راهنمای تک‌موضوعی · از کتاب «یائسگی؛ راهنمای کامل عضله، استخوان، مفصل و وزن»

چربی شکمی و متابولیسم در یائسگی

وزن، دور کمر، قند و چربی خون: برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای قدرت، هوازی و تغذیه



دکتر مکس زینلی · فیزیوتراپیست

MAXACADEMY

با دکتر مکس همراه باش

ویدیوی تمرین‌ها، تحقیقات تازه و پاسخ سؤال‌هات رو در کانال‌های دکتر مکس دنبال کن. برای باز شدن هر کانال، روی آدرسش بزن:

کانال	آدرس
اینستاگرام	instagram.com/dr.max.zeinali
کانال پخش اینستاگرام	عضویت در کانال
یوتیوب	youtube.com/@dr.max.zeinali
تلگرام	t.me/drmaxzeinalibook
کانال واتساپ	عضویت در کانال
وبسایت و تست‌های آنلاین	drmaxacademy.com

پیش از شروع بخوان

این کتاب آموزشیه و برای کمک به درمان خانگی نوشته شده؛ ولی جایگزین معاینه، تشخیص یا تصمیم درمانی پزشک و فیزیوتراپیست نیست. اگه **بعد از یائسگی خونریزی واژینال** داری، درد یا فشار قفسه‌ی سینه، توده‌ی پستان، درد و ورم یک ساق پا، یا افسردگی شدید و افکار آسیب به خود داری، **قبل از هر تمرینی** فصل «علائم خطر» رو بخون و به پزشک مراجعه کن.

© دکتر مکس زینلی · MAXACADEMY · همه‌ی حقوق محفوظ است.
هرگونه کپی، انتشار یا فروش این کتاب بدون اجازه‌ی کتبی ممنوعه.

تصاویر افراد این کتاب با کمک هوش مصنوعی ساخته شده و از نظر درستی حرکت، توسط فیزیوتراپیست بازبینی شده‌اند.

فهرست

بخش ۱: علائم، علائم خطر و تست‌ها ۸

۱. نقشه‌ی علائم یائسگی ۹

۲. علائم خطر: کی فوراً به پزشک؟ ۱۱

۳. تست‌های خانگی ۱۴

بخش ۲: یائسگی و بدن؛ از خواب تا استخوان ۱۸

۴. وزن و چربی شکمی ۱۹

۵. قلب، فشار خون و قند ۲۰

بخش ۳: برنامه‌های تمرینی ۲۳

۶. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۲۴

۷. برنامه‌ی پ: وزن و متابولیسم ۲۶

۸. پروتکل روزهای شعله‌ور شدن درد ۲۹

بخش ۴: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۳۳

بخش ۵: زندگی روزمره در سال‌های یائسگی ۴۹

۹. تغذیه‌ی مخصوص سال‌های یائسگی ۵۰

بخش ۶: پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه ۵۳

۱۰. جدول‌های پیگیری ۵۴

کتاب کامل و ارتقا ۵۸

منابع علمی ۶۰

پیش‌گفتار

این راهنما برای زنیه که در سال‌های یائسگی **چربی شکمی** پیدا کرده یا **قند، فشار یا چربی خونش** بالا رفته.

در این راهنما

- نقشه‌ی علائم یائسگی
- علائم خطر: کی فوراً به پزشک؟
- تست‌های خانگی
- وزن و چربی شکمی
- قلب، فشار خون و قند
- چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت
- برنامه‌ی پ: وزن و متابولیسم
- پروتکل روزهای شعله‌ور شدن درد
- تغذیه‌ی مخصوص سال‌های یائسگی
- جدول‌های پیگیری
- ۱۵ تمرین مصور، هر کدوم در یک صفحه

نکته‌ی دکتر مکس

این راهنما بخشی از کتاب کامل **«یائسگی؛ راهنمای کامل عضله، استخوان، مفصل و وزن»** است. کتاب کامل ۴۰ فصل داره و همه‌ی مشکلات، جراحی‌ها، برنامه‌ها و زندگی روزمره رو پوشش می‌ده. هر جا در این راهنما نوشته شده «در کتاب کامل»، اون فصل در کتاب کامل هست.

دکتر مکس زینلی

فیزیوتراپیست

بخش ۱

علائم، علائم خطر و تست‌ها

قبل از هر برنامه‌ای باید بدونی کدوم علائم مال یائسگیه، کدوم علامت هشداره و نقطه‌ی شروعت کجاست. تست‌های این بخش رو هفته‌ی صفر انجام بده و هر ۴ هفته تکرار کن.

نقشه‌ی علائم یائسگی

علائم یائسگی خیلی متنوع‌ان و در هر زن ترکیب متفاوتی دارن. این جدول شایع‌ترین‌ها رو نشون می‌ده؛ کنار هر کدوم که داری علامت بزن.

