

# **Kropp och hjärna: ett universellt ideal**



## **Om författaren**

Björn Boman är gymnasielärare i svenska och religion och har en kompletterande masterexamen i religionshistoria från Uppsala universitet. Han har även studerat koreanska vid Stockholms universitet och publicerat flera artiklar om koreansk och östasiatisk kultur i *Orientalisk tidskrift*, har skrivit om rockmusik i Close-up Magazine och genomgått en PT-utbildning genom Ylab Education i Stockholm. Global resenär och bloggare med inriktning mot personlig utveckling, livsstil och kulturell förståelse.

# **Innehållsförteckning**

## **Förord**

## **Del I: Filosofiska och vetenskapliga orienteringspunkter**

**Den traditionella och moderna filosofin**

**Kroppen och individens vilja som förutsättningar för personlig utveckling**

## **Del II: Tränings- och näringslära**

**Vetenskapligt belagda fördelar med regelbunden styrketräning**

**Träningsens fem huvudfaktorer**

**Nutidens olympiader – tävlingar i fitness och bodybuilding**

**Näringslära**

**Allmänna orienteringspunkter och viktiga påpekanden**

**Populära dieter och hybriddieter**

**Tränings- och dietupplägg för hypertrofi och styrka**

**Utvärdering efter sex månader**

## **Del III: Kulturell medvetenhet i en global och digital värld**

**Nutidens flytande civilisationer och västerlandets nyckelroll**

**Soft power**

**De abrahamitiska religionerna och fokuset på islam**

**Östasien: Japan, Kina, Sydkorea och Taiwan**

**Den koreanska vågen och k-pop**

**Vart kan man ta vägen?**

## **Del IV: Identitet bortom essentialism och relativism**

**En dygdbetonad blandetik**

**På väg mot en balanserad narcissism**

**Kognitiva och icke-kognitiva förmågor**

**Primära och sekundära identiteter och hybrididentiteter**

**Metrosexualitet, spornosexualitet och skönhetsideal**

**Femfaktormodellen**

**Den mörka triaden och vikten av inre balans**

**Selektiv alkoholförtäring och fest**

**Life hack och praktiska råd för att optimera sin individuella potential**

**Avslutande reflektioner**

## Förord

I denna bok har jag valt att utelämna referenser inom parentes så väl som fotnoter i huvudtexten, oavsett om dessa är tryckta eller digitala. Hänvisningar till specifika författare och/eller texter sker i stället generellt i löpande text, och mer fullständiga referenser återfinns i slutet av boken. I några fall har jag angett webbadresser om det rör sig om digitala källor (i några fall är källorna tryckta men finns även tillgängliga online). På så vis blir i vissa fall gränserna mellan källhänvisningar och lästips något flytande, men principen har varit att dels ange de källor som ligger till grund för mina påståenden, dels att antalet lästips inte blir alltför omfattande och i huvudsak motsvarar de källor som jag har använt mig av. Därigenom begränsas andelen egna, subjektiva resonemang och tendenser till eventuella idémässiga plagiat, samtidigt som långa och spretiga listor med lästips hålls nere.

Språkmässigt har jag utgått från ett svenskt och västerländskt perspektiv. Eftersom boken är skriven på svenska faller det sig naturligt att hänvisa till svenska texter och utgåvor, men samtidigt är engelska vetenskapsspråket par excellence och bör behärskas i stor utsträckning för att förstå de ämnen som belyses, åtminstone mer ingående. Därför ser jag det inte som problematiskt utan närmast självklart att engelskspråkiga texter hänvisas till i sin respektive originalutgåva.

När det gäller titlar som översatts från andra språk än engelska, till exempel franska, japanska, tyska och spanska, faller det sig dock naturligt att hänvisa till utgåvor som översatts till svenska om sådana finns tillgängliga; såvida jag som författare endast är bekant med de engelskspråkiga utgåvorna. Dessa principer har överlag varit enkla att följa konsekvent, med undantag för Friedrich Nietzsches *The Will To Power*. För den som föredrar svenska utgåvor av engelska titlar, bör det tilläggas att en del av dessa går att finna. Det gäller till exempel Samuel Huntingtons verk *Civilisationernas kamp*.

Med det sagt vill jag även passa på att tacka alla dem som har varit positivt inställda till mitt bokprojekt eller bara allmänt stöttande under de senaste åren medan jag har fördjupat mig i dessa ämnen. Särskilt tack riktar

jag till mina föräldrar Agneta och Johnny, min syster Anna-Carin, mina vänner Johan, Marcus, Carl Johan, Ivano, Ashkan, Alexander, Magnus och Rasmus, och flera av de vänner, bekanta tillika bollplank som jag har mött på Delta gym som Leif Öjesjö, Gustav Eneholm, Darios Beg, "Dimman", Anders Hellquist, Anders Lidestam, Yosef Asmar, Robert Björk, Pontus Hung, Tomas Lundberg, Philip Lailani, Sebastien Cutulo Maroudaye, Cim Johansson, och Team Delta. Den här boken är ett resultat av många års ambitiösa universitetsstudier och självstudier men utan andra hade det inte varit möjligt att få de där extrakunskaperna om kost- och träningslära som är ack så viktiga. Givetvis riktas också tack till alla de tänkare och forskare som jag har byggt mina resonemang på.



# Del I: Filosofiska och vetenskapliga orienteringspunkter

## Den traditionella och moderna filosofin

När man anlägger ett filosofiskt och vetenskapligt perspektiv kommer man sällan ifrån två saker: smak och inflytandet från den klassiska antika och grekiska filosofin. Med smak avses i detta sammanhang ens preferenser, vad man som individ gillar och därmed vilka filosofiska perspektiv och frågor man väljer att sätta i centrum. Den tyske filologen och filosofen Friedrich Nietzsche har bland andra betonat smakens betydelse. Denna bok handlar mer om grundläggande kunskapsteori i relation till individens utveckling i ett socialt sammanhang, än till exempel kosmologiska, metafysiska och etiska frågor, och det finns även ett urval av tänkare som är en följd av de som jag är bekant med.

Gällande den antika filosofin utgör den en hörnsten i den moderna och västerländska filosofins historia, även om mycket i dag också förefaller irrelevant för vår samtid och bland sådana obsoleta idéer räknas till exempel Platons idealstat som redogörs för i *Staten* och Aristoteles kvinnoyn som förklaras i *Politiken*. Av Aristoteles, som enligt den amerikanske sociologen Charles Murray är världens främsta humanist och vetenskapsman, kan vi emellertid bland annat lära oss om den än i dag gällande idén att människan är ett politiskt djur, *zoon politikon*. Som han uttrycker det i *Politiken*: "gemenskap eller den som inte är i behov av det, är aningen ett vilddjur eller en gud". Visserligen har Adam Smiths idé om *homo oeconomicus*, människan som ekonomiskt inriktat väsen, också relevans - inte minst i dagens i hög utsträckning konsumtionsbaserade samhällen och globala värld över huvud taget - men betydelsen av samarbete och gemensamma intressen bortom krassa ekonomiska utbyten är alltså fortfarande aktuell.

I dagens värld, inklusive Sverige, finns ett utbrett fokus på individens inneboende potential till framsteg av egen kraft, vilket bör ses som en positiv utveckling i ljuset av en mängd kollektivistiska ideologier och trossystem som dominerade både traditionella och moderna samhällen, i västerlandet och annorstädes. Samtidigt bör man dock inte glömma bort att vi alla lever i

ett socialt sammanhang och att varje individuellt framsteg i den (sen)moderna världen är beroende av en mängd materiella, ekonomiska, politiska, kulturella, sociala och teknologiska strukturer och processer – något som bland andra den engelske sociologen Anthony Giddens har skrivit insiktsfullt om sedan slutet av 1980-talet och framåt. Ett trivialt och vardagligt exempel är då en mobiltelefon går sönder eller betalkort spärras – plötsligt är man som individ, temporärt, utan för systemets ramar. Det gäller även om hälsan krackelerar. Som akademikerna Jesper Andreasson och Thomas Johansson förklarar i verket *Fitnessrevolutionen* (2015), är fitness och wellness i sig konsekvenser av efterkrigstidens snabba ekonomiska utveckling i västvärlden, parallellt med ökad frihet och större rörlig inkomst för en betydande andel människor, medan nutidens livsstil, som ofta har sin utgångspunkt i internet och sociala medier, i sin tur även är en konsekvens av den digitala revolutionen.

Vår nuvarande värld och människans leverne är också beroende av vetenskapliga framsteg inom matematik, medicin, fysik, kemi, mikrobiologi, genetik, teknikvetenskap och andra naturvetenskapliga ämnesdiscipliner. En del humaniora och samhällsvetenskap kan dock hjälpa oss att begripliggöra framstegen och sambandet mellan vetenskap och kunskap. Naturvetenskapens kunskapssyn är förbunden med bland annat Demokritos förmoderna atomlära, Nicolaus Copernicus heliocentriska världsbild, Charles Darwins evolutionsteori, Bertrand Russells empirism, och Karl Poppers vetenskapsteoretiska falsifieringskrav. Som den kanadensiske Harvardprofessorn i experimentell psykologi, Steven Pinker, har påvisat i sitt verk *The Blank Slate* (2002), är till stor del, men inte i alla avseenden, det gängse naturvetenskapliga synsättet oförenligt med till exempel Aristoteles själslära, Johann Gottfried von Hegels historiska dialektik, och än mer världsreligionernas berättelser kring universums skapelse och Gud som den yttersta skaparen av moraliska påbud. Naturvetenskapens fokus på teorier och hypoteser som testas genom experiment, undersökningar, data, formler, koder och observationer är utan tvekan i allt väsentligt hållbara. Utan de framsteg inom kunskapstraditioner som inom filosofi och vetenskapsteori kallas empirism och positivism, hade inte det moderna samhället blivit

utvecklat i samma utsträckning än om andra filosofiska och vetenskapliga förhållningssätt - till exempel Aristoteles geocentriska världsbild och kristna skapelseberättelser - hade varit dominerande än i dag.

Som bland andra den franske filosofen Michel Foucault i delar av sin textproduktion har betonat, är dock även de naturvetenskapliga ämnesdisciplinerna delvis beroende av individer och grupperns smak, samt en rad olika ekonomiska förutsättningar - inte minst statlig eller näringslivsrelaterad finansiering av forskning. Det handlar i det avseendet om vilka ämnen som undersöks och vad som prioriteras, samt om de teorier eller metoder som blir dominerande i ett visst tidevarv. Foucault kallar kunskapernas olika förutsättningar *episteme*.

Därtill är även naturvetenskapens kunskapssyn, även om den i grunden är korrekt, beroende av *perspektiv*. Nietzsche, Foucault, samt bland andra den spanske filosofen José Ortega y Gasset (1883-1955) och den tyske filosofen Hans-Georg Gadamer (1900-2002), har betonat perspektivets betydelse för sådant som kunskap och sanning. Man kan i det sammanhanget tala om det som med Gadamers terminologi kallas förståelsehorisont: vår förståelse av fenomen i vår omvärld är beroende av den tid, det rum och det sammanhang vi lever i; vi kan inte se bortom horisonten från den plats vi blickar ut från. Även globala kommunikationer och medier har begränsningar, även om dessa bär med sig en rad möjligheter för utvecklad insyn i andra människor och samhällets livsföring.

Ortega - i en av de föreläsningar som ingår i verket *What is Philosophy?* - har i sin tur använt en apelsin för att illustrera att vår kunskap är begränsad av vår perception, kognition och andra faktorer. Man kan vrida och vända på en apelsin och rentav skära den i små och tunna bitar - likväl kan inte hela apelsinen iakttas samtidigt. Om vi inte ens kan få en fullständig förståelse av en apelsin: I vilken grad kan vi då begripa betydligt mer komplexa fenomen som globalisering, sjukdomsspridning, djur- och växtrikets utbredning, världsekonomin "tillstånd", närings- och träningslära, och demografiska processer?

Det finns dock hopp för vår förmåga till kunskap enligt Ortega och flera i hans efterföljd. Om vi växlar mellan olika relevanta perspektiv som

kompletterar varandra kan vi få en mer komplett förståelse för olika företeelser, även om det ibland är väldigt svårt och i bästa fall endast leder till ganska begränsad kunskap. Med detta synsätt undviker man missriktade föreställningar om å ena sidan naiv objektivitet, positivism, och realism (att allt i vår omvärld kan förstås genom att observeras, mätas och vägas), och å andra sidan renodlad subjektivitet och relativism (att alla perspektiv är lika rätta eller felaktiga, relevanta eller irrelevanta, och att det enbart handlar om individuell smak).

Som komplement till en i huvudsak naturvetenskaplig världsbild finns även den socialkonstruktivistiska traditionen, inom vilken bland andra Vivien Burr är en centralgestalt. Denna vederlägger på intet sätt naturvetenskapens förutsättningar för kunskap, men visar däremot att sådant som kultur, moral och normer är socialt konstruerade fenomen som förändras över tid och rum.

Till exempel var det inte alltför länge sedan som västerländska barn i många avseenden ansågs vara ungefär som "små vuxna" och följaktligen fick lov att bidra med kroppsarbete efter bästa förmåga, i stället för att bege sig till (för)skolan och leka på sin fritid under föräldrarnas försorg. I delar av världen gäller alltså den "traditionella" synen på barn, som alltså även var dominerande i västerlandet under för- och tidigmodern tid och snarast kan ses som ett universellt eller i alla fall generellt fenomen. Man kan likväl tycka att idén om att barn är en väsentlig och knivskarp snarare än flytande kategori är den rätta, samt att "barn måste få vara barn", men den socialt och kulturellt konstruerade gränsdragningen torde dock vara uppenbar. Socialkonstruktivism, och angränsande teorier och metoder, bidrar därmed till verktyg till förståelse av vår omvärld, såväl bland individer som större grupper och bredare sammanhang. På så vis kompletterar empirism, realism, perspektivism (eller snarare perspektivitet) och socialkonstruktivism, snarare än motsäger och utesluter varandra.

### **Kroppen och individens vilja som förutsättning för ett nytt ideal**

José Ortega y Gasset hade alltså en i huvudsak fullt rimlig och träffsäkert formulerad kunskapssyn. Han hade dock fel gällande den mänskliga naturen,

som han ansåg inte existerade. I dag vet vi att människan är delvis fast och delvis formbar, och att de flesta människor även har bra och dåliga, och "goda" och "onda" sidor: denna komplexa väv utgör just den "mänskliga naturen". Detta har beskrivits ingående av Steven Pinker i hans verk *The Blank Slate* (2002) och *The Better Angels Of Our Nature* (2011). Inom personlighetspsykologi och beteendegenetik – ett fält inom vilket andra den brittiske psykologen Robert Plomin är ledande – har man med hjälp av inte minst studier på enäggstvillingar som vuxit upp i olika miljöer funnit att människors personlighetsdrag och de flesta beteendemönster till 40-70% är "medfödda", det vill säga genetiskt betingade. Det finns anledning att återkomma till några av dessa aspekter senare i boken, men det är väsentligt att ha nämnt detta innan man närmar sig individens förutsättningar.

Ortegas syn på individer i samhällen är desto mer väsentlig, och ter sig även överlag mer balanserad än den betydande inspirationskällan Friedrich Nietzsche (1844-1900). I verket *Massornas uppror* (1934) beskriver Ortega två kategorier av människor: dels den minoritet som ställer krav på sig själva och har en inre motivation som grund för sitt handlande; dels den majoritet, massan, som inte kräver någonting särskilt av sig själva och generellt behöver någon form av yttre motivation för att, mer eller mindre ofrivilligt, anstränga sig. Följdfrågorna är naturligtvis var gränserna går om vem som bestämmer vilken kategori en person tillhör. Svaret kan rimligen vara att det är individen själv som avgör det genom sina val och sitt handlande. Låt säga att man strävar efter att överträffa sig själv och utvecklas när det gäller utbildning, allmänbildning, karriär, kosthållning och träning. Efter några veckor eller månader inser man emellertid att det hårda arbetet och disciplinen som krävs för påtagliga resultat inte är värd mödan, och i stället nöjer man sig med att återgå till den position man befann sig på från början och de vanor och beteendemönster som det innebär.

I dagens samhälle står konsumtion av elektronikprodukter, tv-serier, dokusåpor, appar, dataspel och sociala medier högt i kurs hos en stor andel, medan självdisciplin, bildning och långsiktig fysisk och personlig utveckling blir underordnade företeelser. För andra, en mindre andel, är det tvärtom.

Några hittar kanske i sin tur en relativt god balans som de själva upplever att de trivs med.

Tillhör man inte den första kategorin eller gör anspråk på att göra det kan personlig utveckling verka dömd att misslyckas. Utan den vitala viljan och livstörsten, som både Nietzsche och Ortega utvecklat i några av sina verk, är det svårt att komma någonstans med sina ideal eller målbilder. Men världen och människor är inte utan nyanser eller förmåga till handlingsutrymme; få kategorier är helt essentiella. Det går att influera och påverka i viss utsträckning, så att även "massan" lär sig att motionera regelbundet, äta och dricka mer hälsosamt, och ha privatekonomisk disciplin.

Den amerikanske statsvetaren Charles Murray betonar i *Coming Apart* (2012) vikten av att låta de välbärgade klassernas mer fruktbara livsstilsidéer sippra ner även till bredare befolkningslager. Det ter sig mer sympatiskt än att dela in samhället i två grupper: den självdisciplinerade minoriteten och den odisciplinerade majoriteten, som lever i stort sett isolerade från varandra, och att man med hänvisning till en förment sympatisk vilja att inte vara dömande låta alla vara som de vill. På så vis blir den potentiella målgruppen för min ansats ganska omfattande, fastän det samtidigt utan tvekan även finns en betydande andel som av olika skäl faller utanför ramarna.

Givetvis har människor olika förutsättningar och utgångspunkter: som individ är man den man är i samspel med de omständigheter som man ställs inför i livet, ytterligare en idé som Ortega lärde ut genom sin variant av så kallad vitalism. Men det finns ofta ett betydande handlingsutrymme – ibland större än vissa tror eller vill tro – och det är detta som gör det möjligt att utvecklas både fysiskt, intellektuellt, mentalt, etiskt och ekonomiskt. Inom vissa grenar av psykologi talas det alltmer om *fixth vs. growth mindset*: att utgå från att individer är i stort sett statiska, eller att de har förmåga till mer omfattande utveckling.

Kroppens betydelse, och parallellt ofta dess samband med den så kallade själen, har diskuterats ingående under flera tusen år i vitt skilda kulturer och civilisationer. Utöver grekiska filosofer som till exempel Sokrates, Platon, Aristoteles och Herakleitos, kan den historiske buddhan

Sakyamuni, Lao Zi, Konfucius, Augustinus av Hippo, samt diverse religiösa och filosofiska källtexter från Medelhavet, Sydasiern och Mellanöstern - kopplade till världsreligioner och strömningar som hinduism, manikeism, gnosticism och islam - fungera som historiska orienteringspunkter. Detta område är alltför komplext för att beskrivas mer ingående i detta sammanhang, och inom ramarna för resonemanget stannar jag vid att fastslå att både kropp och hjärna är beroende av andra, och subjekten (vi själva) och objekten i den värld vi upplever framträder i anslutning till varandra. Även i detta avseende instämmer jag med Ortega.

I *How The Mind Works* (1998) redogör Steven Pinker för de komplexa samspelen mellan synapser och neurokemiska processer som leder till att vi kan tänka, gå, sitta, prata, äta, springa och sova. Han förklarar också varför vi tenderar att växla mellan att vara rationella och irrationella - båda delarna är restprodukter av en lång evolutionär process. Det är viktigt att vara medveten om det och inte basera en filosofisk eller vetenskaplig grund på att det endast är det rationella tänkandet och handlandet som är centralt. Dock baseras seriös argumentation på sådant som rationalitet, logik och koherens, varför det är rationalitet som är grunden för de idéer som jag lyfter fram och menar är riktiga.

Mindre vetenskaplig men desto mer fascinerande är den japanske författaren Yukio Mishimas (1925-1970) beskrivningar av kroppens betydelse i sitt verk *Sol och stål* (1970). Mishima var reaktionär nationalist och hans politiska idéer kan ses som märkliga och i hög grad irrationella i ljuset av dagens västerländska demokrati och humanism - och även för dagens japaner torde hans tankar till stor del te sig främmande - men delar av hans filosofiska reflektioner är relevanta och intressanta. Enligt devisen att inte kasta ut barnet med badvattnet kan man bejaka och absorbera några av dessa.

Mishima - vars egentliga namn var Hiraoka Kimitake - tillhörde den första eller möjligen andra generationens kroppsbyggare under 1960-talet och kunde stoltsera med en förvisso ganska liten men estetisk muskelmassa, och som såg det personliga och filosofiska värdet i att odla och förfina sin fysik. Denna skrev exempelvis i essän *Sol och stål*, sidan 14, "Genom att

använda musklerna klargjorde jag sådant som orden hade mystifierat. Det var precis som när människor inser erotikens innebörd. Efter hand upptäckte jag känslan av existens och handlande.”

I vanlig ordning när det gäller kroppsbyggning hängde denna fascination, eller rentav fetisch, samman med en överdriven narcissism och fåfänga, men det var originellt att han såg kopplingar mellan sitt skrivande och den fysiska utvecklingen och spann vidare på antikens ideal. Kropp och hjärna i denna bemärkelse utesluter inte utan kan komplettera varandra: att bilda sig, att läsa och skriva, att regelbundet träna och ha en gedigen kosthållning är positivt för individen, och potentiellt även för hela samhällen. Dessutom var Mishima ovanligt skicklig på engelska och berest, och tillbringade viss tid i Stockholm (något nobelpris i litteratur fick han dock inte motta, och inte heller efter sitt rituella självmord, *seppuku*, efter en misslyckad statskupp).

På så vis kan han fungera som en central inspirationskälla för det universella ideal som helt enkelt benämns som *kropp och hjärna* - ett ideal som går utöver såväl 01-talets ytliga, hypernarcissistiska och -egocentriska fitnesslivsstil, som 1900-talets bokcentrerade bildningsideal, och har potential till att bidra med en plattform som syftar till att skapa en mer holistisk syntes mellan traditionell balans och modern medvetenhet. Utifrån aktuella forskningsrön, till exempel de som presenteras i John Rateys bok *Spark!* (2010), finns starka belägg för ett positivt samspel mellan fysisk aktivitet och hjärnfunktion. Man blir smartare av att träna, och troligen blir man bättre på att träna av att vara relativt smart.

Detta alster utgör en i huvudsak teoretisk guide till detta ideal, men för att förverkliga det krävs dock en betydande grad av egen vilja - oavsett om människor formas mest av sina gener eller av sin omgivning. Det krävs också andra, mer aktuella orienteringspunkter och insikter än de som hittills har presenterats, och som av naturliga skäl berör eller överlappar områden som fysiologi, psykologi, näringslära, ekonomi, kultur- och civilisationsteori och samhällsvetenskap. I de följande delarna och kapitlen förklaras dessa dimensioner mer ingående.



