje reklamavbrott på tv:n – res dig och gör några lätta övningar
14. Sluta köpa hem chokladen, kakorna och läsken.
15. Handla aldrig hungrig
16. Unna dig ditt favoritgodis, men vid mera sällsynta tillfällen
17. För en måltidsjournal – ta en bild på allt du äter och utvärdera
18. Ät mer fibrer, dvs fullkornsprodukter, grönsaker, bönor.
19. Ta alltid trappor istället för hiss
20. Dra ner på lunchrestaurangen. Se lunchen som ett mellanmål
21. Har du haft en fest? Skänk bort överblivna chips och godsaker
22. Promenera en timme om dagen
23. Börja med bön- och linsröror som tillbehör istället för ris, pasta, potatis
24. Fokusera på att fixa sömnen om du har problem med den
25. Börja lyssna på podcasts/ljudböcker - men bara när du rör dig.
26. Laga egen mat från grunden - undvik färdiga lösningar
27. Börja bjuda in människor att dela din måltid
28. Var medveten när du äter. Tugga långsamt och njut av smakerna
29. Börja kvällspromenera innan tv-soffan.
30. Ät kryddstarka maträtter

# 55 TIPS FÖR LÄGRE VIKT (2)

---

## *Välj ett av dem efter varje fasteperiod*

31. Sätt ett mål för dagen och fokusera på det när du känner för att småäta
32. Gör något arbete med händerna på kvällen
33. Ät mat som det passar att dricka vin till (max 1-2 glas om dagen)
34. Kasta ut sockerpaketet och använd frukt och bär för att söta
35. Gör en handlarlista så köper du inget onödigt
36. Dra ner på saltet – det kan göra dig hungrig
37. Hoppa av bussen en hållplats för tidigt
38. Gå eller cykla till mataffären istället för att ta bilen
39. Börja göra armhävningar en gång om dagen, så många du klarar.
40. Skaffa ett ståskrivbord
41. Satsa på rejäla helgpromenader. Vandra längre än en mil.
42. Aktivera dig socialt, umgås mer med vänner
43. Fundera på meningen med just ditt liv. Lev efter denna mening.
44. Fyll tallriken med så många färger som möjligt (färgrika grönsaker)
45. Ät ordentlig frukost och rejäl middag, men låt lunchen bli ett snacks
46. Ät bara sånt som blir godare när du dränker det i olivolja
47. Byt ut pommies mot grönsaker när du beställer burgare
48. Drick inget annat än vatten, samt möjligen vin, kaffe och te.
49. Ät två mål och ett mellanmål om dagen
50. Skaffa en ny hobby att gå upp i
51. Köp nya skor att promenera i
52. Prova att gå åt det veganska hållet i dina matvanor
53. För bok på hur mycket du tränar och öka sakta träningsmängden
54. Testa ny mat du aldrig provat förr
55. Läs Valter Longos bok "The Longevity Diet". Professorn bakom fastehärmande kost förklarar där hur du ska äta mellan fasteperioderna för att uppnå maximalt föryngrande effekter på kroppens system. Spoiler: det slutliga målet är att bara äta veganskt plus fisk.

# SAMMANFATTNING

---

**För att gå ner i vikt ska du alltså göra två saker:**

1. Börja följa 5:55, vilket innebär att du äter fem dagars fastehärmande kost varannan månad. Förutom de mycket goda hälsoeffekterna kommer du att gå ner flera kilo under varje fasteperiod och det är i första hand bukfett som ryker.
2. Njut av de 55 dagarna då du kan äta som du vill, men gör en liten förändring som du inte har några problem att leva med. Det kan vara en sån sak som att inte ta någon bulle på jobbfikat. Då stabiliserar du viktnedgången från fasteperioderna.

## **NÅGRA TIPS:**

Att äta fastehärmande i fem dagar känns. För vissa är det jobbigt, men för de flesta är det positivt. De två första dagarna kan vara tunga, med huvudvärk och irritation, men de kan också ge en viss sinnesro. För många präglas dag 4-5 av kreativitet, energi och nya idéer.

Kom ihåg att kroppen är gjord för perioder med mindre mat. Det är aldrig farligt för en frisk person. Hunger är till exempel en signal som ska få dig att planera för fortsatt födointag, men det går att bortse från signalen och det är intressant att märka att den då tonar bort och efter några minuter är du inte längre hungrig. Fastan avslöjar på så sätt hur mycket av ditt liv som styrs av matretningar. Att inte följa signalerna ger lärdom för resten av livet.

Gör de fem dagarna till din egen lilla tradition. De flesta tar dem söndag-torsdag för att frigöra helgen, men oavsett när, så passa på att göra saker under de fem dagarna som bara är för dig. Koppla dagarna till något positivt.

**OCH GLÖM INTE ATT NJUTA AV MAT** under de 55 dagar du inte fastar. Det är en gåva till oss från naturen att det känns så bra att äta. Utnyttja den gåvan till max. Låt det ta tid att äta, prova nya smaker, njut också av att laga maten själv. Och blir det lite mycket någon gång så vet du att du har kontroll på kropp och hälsa genom att du följer 5:55.

**LYCKA TILL!**

*FemDagar.se*

# FÄRDIGA MATPAKET

---



Om du har bestämt dig för att gå ner i vikt med 5:55 är det här det enklaste och mest effektiva sättet. Matpaketet innehåller allt du behöver äta under dina fem dagar och vi kan skicka det automatiskt varannan månad för att hjälpa dig att sätta rutinen.

Med Hälsopaketet får du allt du behöver plus en ekologisk detox och hälsoboost. Med Funchboxen får du smidig frukost och lunch när du lagar egen middag efter våra recept på femdagar.se.

Du kan när som helst pausa eller upphöra med prenumerationen. Inga bindningstider. Innehållet har lång hållbarhet och behöver inte konsumeras direkt.

Skaffa en ny rutin som gör skillnad.

[femdagar.se/butik](https://femdagar.se/butik)

*FemDagar.se*

---

**VIKTIGT! Om du har en sjukdom måste du rådgöra med din läkare innan du provar fasta, fastehärmande kost eller 5:55-metoden. Gravida och personer under 18 ska inte fasta. Om du är över 70 bör du också ta det försiktigt med fasteperioder.**

5:55 har utvecklats av vetenskapsjournalisten Dag Kättström och metoden bygger på forskningsresultat som publicerats i öppna källor.

5:55 är ett sätt att hålla vikten och behålla hälsan genom att skapa en vana av regelbundna fasteperioder. Fastehärmande kost är en del av 5:55-metoden och riktlinjerna bygger på publicerad forskning.

5:55 är ett registrerat varumärke

Har du frågor eller kommentarer, varmt välkommen att höra av dig. Enklast via mail till [dag@femdagar.se](mailto:dag@femdagar.se)

Adress:  
Femdagar.se  
Gamla Landsvägen 10  
13147 Nacka

[www.femdagar.se](http://www.femdagar.se)  
[www.femdagar.se/butik](http://www.femdagar.se/butik)