☐	علامت	توضیح	فصل
	گرگرفتگی و تعریق شبانه	موج ناگهانی گرما در صورت و سینه، تعریق، گاهی تپش قلب و لرز بعدش	۱۱
	بی‌خوابی	بیدار شدن‌های مکرر، به‌خصوص با تعریق شبانه	۱۲
	نوسان خلق، اضطراب، زودرنجی	شایع‌تر در پیش‌یائسگی	۱۳
	«مه مغزی»	فراموشی کلمات، تمرکز کمتر	۱۳
	درد و خشکی مفاصل	به‌خصوص صبح‌ها، دست‌ها، زانو، شانه	۱۴
	شانه‌ی دردناک و خشک	محدودیت بالا بردن دست و دست بردن پشت کمر	۱۵
	درد کنار لگن	درد هنگام خوابیدن به پهلو و بالا رفتن از پله	۱۵
	درد پاشنه	درد قدم‌های اول صبح	۱۵
	کاهش قدرت و انرژی	بلند کردن خرید و بلند شدن از زمین سخت‌تر می‌شه	۱۶

☐	علامت	توضیح	فصل
	افزایش وزن و چربی شکمی	حتی بدون تغییر رژیم	۱۸
	نشت ادرار یا فوریت ادرار	موقع سرفه، عطسه، پریدن، یا نرسیدن به توالت	۲۰
	خشکی و سوزش واژن	درد هنگام رابطه، عفونت‌های ادراری مکرر	۲۰
	تپش قلب	گاهی همراه گرگرفتگی؛ ولی باید بررسی بشه	۱۹
	خشکی پوست و ریزش مو	به دلیل کاهش کلاژن	—
	سردرد	گاهی میگرن در پیش‌یائسگی بدتر می‌شه	—

کدوم علائم «یائسگی» نیستن؟

خیلی از علائم این دوره ممکنه علت دیگه‌ای هم داشته باشن. این موارد رو **همیشه** با پزشک بررسی کن:

علامت	علت‌های احتمالی دیگه
خستگی شدید	کم‌خونی، کم‌کاری تیروئید، کمبود ویتامین D یا B12، افسردگی، آپنه‌ی خواب
تپش قلب	پرکاری تیروئید، کم‌خونی، اختلال ریتم قلب

علامت	علت‌های احتمالی دیگه
تعریق شبانه همراه کاهش وزن یا تب	عفونت، بیماری‌های دیگه
درد مفاصل با تورم و قرمزی	آرتریت روماتوئید و بیماری‌های التهابی
افزایش وزن سریع	کم‌کاری تیروئید، داروها

نکته‌ی دکتر مکس

سه ماه **دفترچه‌ی علائم** بنویس (جدول فصل ۱۰). وقتی با پزشک صحبت می‌کنی، این دفترچه خیلی بیشتر از «حالم خوب نیست» کمک می‌کنه.

علائم خطر: کی فوراً به پزشک؟

فوری (اورژانس یا ۱۱۵)

- **درد، فشار یا سنگینی قفسه‌ی سینه**، به‌خصوص اگه به دست، فک یا پشت تیر بکشه، یا با تنگی نفس، تعریق سرد یا تهوع همراه باشه. علائم حمله‌ی قلبی در زنان گاهی **غیرمعمول‌تره**: خستگی شدید ناگهانی، تنگی نفس، درد بالای شکم.
- **تنگی نفس ناگهانی**، به‌خصوص همراه درد قفسه‌ی سینه یا درد و ورم ساق پا.
- **ضعف یا بی‌حسی ناگهانی یک طرف بدن**، کج شدن صورت، اختلال گفتار یا دید، سردرد ناگهانی و شدید.
- **افکار آسیب زدن به خود**؛ همین امروز با پزشک، اورژانس یا یکی از نزدیکانت صحبت کن.

در چند روز آینده به پزشک مراجعه کن

علامت	چرا مهمه
هر خونریزی واژینال بعد از یائسگی (حتی لکه‌بینی، حتی یک بار)	باید بررسی بشه تا علت‌های جدی مثل مشکلات دیواره‌ی رحم رد بشه

علامت	چرا مهمه
خونریزی خیلی زیاد، طولانی یا بین قاعدگی‌ها در پیش‌یائسگی	کم‌خونی، پولیپ، فیبروم و علل دیگه
توده، تغییر شکل یا فرورفتگی پستان، ترشح خونی نوک پستان	بررسی سرطان پستان
درد، ورم و گرمی یک ساق پا	احتمال لخته‌ی خون؛ به‌خصوص اگه هورمون‌درمانی خوراکی مصرف می‌کنی
تپش قلب مکرر، سرگیجه یا غش	بررسی قلب و تیروئید
افسردگی بیش از دو هفته، بی‌علاقگی به همه‌چیز	قابل درمانه
درد یا سوزش ادرار، تب، درد پهلو	عفونت ادراری
احساس **برآمدگی یا توپ در واژن**	افتادگی اعضای لگن
کاهش وزن بی‌دلیل	بررسی علت
کمردرد ناگهانی بعد از یک حرکت ساده، یا **کوتاه شدن قد**	احتمال شکستگی فشاری مهره (پوکی استخوان)

علائم خطر حین تمرین

تمرین رو **قطع کن** و اگه برطرف نشد به پزشک مراجعه کن:

- درد یا فشار قفسه‌ی سینه، تنگی نفس غیرعادی، تپش قلب نامنظم
- سرگیجه‌ی شدید یا احساس غش
- درد ناگهانی و تیز در یک مفصل یا استخوان
- **نشت ادرار** یا احساس فشار به پایین در لگن حین وزنه یا پرش:
  تمرین رو متوقف نکن، ولی شدت رو کم کن و فصل ۲۰ و ۲۹ در کتاب کامل رو بخون.