## Del II: Tränings- och näringslära

### **Vetenskapligt belagda fördelar med regelbunden styrketräning**

Att det finns flera fördelar med styrketräning är ingen nyhet, och inte heller att dessa positiva konsekvenser ofta torgförs av människor inom fitnessbranschen. I samband med det föreligger givetvis ett betydande mått av partiskhet, för det finns bland dem som är verksamma inom detta gebit inte samma vilja att undersöka eventuella nackdelar och skadliga bieffekter som att lyfta fram fördelarna. Utan att på något sätt göra anspråk på att vara varken expert inom området eller till fullo objektiv, ämnar jag ändå framhålla ett vetenskapligt, nyanserat och balanserat perspektiv på ämnet.

Om man inledningsvis utgår från andra hållet, och tar upp tänkbara nackdelar, kan man nämna att det kan vara slitsamt på leder och senfästen att träna, särskilt på lång sikt, och skaderisken inte är obetydlig. Huvudfokus på styrketräning sker också på mer eller mindre bekostnad av kardiovaskulär förmåga och eventuellt även rörlighet. Det blir på så vis en prioriteringsfråga – är det värt det? Många som styrketränar på ett konventionellt sätt hamnar därtill i ett mellanläge där de blir hyfsade inom flera olika moment, och på köpet ofta får en mer estetiskt tilltalande fysik, men troligen aldrig riktigt bra på något och får svårt att hävda sig inom fitness, crossfit och bodybuilding utan anabola steroider. Ortorexi, megarexi (att man inte inser hur stor man är) och ett liv som kretsar helt kring träning är några andra potentiella eller reella negativa effekter, vilka Jesper Andreasson och Thomas Johansson belyser i sin bok.

Beträffande fördelar kan det vara relevant att hänvisa till det som några av de mest kunniga och insiktsfulla inom området har att säga, trots eventuell bias. Kost- och styrketräningsexperten och personliga tränaren Mathias Zachau har poängterat ökningen av muskelmassa och minskning av fettmassa, och överlappande bieffekter så som ökad produktivitet och välmående, samt förbättrad skeletthälsa. Ur estetisk synpunkt blir fysiken mer tilltalande och hållningen bättre. Flera av dessa påstådda fördelar bekräftas även av Harvard Medical School (2016). Vidare finns studier, till

exempel av DM. Buchner (2009) och A. Gómez-Cabell et. al (2012), som påvisar olika hälsofrämjande effekter av styrketräning bland äldre. Exempelvis är det bra för skelettmuskulaturen och minskar risken för hjärt- och kärlsjukdomar, samt diabetes.

Forskare, till exempel de vid U.S. Department of Health and Human Services som genomförde en omfattande översiktsstudie om hälsa och träning år 1996, har poängterat de hälsomässiga fördelarna av fysisk rörlighet i allmänhet och styrketräning i synnerhet. Fördelen med styrketräning är att den – så länge rörelserna utförs i stort sett korrekt och belastningen på musklerna är rimlig – främjar skelettmusklernas förmåga till ökad styrka. Sådana fördelar kan visserligen fås genom att gå, springa och utföra allsköns vardagsmotion, men belastningen blir ofta för liten för att stärka och utveckla skelettmusklerna i betydande grad och träningen i bästa fall kardiovaskulärt betonad, med ökad aerob förmåga (det vill säga syreupptagningsförmåga) som mest centrala positiva effekt. Därmed finns en uppenbar fördel med den konventionella och mer renodlade styrketräningen, som innebär ett fokus på progression i styrka och belastning.

Ytterligare en central aspekt är samspelet mellan hjärnfunktion, eller mer specifikt kognitiv förmåga, och träning. Ett flertal forskare har fokuserat på sådan forskning, bland annat psykiatrikern Anders Hansen i verket *Hjärnstark* (2016) som i stor utsträckning sammanfattar det internationella forskningsläget inom ämnet. Hansen lyfter fram ett flertal positiva, både direkta och indirekta effekter som träning har för hjärnfunktioner som minne, koncentration, sömn och stresstålighet. Dock handlar det primärt om aerob träning (som syftar till att förbättra syreupptagningsförmågan), varför man åtminstone tills vidare bör vara försiktig med att göra samma kopplingar till anaerob träning (vari styrketräning ingår). Men med inslag av kraftigt pulshöjande övningar i den reguljära styrketräningen, samt periodvis renodlad kardioträning, torde man dock kunna kombinera det bästa av två världar och åstadkomma en fruktbar balans mellan aerob och anaerob träning.

De flesta människor behöver oftast inte heller välja helt mellan vardagsmotion, styrketräning och aerob träning utan kan variera och

periodisera träningen i relativt stor omfattning - faktiskt utan att de andra delarna blir lidande, så länge man är (elit)motionär och inte gör anspråk på att vara elitatlet, vilket innebär specialiserad träning för det särskilda ändamålet. Om till exempel huvudfokus är på att minska fettmassan kan man ha styrketräning som grund men lägga till sprintträning, kortdistanslöpning och/eller långpromenader. I samband med några månaders prioritering på att bygga muskelmassa kan det vara mer optimalt att helt eller i hög grad undvika kardioträning och fokusera på att hamna på ett rimligt kaloriöverskott. Detta är logiska resonemang som ofta lyfts fram av experter som Martin Berkhan, Mathias Zachau och Jacob Gudiol.

Vad indikerar då den senaste forskningen inom området? Inte så värst mycket som man inte redan visste, utan bygger vidare på en redan befintlig kunskapsgrund. När jag genomförde min PT-utbildning genom Ylab Education, Stockholm (2007), visade Anatoli Grigorenko studier som tydligt påvisar att excentrisk träning med tunga vikter (1,25-1,5 RM, alltså en maxrepetition) kan vara väldigt effektiv för att stimulera muskelfibernedbrytning. Vi vet också att det är svårare och mer så att säga opraktiskt att genomföra riktigt tung excentrisk träning och att skaderisken kan vara hög. Därför är många styrketränades upplägg i huvudsak koncentriskt betonade, då man kan förflytta relativt tunga vikter snabbt och explosivt i den aktiva fasen och hålla emot lite grann i vissa lägen av den negativa fasen, för att öka pumpen av blod in i den tränade huvudmuskeln. Den excentriska fasen blir då sekundär om än inte helt betydelselös. Det finns en anledning till att bodybuilders som olympiamästarna Phil Heath och Jay Cutler i huvudsak tränar koncentriskt och det är för att det sett till helheten är mest ändamålsenligt. Det gäller även de elitmotionärer som bara vill hålla sig skadefria och bygga muskler på ett effektivt sätt. På så vis kan man träna nästan varje dag året runt, om än med vissa periodiseringar.

Sammantaget har alltså kontinuerlig styrketräning ett flertal betydelsefulla fördelar för hälsa, allmänt välmående, produktivitet och utseende, och vilka överlappar både sociala och ekonomiska dimensioner av livet, antingen indirekt eller direkt. Skönhetsideal är visserligen ett fenomen som tål att vara kritisk i förhållande till, men att vara i god fysisk form är

fördelaktigt i många sammanhang, och så länge man inte har lust att vänta på att dessa relativt trögörliga processer eventuellt ändras - vilket jag återkommer till i senare avsnitt av boken - är det värt att fokusera på möjligheterna till självförbättring. Styrkan i styrketräning ligger framför allt i att det utgör en helhetsmässig plattform för personlig utveckling inom ett flertal områden.

### **Styrketräningens fem huvudfaktorer**

Jag utgår från att många redan känner till att testosteron är den viktigaste av androgenerna, det vill säga manliga könshormonerna, och bidrar till proteinsyntes och därmed muskelbyggnad. Män producerar testosteron naturligt och i betydligt högre utsträckning än kvinnor, och dess produktion kan i viss grad ökas utan anabola steroider om de tre påverkansbara huvudfaktorerna för fysisk och muskulär utveckling - träning, kost och återhämtning - sköts på ett mer eller mindre optimalt sätt. Det är förstas oerhört svårt att kvantifiera och avgränsa dessa olika faktorer från varandra, men det går bevisligen att komma en bra bit utan anabola steroider bara genom att träna, äta och sova regelbundet och få gradvisa framsteg över tid.

Och man kan få ganska bra resultat även utan att dessa saker sköts eller sker "perfekt", särskilt om man börjar träna i de sena tonåren eller tidiga vuxenåren då kroppen är som mest mottaglig. Jag fick den allra mesta av volymen redan under de första två-tre åren och kan inte påstå att jag har annat än högst medelmåttiga eller normala genetiska förutsättningar för muskeltillväxt och har även ägnat åtskilliga dagar åt att vara bakfull. Inte heller har träningen, sömnen eller kosten alltid varit optimal. Läger man dessutom till lagliga preparat med en direkt eller indirekt partiell påverkan, som kreatin, grenade aminosyror, ZMB6 (zink, magnesium och vitamin B6) och synefrin (under diet), finns ytterligare delförklaringar till att möjligheterna till att få förhållandevis bra resultat utan AS är ett faktum.

En fjärde huvudfaktor är förstas genetiken - alla individer har inte exakt samma genetiska förutsättningar för att bygga muskler vare sig generellt eller partikulärt, och gener påverkar även sådant som midjemått och

benägenheten att lagra och bli av med underhudsfett. Ett illustrativt exempel är fotbollsspelare som tränar lika mycket och på samma sätt men ändå har olika vadstorlekar. Eller mer allmänt de där kraftigt byggda, så kallade endomorfa typerna i ens omgivning som verkar ha lätt för att bli starka och bygga muskler. Eller omvänt de smala, ektomorfa individerna som har svårare för muskelökning men desto lättare att bli av med underhudsfett. Gener spelar onekligen roll på många olika sätt.

Allt annat lika är det emellertid inte enbart träning, kost, återhämtning och genetiska förutsättningar som avgör hur stor och definierad muskelmassa någon skaffar sig utan det behövs tillsättning av anabola steroider, AS, ibland AAS (androgena anabola steroider), för att öka muskelvolym och ta sin respektive kroppsbyggning till nästa nivå. Nästa nivå är dock i själva verket många olika nivåer för det handlar - utöver de fyra ovannämnda huvudfaktorerna - om vilka preparat man tar, hur länge man tar dem, och i vilken omfattning. Generellt: ju mer högkvalitativa och högandrogena AS som intas över längre tid, desto mer muskelmassa kan individen i fråga skaffa sig. Det är därför många stora kroppsbyggare är som störst när de är 35-40 år gamla. Åldersmässigt befinner de sig i det man kan kalla en långvarig katabol livsprocess, då kroppen successivt bryts ned, men på grund av högt intag av AS i kombination med träning, kost och återhämtning kan de ändå öka sin muskelmassa under lång tid genom att befinna sig i ett onaturligt anabolt tillstånd. En vanlig uppfattning är dock att det är svårt att öka benvolymen, även om AS används i betydande grad, när man är 40 plus.

Det finns många olika sorters testosteron och andra effektfulla AS som kan intas och dessa brukar benämnas med antingen kemiskt namn eller produktnamn, till exempel Stanozolol vars produktnamn är Winstrol-V. Slang- och kodord förekommer också i en del fall. AS används sedan 1930-talet i medicinskt syfte, och oavsett om tillverkningen sker lagligt eller olagligt är produktnamnen ofta desamma. Ett exempel är det som på många engelska heter *testosterone enanthate* och har flera produktnamn och bevisligen är mycket effektfullt på åtminstone kortare sikt. På grund av forskningsetiska skäl är studierna begränsade och kunskap baseras därför

till stor del på anekdoter och observationer. Noterbart är dock att det återigen är endast ett av många exempel, och ute på marknaden finns många olika varianter av skiftande pris och kvalitet. Ungefär som med narkotika. En del är halvbra eller heldåliga och de önskade effekterna uteblir helt eller delvis om kvaliteten är sämre.

Utöver testosteron används även kompletterande preparat under i synnerhet längre deffaser, som efedrin, och då ofta i kombination med lågandrogena preparat som winstrol eller anavar. Detta är förekommande inom till exempel Men's Physique och Classic Bodybuilding. Ett annat scenario bland till exempel kvinnliga fitnessutövare och de män som inte är ute efter en särskilt stor muskelmassa, är att AS inte används över huvud taget men att efedrin eller liknande preparat intas under slutfasen av dieten för att i första hand bli av med vätskeansamlingar under huden och i andra hand för att hålla sig vaken natten innan fitness- och bodybuildingtävlingar så att formen kan kontrolleras ända fram tills tävlingsmomentet. Den lagliga lightversionen av detta är koffeinpiller och/eller synefrin. Stora kroppsbyggare har även tillväxthormon och insulin som komplement till testosteronet, samt injicerar synthol - ett slags olja - i vissa av muskelbukarna för att det ska bli extra stora och svulstiga.

En viktig aspekt som ofta förbises när AS diskuteras är hur man tolkar den kod som förekommer bland framför allt kroppsbyggare. I sociala mediars tidevarv idisslas gång på gång nötta klichéer om att hårt arbete lönar sig - och *delvis* stämmer det förstås - och särskilt vanligt är det i förhållande till fitness och bodybuilding. I själva verket är det dock AS och kompletterande preparat som är en av huvudfaktorerna - ja rentav den viktigaste särskiljande faktorn - bakom den muskulösa och vaskulära fysik som präglar alltifrån massiva kroppsbyggare till Men's Physique-proffs och deffade men fylliga fitnessmodeller. Det är inte minst *det* som är den seriösa satsningen det så ofta talas om.

Det kan därför betyda att många som är mer seriösa med fitness och bodybuilding faktiskt har betalat en hel del, ibland rentav väldigt mycket, för att få en riktigt bra fysik - och ibland leder det inte ens i närheten av så långt som man hoppas. En del nöjer sig kanske med att bara se bra ut på gymmet

eller framför spegeln men många strävar högre än så och det är väldigt uppenbart att det kan leda till frustration, ja även om det går ganska bra för en. En del av denna frustration riktar sig mot dem som "avslöjar" att de har fått sin muskelmassa och sin hårdhet delvis eller till stor del på grund av AS och andra preparat.

Ytterligare två saker att ha i åtanke är att det dels kan vara krångligt och riskfyllt att skaffa den här typen av preparat, dels att de medför negativa bieffekter. Exakt hur omfattande bieffekterna är går inte att säga mer än väldigt generellt och översiktligt, men värk, stelhet, blodtrycksförändringar och humörsvängningar är några av dessa, och vid mer omfattande användning även betydande påverkan på inre organ. Dessutom vore det dödsstöten för ens karriär om en åker fast eftersom fitness- och bodybuildingindustrin till stor del bygger på att framgångsrika utövare är "rena" men egentligen inte är det.

Med andra ord: när vi som inte tar preparat av den här typen talar om hårt arbete menar vi det som görs på gymmet och eventuellt i samband med deffen; och när de som tar preparat talar om hårt arbete menar de oftast träningen, dieten *och* utgifterna, riskerna och biverkningarna av det som intas. Förstår man det blir det som sägs och skrivs lite mer begripligt men också ibland mer svårtolkat och mångtydigt. Sedan finns det förstås mängder av olika scenarion: de som tar AS men bara i liten utsträckning och i huvudsak förlitar sig på de naturliga vägarna; de som tar massor av AS men tränar mindre hårt; de som både tränar hårt och tar massor av AS; samt de som varken tar AS eller tränar hårt men beklagar sig över att andra använder AS och får betydligt bättre resultat. Förmodligen ger det upphov till en del irritation och frustration på många håll, även om det också ofta finns en viss ömsesidig respekt och förståelse. Några fördelar med att inte använda AS är:

1. Man slipper eventuella negativa fysiologiska bieffekter.
2. Man slipper eventuella juridiska och sociala problem.
3. Man slipper kostnader för preparat.

4. Ryktet sprider sig - man får en viss cred för att man är "ren" men ändå får eller kan få ganska bra resultat.

5. Det känns bra att vara "ren" och att man har uppnått resultat - både i och med uppbyggnad och i samband med deff - genom att bara träna, äta och sova och eventuellt komplettera med en del lagliga preparat med liten påverkan.

Å andra sidan finns fördelar med att använda AS:

1. Man får snabbare och bättre resultat, både kort- och långsiktigt.

2. Satsar man på att göra kometkarriär som tävlande och/eller modell inom fitness och bodybuilding är AS i kombination med optimal träning, kost och återhämtning den snabbaste och mest effektiva vägen.

3. Äldre män kan uppleva många positiva effekter av moderat AS-användning.

4. Man kan bli en del av en subkultur eller social miljö där många andra också tar AS.

5. Man kan delta i många olika sammanhang beroende på vilka preparat man tar och i vilken omfattning. På så sätt kan en del tävla i både Men's Physique och (Classic) Bodybuilding, samt vara fitnessmodell, och därmed dra fördel av antingen ökat eller minskat intag och en kombination av olika preparat.

Sammanfattningsvis är AS en central del inom fitness och bodybuilding, både på amatör- och professionell nivå. Jag ångrar inte att jag har satsat så att säga lagom mycket på detta och värderar förmodligen resor högre än den "perfekta fysiken". Och återigen - även om man är "ren" utesluter det ena inte helt det andra och man kan få hyfsade resultat och göra en massa andra saker parallellt. Det finns mellanvägar. Vad och hur andra väljer att värdera är upp till dem.

### **Nutidens olympiader - tävlingar i bodybuilding och fitness**

Under antikens olympiader, som sträcker cirka 2500 år bakåt i tiden, fanns inte bodybuilding och fitness. Däremot tävlade amatörer i en rad olika styrkegrenar som brottning och stenlyftning. Som Iron Man Magazine påpekar i artikeln "The History of Test and Steroids" (2013), var en del dock



medvetna om testosterontillsättning för att kunna öka prestationsförmågan. En del atleter åt därför gettestiklar för att få i sig extra doser av androgener. I dag används mer raffinerade metoder och har mer med kemisk produktion än någonting annat att göra.

Denna prometheanska anda - att tillägna sig särskild kunskap för att bli närmast gudalik, i det här fallet styrkemässigt och estetiskt - har sedan levt vidare under den västerländska historiens lopp. Under renässansen återföddes fokuset på den antika erans konst och ett av flera exempel är de Herkulesstatyer som finns vid Hofburgspalatset i Wien. Den äldsta bevarade avbildningen av Herkules finns intill Forum Boarium i Rom, i form av en bronsstaty. Även vissa avbildningar av guden Apollo porträtterar denne som mer muskulös, och det gäller även den framträdande grekiska hjältegestalten Akilles.

1901 genomfördes den första kroppsbyggningsstävlingen i London, vilken arrangerades av bland flera andra vinnaren Eugen Sandow (vars egentliga namn var Friedrich Müller). Tre år senare myntades begreppet *bodybuilding*. Kroppsbyggningsens historia är ingen linjär utan en kumulativ process som hänger samman med materiell välfärd, viss teknikutveckling, och mer fritid åt en större andel människor i västerlandet; på individnivå spelar en rad betydelsefulla gestalter roll. Med andra ord är det först i (sen)modern tid som fitness och bodybuilding har utvecklats i stor omfattning. Dock finns frön, inte bara i antiken och renässansen, utan även i skarven mellan förmodern och modern tid. I en utförlig artikel från 2004 nämner *Body* tyskarna Johann Christoph Guts Muths (1759-1839) och Friedrich Ludvig Jan (1778-1852), samt fransmannen Hippolyte Triat (1813-1881) som tre skivstångspionjärer, som påbörjade den rudimentära träningen med viktbaserat motstånd i något slags gymliknande miljöer. I ett svenskt sammanhang spelar Arvid Andersson, även kallad "Starke Arvid", roll. Denna är främst känd som tyngdlyftare.

Som Jesper Andreasson och Thomas Johansson (2015) påpekar finns dock även historiska samband mellan svensk gymnastik och amerikansk styrketräning, inte minst genom gymnastikens fader Per Henrik Ling. Denna utveckling har påverkat trender i USA, varför det inte rör sig om en

enkelriktad process. USA och i ganska stor utsträckning även Kanada, till stora delar på grund av Weider-brödernas verksamheter där, spelar en nyckelroll i sammanhanget men europeiska trender och händelser har också haft betydelse. Andra centrala gestalter är den hiskeligt starke amerikanen Paul Anderson och publicisten Bob Hoffman, som gav ut *Strength and Health* 1933.

I efterkrigstid utvecklades den globala kroppsbyggnings- och fitnesskulturen med USA - främst Santa Monica och Venice Beach - som nav. Joseph "Joe" Weider (1920-2013), liksom hans bror Benjamin "Ben" (1923-2008), är två centralgestalter inom området, och på grund av Bens delvis animerade publikationer - som uppmuntrade män att styrketräna för att likna sina superhjältar - och sitt engagemang och sina målbilder för den "perfekta fysiken" har denne bidragit till att uppmuntra både ren och oren styrketräning.

Den första Mr. Olympia-tävlingen ägde rum 1965 och vanns av Larry Scott, som även tog hem titeln året därpå. Sergio Oliva vann 1967-69 innan Arnold Schwarznegger inledde sin sex år långa segersvit. Schwarznegger och andra kända kroppsbyggare har erkänt att de använt sig av anabola steroider, vilket skedde under en period då tillgången på preparat växte men innan de blev olagliga. Därför blev användningen än mer uppenbar när muskulärt större atleter som den sexfaldiga Mr. Olympia-vinnaren Dorian Yates utvecklade kroppsbyggningen. Den centrala organisationen IFBB (International Federation Of Bodybuilding And Fitness) har med andra ord alltid sett mellan fingrarna med användning av olagliga preparat och gör det än i dag. Det är till stor del därför som kroppsbyggning inte betraktas som en idrottsgren av vare sig internationella eller nationella organisationer, även om många andra sporter likaså har problem med dopningspreparat. Är det helt enkelt en renodlad dopningssport? Är det omöjligt att vinna ens en amatörtävling utan preparat?

När Malte Rellos grundade och byggde upp det svenska bodybuildingförbundet SKKF mellan 1970-82 hade redan volymen på kroppsbyggarna - åtminstone de som hade Arnold Schwarznegger och andra proffs som ideal - ökat. Parallellt med att gymkulturen växte fram, och

accelererade under 1980-talet och framåt har likaså storleken ökat, fast bara på en viss andel av gymbesökare - 1900-talets frisksportskultur fick också fotfäste genom Friskis & Svettis och en mängd andra gymkedjor. Fitnesskulturen i bredare mening är mångsidig och rymmer ett helt spektrum av olika kroppstyper och preferenser, samt träningsformer.