فصل ۳

تست‌های خانگی

هفته‌ی صفر این تست‌ها رو انجام بده و در جدول فصل ۱۰ بنویس. هر ۴ هفته تکرار کن. هدف مقایسه با **خودِ قبلیته**، نه با دیگران.

۱. دور کمر و نسبت کمر به قد

- با متر نواری، **وسط فاصله‌ی پایین‌ترین دنده و بالای استخوان لگن** (معمولاً کمی بالای ناف)، بعد از یک بازدم عادی اندازه بگیر.
- **قاعده‌ی ساده:** دور کمر باید **کمتر از نصف قدت** باشه. مثلاً با قد ۱۶۰ سانتی‌متر، کمتر از ۸۰ سانتی‌متر.

نسبت دور کمر به قد	معنی
کمتر از ۰٫۵	سالم
۰٫۵ تا ۰٫۶	چربی شکمی بیشتر؛ وقت اقدامه
۰٫۶ و بیشتر	چربی شکمی زیاد؛ با پزشک صحبت کن

۲. تست ۳۰ ثانیه‌ای بلند شدن از صندلی

صندلی بدون دسته، پشت به دیوار. دست‌ها ضربدری روی سینه. **در ۳۰ ثانیه چند بار کامل بلند می‌شی و می‌شینی؟**

سن	زیر حد متوسط (زنان)
۶۰ تا ۶۴	کمتر از ۱۲
۶۵ تا ۶۹	کمتر از ۱۱
۷۰ تا ۷۴	کمتر از ۱۰

زیر ۶۰ سال جدول استاندارد مشابهی رایج نیست؛ عددت رو ثبت کن و پیشرفتت رو بسنج.

۳. ایستادن روی یک پا

کنار کابینت، چشم باز، دست‌ها کنار بدن. **چند ثانیه روی یک پا می‌مونی؟** (حداکثر ۳۰ ثانیه)

در یک پژوهش بزرگ، میانسالان و سالمندانی که **نمی‌تونستن ۱۰ ثانیه** روی یک پا بایستن، در سال‌های بعد مشکلات سلامتی بیشتری داشتن. این یک **ارتباط آماریه** نه علت؛ ولی نشونه‌ی خوبیه که تعادل و قدرتت به توجه نیاز داره.

۴. شنا روی دیوار

رو به دیوار، دست‌ها به عرض شونه. **چند شنای دیوار با فرم درست** در یک ست می‌زنی؟ (حداکثر ۳۰)

۵. نمره‌ی علائم

برای هر علامت از ۰ (هیچ) تا ۱۰ (خیلی شدید) نمره بده: گرگرفتگی، کیفیت خواب (۰ یعنی عالی)، خلق، درد مفاصل، نشت ادرار.

۶. تعداد گرگرفتگی

سه روز تعداد گرگرفتگی‌ها و بیدار شدن‌های شبانه رو بشمر و میانگین بگیر.

۷. تست نشت ادرار

آیا موقع **سرفه، عطسه، خندیدن، پریدن یا بلند کردن بار** ادرار نشت می‌کنه؟ چند بار در هفته؟ آیا گاهی **به توالت نمی‌رسی**؟

نکته‌ی دکتر مکس

اگه **۳۰ ثانیه بلند شدن از صندلی** زیر حد متوسطه یا **روی یک پا کمتر از ۱۰ ثانیه** می‌مونی، از برنامه‌ی الف، **سطح ۱** شروع کن.

بخش ۲

یائسگی و بدن؛ از خواب تا استخوان

هر فصل این بخش یکی از اثرهای یائسگی رو توضیح می‌ده: چی می‌دونیم، چی هنوز معلوم نیست و چه کاری از دست خودت برمیاد.

فصل ۴

وزن و چربی شکمی

«هیچی عوض نکردم، ولی شکمم بزرگ شد.» این جمله رو خیلی از زنان در این سال‌ها می‌گن.

چه اتفاقی می‌افته؟

- **توزیع چربی** عوض می‌شه: از ران و باسن به **شکم** (چربی احشایی دور اندام‌ها).
- **عضله** کمتر می‌شه؛ پس مصرف انرژی در حالت استراحت کمی کم می‌شه.
- **خواب بد** و **استرس** اشتها و میل به شیرینی رو بیشتر می‌کنن.
- **تحرک روزانه** معمولاً کم می‌شه.

چرا چربی شکمی مهمه؟

چربی **احشایی** با خطر بیشتر **دیابت نوع ۲**، **کبد چرب**، **فشار خون** و **بیماری قلبی** همراهه. برای همین **دور کمر** (فصل ۳) از عدد ترازو مهم‌تره.

چی واقعاً کار می‌کنه؟

ستون	جزئیات
تمرین قدرتی	حفظ عضله در حین کاهش وزن؛ بدون اون، بخشی از وزن کم‌شده عضله‌ست

ستون	جزئیات
فعالیت هوازی	حدود **۱۵۰ دقیقه در هفته** با شدت متوسط؛ برای چربی احشایی مؤثره
تحرک روزانه	قدم‌های روزانه رو به‌تدریج بیشتر کن
بشقاب سالم	پروتئین در هر وعده، سبزیجات زیاد، نون و برنج کمتر و سبوس‌دار، شیرینی و نوشابه کمتر (فصل ۳۲ و ۳۳ در کتاب کامل)
خواب	۷ تا ۸ ساعت

هدف واقعی **کم کردن چربی و حفظ عضله‌ست**، نه فقط کم کردن عدد ترازو. اگه دور کمرت کم می‌شه و قوی‌تر می‌شی، در مسیر درستی هستی؛ حتی اگه ترازو کند حرکت کنه.

رژیم‌های خیلی سخت؟

رژیم‌های خیلی کم‌کالری، **عضله و استخوان** رو هم کم می‌کنن؛ دقیقاً چیزی که در این سن نمی‌خوایم. کاهش **آهسته و پایدار** بهتره.

نکته‌ی دکتر مکس

داروهای جدید کاهش وزن (مثل گروه GLP-1) تصمیم پزشکیه. اگه مصرف می‌کنی، **تمرین قدرتی و پروتئین کافی** دوچندان مهمه تا عضله‌ات حفظ بشه.

فصل ۵

قلب، فشار خون و قند

بیماری قلبی شایع‌ترین علت مرگ زنان بعد از یائسگیه؛ بیشتر از سرطان پستان. ولی بسیاری از زنان این رو نمی‌دونن.

چه تغییری می‌کنه؟

بر اساس بیانیه‌ی علمی انجمن قلب آمریکا (۲۰۲۰)، در سال‌های گذار یائسگی:

- **LDL** (کلسترول بد) بالا می‌ره.
- **چربی احشایی** بیشتر می‌شه.
- **سفتی رگ‌ها** و **فشار خون** به‌تدریج بیشتر می‌شن.
- **خطر دیابت نوع ۲** بیشتر می‌شه.

بعضی پژوهش‌ها نشون دادن گرگرفتگی‌های **شدید و طولانی** با خطر بیشتر بیماری قلبی **همراه** بودن؛ این یک ارتباط آماریه و هنوز معلوم نیست علت باشه.

اعداد خودت رو بدون

عدد	هدف کلی (با پزشکت تنظیم کن)
فشار خون	کمتر از ۱۳۰ روی ۸۰
قند ناشتا	کمتر از ۱۰۰

عدد	هدف کلی (با پزشکت تنظیم کن)
HbA1c	کمتر از ۵٫۷ درصد
دور کمر	کمتر از نصف قد
LDL	بسته به خطر کلی؛ از پزشک بپرس

ورزش برای قلب و قند

جزء	مقدار
هوازی متوسط	۱۵۰ دقیقه در هفته (مثلاً ۳۰ دقیقه، ۵ روز)
یا هوازی شدید	۷۵ دقیقه در هفته
تمرین قدرتی	۲ روز یا بیشتر
کمتر نشستن	هر ۳۰ تا ۶۰ دقیقه چند دقیقه بلند شو

نکته‌ی دکتر مکس

۱۰ دقیقه پیاده‌روی بعد از ناهار و شام، قند بعد از غذا رو کم می‌کنه؛ یکی از ساده‌ترین عادت‌هاست.

در زنان، علائم حمله‌ی قلبی گاهی **غیرمعمول‌تره**: خستگی ناگهانی و شدید، تنگی نفس، تهوع، درد بالای شکم یا فک. اگه شک داری، **با ۱۱۵ تماس بگیر**.

بخش ۳

برنامه‌های تمرینی

اول اصول تمرین در سال‌های یائسگی رو یاد بگیر؛ بعد بر اساس هدف و تست‌هات، یک برنامه رو انتخاب کن. هر برنامه سه سطح داره و برای ۱۲ هفته طراحی شده.

فصل ۶

چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت

تمرین مثل دارو، **دوز** داره. دوز کم اثری نداره و دوز بیش از حد درد رو شعله‌ور می‌کنه.

اصطلاحات

اصطلاح	یعنی
تکرار	هر بار انجام کامل حرکت
ست	یک دسته تکرار پشت‌سرهم
۳ × ۱۰	۳ ست، هر ست ۱۰ تکرار
استراحت بین ست‌ها	معمولاً ۱ تا ۲ دقیقه
ایزومتریک	نگه داشتن انقباض بدون حرکت

چقدر سنگین؟ قانون «۲ تا ۳ تکرار در ذخیره»

در پایان هر ست، باید حس کنی که فقط ۲ تا ۳ تکرار دیگه با فرم درست می‌تونستی انجام بدی. با مقیاس سختی ۰ تا ۱۰، هدف تمرین‌های قدرتی **۶ تا ۸ از ۱۰** است.