Inom svensk kroppsbyggning och fitness finns utan tvekan både de som tar preparat och inte, vilket är självklart, men andelen av den ena eller andra kategorin är desto svårare att få en klar uppfattning om. Mest rimligt är naturligtvis att det är vanligare med anabola steroider och vätskedrivande preparat inom kroppsbyggning än Athletic Fitness, Bikini Fitness och Men's Physique. Som *Svenska Dagbladets* (2016-05-30) artikel påstår, rör det sig om cirka 30 000 svenskar som dopar sig regelbundet och en stor andel gör det sporadiskt. Dessa siffror hjälpar oss dock inte särskilt mycket i just tävlingsfrågan.

Kost- och träningsexperten, tillika Lean Gains-pionjären Martin Berkhan, har skrivit utförligt och nyanserat om dietmässiga tävlingsförberedelser och vad som är rimligt att ha som tävlingsvikt inom - i de här fallen - Classic Bodybuilding och Athletic Fitness. En riktlinje är sin egen kroppslängd, mätt i centimeter, -100. Alltså: är man 175 cm lång kan man inte väga mer än cirka 75 kg när kroppsfettsnivån är så låg som 5%. Har man högre tävlingsvikt än så med den fettprocenten är man troligtvis dopad, även efter många år av dedikerad träning.

I Sverige har det blivit relativt populärt att tävla inom Men's Physique och Bikini Fitness - några exempel på välarrangerade tävlingar som genomförs i SKKF:s regi är SM, Luciapokalen och Tyngre Classic. Förmodligen är intresset delvis stort på grund av att dessa kategorier upplevs som mer estetiskt tilltalande än kroppsbyggning. Delvis även för att många inspireras av globala fitnessstjärnor som Sadik Hadzovic och Steve Cook, och delvis som en följd av att detta slags fysiktyper verkar uppnåeliga utan AS. Dock bör man vara varse om att bröstimplantat och/eller anabola steroider troligen är en grundförutsättning för att bli en framgångsrik tävlingsatlet inom respektive kvinnlig och manlig gren, åtminstone internationellt. Iron Man Magazine har till och med skrivit en artikel som redogör för en optimal

steroidcykel för Men's Physique-tävlande i USA. Bröstimplantaten inom Body Fitness och Bikini Fitness är än mer uppenbara.

I Sverige kan man dock komma längre genom att vara atletisk och deffad och ha en fysik som är i enlighet med den ovannämnda längd-/viktmallen. Därför är det inte lönlöst att tävla i Men's Physique. Law Shala är ett framstående exempel som till och med uppges väga något under den optimala mallen men ändå har placerat sig mycket bra. Den förstnämnde - som har rönt stora framgångar på internationell amatörnivå och belönats med ett proffskort - är uppenbarligen en naturbegåvning men tycks också ha rätt vilja, narcissistiska personlighet, och gedigna arbetsmoral.

Dock bör man varse om den frustration som det kan innebära att tävla mot uppenbart dopade deltagare, och frågan om det är värt det kan kännas mycket aktuell under en hård deffperiod. Det är lite som att det ena fotbollslaget vid matchstart har nio utespelare medan det andra har elva, och domarna vet om det men ignorerar det likväl - till stor del för att det är för kostsamt och mödosamt att ta itu med problemet. Men om man gör en bra individuell prestation och överträffar sig själv kan det gå ganska bra ändå. Dagens olympiader är ganska anspråkslösa sett till antalet åskådare, men i och med att den globala arenan till stor del utgörs av sociala medier kan en tävlingssatsning handla minst lika mycket om att exponera sig online, om så önskas, som under den begränsade tid som tillbringas på scenen.

## Näringslära

### Allmänna orienteringspunkter och viktiga påpekanden

Det finns många olika näringsmässiga aspekter att hålla reda på och ta hänsyn till om man vill till exempel vill leva hälsosamt, bygga muskler och bli av med fettmassa. Några delar är ganska enkla att förstå medan andra kräver mer nyanseringar och förtydliganden, och behöver kompletteras med aktuell forskning. Såväl självklarheter som relevanta tillägg kommer att redogöras för i detta avsnitt och dess olika delar.

En av grundstunderna för att kunna bygga muskler är att proteinsyntesen stimuleras av styrketräning, kost och återhämtning. Proteiner, en av de tre så kallade makronutrienterna, är essentiella byggstenar men det krävs överlag även ett visst kaloriöverskott för att kunna bygga muskelmassa under återhämtningsmomenten. Proteinet i sig är inte tillräckligt. Det är därför det är svårt att bygga muskler och bli av med fettmassa samtidigt, även om det som Jacob Gudiol har uppmärksammat i Tyngre radio, i viss utsträckning går att göra båda sakerna samtidigt eftersom proteinsyntes och fettförbränning är två olika processer (som dock hänger ihop gällande energibehov). Även de andra två makronutrienterna behövs dock i praktiken – fastän det teoretiskt sett kanske skulle kunna fungera att bara äta proteiner och mikronutrientier som fibrer, mineraler och vitaminer och därmed inget fett och inga kolhydrater – för en fungerande fysisk förmåga och allmäntillvaro. Som Mathias Zachau har påpekat är det därför ingen idé, eller åtminstone en tämligen dum idé, att basera ett kostupplägg på idén om att en viss makronutrient är viktigare än någon annan. Inklusivt protein. Man bör äta samtliga i rimliga mängder.

Om målet är att bli av med fettmassa, och därmed minska sin kroppsvikt, krävs dock att man hamnar på kaloriunderskott. Därför kan det finnas en poäng med att minska mängden och andelen fett och kolhydrater man äter, och eventuellt även äta lite mer proteiner. Logiken bakom det är att proteiner (4 kcal per gram) har en lite annorlunda effekt på kroppen än kolhydrater (4

kcal per gram) och innehåller mindre energi än fett (9 kcal per gram) och därtill tycks det bidra till att behålla muskelmassan bland tränande individer.

Kaseinprotein, som tas upp långsammare än andra proteintyper, är en utmärkt källa för att bygga och/eller bibehålla muskelmassa. Lågkalorikvarg och lättkeso är två utmärka livsmedel. Priset för 500 gram pendlar mellan cirka 10-22 kronor – smaksatta varianter är i regel lite dyrare. Det finns en betydande andel inom fitness och bodybuilding som väljer bort kaseinprotein ur sin diet men fördelarna med en relativt riklig konsumtion är likväl faktiska, vilket bland andra har uppmärksammats i Men's Fitness. Finessen med kvarg och keso är att en betydande andel utgörs av vätska, vilket i kombination med kaseinproteinet bidrar till stor mättnadskänsla i förhållande till energimängd. Därför är det ett utmärkt mål för den som vill minska sin kroppsvikt.

Energibalans- och kalorifrågan är en av de centrala utgångspunkterna för varje diet. En av de enklaste och mest vetenskapligt hållbara beräkningarna är den så kallade Harris Benedict-ekvationen, som har sin grund i ett av de arbeten om metabolism som de två akademikerna J. Arthur Harris och Francis G. Benedict publicerade 1918. Denna ekvation – som bygger på att man tar hänsyn till en individs kroppsvikt, kroppslängd, ålder, kön och aktivitetsnivå – används i betydande utsträckning av personliga tränare, dietister och fitnesscoacher för att beräkna en persons energibehov. Detta energibehov är dock rimligtvis alltid kopplat till målsättning och det finns därmed en självklar ändamålsenlighet: vill man gå ner i vikt behöver man äta mindre än sitt energibehov; vill man gå upp i vikt, troligen allra helst i muskelmassa, äter man mer kalorier än sitt energibehov; och vill man behålla sin vikt äter man i enlighet med sin energibalans. Justeringar görs följaktligen utifrån att de olika faktorerna eventuellt ändras, oftast kroppsvikt. Sådana uträkningar och justeringar kan ganska enkelt låta sig göras av en normalbegåvad människa som har grepp om de olika parametrarna, men det kan ändå finnas en poäng med att låta personliga tränare eller andra med expertis utforma de individanpassade kostprogrammen. Det kan till exempel finnas en tendens bland en del att så att säga underskatta behovet av energi bland relativt muskulösa och fysiskt

aktiva män (som är rädda för att lägga på sig fett), medan en del andra äter på känsla och inte håller sig tillräckligt strikt till den energimängd som är ändamålsenlig utifrån delmål eller huvudmål, vilket ofta är att bli av med fettmassa och öka lite i muskelmassa.

Som en forskningsstudie i *Journal Of The International Society Of Sports Nutrition* (Antonio et al 2016) visar, är inte högproteindieter skadliga, åtminstone inte sett till några månaders tidsspann. Därför kan man med fog äta förhållandevis proteinrika dieter. Vissa populära dieter har stort fokus på GI, glykemiskt index, och vilken typ av kolhydrater som bör ätas eller inte ätas, och det kan krävas en del nyanseringar och problematiseringar för att hitta ett balanserat och evidensbaserat förhållningsätt till dessa frågor.

## **Populära dieter**

Under de senaste decennierna har ett flertal mer eller mindre populära dieter vuxit fram, ofta med fokus på viktnedgång bland vanliga människor, men även ämnade för elitmotionärer och elitidrottare. Min avsikt är att nyanserat beskriva dessa dieter, deras för- och nackdelar, och vad de senaste forskningsrönen indikerar.

Innan detta vill jag emellertid tydligt slå fast att samtliga dieter - oavsett vad de kallas och hur populära de är - kan vara pragmatiska, eller, med ett annat ord ändamålsenliga. De kan med andra ord allesammans fungera för att gå ner i vikt, bibehålla vikt och bygga muskler. Man kan använda periodisk fasta för att gå ner i vikt eller för att gå upp vikt, och detta har att göra med den ovan beskrivna totala energiförbrukningen hos en individ. Dock är troligen vissa dieter mer optimala än andra utifrån respektive ändamålsenlighet. Med fokus på en balanserad sammansättning av samtliga relevanta näringsämnen - och inte enbart vissa (makro)nutrienter - kan man också närma sig synteser, eller blandningar, av olika dieter. Detta förslag återkommer jag till i ett senare avsnitt, efter att ha belyst några av de mest framträdande dieterna inom allmän wellness, samt fitness och bodybuilding.

### **Periodisk fasta: 8:16-diet**

Periodisk fasta, på engelska *intermittent fasting*, är en idé som bygger på att det är ändamålsenligt ur både diet- och träningssynpunkt att fasta delar av dygnet och äta inom en viss tidsram. Dygnet delas då upp i tre åttatimmarsdelar, varav en innebär sömn, en med vaken fasta, och en del då man intar föda fördelat på ett antal måltider.

En av de allra mest framträdande förespråkarna för periodisk fasta, som en viktig beståndsdel av konceptet *Lean Gains*, är svenske Martin Berkhan. Denne har utförligt, och till stor del utifrån vetenskapligt hållbara belägg, redogjort på bloggen leangains.com för fördelarna med detta upplägg. Några tämligen uppenbara fördelar med upplägget är bättre insulinkänslighet, förbättrad tandhälsa, troligen större måltider när man väl äter, och en enklare och mer strukturerad vardag. Har man väl vant sig vid upplägget fungerar det nästan oväntat friktionsfritt och kan vara mycket ändamålsenligt för att bli av med fettmassa. Med hjälp av detta slags periodisk fasta – givetvis i kombination med rejält kaloriunderskott, främst i form av färre kolhydrater och noll snabbmat eller godis – gick jag ner drygt 10 kg under våren 2010, 8,5 kg under våren 2013, och 9,5 kg under våren 2014. Under den sistnämnda perioden hade jag endast 5% kroppsfett.

Det finns inga studier som pekar på att periodisk fasta av detta slag är negativt. Dock ska man vara varse om att det bara är ett av flera rimliga förhållningssätt som kan vara ändamålsenligt för att till exempel bli av med kroppsfett.

### **Periodisk fasta: 5:2-diet**

5:2-dieten är en ännu populärare form av periodisk fasta som har varit visat sig ge bra resultat för en betydande andel människor. Den har lyfts fram mycket i kvällstidningspressen i både ett svenskt och internationellt sammanhang. Upplägget är att äta cirka 2000–2500 kalorier – fler kalorier för män än för kvinnor – fem dagar i veckan och endast 500–600 under två dagar. På längre sikt bidrar detta till ett stadigt kaloriunderskott, som i sin tur leder



till viktnedgång, och enligt vissa forskare även till andra fördelar som gäller periodisk fasta i största allmänhet.

I likhet med många andra dieter kan den vara ändamålsenlig och leda till önskade resultat. Inga substantiella studier tyder dock på att den har några särskilda hälsofrämjande effekter i relation till andra dieter. Om man håller på med fitness eller kroppsbyggnad är det svårt att se fördelarna med att äta extremt lite under två dagar, men möjligen skulle man under dietperioder använda det som strategi under träningsfria dagar. Annars är det att göra det onödigt obekvämt för sig själv. De flesta vill vara aktiva, såväl som på jobbet som under ledigheten, och att då begränsa energiintaget i mycket hög grad förefaller kontraproduktivt.

### **Vegandiet**

Att vara vegan, och därmed utesluta alla slags animaliska livsmedel i sin diet, är etiskt sett ett ganska respektingivande förhållningssätt till mat och hälsa. Förespråkar man en bio- eller ekocentrisk etik, där människan inte intar en särställning i arternas hierarki utan är endast en del av en större helhet, är det logiskt. Hälsomt finns fördelar eftersom man som individ slipper alla de skadliga ämnen som finns i många animaliska livsmedel. Detta är dock ett tveeggat svärd eftersom flertalet animaliska produkter som lax, kyckling, ägg, viltkött och torsk är hälsofrämjande.

Rent kvantitativt går det att få i sig en tillräcklig mängd proteiner genom vegetabiliska livsmedel som soja, tofu och spannmålsprodukter, men denna är inte helt motsvarande animaliska källor; det är stor skillnad på att vara vegetarian av någon typ och vegan (som visserligen kan ses som en undergrupp inom denna kategori) eftersom vegetarisk kost inbegriper ägg och mjölkprodukter. När det gäller andra makronutrientier och mikronutrientier är det dock inte särskilt problematiskt att vara vegan eftersom det finns vitamin- och mineraltillskott att tillgå.

### **Medelhavsdiet**

Medelhavsdieten - som en relativt enhetlig kosttyp - har existerat sedan ungefär 1940-talet och som namnet antyder baseras den på en typ av

kostmönster som finns i medelhavsländer som Grekland, södra Italien och delar av Spanien. Fisk, frukt, grönsaker, bönor, icke-processade sädesslagsprodukter och oljor utgör stommen i en sådan diet, medan de moderna och onyttigare livsmedlen utesluts helt eller i stor omfattning. Några medelhavsområden, till exempel den italienska ön Sardinien, ingår i världens så kallade blå zoner, där en betydande andel av befolkningen blir äldre än 100 år.

En metaanalys som genomfördes av Francesca Sofi et al år 2008 påvisar en rad hälsofrämjande effekter av att äta medelhavskost, som lägre förekomst av kardiovaskulära sjukdomar och även Alzheimers och Parkinson. Det är dock viktigt att inte överdriva sådana potentiella eller reella hälsofördelar, men om skillnaden är både upp till 10 "extra" levnadsår och bättre livskvalitet är det en typ av diet som är fördelaktig. För de som styrketränar regelbundet bör intaget av fisk, pasta och oljor ökas om dieten ska vara mer optimal ur fitnessynpunkt (att bygga muskler).

### **Okinawa-diet**

Traditionell Okinawa-diet kan ses som den orientaliska motsvarigheten till occidental medelhavskost. Denna diet, som äts i Okinawa - som både betecknar en prefektur i Japan, en huvudö med samma namn, samt ibland sedd som en ganska spridd ögrupp, och även det en blå zon i världen - utgörs av en lokalt anpassad maritim kosthållning, bestående av framför allt fisk, skaldjur, alger, sjögräs, grönsaker, frukt och inte minst den vitaminrika sötpotatisen. En viktig aspekt är att den är kalorisnål och näringsrik, det som på engelska kallas *nutritionally dense*.

Okinawa-dieten är en utmärkt wellness-diet som tillsammans med en i övrigt sund livsstil bidrar till minskad risk för kardiovaskulära sjukdomar och ökad livslängd i till synes ungefär samma omfattning som medelhavskost. Om man ska anpassa den till fitness bör den kompletteras med fler kalorier, förslagsvis från kvarn, oliv- eller rapsolja och nötter.

### **LCHF**

LCHF (*Low Carbohydrate, High FAT*) är en diet som förespråkar ett lågt intag av kolhydrater och ett relativt högt intag av fett och proteiner. Idén bygger på att det är fysiologiskt möjligt att leva i ketos och därmed utan kolhydrater. Den bygger i huvudsak på ett evolutionärt perspektiv och har likheter med paleodiet och betraktar nuvarande livsmedel utifrån deras näringsmässiga innehåll. En LCHF-diet kan vara mer eller mindre flexibel när det gäller rotfrukter som odlas under jord och mjölkprodukter; ett renodlat förhållningssätt innebär dock att potatis och morötter får stryka på foten.

Problemet med LCHF är att den i likhet med periodisk fasta enligt 5:2-modellen gör det onödigt komplicerat för människor och förbiser människans behov av ett rimligt mått av kolhydrater för vår fysiska och mentala förmåga. Dessutom utlovas ofta viktningsfördelar som inte har reella belegg eller utgörs av en del missvisande resonemang, vilket bland andra kostexperten Jacob Gudiol har uppmärksammat i Tyngre radio. Det går lika bra att gå ner i vikt genom att ha en betydande andel kolhydrater i kosten som att äta mer fett, förutsatt att energinivåerna är motsvarande. Som individ förbränner man visserligen mer fett genom fettrik kost men fett innehåller också fler kalorier än kolhydrater.

Sammanfattningsvis finns en del delvis sanningar i LCHF och ett flertal spännande kostråd, men också brister. En "liberal" LCHF, som Kostdoktorn kallar det, är förmodligen mer ändamålsenligt än en renodlad dito.

### **Montignacdiet**

Montignacdieten är det upplägg som den franske läkaren Michael Montignac skapade och var populär i Europa under 1990-talet. Dess arvtogare är South Beach-dieten.

Fokus är på viktnings och parallella hälsoförbättringar genom att ta bort livsmedel som innehåller socker och andra snabba kolhydrater; i stället förtärs mer långsamma kolhydrater, frukt, nötter, fisk och skaldjur, samt vin. I likhet med andra dieter utlovas en del hälsofrämjande effekter som åtminstone delvis tycks sakna vetenskapligt stöd. En studie av DB Pawlak et al (2002) visar dock att låg-GI-förespråkande dieter har hälsofrämjande effekter. På så vis är Montignac ett led i en utveckling mot ett GI-medvetet

förhållningssätt som fokuserar på en av de viktiga nycklarna i sammanhanget.

### **South Beach-diet**

South Beach-dieten är en populär diet med ursprung i Kalifornien som består av två steg, varav det första är mer strikt och det andra mindre strikt och mer varierat. Fokus är framför allt på GI bland kolhydratkällorna och rimlig kalorirestriktion.

South Beach-dieten kan onekligen vara ändamålsenlig för viktminskning men utlovar en del hälsofrämjande effekter som den inte riktigt kan leva upp till. Dessutom är den, som Jayson Caltons studie från 2010 visar, i betydande utsträckning bristfällig när det gäller intaget av mikronutrientier. Utifrån 27 mikronutrientier ger South Beach-dieten endast 22% av det dagliga rekommenderade intaget.

### **Paleodiet**

Paleo- eller stenåldersdiet bygger på en evolutionär utgångspunkt och tar hänsyn till vad människor är eller tycks vara utvecklade för att äta. Fisk, skaldjur, ägg, nötter och vilt kött, samt grönsaker och frukt odlade ovan jord, är grunden, medan rotfrukter odlade under jord, ris, socker, och spannmålsprodukter av olika slag utesluts. Ett sådant synsätt är logiskt och vetenskapligt sunt. Andra fördelar är att råvarorna som äts är energisnåla men näringsrika och innehåller lågt GI.

Problemet är dock att det finns ett inslag av det som Jacob Gudiol kallar *nutrionism* i sammanhanget, att det blir fokus på att utesluta livsmedel som inte faller inom ramarna och innehåller näringsämnen som kanske är skadliga i större mängder men inte i mindre sådana. I samband med det finns även tendenser till överdrifter – fördelarna med dieten överdrivs och nackdelarna med annat slags kosthållning likaså – och rentav fanatiska förhållningssätt och anhängare. Dock är det ofta ingenting som påverkar andra individer i större utsträckning eftersom det är valfritt vilket slags diet

man väljer att följa. En paleodiet kan utgöra grunden i en fitness- och wellnessdiet om så önskas.

## **IIFYM**

Inom fitness och bodybuilding har det länge funnits en idé om att basen i varje gediget kostupplägg är att beräkna det individuella behovet av makronutrientier och kalorier och ständigt anpassa sig efter det. Allt annat är mer eller mindre sekundärt. Detta kallas IIFYM - If It Fit Your Macros.

Ett sådant upplägg är bra som grund, både i samband med muskeluppbyggnad och deff. Har man dessutom en förståelse för det dagliga behovet av mikronutrientier och att välja högkvalitativa protein-, fett- och kolhydratkällor går det att skapa en mer heltäckande diet som även har en hälsosammare och mer holistisk prägel.

En vanlig uppfattning är att det är väsentligt att justera proteinbalansen i samband med perioder av kaloriunderskott för att bibehålla muskelmassa, vilket bland andra kostexperten Jacob Gudiol har diskuterat i Tyngre radio. På så vis kan fördelningen mellan makronutrienterna se delvis olika ut i olika faser. Ett schablonupplägg kan exempelvis vara 200 gram proteiner, 300 gram kolhydrater och 100 gram fett om dagen i samband med muskeluppbyggnad, och sedan modifiera upplägget till 250 gram proteiner, 200 gram kolhydrater och 50 gram fett i samband med deff.

## **DASH-diet**

Dash står för *Dietary Approaches To Stop Hypertension* och är ett dietupplägg som har vuxit fram i samråd med medicinskt välbeprövade kostråd. Det rör sig om en allsidig diet som förbjuder få näringsämnen men förespråkar en låg konsumtion av socker, salt, processade fetter och snabba kolhydrater, till förmån för magert protein, lagom mängder fetter och kolhydrater och som speglar individens energibehov. Till skillnad från LCHF- och paleodietier finns en acceptans för små eller moderata mängder

mejeriprodukter. I Sverige förespråkas DASH av den kände kostexperten Fredrik Paulun och har uppmärksammats inom media på ett positivt sätt.

Liksom andra dieter kan DASH vara ändamålsenlig för att gå ner i vikt, bibehålla vikt eller gå upp i vikt (öka muskelmassan), och fördelarna finns definitivt ur hälsosynpunkt - till stor del för att den är relativt allsidig och poängterar att vissa typer av näringsämnen bör ätas endast i liten utsträckning. Det finns inga skäl att anta att det inte går att förena fitness och kroppsbyggnad med ett slags DASH-diet, så länge man beaktar den totala energimängden och behovet av makronutrientier i relation till kroppsvikt och målsättningar, och gör relevanta justeringar därefter.