اگه در پایان ست...	یعنی
می‌تونستی ۵ تکرار یا بیشتر دیگه بزنی	خیلی سبکه؛ سخت‌ترش کن
۲ تا ۳ تکرار دیگه می‌تونستی	**درسته**
فرمت به هم ریخت یا نتونستی تموم کنی	خیلی سنگینه؛ سبک‌ترش کن

چند بار در هفته؟

نوع تمرین	دفعات
تمرین قدرتی	**۲ تا ۳ روز در هفته**، با یک روز استراحت بین جلسه‌ها
تحرک و کشش	روزانه
تعادل	۳ روز در هفته یا بیشتر
هوازی (پیاده‌روی، دوچرخه، شنا)	بیشتر روزهای هفته؛ هدف ۱۵۰ دقیقه در هفته

چطور پیشرفت کنم؟

وقتی تمرینی رو **دو جلسه‌ی پشت‌سرهم** با درد سبز و با «۴ تکرار در ذخیره» یا بیشتر انجام دادی، وقت پیشرفته. **فقط یک چیز** رو در هر بار تغییر بده:

1. تکرار بیشتر
2. ست بیشتر

3. مقاومت بیشتر (وزنه، کش محکم‌تر)

4. دامنه‌ی بیشتر

5. سرعت آهسته‌تر در مرحله‌ی برگشت

6. تک‌پا یا تک‌دست

7. پایداری کمتر

ساختار هر جلسه

بخش	زمان	کار
گرم کردن	۵ تا ۱۰ دقیقه	راه رفتن در خونه، دوچرخه‌ی ثابت، حرکت‌های تحرکی
تمرین‌های اصلی	۲۰ تا ۳۰ دقیقه	طبق برنامه
تعادل	۵ دقیقه	طبق برنامه
سرد کردن	۵ دقیقه	کشش و تنفس

نکته‌ی دکتر مکس

بهترین زمان تمرین، زمانیه که **واقعاً انجامش می‌دی**. یک زمان ثابت انتخاب کن و مثل قرار دکتر بهش پایبند باش.

فصل ۷

برنامه‌ی پ: وزن و متابولیسم

برای **چربی شکمی، قند یا چربی خون بالا** و افزایش انرژی. ترکیب **قدرت + هوازی + تحرک روزانه**. همراهش فصل ۳۲ و ۳۳ در کتاب کامل (تغذیه) رو اجرا کن.

برنامه‌ی هفتگی نمونه

روز	تمرین
شنبه	قدرت (مدار زیر) + ۱۰ دقیقه پیاده‌روی
یکشنبه	پیاده‌روی تند یا دوچرخه ۳۰ تا ۴۰ دقیقه
دوشنبه	قدرت + ۱۰ دقیقه پیاده‌روی
سه‌شنبه	پیاده‌روی تند ۳۰ تا ۴۰ دقیقه
چهارشنبه	قدرت + ۱۰ دقیقه پیاده‌روی
پنجشنبه	فعالیت دلخواه: آب‌درمانی، کوه سبک، رقص
جمعه	استراحت فعال؛ پیاده‌روی خانوادگی

هر روز: ۱۰ دقیقه پیاده‌روی بعد از ناهار و شام (فصل ۵).

مدار قدرتی

هر تمرین رو انجام بده و بدون استراحت طولانی برو سراغ بعدی؛ در پایان دور ۱ تا ۲ دقیقه استراحت.

سطح	دور	تمرین‌ها
۱	۲ دور × ۱۰ تکرار	بلند شدن از صندلی، شنای دیوار، پارو با کش، پل باسن، رژه‌ی سریع در جا (۳۰ ثانیه)
۲	۳ دور × ۱۰ تکرار	اسکوات با دمبل، پارو یک‌دست، بالا رفتن از پله، پرس بالای سر، قدم‌برداری چندجهتی (۳۰ ثانیه)
۳	۳ تا ۴ دور × ۸ تا ۱۲	ددلیفت از روی جعبه، لانج معکوس، پارو یک‌دست، پرس بالای سر، حمل بار دو دستی (۳۰ متر)

بلند شدن از صندلی ← ص ۳۵ · شنای دیواری ← ص ۴۲ · کشیدن کش (پارویی) ← ص ۴۰ · پل باسن ← ص ۳۴

اسکوات جامی ← ص ۳۶ · پارویی یک‌دست با دمبل ← ص ۴۱ · بالا رفتن از پله ← ص ۳۹ · فشار بالای سر با دمبل ← ص ۴۳ · قدم‌برداری چندجهتی ← ص ۴۵

ددلیفت با دمبل از روی جعبه ← ص ۳۷ · لانج به عقب ← ص ۳۸ · حمل بار دو دستی ← ص ۴۴

هوازی پیشرونده

هفته	پیاده‌روی تند (یا دوچرخه)
۱ تا ۲	۳ × ۲۰ دقیقه در هفته
۳ تا ۴	۴ × ۲۵ دقیقه
۵ تا ۸	۵ × ۳۰ دقیقه
۹ تا ۱۲	۵ × ۳۰ دقیقه؛ دو جلسه با **تناوب**: ۳ دقیقه تند + ۲ دقیقه آروم

شدت متوسط یعنی می‌تونی صحبت کنی، ولی نمی‌تونی آواز بخونی.

برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۴۶ · دوچرخه‌ی ثابت ← ص ۴۷ · ورزش در آب ← ص ۴۸

نکته‌ی دکتر مکس

دور کمر رو هر ۴ هفته اندازه بگیر؛ معیار پیشرفت بهتری از ترازوئه.

فصل ۸

پروتکل روزهای شعله‌ور شدن درد

روزهای بد پیش میان. مهم اینه که بدونی چی کار کنی تا یک روز بد، به یک ماه بی‌تحرکی تبدیل نشه.

اول: مطمئن شو شعله‌ور شدن معموليه

علائم خطر این کتاب رو مرور کن. اگه علامت خطری داری، این پروتکل برای تو نیست؛ به پزشک مراجعه کن.

پروتکل ۷۲ ساعته

روز ۱

- فعالیت‌هایی که درد رو بدتر کردن رو **موقتاً** کم کن.
- **کامل استراحت نکن.** هر ساعت چند دقیقه راه برو. پژوهش‌ها نشون دادن «فعال موندن» برای کمردرد حاد بهتر از استراحت در بستره.
- گرما یا یخ، هر کدوم که حالت رو بهتر می‌کنه، ۱۰ تا ۱۵ دقیقه چند بار در روز.
- اگه پزشک قبلاً داروی مسکن برات تجویز کرده، طبق دستورش.
- حرکت‌های خیلی سبک در دامنه‌ی بدون درد.

نکته‌ی دکتر مکس

در سال‌های یائسگی، **خواب بد** و **استرس** خیلی وقت‌ها پشت روزهای پردرد هستن. در روزهای بد، به خواب و آرامش هم به اندازه‌ی تمرین توجه کن.

روز ۲

- تمرین‌های سطح ۱ برنامه‌ات با **نصف ست‌ها** و دامنه‌ی راحت.
- پیاده‌روی کوتاه چند نوبته.

روز ۳

- اگه درد رو به کاهشه، برگرد به **۷۵ درصد** برنامه‌ی معمولت؛ وگرنه روز ۲ رو تکرار کن.

روزهای بعد

- به‌تدریج به برنامه‌ی کامل برگرد. معمولاً در ۳ تا ۱۴ روز.

از شعله‌ور شدن یاد بگیر

- آیا فعالیت ناگهانی و غیرعادی داشتم؟ (خونه‌تکونی، سفر، فرش‌شویی، مهمونی)
- آیا تمرین رو خیلی سریع سخت کردم؟
- خوابم بد بوده؟ استرس داشتم؟

برای دفعه‌ی بعد، کارهای سنگین رو **تقسیم کن** و کارهای بزرگ رو از چند هفته قبل با تمرین آماده کن.

نکته‌ی دکتر مکس

یک کارت به یخچال بچسبون: «روز بد = حرکت سبک، نه استراحت کامل».

بخش ۴

کتابخونه‌ی تمرین‌ها

هر تمرین این کتاب در این بخش یک صفحه‌ی کامل داره: عکس، وضعیت شروع، مراحل اجرا، عضله‌ی هدف، جایی که باید حس کنی، مقدار، راه ساده‌تر و سخت‌تر کردنش، اشتباه‌های رایج و نکته‌های ایمنی.

تمرین‌ها بر اساس دسته مرتب شدن: کف لگن و تنفس، تقویتی، استخوان، مفاصل و تاندون، تعادل و هوازی.

تمرین ۱ | سطح ۱ · آسان | کف لگن و مرکز بدن



پل باسن

شروع

به پشت دراز بکش، زانوها خم، کف پاها روی زمین به عرض لگن، دست‌ها کنار بدن.

اجرا

1. باسن رو سفت کن و لگن رو بالا ببر تا شونه، لگن و زانو در یک خط باشن.
2. ۲ تا ۳ ثانیه نگه دار.
3. مهره‌به‌مهره پایین بیا.

عضله‌ی هدف	سرینی بزرگ، همسترینگ
چرا این تمرین؟	تقویت باسن و پشت ران؛ با انقباض کف لگن هم‌زمان، تمرین خوبی برای مرکز بدنه.
کجا باید حس کنی	باسن و پشت ران. نه کمر.
مقدار	۱۰ تا ۱۵ تکرار × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	ارتفاع کمتر.
سخت‌ترش کن	پل یک‌پا یا کش دور ران.

اشتباه‌های رایج: قوس دادن زیاد کمر؛ باز شدن زانوها از هم یا جمع شدنشون به داخل؛ فشار روی گردن.

تمرین ۲ | سطح ۱ · آسان | تقویتی



بلند شدن از صندلی

شروع

روی لبه‌ی جلویی صندلی محکم بشین، پاها به عرض لگن، کمی عقب‌تر از زانوها.

اجرا

1. دست‌ها روی سینه (یا روی ران اگه لازمه).
2. تنه رو با کمر صاف به جلو خم کن تا «بینی از روی پنجه رد بشه».
3. از طریق پاشنه‌ها فشار بده و کامل بایست؛ لگن و زانو صاف.
4. در ۳ ثانیه، با کنترل و آهسته بشین؛ نیفت.