DASH-dieten är relativt lik medelhavsdieten och Okinawa-dieten och kan förenas med båda, och detta vore fördelaktigt eftersom DASH-dieten - som Jayson Calstons studie från 2010 visar - har ett visst underskott av mikronutrientier. Multivitamin- och mineraltabletter löser dock detta problem.

### **Hybriddiet för fitness**

Om man långsiktigt vill öka sin muskelmassa, undvika alltför stor fettinlagring och parallellt med detta leva allmänt hälsosamt, är det viktigt att ta i beaktande en mängd faktorer: kalorier, makronutrientier, mikronutrientier, samt i mindre grad näringstajming, måltidsfrekvens och allsidighet är några sådana.

Finessen är att man utifrån ett sådant förhållningssätt kan kombinera det bästa från ett flertal populära dieter och skapa sin egen särskilda optimala hybriddiet. Det blir på så vis en fruktbar blandning mellan IIFYM, medelhavsdiet, Okinawa-diet och DASH-diet. Basen i en sådan är att dagligen få i sig cirka 200-250 gram proteiner, 200-250 gram kolhydrater (i huvudsak med lågt GI), och 50-100 gram fett (i huvudsak fler- och enkelomättat men även mättat), samt komplettera med en mängd energisnåla men näringstäta livsmedel som innehåller rikligt med fibrer, antioxidanter och mikronutrientier. Inte minst grönsaker och sötpotatis. Vätskan utgörs av 1-2 liter kallt vatten och en eller några koppar kaffe på morgon och förmiddag, samt eventuellt lite grönt eller vitt te framåt kvällen.

Mer konkret kan det innebära att man äter rikligt av högkvalitativa proteinkällor som ägg (kokta), kyckling, Alaska Pollock, lax, lågkalorikvarg, lättkeso och BCAA (grenade aminosyror); kolhydratkällor som sötpotatis, surdegsbröd, frukt och bär; och fettkällor som avokado, sötmandlar, hasselnötter, valnötter, rapsolja och kokosolja. Minst ett mål om dagen bör innehålla 100-200 gram färska eller upptinade grönsaker, till exempel broccoli, tomat, paprika, morötter, gröna ärtor och fänkål. Dessutom använder man i samband med minst ett mål varje dag kryddor som gurkmeja, basilika, curry, ingefära och/eller kanel, och ser till att ha kosttillskott som ZMB6 (zink, magnesium och vitamin B6), multivitamintabletter och omega 3-kapslar att tillgå för att så att säga säkerhets skull om inte den vanliga kosten alltid räcker till. En studie genomförd av European Food Safety Authority (2013) visar att sötningsmedlet aspartam är ofarligt i normalt förekommande doser, varför en del lightsaft kan vara bra som smaksättningskomplement till en del naturell kvarg och andra ganska smaklösa livsmedel. En del lightläsk är heller inte fel.

Eftersom det även, i alla fall periodvis, krävs betydligt fler kalorier än man får i sig genom en sådan överlag mycket hälsosam diet för att hamna på ett kaloriöverskott, kan förslagsvis olivolja, honung, jordnötssmör, proteinbars, rökt kalkon och solrosbröd vara bra att ha till hands. Idealiskt sett äter man även en del viltkött eller åtminstone svenskt rött kött som lövbiff, stek eller nötfärs för att dra nytta av dessa livsmedels fördelar ur kroppsbyggningssynpunkt. Skaldjur är heller inte dumt. Det kan även finnas en pragmatisk poäng med att få i sig en del snabbmat, glass, mörk choklad och annat mindre nyttigt under perioder eller i alla fall enstaka dagar då man strävar efter att hamna på kaloriöverskott och inte räds lite extra fettinlagring. I idealfallet innehåller dessa livsmedel en del näringsämnen, till exempel kakao, som är hälsofrämjande i lagom doser. När det eventuellt är dags för att deffa och bli av med fettmassa är det i sin tur dessa livsmedel som tas bort i första hand. På så vis blir skulpteringen av kroppen inte en asketiskt plågsam utan snarare en i huvudsak hälsosam process och upplevelse.

Mer konkret kan en hybriddiet för fitness se ut på följande vis:

Mål 1: 1 kg lågkalorikvarg, 100 gram bär, en hel gulgrön banan. Som variation byter man ut banan mot ett äpple, ett päron eller en apelsin. Drick en kopp svart kaffe och två glas kallt vatten.

Mål 2: 6 stycken kokta ägg (frigående hönsägg), 100 gram grönsaker, 10 stycken hasselnötter, två proteinbars doppade i ekologiskt jordnötssmör. Som variation byts hasselnötterna ut mot lika många valnötter eller sötmandlar, alternativt en hel avokado. Drick två glas kallt vatten.

Mål 3: Efter träning - 30-40 gram BCAA eller EAA. En hel gul banan. Drick två glas kallt vatten.

Mål 4: 400 gram kokt eller stekt Alaska Pollock, 200 gram sötpotatis, en matsked oliv-, rasp- eller kokosolja. Som variation byts Alaska Pollock ut mot 300 gram ugnslagad eller stekt kycklingfilé, 250 gram stekt nötfärs eller 200 gram ugnslagad laxfilé. Detta mål kryddas antingen med gurkmeja, basilika, curry, ingefära, och/eller oregano. Drick två glas kallt vatten med pressad citron i och eventuellt en kopp grönt te.

Mål 5: 250 gram lättkeso, 1 dl havregryn, 50 gram blandade frön, en matsked kanel eller spiskummin. 5 kapslar chlorella, 1 kapsel ZMB6.

Total energimängd: cirka 3000 kalorier

### **Hybriddiet för wellness**

Skillnaden mellan de föreslagna wellness- och fitnessdietera är att den förra fokuserar på det estetiska och hälsomässiga parallellt men en viss glidning över till det förstnämnda, medan wellness handlar om allmänhälsa i första hand. Motion är en central del inom wellness men inte nödvändigtvis hypertrofibetonad styrketräning.



Därför kan en renodlad wellnessdiet jämförelsevis innehålla färre kalorier, mindre mängd och andel proteiner, och utesluta en stor mängd livsmedel som inte är direkt hälsofrämjande (i den mån man kan göra en sådan uppdelning). En wellnessdiet behöver inte vara helt "ren" men i huvudsak. Flera av de ovannämnda populära dieterna är wellnessbetonade, och kanske särskilt medelhavs- och Okinawa-dieterna, som det finns goda skäl att influeras av. En hybriddiet för wellness kan därför se ut på följande vis:

Mål 1: 500 gram lågkalorikvarg, 100 gram bär, en hel gulgrön banan. En kopp svart kaffe och två glas kallt vatten. Som variation byter man ut banan mot äpplen, päron eller apelsin.

Mål 2: 5 stycken kokta ägg, 100 gram grönsaker, 10 stycken hasselnötter. Som variation byts hasselnötterna ut mot lika många valnötter eller sötmandlar, alternativt en hel avokado. Två glas kallt vatten.

Mål 3: 400 gram kokt eller stekt Alaska Pollock, 200 gram sötpotatis, en matsked oliv-, rasp- eller kokosolja. Som variation byts Alaska Pollock ut mot 300 gram ugnslagad eller stekt kycklingfilé eller 200 gram ugnslagad eller stekt laxfilé. Detta mål kryddas antingen med gurkmeja, basilika, curry, ingefära eller oregano. Drick två glas kallt vatten med pressad citron i och grönt eller vitt te.

Total energimängd: cirka 1800 kalorier

### **Andra fitness- och wellnessrecept**

Internet och trycket litteratur är till brädden fyllda av måltidstips av olika slag. Enbart inom fitness och wellness finns mängder av recept. I det avseendet ämnar jag bara komplettera med några konkreta tips som jag har kommit på relativt självständigt och är i enlighet med de ovan föreslagna dieterna. Mycket av den de livsmedel jag äter består som sagt av rena råvaror

- torsk, kyckling, ägg, lax, lågkalorikvarg, lättkeso, frukt, bär, nötter, kryddor och grönsaker - och det finns inte särskilt mycket spännande att säga om det.

Dock försöker jag se till att inte enbart äta det som är ändamålsenligt och allmänt hälsosamt, utan vill helst att det ska vara snabblagat, smaka så bra som möjligt, och har även med prisbilden i beräkningarna. Tanken är att maten enbart ska kosta 700 kronor i veckan, vilket blir cirka 3000 kronor per månad; allt över det är lyxkonsumtion. Efter flera års smärre experimenterande har jag kommit fram till tre stycken optimala fitness- och wellnessrecept, som man skulle kunna äta regelbundet om så önskas. Fördelen är att det är så pass gott att det kan ersätta rent godis, energitäta efterrätter och proteinbars, samtidigt som varje måltid är relativt kalorisnål.

**Fitnesspannkakor (800 kcal):** Ta tre (3) stycken hela råa ägg och blanda dem med en (1) hel banan. Blanda och vispa ihop dem i en skål tills att de blir en smet. Stek sedan smeten i en tesked kokosolja, så att det blir en eller två hela pannkakor. Addera 100 gram lättkeso, 100 gram upptinade trädgårdsbär och lite kanel.

Cirka pris: 25 kr.

**Vaniljkvarg med jordnötssmör (700 kalorier):** Ta 500 gram Lindahls vaniljkvarg (54-60 kcal per 100 gram) och blanda med max 50 gram krämigt ekologiskt jordnötssmör och max 50 gram blandade frön. Tillsätt lite kardemumma.

Cirka pris: 35 kr.

**Okinawa-måltid (500 kcal):** 100 gram ugnsbakad sötpotatis, 200 gram ugnslagad kyckling, 100 gram råa grönsaker, inklusive fänkål. Krydda med ingefära och oregano.

Cirka pris: 40 kr.

**Styrketrännings- och kostprogram för hypertrofi och styrka**

Under de senaste 3-4 åren har jag haft väldigt stort fokus på dietande och att försöka vässa fram en slank, deffad fysik. Jag har visserligen haft perioder av deff strax efter gymnasiet, under hösten 2006 (strax innan och under tiden jag vistades i Kalifornien), samt våren 2010 (när jag bodde i Uppsala och hade som mål att vara i särskilt bra form i samband med att jag åkte till Paris för en kort vistelse), men har på senare år tagit vaskulariteten till för min egen del nya nivåer. Notera att jag säger för egen del, för givetvis finns det oerhört många som är både avsevärt mer muskulösa och/eller vaskulära. Det handlar om personlig utveckling mer än något annat, även om man så klart delvis jämför sig med andra i olika sammanhang.

Flera och ihållande perioder av kraftigt kaloriunderskott har lett till låg mängd och andel underhudsfett, ofta under tio procent, men följderna har dessvärre även blivit att muskelmassan lidit och styrkan avtagit något. I bästa fall bibehålls muskelmassan, och ökar till och med något, för att sedan minska under de tuffare dietfaserna. Ett muskulärt nollsummespel för dem som tränar hårt men rent.

Till sist hamnar man rentav i ett läge då man inte utvecklas utan stagnerar - ett slags moment 22 för både muskeltillväxt och -definition; det blir allt mindre muskler att slipa på. Till och med axlar och vader, mina två bästa muskelgrupper, såg ut att minska en del under den senaste dietperioden, och flera insatta personer har påpekat att jag borde satsa på att bygga mer volym över huvud taget. Det är jag fullt medveten om.

Detta har lett till att jag har skapat ett delvis nytt individanpassat och ändamålsenligt tränings- och kostupplägg, som beskrivs nedan. Kanske kan detta i sin tur influera och inspirera några andra, såväl teoretiskt som praktiskt. För min del är det ett sätt att reflektera och strukturera kring min egen utveckling i detta avseende.

## **Cykliskt kost- och träningsupplägg**

Upplägget ingår i två återkommande dietcykler. Målet är alltså att långsiktigt primärt öka hypertrofi och sekundärt även styrka. Något senare övergår jag mer konsekvent till den lägre kaloricykeln med enstaka ätardagar, och målet

är att om ett knappt år vara fylligare och hårdare, och i ganska bra form (under 10% kroppsfett) redan till ungefär mitten av sommaren. Inspiration och influenser till upplägget har jag fått från texten “Anabolic Burst Cycling of Diet and Exercise (ABCDE)” av Torbjörn Åkerfeldt (2010) och flera av Mathias Zachaus artiklar om träning- och näringslära.

De största skillnaderna är att jag äter mer i genomsnitt och fokuserar på att öka volymen på överkroppen, främst bröst, rygg och armar, vilket speglas i träningsupplägget. Mängden kolhydrater och fett har blivit högre överlag, men dieten kommer inte inkludera alltför mycket socker och transfetter. Det mest onyttiga jag äter ofta är proteinbars och jordnötssmör, och jag försöker undvika alltför energität kost som till exempel middagsbufféer, pizza, kebab, raffinerade kolhydrater, pasta, bröd, smör och ost. Som helhet blir det en ganska balanserad diet bestående av framför allt ägg, kvarg, keso, lax, torsk, tonfisk, kyckling, grönsaker, frukt, havregryn, knäckebröd, avokado, sötmandel, hasselnötter, kokos-, raps- och fiskolja, och sedan lite lyxigt viltkött, restaurangmat och diverse skräpmat då och då. Variation förnöjer. I vanlig ordning dricker jag alkohol selektivt.

Syftet med dietcyklerna är att inte vänja kroppen vid en viss typ av dietmönster och undvika alltför stor inlagring av kroppsfett. I samband med den första dietcykeln, som varar under tre veckor, äter jag 3200–3800 kalorier per dag och intar kreatin; och under den andra dietcykeln, som varar i två veckor, äter jag 2500–2800 kalorier per dag och utför en viss mängd högintensiva cardiopass, alternativt raska långpromenader, och ökar mängden aminosyror en aning. Ytterligheter som +4000 eller -2000 kalorier per dag undviks därmed, även om enstaka dagar med mer extremt ätande lär förekomma i samband med till exempel högtider. När sådant sker kan man även lägga in en del så kallad *damage control cardio* till exempel långpromenader.

Fördelningen av makronutrienterna – protein, kolhydrater och fett – innebär 250 gram proteiner, 300 gram kolhydrater, och 100 gram fett, med justeringar åt endera håll, till exempel från 300 till 200 gram kolhydrater. Parallellt med detta försöker jag även förbättra sömnkvaliteten, och strävar efter 50 timmars sömn per vecka. Jag brukar bara sova ungefär 40 timmar

per vecka och det är för lite. Därmed finns också en helhetsbild i fråga om det egna välmåendet (och ju bättre jag mår, desto mer kan jag hjälpa andra, så det är inte enbart egoistiskt). På så vis ökas graden av *wellness*.

Träningen består av fyra stycken 90-minuterspass som varvas dag efter dag, vecka efter vecka, månad efter månad, med endast enstaka vilodagar. Ett pass per dag. Jag försöker lägga särskild vikt vid att ha bra muskelkontakt och pressa mig förbi gränser när stagnationen riskerar att komma. Träningen är i huvudsak koncentriskt betonad och ganska konventionell. Numer tränar jag alltid med träningsbälte och undviker en del basövningar som skulle kunna påverka midjemåttet negativt, det vill säga bli större. Passen kommer givetvis att variera lite grann tidsmässigt men får aldrig bli *längre* än 90 minuter; däremot kommer träningsintensiteten och anspänningen i musklerna att öka. Lågstanivåerna ska bli högre och högstanivåerna likaså.

**Dag 1: Rygg och biceps.** Åtta övningar för rygg och fem för biceps. Fyra set per övning. Repetitionsantalet varierar mellan 5-30. En av de återkommande basövningarna är strikta chins med brett grepp, och olika rodd- och dragövningar är också ofta förekommande.

**Dag 2: Bröst och triceps.** Fem övningar för bröst och fem för triceps. Fyra set per övning. Hantelpress på plan bänk och på snedbänk är nästan alltid förekommande, samt dips. Repetitionsantalet varierar mellan 5-30.

**Dag 3: Axlar och mage.** Fyra övningar för yttersida och fyra för baksida axlar. Fyra set per övning. Fyra övningar för mage, i maskin eller med kroppsvikt. Repetitionsantalet varierar mellan 5-30.

**Dag 4: Fram- och baksida lår, samt vader.** Tre övningar för framsida-, tre för baksida lår, samt fyra för vader. Fyra set per övning. Repetitionsantalet varierar mellan 5-30.

### **Utvärdering efter sex månader**

Efter cirka sex månader har kroppscompositionen och styrkan förbättrats. Till en början la jag mest på mig fettmassa, men det berodde delvis på att jag hade låg kroppsvikt och fettmassa i utgångsläget och hade en renodlad ätarvecka samt en sjukvecka med alldeles för mycket mat. I ett senare skede stabiliserade jag dock upp dieten med en del kardioträning och i mitten av mars nådde jag en styrkepeak då jag vägande 76 kilo genomföra fyra set, åtta strikta repetitioner i varje, på 100 kilo i bänkpress. Fettprocenten efter en kalipermätning var då omkring elva.

## Del III: Kulturell medvetenhet i en global och digital värld

### Nutidens flytande civilisationer och västerlandets nyckelroll

För att förstå vår samtid och de möjligheter till personlig utveckling och livsstil som de erbjuder måste man beakta både materiella, kulturella, sociala, ekonomiska och demografiska dimensioner av tillvaron. Samhället vilar på en mängd samverkande strukturer som måste vara på plats för att envar ska kunna fokusera på mer individuella projekt. Exempelvis bör man ha en uppfattning om vilka kulturer och civilisationer som dominerar i världen och hur balansen mellan dem på ett ungefär är fördelad. Man måste även känna till det ekonomiska världssystemet och hur det är strukturerat. Sådana analyser är alltid mer eller mindre ofullständiga och förenklade, men en ofullständig men träffsäker förståelse är ändå bättre än en ofullständig och missriktad uppfattning.

När det gäller den ekonomiska utvecklingen och det nuvarande världssystemet har dessa beskrivits utförligt av bland andra statsvetaren Immanuel Wallerstein och ekonomigeografen Michael Chisholm i verket *Modern World Development* (1982). Olika tänkare har olika uppfattningar i ett flertal centrala frågor, men några saker går att enas om. Exempelvis har västerländska ekonomier som G7-länderna (där dock även Japan och numer även EU som helhet ingår) en framträdande position när det gäller valutavärde, internationell handel och inflytande över gemensamma handelsavtal. OECD, som täcker in fler länder än G7 (35 i nuläget), är även det en indikator på graden av inflytande och välstånd i relation till den nuvarande världens ramar och måttstockar. Denna utveckling har givetvis historiska orsaker, och oavsett om man fokuserar mer på västerländsk dominans som något som har förtjänats eller mest är ett resultat av maktutövande och särskilda omständigheter, hänger det samman med vad som sker i nuet. Vetenskap, äganderätt, konkurrens, medicin, konsumtion och arbetsmoral är de sex "killer apps" som har gjort västerlandet dominerande, enligt den skotske historikern Niall Ferguson.

Det ekonomiska världssystemet, så som det beskrivs av professorn i internationell politisk ekonomi, Susan Strange, i kapitlen "The Structure Of Finance In The World System" och "Who Governs? Networks Of Power In World Society" (1994), är en blandning mellan nationalstaters inflytande och nationslösa globala och transnationella strukturer: å ena sidan är de globala finansiella strukturerna och företagen delvis beroende av de beslut som fattas inom länder; å andra sidan är nationalstaterna inte kapabla att kontrollera de globala finansstrukturerna och flödena. Ingen har därmed fullständig makt och komplett ansvar, vare sig stater, företag, organisationer, banker eller finansinstitut, och än mindre enskilda individer (även de riktigt rika, fastän de onekligen har mer avsevärt större inflytande än gemene man). Det moderna världssystemet är på många sätt transnationellt ordnat. Frågan är dock hur maktbalansen är beskaffad i nuläget och vilka mönster som utkristalliserar sig i den nära framtiden.

Den amerikanske statsvetaren Samuel Huntington (1927–2008) är en av dem som grundligt har genomlyst världens civilisationer och hur de förhåller sig till varandra. I verket *The Clash Of Civilizations* (1996) argumenterar denne för att det finns nio stycken civilisationer i världen: den afrikanska, den buddhistiska, den hinduiska, den islamiska, den japanska, den latinamerikanska, den ortodoxa, den sino-kinesiska, och den västerländska. Alla civilisationer överlappar varandra i betydande utsträckning och det finns även en del länder, som till exempel Ukraina och Turkiet, som slits mellan två civilisationer. Detta har även åskådliggjorts senare än när verket utgavs med tanke på inbördeskriget i Ukraina (EU respektive Ryssland) och Turkiets ambivalenta inställning till västerlandet (EU och den islamiska civilisationen).

Som Niall Ferguson betonar i *Civilization* (2011) har Huntington dock haft fel när det gäller att försöka förutspå framtida krig och konflikter. De flesta konflikter som har ägt rum under de senaste decennierna har inte varit mellan civilisationer utan inom dem, särskilt delar av Afrika och den muslimska världen. Exempel på det är spänningar mellan Iran och Saudiarabien och det utdragna kriget i Syrien. I det sistnämnda fallet har visserligen ryska och västerländska krafter haft en betydande roll, men det är ändå konflikt *inom* en respektive specifik civilisation.



Generellt kan man slå fast att världen är multipolär och består av ett flertal civilisationer som i sin tur domineras av ett antal mer eller mindre starka stater (*core states*). I västerlandet dominerar USA och i andra hand EU; i den muslimska världen är det framför allt Iran och Saudiarabien; i den ortodoxa världen Ryssland; i den sino-kinesiska sfären Kina; och i den hinduiska civilisationen Indien. I Latinamerika är framför allt Brasilien och Mexiko två omfattande tillväxtmarknader med stora befolkningar. Det är även viktigt att betona de ömsesidiga politisk-ekonomiska relationerna mellan Kina och USA - *Chimerica* som Niall Ferguson kallar dem. När det gäller handelsavtal, investeringar och import/export är dessa två länder så pass sammanflätade att de inte har råd att attackera varandra. Det är inte klart när Kina lär passera USA i fråga om total BNP men det kommer troligen ske om drygt tio år.

Intresserar man sig för kultur och livsstil, som att utveckla kropp och hjärna, är det intressant att fråga sig hur den västerländska civilisationen står sig i dag jämte sina konkurrenter, eller i vissa fall rentav fiender. Å ena sidan finns, som Huntington och Ferguson betonar, en tendens till att det västerländska inflytandet och dess maktutövande har minskat, åtminstone sett till befolkningsmängd och hur många som talar engelska som förstaspråk i världen. Flest människor föds i den afrikanska civilisationen, följt av Indien och andra delar av Syd- och Sydostasien. Detta sker parallellt med att ett flertal tillväxtmarknader, tidigare kallade u-länder, utvecklar sitt materiella och ekonomiska välstånd.

Å andra sidan pågår en parallell globaliserings- och universaliseringsprocess som innebär att västerländsk ekonomi, teknik, kultur och livsstilsmönster sprids i världen. Google, Apple, Facebook, H&M, IKEA och den globala fitnesskulturen är bara några exempel på det. Västerländsk demokrati har också blivit ett slags måttstock för modern utveckling men det har inte skett särskilt omfattande förändringar i det avseendet under de senaste åren. Många stora och inflytelserika stater är alltjämt auktoritära, som Iran, Kina, Ryssland och Saudiarabien. Det är endast 20 länder som kan betraktas som fullständiga demokratier utifrån The Economist Intelligence Units data från 2015; många länder klassificeras

som bristfälliga demokratier eller en hybrid mellan demokrati och auktoritärt styre. Globalt sett spretar tendenserna alltså åt flera håll och det finns ingen helt linjär utveckling att ta fasta på.

Ett flertal framstående tänkare som Ibn Khaldun (1332-1406), Giambattista Vico (1668-1744), Oswald Spengler (1880-1936), Arnold J. Toynbee (1889-1975) och på än senare tid biologen Jared Diamond (1937-), har beskrivit civilisationers uppgång och fall som cykliska processer. På liknande sätt som ett år kan delas upp i årstider som ingår i en årscykel, genomgår civilisationer tider av blomstring för att sedan gradvis vissna och dö ut.

Ett sådant synsätt är dock missvisande, enligt Niall Ferguson. Såväl romerska riket, aztekernas Mayarike som Kina under mingdynastin genomgick på grund av olika faktorer snarare accelerationsprocesser som gjorde att de förhållandevis snabbt gick under. Civilisationers fortskridanden är inte rytmiska utan arytmiska - tiden och skedena är inte linjärt förutsägbara utan snarare elastiska som våra drömmar. Civilisationer är mycket komplexa strukturer och kan liknas vid bland annat våra nervsystem, vilka består av miljontals synapser; den asymmetriska, oändligt variationsrika men alltjämt sexsidiga och fraktala geometriken som karakteriserar snöflingor, eller en namibisk termitstack. Civilisationer kan befinna sig i ett slags jämvikt under en period, men på grund av en mängd interagerande, asymmetriska processer och ständig förändring finns alltid ett mått av oförutsägbarhet. Civilisationer är som ett godståg - ibland räcker det med en ovarsam förare för att denna till synes stabila konstruktion bokstavligen ska gå snett och kollapsa.

Kan då den västerländska civilisationen gå under så snabbt? Troligtvis inte, men med tanke på miljöförändringar och jihadistiska terrorhot kan drastiska förändringar ske förhållandevis snabbt och dramatiskt. *The clash of civilization* kan bli *the crash of civilization*, som Ferguson betonar. Den västerländska civilisationen är inte osårbar, och om inte annat finns risk för att åtminstone betydande delar av den kollapsar eller förändras till närmast oigenkännlighet.

Varför ska man då bry sig om den västerländska civilisationen? Västerländsk kultur är en förutsättning för det relativt fria och självständiga liv som man kan leva, inklusive att träna på gym, äta som man vill, resa, träffa den man känner för, och uttrycka sina åsikter i tal och skrift. Därför är den, trots alla brister, värd att bevara och försvara.

### **Soft power**

Den amerikanske statsvetaren Joseph Nye (1937-) utarbetade under slutet av 1980-talet begreppet *soft power*, en term som är användbar för att beskriva och förklara maktförhållanden i världen. Hård makt handlar om att medelst militära hot och/eller ekonomiska sanktioner få andra att göra som man vill, medan mjuk makt i stället handlar om att övertyga genom olika former av attraktion.

I efterkrigstid har USA varit framträdande och framgångsrikt gällande att utöva både hård och mjuk makt, men beträffande det senare handlar det framför allt om att försöka sprida den amerikanska livsstilen, till exempel konsumtion, sport och populärkultur. Andra exempel är Kinas talrika Konfuciusinstitut runtom i världen, Rysslands mediekanal Russia Today, Saudiarabiens omfattande finansiering av moskébyggen och andra islamrelaterade verksamheter på global nivå, och Sydkoreas spridning av populärkultur. Med andra ord är *soft power* kopplat till länders ekonomiska förutsättningar och delvis även deras storlek. Ryssland är inget rikt land men staten har ganska stora muskler och en vilja att göra det till en än mer inflytelserik nation. Det är därför ingen slump att en betydande andel länder runtom i världen inte har särskilt mycket makt och inflytande att tala om – förutsättningarna saknas, såväl demografiskt som ekonomiskt.

Begreppet *soft power* har även en glidning mot termen *national branding*, det vill säga att staten strävar efter att förbättra ett lands image på den globala spelplanen. En bättre image kan leda till bland annat ökade turismintäkter. Ibland används begreppen synonymt, alternativt är det *national branding* som avses men *soft power* som används. Samtliga länder strävar generellt sett efter att förbättra sin image globalt, men samtidigt

sprida sin egen kultur eller åtminstone en bra bild av denna. En förutsättning för detta är dock goda ekonomiska förutsättningar. Som den amerikanske statsvetaren Immanuel Wallerstein betonar är ekonomi, kultur och andra dimensioner så intimt sammanflätade att det är närmast irrelevant att dela på dem.

När det gäller den globala fitnesskulturen och bildningsidealet har dessa en viss attraktionskraft och nära koppling till den västerländska kulturen. Dock är dessa företeelser av transnationell art och hänger inte samman med en viss nations strävanden. *Soft power* är dock mycket användbart för att förstå globala processer och samband och se mönster när det gäller ekonomisk, teknologisk och kulturell utveckling. Man kan notera vilka länder som har störst potential till att påverka utvecklingen i världen.

### **De abrahamitiska religionerna och fokuset på islam**

Islam har varit en relativt stor och framträdande världsreligion i över 1000 år men dess utbredning och betydelse har intensifierats i det globala tidevarvet. En central orsak till detta är att cirka 1,6 miljarder människor är muslimer i åtminstone nominell mening. Islam är därtill en universalistisk religion vars inflytelserika anhängare strävar efter att få alltfler medlemmar av jordens befolkning. Samtidigt är den dock historiskt sett inte en västerländsk religion, varför en viss konfliktyta mellan det kristna och numer i hög grad sekulära och ateistiska västerlandet är förståelig. Ytterligare en orsak är utbredningen av militant islamism, främst al-Qaida och IS, och stort fokus på terrorhot under de senaste 15 åren.

Detta är ett mycket komplext ämne som det är svårt att få en överblick av eller ha en helt bestämd uppfattning om i sin helhet. Vad som dock är uppenbart är att den ideologi som torgförs av islamistiska rörelser, Saudiarabiens wahhabism, och givetvis IS och al-Qaida, är helt oförenlig med västerländsk kultur. Blandningen av intolerans mot oliktankande – västerlänningar i allmänhet och homosexuella i synnerhet, ja till och med sunnimuslimer som inte omfamnar en salafitisk eller wahhabitisk tolkning av islam – och rent våld är tydliga bevis på att det inte finns några konstruktiva kontaktytor eller kompromissmöjligheter.

Muslimer som däremot anammar betydande delar av västerländsk kultur är dock inte problematiska. I alltifrån Malaysia till Marocko och Iran, och inom många av de muslimska diasporor runtom i världen, inte minst EU, finns det dock människor med muslimsk bakgrund som i själva verket är mer lika västerlänningar i sitt och tänka och handla, alternativt blandar islamisk tro och praxis med en mer västerländsk och kosmopolitisk attityd. I den utsträckning som de alltjämt förhåller sig till islam sker det på ett sympatiskt och ganska flexibelt sätt. Exempelvis är det inte problematiskt för någon inblandad att fasta under ramadan, vilket en betydande andel moderata muslimer gör.

Dock bör man vara varse om att det finns trender, även inom dessa länder och regioner, som pekar i en motsatt och mer extrem riktning. Den i Bulgarien födde men i USA verksamme eurasiexperten Alex Alexiev (2011) har till exempel estimerat att Saudiarabien under de senaste cirka 40 åren har spenderat 80 miljarder US-dollar på att sprida den wahhabitiska ideologin globalt. Detta är ett uppenbart hot mot den västerländska kulturen och det finns intima samband mellan ideologi och terrorattentaten i till exempel London, Madrid, Paris, Bryssel, Orlando och Istanbul.

Inom fitnessvärlden finns ett flertal kända namn som har anammat en hybrid mellan muslimsk identitet och västerländsk kultur, till exempel Physique-stjärnan Sadik Hadzovic. Sådana individer bör lyftas fram som positiva exempel på hur en konstruktiv hybrididentitet kan formeras.

### **Östasien: Japan, Kina, Sydkorea och Taiwan**

Östasien är en av världens mest inflytelserika regioner, ekonomiskt, kulturellt och militärt. Kina är världens näst största ekonomi efter USA och Japan den fjärde största efter EU. Mycket av den moderna utvecklingen i området är en direkt konsekvens av västerländska impulser, men det finns också en del kulturella och andra särdrag. Som den singaporienske sociologen Chua Beng Huat noterat (2012) existerar en östasiatisk kultur och populärkultur som är delvis oberoende av amerikansk och västerländskt inflytande, och denna vilar i sin tur mer på tradition,

(post)konfucianism och familjevärderingar. Men skillnader förekommer också bland de olika länderna. Exempelvis är Kina ett i hög grad icke-religiöst samhälle som alltjämt styrs av Kinas kommunistiska parti, om än numer utifrån statskapitalistiska principer, medan Japan och Taiwan är demokratiska länder med intima samarbeten med USA. Sydkorea utmärker sig för att vara kristet och buddhistiskt, medan Japan är buddhistiskt och shintobaserat, och Taiwan i första hand konfucianskt och taoistiskt (det är där som den traditionella kinesiska kulturen delvis lever vidare). Noterbart är att, som Niall Ferguson har belyst, kristendomen har brett ut sig alltmer i Kina under de senaste decennierna. Sammantaget är Östasien en mycket fascinerande region kulturellt, såväl gällande det traditionella som det moderna.

En annan och mindre upplyftande aspekt som är viktig att ha en uppfattning om är de latenta konflikter som finns i området. 1900-talets första hälft var mycket turbulent för Kina, Japan, och Korea, och för Kinas del är det först under de senaste tre decennierna som stabilitet och materiell utveckling har kunnat ske relativt friktionsfritt. Än i dag finns dock tydliga tecken på oro. Dels beträffande det alltjämt pågående kriget mellan Nord- och Sydkorea (även om vapenstillestånd råder), dels konflikten mellan Kina och Taiwan, dels gällande flera av ödispyterna i Öst- och Syd kinesiska havet. Det gäller inte minst Senkaku-öarna som både Japan, Kina och Taiwan gör anspråk på, samt Tsushima-ön som Japan och Sydkorea har tvistat om men som överlag har skapat mindre turbulens. Härvidlag tycks dock USA ha en viss stabiliserande effekt på grund av sina nära relationer med samtliga länder förutom Nordkorea. Dessutom har de berörda parterna alldeles för mycket att förlora på en mindre väsentlig territoriell fråga. Dock är inte minst Kina-Taiwan-konflikten central för relationer på både regional och global nivå.

Fitness är inte lika utbredd i Kina och Japan som i väst men är på frammarsch. Jesper Andreasson och Thomas Johansson noterar, genom att hänvisa till en aktuell studie, en expanderande av gymkedjor och andra indikatorer på att den globala fitnesskulturen har utvecklats i Japan under de senaste åren. I Kina är trenden liknande. Under 2016 estimeras att

marknaden omsätter cirka 5,86 miljarder US-dollar, vilket innebär en ökning med 11,8% från 2011.

### **Den koreanska vågen och k-pop**

K-pop – en paraplybeteckning för modern populärmusik från Sydkorea – har under de senaste åren kommit att utgöra en kommersiell företeelse som nått märkbar popularitet i stora delar av Östasien och även globalt. Allra mest känd är artisten Psy och hans musikvideo "Gangnam style", som överskridit ofattbara två miljarder visningar på YouTube. Ur ett västerländskt perspektiv kan k-pop i hög grad anses vara ett YouTube-baserat fenomen: lyssnare klickar sig vidare från Psy till Big Bang, 2N1E, Girls' Generation etcetera.

Denna industri inbegriper dock betydligt mer än så och såg sitt ljus redan under tidigt 1990-tal i och med gruppen Seo Taiji and Boys. Det är ett intressant fenomen som tillsammans med framför allt filmer och TV-dramaserier utgör en viktig beståndsdel av *hallyu*, "den koreanska vågen" av ökad popularitet av sydkoreanska kulturella produkter runtom i världen i allmänhet och Öst- och Sydostasien i synnerhet.

Inom k-popforskning, som inte sällan är en del av Östasien- eller Koreastudier, har ett flertal undersökningar ägnats åt att inte minst söka urskilja framgångsfaktorer, och analyserna överlappar både ekonomiska, politiska, teknologiska, kulturella och sociala dimensioner. Den kanske mest centrala frågan är: Varför blev just K-pop en global framgångssaga? I en studie från 2013, "The Globalization of K-pop", pekar den koreanske sociologen Ingyu Oh, aktiv vid Korea University, på de minutiösa kalkyler från de stora inhemska managementbolagens sida – särskilt SM Entertainment – som tycks ligga bakom succégrupper som Super Junior och Girls' Generation (ofta förkortat SNSD efter *So Nyeo Shi Dae*, som gruppen heter på romaniserad koreanska). De finlemmade kropparna och synkroniserade dansformationerna är inte oväntat två delförklaringar som lyfts fram, men också den globalt gångbara och välproducerade popmusiken som till delar ofta skapas av japanska, europeiska – däribland svenskar som

kollektivet Trinity och gitarrvirtuosen Andreas Öberg - eller nordamerikanska aktörer. Det är ett komplext och "glokalt" mönster där både globala och lokala företeelser samverkar. Enligt Oh är olika beståndsdelar av den så kallade L-faktorn det viktigaste i sammanhanget - de lokala särdrag som skiljer sydkoreanska aktörer från mindre framgångsrika producenter och distributörer av popmusik, till exempel Kina, Japan och Taiwan.

Japanska artister och grupper når sällan större regionala, än mindre globala framgångar, vilket bland annat beror på att den japanska marknaden är mer insulär, varför fokus riktas mot en redan omfattande och köpstark inhemsk konsumentgrupp. Men även kvalitetsaspekten är av vikt. De sydkoreanska artisterna - som till delar tenderar att hämtas från den koreanska diasporan i framför allt USA, men även Kina och andra östasiatiska länder - är helt enkelt snyggare och bättre tränade i alltifrån dans och sång till uppträdande i mötena med de olika publikerna. Inte minst i Japan, där framgångarna överlag har varit som allra störst. Tillsammans med strategiskt fördelaktig flerspråkighet har detta mynnat ut i några av de mest ödmjuka och trevliga artister som världen kan ha skådat i senmodern tid. Divalater existerar inte eller tycks åtminstone vara kraftigt kringskurna, till förmån för vänlighet, tacksamhet och snarlika universaldygder. De japanska fansen som tillfrågats i undersökningar anser att just detta är av betydelse, oavsett om det är profit - vilket är fallet enligt sociologen och k-pop-experten John Lie från University Of California i Berkeley - som i slutändan ligger bakom företeelsen i fråga. Tjejgrupper som Girls' Generation anammar ofta en flickaktig framtoning för att deras image ska stämma överens med japanska skönhetsideal.

Swee-Lin Ho, en annan forskare som fokuserat på K-pop, har i sin artikel "Fuel For South Korea's "Global Dreams Factory". The Desires Of Parents Whose Children Dream Of Becoming K-pop Stars" (2012) lyft fram vikten av så kallad *inseong gyoyuk*, ett slags personlighetsträning, som delvis påminner om konfucianismens idealsynsätt mellan över- och underordnade, men även kristna kardinaldygder som ödmjukhet. *Inseong gyoyuk* är integrerat i en lång och mångsidig utbildningsprocess som



föregår debuten som så kallad idol, vilket har en delvis annan betydelse i Östasien än i västvärlden. Idol i denna bemärkelse blir man på sätt och vis automatiskt när artistdebuten har genomförts.

De individuella artistkontrakt som hänger samman med detta har i sin tur kritiserats för att vara inhumana, och ett flertal artister har på senare år stämt de egna managementbolagen för att dessa inte tillgodoser deras individuella fri- och rättigheter i tillräckligt stor utsträckning. Det gäller flera medlemmar från det mycket populära pojkbandet Exo-M – den hälft av tolvmannagruppen Exo som sjunger på mandarin för att appellera till konsumentgrupper i Kina, Taiwan, Hongkong och Singapore – men även andra händelser pekar på att de tämligen hårt reglerade artisterna tenderar att hamna i konflikt med ledande bolaget SM Entertainment.

Beträffande de framgångsrika k-popartisternas utseenden kan dessa i många avseenden betraktas som en närmast diametral motsats till både konfucianska och folkliga koreanska ideal, vilket bland annat inbegriper att man inte får lov att förändra sin kropp över huvud taget. Stjärnorna är generellt sett smala och väldigt stylade, både smink-, frisy- och modemässigt, och bland män i sammanhanget finns delvis en androgyn prägel. Trots att det går att identifiera en professionell ödmjukhet i fråga om artisternas uppträdande, är framtoningen ändå tämligen ostentativ och utmanande, vilket även det avviker från mer traditionell koreansk kultur. Plastikoperationer är inte ovanliga i Seoul, och särskilt bland popstjärnor är fenomenet utbrett. I delar av Gangnam är reklamen för klinikerna mycket explicit och utbredd. De senaste åren har det fortsatt att produceras mer eller mindre kvalitetsmässig k-pop, och däribland av framträdande grupper som bland andra GFriend, Block B, Got7, Seventeen och BTS. Flera av de kändaste och mer erfarna grupperna, som Girls' Generation, Shinee och Super Junior, har i sin tur fortsatt producera material och turnera runtom i världen.

Men vad kan man då ha för djupare glädje av denna till synes ytliga genre, utöver den ofta snyggt producerade popmusiken (som för övrigt oftast handlar om kärleksrelationer utifrån ett heteronormativt synsätt)? Det intressanta med k-pop, åtminstone sett till det som har producerats

under de senaste tio åren och de förutsättningar det har baserats på, är att den utförs av medlemmar som tränar och dietar hårt, lär sig flera språk, uppfostras i professionell vett och etikett, och praktiserar ett slags avhållsamhet. Det är lätt att anmärka på bristerna, oavsett om det rör musiken, vissa av artisternas mediokra sångröster eller att mycket följer västerländska ideal och trender, men just det delvis militärliknande utbildningssystemet manifesterar någonting mer än det rent ytliga. När man exempelvis bevittnar gruppen TVXQ framföra låten "Catch Me" live väcker det beundran, inte bara för den stenhårda träning som ligger bakom den synkroniserade danskoreografin, utan den växer när man blir varse om att den ena medlemmen Max Changmin (1988-) är både intelligent och välutbildad. Hans kollega Yunho (U-Know) är ungefär lika begåvad. Motsvarande gäller en del andra artister och grupper. På så vis går det att hitta förebilder inom k-pop, även om muskulär utveckling inte är ett framträdande drag bland de flesta. Men flertalet är onekligen slanka, snygga och smarta, samt har en stark personlighet.



3D-utskriftsversion av Max Changmin, COEX Center, Seoul. Bilden är tagen av författaren till denna bok under juli 2016.

Fitness och bodybuilding är inte riktigt lika utbredd i Sydkorea som i västerländska länder, men wellness är en närmast integrerad del i det omgivande samhället - särskilt med ett fokus på att vara smal; yoga, meditation och utövande av olika sporter bidrar även de till ett större fokus på det sunda levernet. En hel del populär koreansk mat som *bulgogi*, *galbi* och *samgyeopsal* är energität men koreaner äter generellt med måtta. Dessutom finns mer näringsrika och energifattigare rätter som *kimchi*, *japchae* och *naengmyon*. Sydkorea, tillsammans med Japan, Kina och andra östasiatiska länder, har en överviktsandel som bara är omkring 4%, enligt World Obesity Federations data. Detta kan jämföras med Sveriges cirka 14%. Landet kan även stoltsera med ett antal kända profiler inom fitnessgebitet, bland andra modellen Ye Jung-wha, känd för sin slanka men till synes artificiellt kurviga och enligt många sexiga kropp, samt ett vackert ansikte, och kroppsbyggaren Chul Soon. Det finns även en parallell mellan den relativt utbredda acceptansen för plastikkirurgiska skönhetsoperationer i Sydkorea och fitnesskulturens flexibla men något ambivalenta inställning till dopningspreparat. Man är beredd att modifiera sitt naturliga utseende i betydande utsträckning för att bli framgångsrik.

Inom K-dramagenren finns ett enormt urval att välja bland och selektivitet fordras av förklarliga skäl. Bevittnar man dramaserier som till exempel *Winter Sonata* (2002), *Dae Jang Geum* (2003), *49 Days* (2011), *Moon Embracing The Sun* (2012) och *Mirror Of The Witch* (2016) får man dock en inblick i både det traditionella och nutida Korea. När det gäller den rent individuella smaken lär det vara många som inte är särskilt intresserade alls av koreanska dramaserier, men med tanke på det stora utbudet och en betydande bredd borde åtminstone en del uppfattas som sevärt. Om inte annat för att man får chansen att beskåda många vackra skådespelare, inte sällan k-popstjärnor som även figurerar framför kameran.

Trots den relativt stora variationen inom den koreanska vågen framträder ett slags hybriddiskurs som genomgående mönster - en blandning mellan de traditionella värderingarna och den nutida, ständigt pågående utvecklingen - som också ger förståelse för Östasien och Sydostasien mer i allmänhet. Sydkorea är i framkanten av teknik- och

kulturutvecklingen och influerar länder som Kina, Taiwan, Thailand, Vietnam, Indonesien och Filippinerna när det gäller bland annat musik, mode och konsumtionsmönster. En del studier har ägnats åt att beskriva förhållandet mellan *soft power* och den sydkoreanska sponsringen av populärkultur för att förbättra landets image på världsmarknaden (*national branding*), vilket i sin tur kan bidra till mer intäkter i form av ökad konsumtion och turism. Så även om Sydkorea förefaller vara en ganska liten pjäs på den globala spelplanen - jämte jättar som USA, Kina och EU - är det ett land som gör betydande avtryck runtom i världen genom teknik, trender och populärkultur.



Ye Jung Hwa, sydkoreansk wellnessmodel. Bilden är hämtad från <http://www.koreaboo.com/buzz/popular-fitness-model-ye-jung-hwa-shows-off-amazing-bikini-body/>.