عضله‌ی هدف	چهارسر، باسن، ساق
چرا این تمرین؟	مهم‌ترین تمرین کاربردی؛ همون حرکتی که در توالت، ماشین و مهمونی انجام می‌دی. در بیشتر برنامه‌ها حضور داره.
کجا باید حس کنی	جلوی ران و باسن.
مقدار	۸ تا ۱۲ تکرار × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	صندلی بلندتر (یک بالش زیر باسن) یا کمک دست از روی ران.
سخت‌ترش کن	صندلی کوتاه‌تر، نشستن ۵ ثانیه‌ای، دمبل در دست، یا لمس صندلی بدون نشستن کامل.

اشتباه‌های رایج: جمع شدن زانوها به داخل؛ افتادن روی صندلی؛ بلند شدن پاشنه‌ها؛ خم شدن زیاد سر و گردن.

تمرین ۳ سطح ۳ · پیشرفته تقویتی



اسکوات جامی

شروع

یک دمبل یا کتری پر رو جلوی سینه با دو دست نگه دار، پاها کمی بازتر از لگن.

اجرا

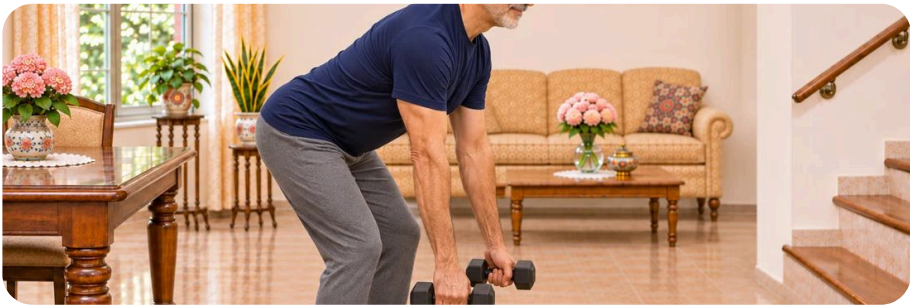
1. لگن رو عقب و پایین ببر.
2. تنه نسبتاً صاف و زانوها هم‌راستای پنجه.
3. با فشار پاشنه‌ها بالا بیا.

عضله‌ی هدف	ران، باسن، تنه
چرا این تمرین؟	تقویت پا و تنه با بار جلوی بدن.
کجا باید حس کنی	ران و باسن.
مقدار	۸ تا ۱۰ تکرار × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	تا روی صندلی بشین.
سخت‌ترش کن	وزنه‌ی سنگین‌تر یا مکث در پایین.

اشتباه‌های رایج: گرد شدن کمر؛ بلند شدن پاشنه.

احتیاط: قبل از بلند کردن بار: بازدم + انقباض کف لگن؛ نفس رو حبس نکن.

تمرین ۴ | سطح ۳ · پیشرفته | تقویتی



ددلیفت با دمبل از روی جعبه

شروع

دو دمبل (یا کیسه) روی یک جعبه یا پله‌ی ۲۰ تا ۳۰ سانتی‌متری جلوی پاها.

اجرا

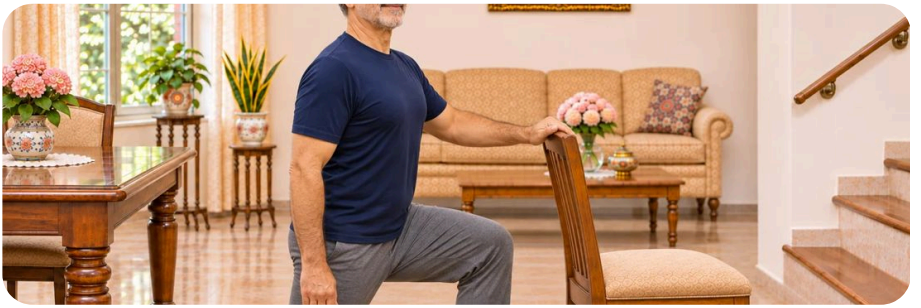
1. با لولای لگن و کمی خم کردن زانو پایین برو.
2. دمبل‌ها رو بگیر، شکم رو سفت کن.
3. با فشار پاها و باسن صاف بایست.
4. با همون الگو آهسته برگردون.

عضله‌ی هدف	باسن، همسترینگ، پشت
چرا این تمرین؟	تمرین بلند کردن بار به‌صورت کنترل‌شده و تدریجی؛ آماده کردن کمر برای زندگی واقعی.
کجا باید حس کنی	باسن، پشت ران و پشت.
مقدار	۸ تا ۱۰ تکرار × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	جعبه‌ی بلندتر یا وزنه‌ی سبک‌تر.
سخت‌ترش کن	جعبه‌ی کوتاه‌تر، وزنه‌ی سنگین‌تر.

اشتباه‌های رایج: کشیدن با دست‌ها؛ بار دور از بدن.

احتیاط: قبل از بلند کردن بار: بازدم + انقباض کف لگن؛ نفس رو حبس نکن.

تمرین ۵ سطح ۳ · پیشرفته تقویتی



لانج به عقب

شروع

کنار صندلی یا دیوار بایست.