## Vart kan man ta vägen?

Om man är intresserad av personlig utveckling med fokus på intellektuell och fysisk förmåga, är temporära resor en av de allra mest väsentliga företeelserna att fokusera på. Man lär sig saker om sig själv och andra genom att resa och får över huvud taget chansen att uppleva många roliga och spännande saker. Det finns egentligen ingen större relevans i att göra några särskilda begränsningar därvidlag, utan i stort sett hela världen är värd att besöka. Tid, pengar, personliga preferenser och andra omständigheter kommer ändå att sätta gränser för vad man kan och vill göra. För egen del är jag särskilt förtjust i Frankrike, Spanien, USA, Japan, Sydkorea och Taiwan men listan täcker i dagsläget in drygt 40 länder och alla har sina för- och nackdelar.

Beträffande mer permanenta förflyttningar är det dock inte lika självklart hur man ska förhålla sig och kräver mer planering och kalkylering. En förutsättning för att arbeta inom västerlandet - lite förenklat sett Europa, Nordamerika och Oceanien - är relativt goda kunskaper i engelska. På grund av den globala fitnesskulturens likriktning och professionalisering går det att arbeta som personlig tränare eller instruktör i merparten av alla västerländska nationer, och även i en del icke-västerländska, om språkfärdigheterna är tillräckliga. Västerländska länder utanför Europa som erbjuder både bra löner och ett trevligt klimat, och därtill är något enklare att få lov att vistas och arbeta i än USA, är exempelvis Kanada och Australien.

Det finns dock skäl till att vidga vyerna till att innefatta platser som befinner sig bortom den västerländska kultursfären, och detta hänger nära samman med globaliseringsprocesser i och med vilka västerlandet har en ledande roll. Behärskar man huvudspråket i tillräcklig utsträckning kan länder som Japan, Sydkorea och Taiwan vara relevanta, om än inte som PT så åtminstone som engelsklärare (om inte mer omfattande utbildning redan finns - då kan ekonomi, finans och andra yrkesområden vara relevanta). Tokyo och Seoul är två fantastiska metropoler och att bosätta sig där är en

upplevelse i sig, och det går utmärkt att uttrycka sig fritt och leva i enlighet med en intellektuell fitnesslivsstil.

Andra materiellt välutvecklade och delvis västerländskt influerade asiatiska länder där engelska är tillräckligt är Hong Kong och Singapore - så länge man inte har planer på att uttrycka sig kritiskt om Kinas eller Singapores regering är inte demokratiunderskottet ett reellt problem. I Sydostasien kan även Filippinerna och Malaysia vara två lämpliga val, även om lönerna är lägre (så också levnadskostnaderna). Även Dubai, Qatar och Kuwait kan vara relevanta och högavlönade alternativ för den som vill jobba inom fitnessbranschen eller som engelsklärare. Samma grad av yttrandefrihet som i väst råder dock inte, men det går säkert att förkovra sig i litteratur och hålla sig a jour genom sociala medier utan vidare problem. Latinamerika är en mindre stabil region och fordrar adekvata kunskaper i spanska eller portugisiska. Dock finns det skäl att överväga att bosätta sig där på grund av det trevliga klimatet, som lämpar sig för fitness. Städer som Buenos Aires och Santiago är också två utmärkta kulturområden.

Sammantaget finns det vissa begränsningar när det gäller möjligheten att "praktisera" det aktuella idealet och livsstilen. Dock är det på grund av dess generella karaktär möjligt att göra det på många platser runtom i världen.



## IV: Identitet bortom essentialism och relativism

### Essentialism, relativism och livsstilsrelativism

När man talar om essentialism gällande kultur, politik, filosofi och vetenskap berör man flera olika områden och det som gäller en viss kategori behöver inte nödvändigtvis gälla i andra avseenden. Gemensamt för samtliga kategorier är dock en idé om att människor och andra företeelser är essentiella och därmed har en fast kärna; de förändras inte.

När man talar om djurs beteenden blir det mindre kontroversiellt att ha ett essentialistiskt synsätt eftersom djurarter är mer eller mindre styrda av biologiska drifter. Dock kan även djurs beteendemönster förändras genom betingad inlärning och annan miljöpåverkan och vad som tycks vara en del så kallade epigenetiska effekter, vilket förenklat sett innebär att genomet hos en individ kan förändras genom miljöfaktorer som triggar dem till att ändras. Epigenetik kan potentiellt påverka framtida organismers genetiska material och därmed celluttryck (fenotyper).

Människan är i sin tur än mer formbar än djur på grund av sin avsevärt mer utvecklade kognitiva förmåga. Visserligen är, som konstaterats inledningsvis, en betydande andel av människors intelligens, personlighet och beteendemönster genetiskt betingade, men formbarheten hos individer, grupper och i större samhällen och kulturer är uppenbar. Det essentialistiska synsättet, som till viss del har sitt ursprung i delar av Aristoteles filosofi, är därmed felaktigt, både ur ett natur- och samhällsvetenskapligt perspektiv.

Dess diametrala motsats, relativism, är dock lika felaktig – åtminstone en sådan extrem och sofistisk relativism som förnekar faktiska förhållanden. Antika filosofer som Herakleitos noterade att allting är flytande, och långt senare lär oss insiktsfulla språkvetare som Ferdinand de Saussure (1867–1913) att verkligheten konstrueras genom språket. Begrepp är arbiträra, det vill säga godtyckliga. Protein skulle lika gärna ha hetat fett, för i initialskedet är alla ord påhittade. Det relativa, flytande och konstruerande är därmed faktum.

Men språket är emellertid bara en dimension av vår tillvaro. Naturlagar, hypoteser, experiment och observationer leder till att ny kunskap kan

utvinnas och reella saker kan konstrueras – mer eller mindre bokstavligt talat. Vad man kallar dessa nya fenomen är sekundärt. För att kunna såväl beskriva som förstå sin egen och andras identitet krävs därför att man rör sig bortom essentialism och relativism och tar hänsyn både till mer fastlagda vetenskapliga rön och traditionella filosofiska idéer, samt hur fenomen skapas och förändras genom språket och nya trender.

Livsstilsrelativism är ingen filosofisk eller samhällsvetenskaplig förgrening, men är ändå en följd av ett socialkonstruktivistiskt och relativistiskt synsätt. Det hänger även samman med ett egalitärt synsätt på människor och en vilja att inte vara dömande utan ödmjuk. Livsstilsrelativism innebär att man därmed relativiserar alla livsstilar och säger att de, om inte annat för att de är sociala konstruktioner, är lika bra eller dåliga. Detta synsätt anser jag dock vara förfelat, av två huvudsakliga skäl: dels för att det stjälper mer än hjälper människor som inte har en balanserad och hälsosam livsstil att säga att deras livsstil ändå är okej, dels för att det inte är vetenskapligt korrekt att hävda att alla livsstilar är likvärdiga. Som tidigare konstaterats, eller som berörs något senare i detta verk, är det bättre att konsumera alkohol måttligt eller inte alls; det är bättre att styrketräna regelbundet än inte alls; det är bättre att förkovra sig i litteratur för att få mer kunskap och perspektiv på livet än att på sin höjd läsa kvällstidningsstoff; det är bättre att använda sociala medier selektivt än högfrekvent; det är bättre att resa än att vara hemma (så länge det är möjligt, ekonomiskt och ekologiskt); det är bättre att killar och män har 5-15% kroppsfett än högre siffror, liksom det är bättre för tjejer och kvinnor att ha 15-25% kroppsfett än högre.

Ska man då vara dömande och tvingande? Nej, Sverige är inget auktoritärt utan ett demokratiskt land och det är i slutändan valfritt. Det är inte heller konstruktivt att ha en dömande inställning till dem som inte lever upp till idealen, även om en del faktiskt kan uppskatta auktoritära ledarstilar och övertydliga kategoriseringar för att hamna på rätt spår. I ett tidevarv och samhälle kännetecknat av stor informations- och kunskapsspridning handlar det snarare om att välja konstruktiva källor och socialt umgänge och sedan mer självständigt göra bra val. Man ska också komma ihåg att det aktuella

idealet är bra både för individer och samhället i sin helhet, varför den sociala press det innebär inte är särskilt negativ. Ett visst mått av inre oro (*neuroticism*) är ett måste för att hamna på rätt spår. Det är ingen som ifrågasätter en körskollärare om den dikterar för sin elev hur den ska köra och vilka regler som gäller, och analogt med detta är det ingen som tvingar en att ta körkort, men har man väl börjat processen gäller det att sträva efter att göra det som är rätt eller i alla rimligt, såväl etiskt som psykologiskt.

### **En dygdbetonad individuell etik**

Etik är ett mycket omfattande område och inget jag ens ska försöka att belysa särskilt ingående här. Utan en individuell etik blir man dock vilsen i tillvaron och några orienteringspunkter är därför av vikt. Lagar, uppfostran, livserfarenhet och så kallat sunt förnuft kan man komma ganska långt med, men man bör ha fler redskap än så. Man bör helst känna till grundläggande etiska principer och termer som till exempel plikt- och regeletik, konsekvensetik, dygdetik, rättighetsetik, sinnelagsetik, miljöetik, hedonism, egoism, och moralisk relativism - varför den svenske filosofen Torbjörn Tännsjö's översiktsverk *Grundbok i normativ etik* (2000) är tacknämlig - och förstå att det är snart sagt omöjligt att enbart förhålla sig till en enda etisk princip eller teori (även om det har gjorts många ambitiösa försök under årens lopp).

Bortsett från mycket auktoritära stater som Nordkorea och Saudiarabien, där det är i stort sett endast lagar som råder, är världens länder ganska heterogena när det gäller etik och inget land styrs heller av en särskild etisk princip. I mer eller mindre demokratiska länder finns betydligt större ramar att röra sig inom, och utöver den fostran i lagar, regler och normer man får genom skola, hem och i samvaro med andra medborgare krävs en individuell etik. Jag menar inte att man ska förkasta någon särskild teori eller omfamna en annan; om något förespråkar jag en komplex och välavvägd blandetik. Dock finns en poäng i att bli orienterad i klassisk dygdetik och sedan relatera den till nuvarande förhållanden. Denna är användbar i detta sammanhang och i förhållande till intellektuell och fysisk utveckling. Dessutom kan, som

det framgår i följande avsnitt, flera av dygderna kopplas till plikt-, rättighets- och konsekvensetiskt medvetande och leda till den typ av djupare lycka som med en klassisk grekisk term kallas *eudaimonia*. Många idéer om etik är generella och man kan hitta ganska många överensstämmelser mellan olika filosofiska och religiösa idéer gällande synen på rätt och fel och ändamålsenlighet. Antika filosofer som Platon och Aristoteles är av särskild vikt ur ett västerländskt perspektiv. Den senare var lite mer systematisk och är därför en bra orienteringspunkt i detta avseende, särskilt i verket som brukar benämnas *Den nikomachiska etiken*.

De fyra klassiska kardinaldygderna, eller karaktärsdygder som Aristoteles skulle ha kallat dem, är: *dikaiosyne* (rättrådighetens dygd), *sofrosyne* (måttfullhetens dygd), *fortitudo* (modets dygd) samt *prudentia* (klokhetens dygd). Med kardinaldygder menas att dessa är huvudsakliga, de viktigaste. Precis som gällande rättigheter kan listan göras lång, men om den å andra sidan blir alltför omfattande tappar man fokus från det väsentligaste. Därför tänker jag begränsa mig till dessa fyra.

Att vara rättrådig är viktigt och kan förverkligas på flera olika sätt och på olika nivåer, i det stora såväl som det lilla. Som individ kan man vara trevlig och positiv och bry sig om de i ens närhet och "göra sin plikt". I dagens samhälle är mycket fokus på egoism och hedonism och att tillgodose sina egna önskningar och behov, och som omväxling kan man därför behöva vara mer altruistisk och exempelvis höra av sig till gamla släktingar. Man kan även bedriva volontärarbete och skänka pengar till en noga utvald organisation som arbetar för mänskliga rättigheter och djurskydd. En vän till mig har exempelvis varit bosatt i Nepal för att hjälpa utsatta flickor, och en person som jag umgicks med på resande fot har skaffat sig ett adoptivbarn i samma land, vars utbildning han betalar. En tredje bedrev tidigare ett äventyrsrelaterat välgörenhetsprojekt i landet. Likaså kan man till exempel välja att äta på ett ekologiskt medvetet sätt.

Att vara måttfull är även det en oerhört viktig etisk aspekt, och hänger även nära samman med naturvetenskapliga rön och sunt förnuft. Att äta 200 gram protein per dag är mer rimligt än att äta 50 gram eller ett kilo. Inte för mycket eller för lite. Samma sak med sömn, träning, arbete, läsning, socialt

umgänge, avkoppling och mycket annat. Många av dessa saker är självklara, inte minst då flera är fastställda som vetenskapliga sanningar, men det kan även krävas en del eftertanke för att hamna rätt i tillvaron. Det som är lagom är inte alltid det mest ändamålsenliga eller optimala. Om man exempelvis vill tävla inom fitness och göra bra ifrån sig krävs att man frångår, åtminstone tillfälligt, det mer hälsosamma levernet till förmån för en mycket låg underhudsfettmassa. Vill man lyckas som akademiker, åtminstone på ett högt rankat universitet, krävs att man är bättre än bra - och att vara medioker tar en sällan någonstans, även om det förstås är bättre än dålig. Det som många uppfattar som måttfullt och balanserat är inte heller alltid, eller ens särskilt ofta, det. Amerikaner upplever det som balanserat och normalt att bara äta snabbmat två gånger i veckan när två gånger i månaden vore sundare och bättre för både folkhälsa och individuellt välmående och utseende.

Mod är likaså viktigt för personlig utveckling och att vara en bra medborgare och medmänniska. Det kan handla om att vara modig i bemärkelsen att göra sin plikt i olika situationer och sammanhang, till exempel att skydda närstående från yttre hot. Det kan dock även innebära att man vågar fatta svåra beslut, prova nya saker (inte bara av ren instinkt eller för att man måste utan för att man själv tar steget) och gör det som känns obekvämt. Mer konkret kan det innefatta att till exempel resa till andra sidan jorden ensam eller att flytta mer permanent från sin hemort. Eller våga prata med tjejer som man är intresserad av. Sverige har inte varit i krig på drygt tvåhundra år och i takt med det moderna samhällets utbredning har en bekväm livshållning vecklat ut sig. I värsta fall kan den förslappa och göra människor närmast handlingsförlamade, och trots möjligheter framträder - ofta imaginära - hinder för beslutsfattning och utveckling. Ett visst mått av mod är dock ett måste för att komma någonstans.

Mod måste emellertid kombineras med och balanseras av klokhet. Det är det som bland annat skiljer oss människor från varje djur - vår intellektuella och eftertänksamma sidor som gör det möjligt att handla rationellt och inte enbart utifrån drifter, känslor och impulser. Utan klokhet blir de andra tre huvuddygdena overksamma och obetydliga och kan över huvud taget inte

förverkligas. Klokhet bidrar till bland mycket annat bättre beslutningsfattning, intellektuell utveckling, att lära av erfarenheter, samt att värdera situationer utifrån olika slags tänkbara konsekvenser och för- såväl som nackdelar.

Kombinationen av de fyra olika huvuddygderna över tid och rum kan i sin tur bidra till den typ av positiv vanebildning och successiva strävan efter utveckling i enlighet med sin fallenhet och skicklighet som Aristoteles har beskrivit. En sådan etisk medvetenhet är därför eftersträvansvärd.

### **Kognitiva och icke-kognitiva förmågor**

Intelligens, IQ och kognitiv förmåga är företeelser som många borde ha en grundläggande uppfattning om. Det finns kanske en tendens att vilja se standardiserade IQ-tester och vad de mäter som något separat från kognitiv förmåga, som utgör någonting bredare och mer allmänt.

Vid det här laget är det dock inte kontroversiellt att påstå att IQ-tester kan förutse många mönster i en människas liv, som utbildnings- och inkomstnivå, hälsa och livslängd. Den så kallade g-faktorn, den generella faktorn för intelligens, är den som mäts genom tester WAIS-IV och Raven's Progressive Matrices, och det är den som har störst betydelse. Utifrån WAIS-testet delar man in IQ i verbal och icke-verbal och slår ihop det totala resultatet.

Utifrån studier på enäggstvillingar som vuxit upp i skilda (om än inte alltid helt olika) miljöer och adoptionsstudier har experter som Arthur Jensen och Robert Plomin dragit slutsatser om att 60–80% av intelligensen är medfödd eller rättare sagt genetiskt betingad. Om vi tänker oss att en tredjedel är miljörelaterad: Vilka faktorer är det som påverkar? Tidigare har en del fokuserat på kostens betydelse för kognitiv förmåga, men som James Flynn har poängterat i sin forskning tycks detta osannolikt. Troligen beror detta snare på en kombination av mätfel i IQ-testerna och modern utbildnings betydelse: dagens människor förstår IQ-test på ett bättre sätt och utbildningen de genomför liknar i större utsträckning än tidigare i den

moderna historien de testuppgifter som genomförs. IQ är alltså inte helt statistiskt.

Förutom att utbilda sig, både i skolan och på fritiden (autodidaktik), kan troligen kost, sömn och träning vara behjälpliga i att ha en maximal kognitiv förmåga. Man kan kanske inte öka sina resultat på IQ-tester och bli särskilt mycket smartare av vare sig ren vilja och ansträngning, men man kan se till att ens kognitiva förmåga är så bra som den kan vara utifrån individens förutsättningar. Naturen är ganska hård mot de som inte har en välutvecklad kognitiv förmåga och/eller till exempel kraftiga läs- och skrivsvårigheter, men samhället har blivit lite mildare gällande hur man hanterar sådana individuella problem. En dyslektiker kan läsa korta men högkvalitativa texter, lyssna på ljudböcker, och ta del av intressanta intervjuer, dokumentärer och nyhetsinslag genom till exempel YouTube. På så vis exkluderas inte individer i samma utsträckning från bildningsidealets möjligheter.

En annan viktig framgångsfaktor, särskilt inom arbetslivet, är det som kallas icke-kognitiva förmågor. Det är sådana förmågor som alltså ej är kognitiva utan kan tränas upp. Visserligen har en del av dessa förmågor att göra med personlighet, som är till cirka 50% medfödd, men i betydligt högre utsträckning kan vem som helst lära sig dessa. Det är också ett sätt för de som inte har en särskilt hög IQ att lyckas väl i samhället ändå. Delvis liknar de också de aristoteliska dygderna, om än med mer fokus på att vara serviceinriktad än ädel och storsint.

I sin rapport av icke-kognitiva förmågors betydelse nämner Skolverket (2013) bland annat punktlighet, ansvarsfullhet, uthållighet, vänlighet och samarbetsvillighet som viktiga sådana. Inom särskilt PT-branschen finns en betydande andel människor som på ett exemplariskt sätt gestaltar dessa förmågor: alltid punktliga, ansvarsfulla, uthålliga, vänliga och samarbetsvilliga. Man behöver inte ha ett fastklistrat leende exakt hela tiden om det känns konstlat, men bara genom att anamma dessa icke-kognitiva förmågor på daglig basis kan snart sagt vem som helst bli mycket uppskattad av chefer, kolleger, kunder och över huvud taget människor i ens omgivning. En viss grad av kognitiv förmåga är alltid nödvändig, även för

enklares arbetsuppgifter, men till stor del är dessa viktigare än kognitiv förmåga. Även för människor med hög IQ är dessa relevanta av exakt samma anledningar.

### **Primära och sekundära identitetsmarkörer och hybrididentitet**

I boken *Ungdomsgrupper i teori och praktik* (2012) diskuterar samhällsforskarna Philip Lalander och Thomas Johansson olika identitetsbegrepp. Bland annat belyser de olika hybridmarkörer, då en individ använder flera olika begrepp för att beskriva sin upplevda tillhörighet. Detta är vanligt om man har utländsk bakgrund, men är inte nödvändigt. Även någon med enbart svensk bakgrund kan behöva flera identitetsmarkörer än svensk: till exempel en svensk, heterosexuell, europeisk och västerländsk man som även ser sig som ett slags kosmopolit eller global resenär (för att använda ytterligare en fruktbar term från ovannämnda bok).

Utöver sådana mer eller mindre primära och relativt "fasta" identitetsmarkörer som nationalitet, ursprung, kön och kultur, kan man även tillägga sekundära identitetsmarkörer som har att göra med smak, subkultur och populärkulturella preferenser. Sådana kan ha en mer tillfällig karaktär men även vara mer beständiga. På så vis uppfattar jag mig själv som även som tämligen fitnessriktad, intellektuell, metrosexuell och har en fäbles för k-pop. Beaktar man både primära och sekundära identitetsmarkörer inser man att individer är komplexa och delvis väldigt olika och att det finns möjlighet till förändring. Exempelvis kan en man eller kille anamma kropp och hjärna-idealet i betydande utsträckning. Vidare kan en individ bli mer kosmopolitisk och metrosexuell om så önskas. Den globala konsumtionskulturen och västerländsk liberaldemokrati leder till viss likriktning beträffande smak och åsikter, men det finns – paradoxalt nog – även ganska stort utrymme för individualitet.



## **Metrosexualitet, spornosexualitet och skönhetsideal**

Termen metrosexualitet har använts under drygt 20 år för att belysa ett mer modemedvetet och utseendefixerat mansideal, ofta med anknytning till metropoler och storstäder – därav namnet. David Beckham har blivit lite av en metrosexuell ikon, men en stor andel samtida, kända och vanliga män är mer eller mindre metrosexuella och idealet hänger samman med hela den moderna utvecklingen och efterkrigstidens successiva riktning mot ett konsumtionsbaserat och individualistiskt samhälle. Naturligtvis spelar trender också centrala roller.

Metrosexualiteten har sedan millennieskiftet rotat sig i västvärlden och viss mån även globalt, särskilt i OECD-länder. En samtida avknoppning är det som skribenten Mark Thompson kallar spornosexualitet – en mer sexuell och hypernarcissistisk variant som har mer eller mindre anknytning till fitness. I dag finns en hel uppsjö av kända och okända individer som dagligdags exponerar sina kroppar genom i synnerhet sociala medier. Utöver kända namn som bland många andra Lazar Angelov, Jeff Seid, Mark Fitt, Steve Cook och Sadik Hadzovic finns ett globalt koppel av talrika likasinnade.

Att det kan vara kommersiellt fördelaktigt att vara vältränad och ostentativt visa upp sin lekamen för allmän beskådan är tveklöst. Frågan är dock om det är en mer allmänt positiv utveckling och hur det kan gynna individen utöver återkommande feedback, främst i form av "likes"? Som evolutionspsykologerna Cindy Measton och David Buss har noterat i verket *Why Women Have Sex* (2009), attraheras kvinnor generellt av långa och bredaxlade män med smal midja – dessa ses som maskulina och socialt dominanta drag. Därför kan detta ytliga beteendemönster vara mer djupgående än vad det först ger vid handen. Samtidigt är det spornosexuella idealet kulturellt betingat och har blivit mer accepterat under först de senaste åren, parallellt med sociala mediernas utbredning. Troligen lär det komma någon form av motreaktion och vidareutveckling av detta ideal, men tills vidare kan det vara fördelaktigt att dra nytta av de eventuella fördelar som sådan exponering kan leda till; och som sagt är de manliga skönhetsidealen delvis evolutionärt betingade varför det finns anledning att sträva efter breda axlar och smala midja även efter sådana eventuella

förändringar i andra riktningar. Är man tämligen kortväxt kan fysisk förmåga och modemedvetenhet, i kombination med självförtroende och extrovert beteende, vara av särskild vikt för att "kompensera".

Det finns en könsmässig parallell såtillvida att heterosexuella män tenderar att föredra kvinnor med smal midja och mindre fettmassa - i bästa fall dessutom med någon form av kurvor av det sällsynta slag som Norma Jean Baker, Marilyn Monroe, manifesterade. Samtidigt finns i dag flera parallella skönhetsideal, där en lång och slank modellook, en kurvig porrstjärnelook, och en relativt vältränad fitnesslook är några av de mest framträdande.

Olika kända individer är i sin tur uttalade representanter för de olika idealen. Inom fitness är till exempel den svenska sociala medie-profilen Sofie Arvebrink en framträdande gestalt. Dessa ideal är beroende av trender, även om det går att ana en viss biologisk prägel gällande smal midja, begränsad fettmassa och vissa kurvor. För tjejer och kvinnor finns det med andra ord goda skäl att eftersträva något av idealen. Man kan kritiskt fråga sig om man över huvud taget bör acceptera idealen i fråga, men eftersom dessa tycks vara relativt beständiga kan det vara mer taktiskt att anamma något av dem. Ett visst mått av individualitet finns ändå.



Sophie Arvebrink. Bilden är hämtad från <http://nouw.com/johannabergenstrale/minforebild-inom-fitness---sophie-arveb-22314552>.

Den amerikanske konstfilosofen Dennis Dutton (1944-2010) noterar i texten "Skönhet är vår arvedel" att det som imponerar på andra inte enbart är det yttre utan den underliggande förmåga och det hårda arbete som är en förutsättning för resultaten. De tidigaste tillverkade stenyxornas tillkomstprocesser indikerar det:

Handyxorna markerar ett evolutionärt framsteg i människans förhistoria, verktyg utformade för att fungera som det Darwin kallar >>fitness signals<< -uppvisningar, prestationer som i likhet med påfågelhannens stjärtfjädrar visar skaparens styrka och vitalitet. Med den skillnaden att handyxor inte växte fram som hår eller fjädrar, utan var medvetet skickligt tillverkade.

Fitness i denna mening avser en individs förmåga till anpassning och reproduktionsförmåga, men det finns onekligen en parallell mellan evolutionär fitness och dagens fitnesskultur. Att vara vältränad indikerar att man har karaktär, kunskap och uthållighet och om inte annat kan det leda till mer kortvarig romantik.

Frågan om autenticitet blir aktuell i förhållande till alltifrån kroppsbyggning och fitness, till västerländsk pop, k-pop och andra sfärer som rör de båda biologiska könen (och genus). Smink, implantat, plastikkirurgi, steroider och retuscherade bilder bidrar till en lägre grad av autenticitet men även ofta till en större popularitet. Det naturliga, som ändå närmast paradoxalt nog ofta lyfts fram som något positivt, undermineras på bekostnad av det på olika sätt modifierade. Det är inte det minsta konstigt att kostsamma ingrepp genomförs när priset är lägre i förhållande till den eventuella individuella förtjänsten.

Även härvidlag krävs dock en rimlig balans, åtminstone om man inte har som mål att bli störst, bäst och vackrast utan är mer inriktad på att nå sin egen naturliga potential. Ända sedan antikens olympiader har människor, särskilt med mer narcissistiska och manipulativa drag (se avsnittet om den mörka triaden), använt "artificiella" hjälpmedel för att nå framgång och få

uppskattning för den. Vill man dock inte göra det och heller inte uppmuntra andra till det, kan man dels avstå från att gilla till exempel steroidanvändande kroppsbyggare (det som inom psykologi kallas *narcissistic supply*), plastikopererade kändisar med flera kategorier, dels använda sin naturliga potential i den utsträckning som det är möjligt genom att ha en sund livsstil, träna, äta och klä sig på ett ändamålsenligt men ändå relativt balanserat sätt.

Frågan om smak blir återigen aktuell, för det är upp till var och en att bedöma vilka eventuella metro- och spornosexuella preferenser och förebilder – snarare än idoler – man har bland till exempel fotbollsspelare, fitnessmodeller och popstjärnor. Som fitnessutövande kan man även behöva ställa sig frågan om man vill sträva efter att se ut mer som Justin Bieber än Jeff Seid eller tvärtom och i den mån man vill följa massans trender eller vara mer individuell.

Personligen har jag en viss fäbless för k-popgrupper som Shinee, TVXQ, Super Junior och EXO, särskilt de mindre androgyna och mer stilrena men ändå finessrika utstyrselar som de manifesterar i ett flertal musikvideor och livesammanhang. En surfsession på YouTube kan ge massor av inspiration för balanserad shopping, oavsett om det sker i verkligheten eller online.

### **Selektiv alkoholförtäring och fest**

I vilken utsträckning som alkohol påverkar fysiska prestationer, muskeltillväxt och fettförbränning är inte enkelt att fastslå. En kunskapsöversikt från GIH (2014) visar dock att måttlig alkoholkonsumtion påverkar de neuromotoriska förmågorna negativt dagen efter alkoholintag, så att koordination och skärpa försämras. Sporter som kräver mycket av dessa egenskaper kan därför bli särskilt drabbade.

En högre och mer långvarig konsumtion påverkar den hormonella balansen och därmed muskeltillväxt negativt. Utöver dessa akuta och långsiktiga direkta effekter, innebär det en rad potentiella eller reella följder som är mer indirekta. Exempelvis tappar man troligen fokus på att upprätthålla en seriös träning och kosthållning, i värsta fallet helt och hållet

under de högkonsumerande perioderna. På så vis blir det en livsstilsfråga. Den kedja av beslutsfattande som hänger samman med alkoholförtäring har poängterats av Martin Ingvar och Gunilla Eldh i boken *Hjärnkoll på maten* (2011).

Utifrån det aktuella forskningsläget och sunt förnuft, är valet därför att konsumera selektivt eller inte alls. Rent hälsofrämjande följder är svåra att belägga, även om en del studier - till exempel en metastudie som publicerades i *Nutrition & Aging* (2016) - pekar i den riktningen gällande låg eller moderat vinkonsumtion. Selektivt kan innebära till exempel att man dricker sällan och lite, eller att man dricker mycket sällan men i relativt stora mängder när det väl sker.

De antika filosoferna konsumerade alkohol - se exempelvis Platons dialog "Gästabudet" - och det finns både sociala och fysiska konsekvenser som är positiva av att dricka selektivt, oavsett ens intellektuella ambitioner. En regional studie av John Saunders (1998) påvisar att alkohol har avslappnande effekter och kan stimulera kreativitet, och de studier han hänvisar till påvisar i sin tur att man får en större och mer heterogen bekantskapskrets om man dricker alkohol än avstår (helt). Dock har det hänt en del de senaste 15-20 åren, varför det är rimligt att anta att en betydande andel avstår helt från att dricka och skapar alkoholfria sammanhang. I Stockholm anordnas det alkoholfria festkvällar, med eller utan fitnessanknytning.

Om man väger samman olika individuella faktorer som allmän hälsa, fysisk förmåga, psykiskt välmående, utseende, social status, privatekonomi, upplevelser och minnen av dessa, möjligheten att träffa en tillfällig eller mer permanent partner med mera, är det optimalt att dricka alkohol selektivt. I vissa perioder och sammanhang mer och i andra mindre. Exempelvis är det både roligare och rimligare att dricka oftare när man är student i Uppsala eller backpackar i Australien och Sydostasien, än om man befinner sig i Sverige under de kalla och mörka kvartalen ett, tre och fyra. Dricker man alkohol i potentiellt spännande sammanhang får man sannolikt uppleva en del minnesvärda och underhållande saker, vare sig det rör sig om tillfälliga romanser eller momentana lyckokänslor tillsammans med vänner och

bekanta. Sett till den totala mängden festkvällar kan en betydande andel anses vara onödiga, rentav destruktiva, och nyckeln är därför att optimera utgångarna när de väl sker, både i Sverige och utomlands. Frågan om det är värt det är inte enkel att besvara, men jag skulle utifrån mitt perspektiv, observationer av andra och mer allmängiltiga mönster att döma ändå svara jakande på denna. Det är i samband med alkoholrus som de dionysiska dimensionerna av tillvaron träder fram, vilket utöver referenser till Nietzsche i några fall kan innebära scenarion som inte är helt olika de i *Baksmällan*-filmerna. Den som har bevistat platser som till exempel Las Vegas, Paris, Berlin, Budapest, Bali, Kuala Lumpur, Tokyo, Osaka, Seoul, Mandaue City och Ibiza vet med sig vad det kan innebära.

Ett fruktbart upplägg kan därför vara att satsa det mesta på träning, muskelbyggnad och/eller deff under de kalla och tråkiga månaderna, och parallellt med detta spara pengar tills att man har möjlighet att åka till ett intressant festställe. Sådana resor kan naturligtvis även kombineras med andra aktiviteter som äventyrsturism, kulturkonsumtion, shopping och träning.

Även på resande fot kan dock en viss selektivitet vara fördelaktig, särskilt om det rör sig om längre vistelser. Efter tre veckors närmast oavbrutet festande i Cairns i Australien (2009) hade jag lagt på mig tre-fyra oklädsam fettmassa, men sådana avvikelser kan snarare bero på en tillfällig svacka och livsmönster än en mer permanent karaktärsbrist, eller att man måste lägga upp en resa på just det viset. Det kan mycket väl vara aktuellt att avstå helt från alkohol under vissa resor, och har man inget bättre för sig en dag är det mer relevant att bevista det lokala gymmet.

Så gjorde jag exempelvis när jag besökte kuststaden Hikkaduwa i Sri Lanka. På grund av den globala fitnesskulturen är det i dag relativt lätt att hitta såväl högkvalitativa proteinkällor som träningslokaler runtom i världen (befinner man sig på alltför avlägsna exkursioner, till exempel i samband med bergsbestigning eller safari, är styrketräning ändå inte en prioriterad aktivitet). Apropå den i hög utsträckning theravadabuddhistiska önationen Sri Lanka finns en idé om tre juveler inom buddhismen: att ta sin tillflykt till buddhan, läran och munkförsamlingen. För oss som inte är buddhister - eller

åtminstone inte helt omfamnar den traditionella varianten – kan man snarare tänka sig att de tre fitnessjuvelerna är att ta sin tillflykt till fitnessgurun (i den mån man behöver en coach eller PT), läran (om träning och kost), och gymförsamlingen. När alkohol och andra distraktioner är i vägen finns ofta gym, styrketräning och rätt kosthållning att tillgå – och man träffar nästan alltid någon eller några med liknande intressen, i stort sett oavsett var man befinner sig. Den globala fitnesskulturen har onekligen brett ut sig även om lokala variationer förekommer.

I detta avseende blir smakfrågan än en gång aktuell, och då inte enbart gällande dryckessorter utan beträffande frekvens och kulturella särdrag. Vissa individer kanske uppskattar *after work*-kvällar väldigt mycket, och i både västländer och Östasien – främst Japan och Sydkorea – finns rentav en viss social press som innebär att man ska dricka efter jobbet även på vardagskvällar; i en del fall rentav efter varje avslutad arbetsdag. En sådan livssituation, med frekvent alkoholkonsumtion, blir dock självfallet ohållbar om man vill upprätta kropp och hjärna-idealet, varför selektivitet i vardagen snarare innefattar särskilda fester, middagar och utekvällar.

### **Femfaktormodellen**

Inom personlighetspsykologi utgör den i Tyskland födde men framför allt i USA verksamme forskaren Hans Eysencks (1916–1997) studier viktiga bidrag till förståelsen av centrala personlighetsdrag. Utifrån ett sociolingvistiskt och socialkonstruktivistiskt perspektiv är alla analytiska begrepp konstruerade, så också den så kallade femfaktormodellen – öppenhet, målmedvetenhet, extraversion, vänlighet, och neuroticism – men dessa fem personlighetsdrag speglar i allt väsentligt ändå riktiga fenomen hos människor.

Dessa personlighetsdrag kan både direkt och indirekt kopplas till bland annat arbetsmoral, övervikt och hur attraktiv man framstår som inför andra. Eftersom, förenklat sett, cirka 50 procent av dessa personlighetsdrag är genetiskt betingade kan man till hälften ändra sin personlighet – förhoppningsvis i en mer fruktbar riktning. Det första steget är att skaffa sig



grundläggande kunskap om personlighetspsykologi och att bli mer självmedveten.

Det Eysenck och psykologer i hans efterföljd visar, är bland annat att målmedvetenhet - *conscientiousness* på engelska, som även innefattar drag som samvetsgrannhet - är en ungefär lika viktig framgångsfaktor som intelligens. Hårt arbete lönar sig inte alltid men det är ofta en förutsättning för att nå relativ framgång på arbetsmarknaden, uppnå individuella målsättningar, och upprätthålla en sund och balanserad livsstil. Dessutom uppskattas det generellt av människor i omgivningen, såväl vänner som kolleger och arbetsgivare. Det kan även vara fördelaktigt att vara öppensinnad och vänlig, och extroverta människor träffar fler vänner, bekanta och partners. Är man mer introvert är det därför inte sällan viktigt att sträva efter att bli mer utåtriktad. Så kallade sangviniska personlighetstyper - med låg grad av neuroticism och hög grad av extraversion - har bättre livskvalitet än melankoliska motsvarigheter.

Personlighetsdraget neuroticism är inte bara negativt för individens sociala interaktionsförmåga utan är, som bland andra psykologen Angelina Sutin påvisar, sammanlänkat med fetma. Neurotiska drag kan anses vara en hämmande faktor för livskvalitet och positiv personlig utveckling, även om en *liten grad* av neuroticism kan vara positivt eftersom det får en att må dåligt efter att dåliga beslut fattats. Man ska må lite dåligt efter att ha slarvat med kost och träning. Att uppmana en i hög grad neurotisk person att bli mindre neurotisk kan vara ungefär som att säga åt en alkoholist att sluta dricka - det är lindrigt uttryckt lättare sagt än gjort - men med hjälp av en sund livsstil, egen vilja och eventuella hjälpmedel i form av samtalsterapi och medicinering, kan sådana personlighetsdrag minska i omfattning, förhoppningsvis till förmån för mer utåtriktade och sangviniska beteende- och livsmönster.

I den mån det finns någonting negativt med att vara (alltför) målmedveten, samvetsgrann, vänlig, extrovert och öppensinnad, är det att till exempel plikttrogna människor överarbetar. Utåtriktade människor kan i sin tur vara socialt påfrestande och få svårt att vara ensamma och uträtta saker

på egen hand. Vänliga människor kan vara alltför tillmötesgående och därmed låta sig utnyttjas av andra.

Relaterar man fem-faktor-modellen till kropp och hjärna-idealet finns det ganska lite allmängiltigt att säga, förutom att dels är målmedvetenhet och samvetsgrannhet (*conscientiousness*) viktiga och ändamålsenliga personlighetsdrag och beteendemönster för att utvecklas i positiv riktning gällande sin livsstil, dels är en låg grad av neuroticism – detsamma som emotionell stabilitet – fördelaktigt och rentav en förutsättning för att utvecklas i positiv riktning. I aristotelisk anda krävs i allmänhet ett slags balans, vilket även gäller de personlighetsdrag som nämns i nästa avsnitt.

### **Den mörka triaden och vikten av inre balans**

Myten om Narkissos, guden som enligt denna berättelse speglade sig i floden Kefissos (som var hans far) tills att han dog av svält – beundrande sitt eget utseende – är välkänd och aktuell i dagens konsumtionsbaserade, utseendefixerade och navelskådande samhälle. Det har sagts mycket om detta inom psykologi, humaniora och samhällsvetenskap, bland annat i Christopher Laschs bok *The Culture Of Narcissism* (1979). Lasch påvisar att hela den moderna västerländska, till stor del amerikanska kulturen, är genomsyrad av narcissism. Den som lever i dag torde även ha lagt märke till den accelerering och intensifiering som har skett i detta avseende under de senaste åren med ett slags kulmen i och med sociala medier som Facebook, Instagram och Snapchat. Jaget och egot blir överordnade dimensioner av individens tillvaro; interaktion på gruppnivå handlar mest om att atomer samverkar med ändamålet att förstärka sitt och eget och andras ego.

David Brooks noterar i sitt verk *The Road To Character* (2015) att andelen amerikanska ungdomar som anser sig själva vara speciella har ökat från 12% år 1950 till hela 80% år 2005. Detta torde vara en reflektion av den narcissistiska kulturen och dess stora fokus på kändisskap, både som en individuell målsättning och något att avguda. Det sekulära panteonet består av mer eller mindre talangfulla pseudogudar och -gudinnor som Eminem, Justin Bieber, Rihanna, Beyoncé, och dagens Akilles-kandidater utgörs av ett

knippe fitness- och kroppsbyggningsproffs. Samma verk gör gällande att andelen grundskoleflickor som hellre vill agera assistent åt en kändis än att vara president för Harvard University har fördubblats. Yta och socioekonomisk status är med andra ord högre värderade än intelligens och kunskap, fastän sådant i nyanseringens namn ändå värderas relativt högt även av yngre. Det är dock underordnat kändisskapet.

Amerikanska ungdomar, så väl som svenska eller tillhörande snart sagt vilken nation som helst, torde rent "objektivt" inte ha blivit smartare, snyggare eller mer originella under de senaste decennierna och åren, utan i stället har de fått lära sig att de är unika oavsett vad de gör, att kändisskap är extremt eftersträvansvärt, och att det är fullt rimligt att värdera Instagram-profiler som Kim Kardashian högre än läkare och nobelpristagare i naturvetenskapliga ämnesdiscipliner (i den mån man ens känner till några sådana).

Skolverket lyfter i en rapport från 2013 fram betydelsen av så kallade icke-kognitiva färdigheter som motivation, attityd, samarbetsförmåga, självdisciplin och uppträdande i olika sammanhang, för att lyckas bättre i livet i allmänhet och på den globala arbetsmarknaden i synnerhet. Dock nämns inte sociala medier som ett reellt eller potentiellt distraktionsmoment och hinder för varken kognitiva eller icke-kognitiva förmågor. För visserligen kan dessa anses vara överlägsna i att bidra till informationsförmedling, men i mindre utsträckning som användbara plattformar för djupare och bredare kunskap. Utbildningsforskaren Andy Hargreaves påpekar i verket *Teaching In The Knowledge Society* (2003) att dagens ungdomar behöver skaffa sig en kosmopolitisk identitet och global kunskap, men man kan kritiskt fråga sig om sociala medier bidrar till det. Snarare tycks det leda till att alla närmar sig ett slags minsta gemensamma nämnare, där endast den mest basala kognitiva förmågan och kunskap om teknologi och språk krävs för att bli en global konsument.

Mindre väntat är även att det inte nämns något om den obalanserade narcissism som frodas i och genom sociala medier, något som emellertid psykologforskningen har börjat ägna sig alltmer åt. Narcissistiska personlighetsdrag, även i relativt stor omfattning, har kommit att bli

accepterade och till stor del uppmuntrade på de globala medieplattformerna och i många samhällen över huvud taget. Extrem patologisk narcissism av det slag som en del seriemördare och sektledare, till exempel Ted Bundy och David Berg manifesterade gillas naturligtvis inte, men innan dessa åkte fast för sina respektive brott var de uppskattade och ansågs vara såväl charmiga som karismatiska.

Narcissism bildar tillsammans med psykopati och machiavellism - efter den italienske filosofen Niccolò Machiavellis berömda fursteporträtt i verket *Fursten* (1532) - den mörka triaden. Anledningen till att de utgör en triad är för att dessa "mörka" personlighetsdrag ofta framträder tillsammans om än i olika kombinationer och på många olika sätt hos olika individer. En del psykologiforskare har även velat lägga till en fjärde dimension i sammanhanget, sadism, eftersom även det tycks sammanfalla med de övriga tre. Tills vidare utgår jag dock från den mörka triaden.

Narcissism innebär självupptagenhet, fåfänga och fokus på sin egen framgång - till nästan varje pris. Machiavellism handlar främst om att vara slug, manipulativ och kalkylerande och få med sig människor på sin sida i syfte att vinna egna fördelar. Ett uttryck för machiavellism är det mer socialt accepterade uttrycket social kompetens. Det är det som räven symboliserar i Machiavellis *Fursten*. Psykopati kan relateras till att vara känslökall, risktagande och inte känna ånger för de handlingar och beslut som kan påverka andra negativt.

Att ha en hög grad drag av den mörka triadens delar tycks vara fördelaktigt ur både karriärs- och sexsynpunkt, vilket för övrigt skildras flitigt i populärkulturen och filmer som bland andra *American Psycho* (2000) och *The Wolf Of Wall Street* (2013). Man kan därför fråga sig om det över huvud taget är någon idé att sträva efter att vara sympatisk och samvetsgrann (machiavelliska personlighetstyper kan ju låtsas vara sympatiska och samvetsgranna när det behövs) och att försöka hålla sådana sidor tillbaka.

Som psykologstudier av bland andra Petar Jonason visar, finns dock en viss kortsiktighet i dessa personlighetsdrag och beteendemönster och de positiva konsekvenser och vinster de får för individen - särskilt om det även

innefattar en benägenhet till högt risktagande. Exempelvis kan en kortsiktig karriär som steroidanvändande kroppsbyggare leda till sociala, ekonomiska och fysiologiska problem på längre sikt. Det gäller även de som investerar pengar i statussymboler som dyra bilar och lägenheter. I det avseendet kan även populärkulturen ge oss en del sensmoral och varna för ytterligheter. Dock torde fler dyrka Tony Montana och Patrick Bateman än känna avsmak för deras extrema narcissism, hybris och kyliga kalkyleringsförmåga. Något liknande kan sägas om *Baksmällan*-filmerna och den otyglade dionysiska besinningslöshet som uppvisas. Vem vill inte åka till Las Vegas, Bangkok eller Tijuana efter att ha beskådat dessa spektakel? Attraktionen är uppenbar.

Likväl är fallet att så länge man inte är extremt talangfull inom något område krävs även andra egenskaper, som redan nämnda målmedveten och samvetsgrannhet (*conscientiousness*) som komplement, och alltför hög grad av någon eller flera av den mörka triadens delar kan få negativa konsekvenser även för den enskilda personen - för att inte tala om samhällen, arbetsplatser, familjer och andra individer. En utpräglat narcissistisk, machiavellisk och psykopatisk personlighetstyp kan inte känna genuin empati för andra, men hen kan på ett intellektuellt plan förstå att man som individ själv kan påverkas negativt av en alltför obalanserad mörk triad eftersom det kan leda till övermod, risktagande och en rad negativa långsiktiga konsekvenser. Därför krävs en viss balans och denna kan nås genom självmedvetenhet, kunskap och eventuell terapi. Utifrån beteendegenetisk forskning finns det anledning att vara en aning pessimistisk beträffande individers förmåga till förändring, men om miljöfaktorer ändå har betydelse kan åtminstone en del förändras.

Omvänt kan för övrigt mycket sympatiska och samvetsgranna personer behöva bli medvetna om hur de kan utnyttjas av andra och få svårt att nå sin fulla potential genom att vara alltför snälla, veka och medgörliga. Det kan gälla alltifrån vänskaps- och sexuella relationer till löneförhandlingar. Med andra ord behöver de en dos av det mörka för att balansera det ljusa. Två tänkbara filosofiska analogier är dels det traditionella kinesiska konceptet yin/yang, dels de kroppsvätskor som "läkekonstens fader" Hippokrates (460-370 f.v.t.) beskrev, vilka för övrigt Hans Eysenck delvis utgår från när han

beskriver olika personlighetstyper. Man ska ha en balans mellan att vara sangvinisk, melankolisk, kolerisk och flegmatisk.

Huruvida den narcissistiska kulturen kommer att bestå återstår att se men åtminstone tills vidare handlar det om att göra konstruktiva förändringar på mikro- och individnivå och att ha ett balanserat förhållningssätt som undviker negativa ytterligheter.

### **Life hack och praktiska råd**

Influerad av bland andra Friedrich Nietzsches verk *Den glada vetenskapen* ämnar jag avsluta med ett antal aforismer som sätter fingret på kärnan av en del av de redan presenterade idéerna, samtidigt som en del nya saker läggs till. En del av dessa korta resonemang är mer poetiska eller filosofiska, men samtidigt är det viktiga att det kan appliceras på konkreta livssituationer som man ställs inför. Därför kan det kallas *life hack* och praktiska råd, med personlig utvecklingsoptimering som huvudfokus.

1. Karma är inte i första hand en moralisk fråga utan en vetenskaplig - lagen om orsak och verkan.
2. Man kan inte kräva att någon ska bli bäst i världen men det är ens plikt att utifrån förutsättningar sträva efter att vara den bästa versionen av sig själv.
3. Skaffa dig många förebilder men inga idoler.
4. Metrosexuell hellre än mes eller macho.
5. Killar och män ska inte tänka att deras fysiska form ska befinna sig på en fast punkt hela tiden utan pendla inom ett spektrum mellan 5-15% kroppsfett.

6. För tjejer och kvinnor motsvarar detta 15-25% kroppsfett.
7. Låt aldrig andra trampa på dig, och trampa inte heller på andra om du absolut inte måste, utan trampa först upp en stig för dig själv och låt sedan andra få vandra längs denna.
8. Människor som inte är stabila kan inte hjälpa andra - var därför självisk innan du är altruistisk.
9. Drick alkohol selektivt eller inte alls.
10. Feghet begränsar ens liv och mod utvidgar det, men mod kräver klokhet.
11. Visioner är inte verklighet men de kan väcka inspiration till reella handlingar.
12. På en skala som mäter graden av narcissism mellan 1-9 är 3-5 en bra riktlinje.
13. Oavsett var du befinner dig, ta din tillflykt till fitnessgurun, tränings- och näringsläran, och gymförsamlingen.
14. Lev spartanskt under några månader för att sedan se ut som en spartan när du har råd att resa utomlands.
15. Umgås i regel inte med människor som inte bidrar till positiv utveckling.
16. Införskaffa allsköns högkvalitativa kryddor och kosttillskott - inte för att använda jämt men för att ha som resurs till en långsiktig och balanserad kosthållning.

17. Investera hellre i mode än elektronik, men shoppa smart och selektivt.
18. Om du befinner dig i en jobbig situation - föreställ dig stunderna tillsammans med de fem mest attraktiva personerna du har träffat.
19. Läs minst en intressant bok i månaden.
20. Kunskapsutveckling sker genom både tillfällig isolering och kontinuerlig social interaktion - var därför inte alltför extrovert eller introvert.

### **Avslutande reflektioner**

Det finns en mängd olika sätt att leva sitt liv på. Att inrikta sig på utveckling av kropp och hjärna är ett av dem. Det bidrar till en bredare och djupare förståelse för sig själv och sin omvärld, liksom det rör sig om en kontinuerlig utvecklingsprocess som pågår hela livet. Begränsa inte tillvaron till det snäva och ytliga perspektiv som sociala medier och tv endast tycks bidra till, men låt heller inte böcker och isolering utgöra ramarna. Låt i stället en mer optimal syntes balansera din tillvaro och göra den rikare och mer meningsfull.

Kanske inspirerar dig detta rentav till att skapa en gedigen plan på sex månader över hur du ska förbättra din fysik och kognitiva förmåga och samtidigt spara pengar till en spännande resa. Under tiden läser du förslagsvis något av Yukio Mishima, José Ortega y Gasset eller någon av de andra böcker och artiklar som jag har hänvisat till i denna bok.



## Käll- och referensförteckning samt vidare lästips

Alexiev, Alexander. (2011), "The Wages Of Extremism: Radical Islam's Threat To The West And The Muslim World": <http://www.hudson.org/content/researchattachments/attachment/875/aalexievwagesofextremism032011.pdf>. Senast besökt under januari 2017.

Andreasson, Jesper. Johansson, Thomas. (2015), *Fitnessrevolutionen: kropp, hälsa och gymkulturens globalisering*, Stockholm: Carlssons förlag.

Antonio, José. Ellerbroek, Anya. Tobin, Silver. Vargas, Leonel. Peacock, Corey. (2016), "The Effects Of High-Protein Diet On Indices Of Health And Body Composition - A Crossover Trial In Resistance-Trained Men", *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, vol. 13, <https://jissn.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12970-016-0114-2>. Senast besökt under januari 2017.

Aristoteles. *Politiken*. (2003), Göteborg: Daidalos. Andra upplagan.

Aristoteles. (2012), *Den nikomachiska etiken*, Göteborg: Daidalos.

Ashwell, M. Gunn, P. Gibson, S. (2012), "Waist-to-height Ratio Is A Better Screening Tool Than Waist Circumference And BMI For Adult Cardiometabolic Risk Factors: A Systematic Review And Meta-analysis", *Obesity Review*, vol. 13, sidorna 275-286.

Berkhan, Martin: [www.leangains.com](http://www.leangains.com). Senast besökt under januari 2017.

Birch, Karen. McClaren, Don. George, Keith. (2005), *Sport & Exercise Physiology*, Liverpool: BIOS Scientific Publishers, <http://basijcssc.ir/sites/default/files/Sport%20%26%20Exercise%20Physiology.pdf>. Senast besökt under januari 2017.

Body Magazine. (2004), "Så föddes svensk bodybuilding", <http://www.body.se/artiklar/nyheter/20040713/sa-foddes-svensk-bodybuilding>. Senast besökt under januari 2017.

Brooks, David. (2015), *The Road To Character*. New York: Random House.

Brydek-Matera, Anna. (2012), "Orthrexia Nervosa - An Eating Disorder, Obsessive-compulsive Disorder Or Disturbed Eating Habit?", *Archives Of Psychiatry And Psychotherapy*, vol. 1, sidorna 55-60.

Buchner, D.M. (2009), "Physical Activity Of And Prevention of Cardiovascular Disease In Older Adults", *Clin Geriatr Med*, vol. 25, sidorna 661-675.

Burr, Vivien. (2015), *Social Constructionism*. Tredje utgåvan. London: Routledge.

Buss, David. (2003), *The Evolution Of Desire: Strategies Of Human Mating*, New York: Basic Books.

Buss, David. (2006), *The Murderer Next Door: Why The Mind Is Designed To Kill*, London: Penguin Books.

Calton, Jayson B. (2010), "Prevalence Of Micronutrient Deficiency In Popular Diets", *International Journal Of Sports Nutrition*, vol. 7, nummer 24.

Campbell, Anne. (2003), *A Mind Of Her Own: The Evolutionary Psychology Of Women*. Oxford: Oxford University Press.

Carter, Gregory Louis. Campbell, Anne. Muncer, Steven. (2014), "The Dark Triad Personality: The Attractiveness To Women", *Personality And Individual Differences*, vol. 56, sidorna 57-61.

Chisholm, Michael. (1982), *Modern World Development: A Geographical Perspective*. London: HarperCollins Publishers.

Chua, Beng Huat and Iwabuchi, Koichi (red.). (2008), *East Asian Pop Culture: Analysing The Korean Wave*. Hong Kong: Hong Kong University Press.

Chua, Beng Huat. (2012), *Structure, Audience And Soft power In East Asian Popular Culture*. Hong Kong: Hong Kong University Press.

Costa, P.T. JR. McCrae, RR. (1992), "Revised NEO Personality Inventory (NEO-PI-R) And NEO Five-Factor Inventory (NEO-FFI)". Odessa, Florida: Psychological assessment Resources.

Djonov, Emilia. Zhao, Sumin (red.). (2014), *Critical Multimodal Studies Of Popular Discourse*. London: Routledge.

Dutton, Dennis. (2011). Artikeln "Skönhet är vår arvedel" ingår i *Under omprövning: En antologi om konst, kanon och kvalitet*, Lundberg, Johan (red.), Stockholm: Atlantis.

Economist Intelligence Unit: Democracy Index 2015: [http://www.eiu.com/public/topical\\_report.aspx?campaignid=DemocracyIndex2015](http://www.eiu.com/public/topical_report.aspx?campaignid=DemocracyIndex2015). Senast besökt under januari 2017.

European Food Safety Authority. (2013), "EFSA Completes Full Risk Assessment On Aspartame And Concludes It Is Safe At Current Levels of Exposure", <http://www.efsa.europa.eu/en/press/news/131210>. Senast besökt under januari 2017.

Epigenetics: <http://www.tandfonline.com/toc/kepi20/current>. Senast besökt under januari 2017.

EUI: Democracy Index 2015:  
[http://www.eiu.com/public/topical\\_report.aspx?campaignid=DemocracyIndex2015](http://www.eiu.com/public/topical_report.aspx?campaignid=DemocracyIndex2015). Senast besökt under januari 2017.

Eysenck, Hans. (1950), *Dimensions Of Personality*. New Jersey: Transactions Publishers.

Ferguson, Niall. (2011), *Civilization. The Six Killer Apps Of Western Power*. London: Penguin Books.

Flynn, James. (2012), *Are We Getting Smarter? Rising IQ In The Twenty-first Century*, Cambridge: Cambridge University Press.

Foucault, Michel. (2012), *Vetandets arkeologi*. Stockholm: Arkiv förlag.

Foucault, Michel. (2008), *Diskursernas kamp*. Stockholm: Brutus Östlings bokförlag.

Gadamer, Hans-Georg. (1997). *Sanning och metod*. Stockholm: Daidalos.

Garcia, Danillo. Sikström, Sverker. (2014), "The Dark Side Of Facebook: Semantic Representations Of Status Updates Predict The Dark Triad Personality", *Personality And Individual Differences*, vol. 67, sidorna 92-96.

Giddens, Anthony. (1991), *Modernity And Self-Identity: Self And Society And In The Late Modern Age*, Cambridge: Polity Press.

GIH. (2014), "Alkohol och idrott"  
[http://www.gih.se/Global/5\\_omGIH/Pressmeddelanden/2014/Kunskapsskrift\\_AlkoholIdrott\\_2014.pdf](http://www.gih.se/Global/5_omGIH/Pressmeddelanden/2014/Kunskapsskrift_AlkoholIdrott_2014.pdf). Senast besökt under januari 2017.

Gómez-Cabello, A. Ara, I. Gonzalez-Aguéro, Casajús, A. Vincente-Rodriguez, G. (2012), "Effects On Training And Bone Mass In Older Adults", *Sports med*, vol. 42, sidorna 301-325.

Guidol, Jacob. (2016), Proteinsnack i Tyngre radio: <http://tyngre.se/podcasts/tyngre-radio/proteinsnack-med-jacob-gudiol-i-tyngre-radio/>. Senast besökt under januari 2017.

Hallén, Anna. Falkman Fredriksson, Åse. (2015), *LCHF 2.0*, Stockholm: Turkan förlag.

Hansen, Anders. (2016), *Hjärnstark*, Stockholm: Fitnessförlaget.

Harvard Medical School. (2016), *Strength And Power Training*.

Hargreaves, Andy. (2003), *Teaching In The Knowledge Society: Education In The Age Of Insecurity*. Philadelphia: Open Society Press.

Harris, J. Arthur. Benedict, Francis G. (1918), "A Biometric Study of Basal Metabolism", Nutrition Laboratory and Station for Experimental Evolution, Carnegie Institution of Washington.

Ho, Swee-Lin. (2012), 'Fuel For South Korea's "Global Dreams Factory". The Desires Of Parents Whose Children Dream Of Becoming K-pop stars', *Korea Observer*, vol. 43, sidorna 471-502.

Huntington, Samuel. (1996), *The Clash Of Civilizations And The Remaking Of World Order*. London: Simon & Schuster.

Ibis World: Gym, Health & Fitness Clubs in China: Market Research Report: <http://www.ibisworld.com/industry/china/gym-health-fitness-clubs.html>. Senast besökt under januari 2017.

Ingvar, Martin. Eldh, Gunilla. (2011), *Hjärnkoll på maten*. Stockholm: Natur & Kultur.

Iron Man Magazine. (2014), "Mens Physique Competitor And Proper Anabolic Steroid Selection": <http://www.ironmagazine.com/2014/mens-physique-competitor-and-proper-anabolic-steroid-selection/>. Senast besökt under januari 2017.

Iron Man Magazine. (2013), "The History Of Test And Steroids", <http://www.ironmanmagazine.com/the-history-of-test-and-steroids/>. Senast besökt under januari 2017.

Jensen, Arthur. (1998), *The G Factor: The Science Of Mental Ability*. Westport: Greenwood Publishing.

Jonason, Peter. Webster, K.D. (2012), "The Dark Triad At Work: How Toxic Employees Get Their Way", *Personality And Individual Differences*, vol 53, sidorna 449-553.

Jonason, Peter. Kavanagh, P. (2010), "The Dark Side Of Love: Dark Triad And Love", *Personality And Individual Differences*, vol. 52, sidorna 521-526.

Kostdoktor, "Hur lite kolhydrater innebär LCHF?", <http://www.kostdoktor.se/hur-lite-kolhydrater-innebar-lCHF/>. Senast besökt under januari 2017.

Korea Boo om Ye Junghwa: <http://www.koreaboo.com/interactive/24-photos-of-trending-fitness-trainer-ye-jeonghwa/>. Senast besökt under januari 2017.

Lalander, Philip. Johansson, Thomas. (2012), *Ungdomsgrupper i teori och praktik*. Lund: Studentlitteratur.

Lasch, Christopher. (1979), *The Culture Of Narcissism: American Life In An Age Of Diminishing Expectations*. New York: W.W. Norton.

Lie, John. (2014), *K-pop: Popular Music, Cultural Amnesia, And Economic Innovation In South Korea*. Oakland: University of California Press.

Machiavelli. (2009). *Fursten*. Natur & Kultur.

Men's Fitness: "5 Benefits Of Casein Protein", <http://www.mensfitness.com/nutrition/supplements/5-benefits-of-casein-protein>. Senast besökt under januari 2017.

Meston, Cindy. Buss, David. (2009), "What REALLY Makes A Woman Want To Sleep With A Man?", *Daily Mail*, <http://www.dailymail.co.uk/femail/article-1215420/What-REALLY-makes-woman-want-sleep-man.html>. Senast besökt under januari 2017.

Mishima, Yukio. *Sol och stål*. (2006), i svensk översättning av Vibeke Emond. Tallinn: Ellerström..

Mishima, Yukio. (1965), *Bruset av vågor. En kärlekshistoria*. Stockholm: Bonniers.

Murray, Charles. (2012), *Coming Apart: The State Of White American 1950-2010*. New York: Crown Forum.

Murray, Charles. (2003), *Human Accomplishment: The Pursuit Of Excellence In The Arts And Sciences 800 B.C. To 1950*. New York: Harper Collins.

Mörka triaden-test: <http://personality-testing.info/tests/SD3/>. Senast besökt under januari 2017.

National Institute Of Drug Abuse: "What Are Anabolic Steroids?", <https://www.drugabuse.gov/publications/research-reports/anabolic-steroid-abuse/what-are-anabolic-steroids>. Senast besökt under januari 2017.

Nietzsche, Friedrich. (1968). *The Will To Power*. New York: Vintage Books Production.

Nietzsche, Friedrich. (2000), *Tragedins födelse. Samlade skrifter. Bok 1*. Höör: Brutus Östlings förlag Symposion.

Nietzsche, Friedrich. (2011). *Den glada vetenskapen*. Göteborg: bokförlaget Korpen.

Nye, Joseph. (1990), *Bound To Lead: The Changing Nature Of American Power*. New York: Basic Books.

Ortega y Gasset, José. (1914), *Meditations On Quixote*. New York: W.W. Norton & Company.

Ortega y Gasset, José. (1934), *Massornas uppror*. Stockholm, översättning till svenska av Alf Ahlberg.

Ortega y Gasset, José. (1960), *What Is Philosophy?*, New York: Norton & Company.

Pawlak, DB. Ebbeling, CB. Ludwig, DS. (2002), "Should Obese Patients be Counseled To Follow A Low-glycemic Index Diet? Yes", *Obesity Review*, vol. 3, sidorna 235-43.

Pinker, Steven. (2013), "Science Is Not Your Enemy", <https://newrepublic.com/article/114127/science-not-enemy-humanities>. Senast besökt under januari 2017.



Pinker, Steven. (2002), *The Blank Slate: The Denial Of Human Nature*. New York: Viking.

Pinker, Steven. (2011), *The Better Angels Of Our Nature. The Decline Of Violence In History And Its Causes*. London: Penguin Books.

Pinker, Steven. (2009), *How The Mind Works*. New York: Norton.

Platon, (2000), *Skrifter. Bok 1*. Stockholm: Atlantis.

Platon, (2001), *Skrifter. Bok 2*. Stockholm: Atlantis.

Plomin, Robert. DeFries, John C. Knopik, Valeri. (2012), *Behavioral Genetics*, femte utgåvan. New York: Worth Publishers Inc. U.S.

Ratey, John. (2013), *Spark: The Revolutionary Science Of Exercise And The Brain*. Boston: Little Brown and Company.

Rogerson, S. Weatherby, RP. Deakin, GB. Meir, RA. Coutts, RA. Zhou, S. Marshall-Gradisnik, SM. (2007), "Effects Of Short-Term Use Of Testosterone Enanthate On Muscular Strength And Power In Young Healthy Men", <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17530941>. Senast besökt under januari 2017.

Skolverket. (2013), "Betydelsen av icke-kognitiva förmågor", <http://www.skolverket.se/statistik-och-utvardering/utvarderingar/larare-undervisning-och-larande/betydelsen-av-icke-kognitiva-formagor-1.193269>. Senast besökt under januari 2017.

Saunders, John. B, (1998), "Defining Beneficial Patterns Of Alcohol Consumption. A Survey Of Clinicians". Prepared For The Center For

International Center For Alcoholic Policies:  
<http://www.fda.gov/ohrms/dockets/dockets/95s0316/95s-0316-rpt0154-60-Ref-56-vol112.pdf>. Senast besökt under januari 2017.

Sofi, Francesca. Cesari, Francesca. Abbate, Rosanna. Gensini, Gian Franco. (2008), "Adherence To Mediterranean Diet And Health Status: Meta-Analysis", BMJ: <http://www.bmj.com/content/337/bmj.a1344.long>. Senast besökt under januari 2017.

Steiner, Jennifer. Gordon, Bradley. Lang, Charles. (2015), "Moderate Alcohol Consumption Does Not Impair Overload-induced Muscle Hypertrophy and Protein Synthesis", vol. 3: <http://physreports.physiology.org/content/3/3/e12333.most-read>. Senast besökt under januari 2017.

Strange, Susan. (2002), *Authority And Markets: Susan Strange's Writings On International Political Economy*, May, Christopher (red.), New York: Palgrave MacMillan.

Sutin, Angelina R. et al. (2011), "Personality And Obesity Across The Life Adult Span", *Journal Of Personal Psychology*, vol. 101, sidorna 579-592: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3462003/>. Senast besökt under januari 2017.

Svenska Dagbladet, "30 000 svenskar dopar sig regelbundet", <http://www.svd.se/30000-dopar-sig-regelbundet>. Senast besökt under januari 2017.

Telegraph. (2014), "The Metrosexual Is Dead: Long live The Spornosexual", <http://www.telegraph.co.uk/men/fashion-and-style/10881682/The-metrosexual-is-dead-Long-live-the-spornosexual.html>. Senast besökt under januari 2017.

Thornhill, Ro. Gangestad, S.W. (1993), "Human Facial Beauty, Symmetry And Parasite Resistance", *Human Nature*, vol. 4, sidorna 237-269.

Tännsjö, Torbjörn. (2000). *Grundbok i normativ etik*. Stockholm: Thales.

U.S. Department Of Health And Human Services: *Physical Activity And Health: A Report of the Surgeon Central*. (1996), <http://www.cdc.gov/nccdphp/sgr/pdf/sgrfull.pdf>. Senast besökt under januari 2017.

Xie, Tao. (2015), "Chinese Soft Power Obsession", *The Diplomat* <http://thediplomat.com/2015/04/chinas-soft-power-obsession/>. Senast besökt under januari 2017.

Wallerstein, Immanuel. (2004), *World-Systems Analysis: An Introduction*, Durham: Duke University Press.

Wallerstein, Immanuel. Lemert, Charles. Aguirre Rojas, Carlos Antonio. (2013), *Uncertain Worlds: World-Systems Analysis In Changing Times*. Berkeley: University of California Press.

Willcox, Craig. (2009), "The Okinawan Diet: Health implications Of A Low-calorie, Nutrient-dense, Anti-oxidant Rich Dietary Pattern Low In Glycemic Load", [http://www.okicent.org/docs/500s\\_willcox\\_okinawa\\_diet.pdf](http://www.okicent.org/docs/500s_willcox_okinawa_diet.pdf). Senast besökt under januari 2017.

World Obesity Federation: <http://www.worldobesity.org/resources/world-map-obesity>. Senast besökt under januari 2017.

Zachau, Mathias. [www.mathiaszachau.com](http://www.mathiaszachau.com). Senast besökt under januari 2017.

Young, Emma. (2012), New Scientist: “Deprive Yourself – The Real Benefits Of Fasting”: <https://www.newscientist.com/article/mg21628912-400-deprive-yourself-the-real-benefits-of-fasting/>. Senast besökt under januari 2017.

Åkerfeldt, Torbjörn. (2010), “Anabolic Burst Cycling Of Diet And Exercise (ABCDE)”.