اجرا

1. یک قدم به عقب بردار و زانوی عقب رو به سمت زمین پایین ببر.
2. بیشتر وزن روی پای جلو بمونه.
3. با فشار پای جلو برگرد به ایستاده.

عضله‌ی هدف	چهارسر، باسن
چرا این تمرین؟	نسخه‌ی کاربردی و نسبتاً کم‌فشار لانج برای زانو.
کجا باید حس کنی	ران و باسن پای جلو.
مقدار	۸ تا ۱۰ تکرار هر پا × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	قدم کوتاه‌تر و دامنه‌ی کمتر.
سخت‌ترش کن	دمبل در دست.

اشتباه‌های رایج: جمع شدن زانوی جلو به داخل؛ قدم خیلی کوتاه.

تمرین ۶ سطح ۲ · متوسط تقویتی



بالا رفتن از پله

شروع

جلوی پله‌ی اول یا سکوی ۱۰ تا ۲۰ سانتی‌متری بایست؛ نرده یا دیوار در دسترس.

اجرا

1. کل پای جلو رو روی پله بذار.
2. با فشار همون پا (نه هل دادن پای عقب) بالا برو و بایست.
3. با همون پا آهسته پایین بیا.

عضله‌ی هدف	چهارسر، باسن
چرا این تمرین؟	تقویت کاربردی برای پله، کوه و سوار شدن به اتوبوس.
کجا باید حس کنی	ران و باسن پای جلو.
مقدار	۱۰ تا ۱۲ تکرار هر پا × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	پله‌ی کوتاه‌تر و گرفتن نرده با دو دست.
سخت‌ترش کن	پله‌ی بلندتر، دمبل در دست، یا پایین اومدن ۳ ثانیه‌ای.

اشتباه‌های رایج: جمع شدن زانو به داخل؛ هل دادن با پای پایین؛ خم شدن زیاد به جلو.

تمرین ۷ | سطح ۱ · آسان | تقویتی



کشیدن کش (پارویی)

شروع

روی صندلی، پاها صاف، کش دور کف پاها.

اجرا

1. آرنج‌ها رو به عقب بکش و کتف‌ها رو به هم نزدیک کن.
2. آهسته برگرد.

عضله‌ی هدف	عضلات پشت و بین کتف
چرا این تمرین؟	تقویت عضلاتی که سر و شونه‌ها رو در وضعیت بهتر نگه می‌دارن.
کجا باید حس کنی	بین کتف‌ها.
مقدار	۱۲ تا ۱۵ تکرار × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	کش سبک‌تر.
سخت‌ترش کن	کش محکم‌تر.

اشتباه‌های رایج: بالا بردن شونه‌ها.

تمرین ۸ سطح ۲ · متوسط تقویتی



پارویی یک‌دست با دمبل

شروع

یک دست و یک زانو روی صندلی یا نیمکت، کمر صاف، دمبل در دست دیگه.

اجرا

1. دمبل رو به سمت لگن بکش.
2. آرنج نزدیک بدن.
3. آهسته پایین بیار.

عضله‌ی هدف	عضلات پشت
چرا این تمرین؟	تقویت پشت با حمایت دست دیگه.
کجا باید حس کنی	پشت و بین کتف.
مقدار	۱۰ تا ۱۲ تکرار هر طرف × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	دمبل سبک‌تر.
سخت‌ترش کن	دمبل سنگین‌تر.

اشتباه‌های رایج: چرخیدن تنه؛ گرد شدن کمر.

تمرین ۹ سطح ۲ · متوسط تقویتی



شنای دیواری

شروع

رو به دیوار، دست‌ها روی دیوار کمی بازتر از شانه.

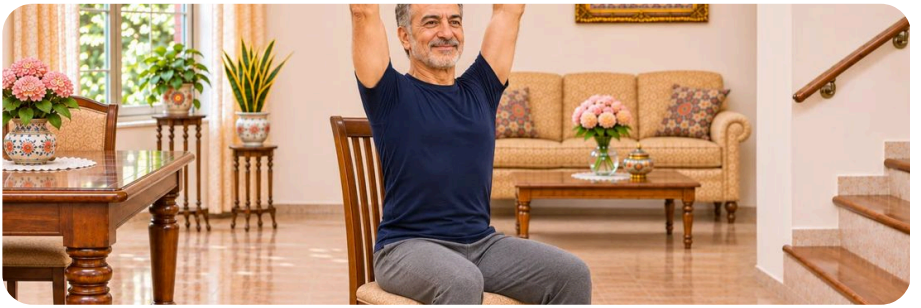
اجرا

1. آرنج‌ها رو خم کن و سینه رو به دیوار نزدیک کن.
2. به عقب هل بده و در انتها کتف‌ها رو کمی از هم باز کن (پلاس).
3. بدن صاف.

عضله‌ی هدف	سینه، دندانه‌ای قدامی، بازو
چرا این تمرین؟	تقویت شانه و کتف با وزن بدن.
کجا باید حس کنی	سینه و بازو.
مقدار	۱۰ تا ۱۲ تکرار × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	نزدیک‌تر به دیوار.
سخت‌ترش کن	روی میز یا لبه‌ی کابینت.

اشتباه‌های رایج: افتادن شکم؛ بالا بردن شونه‌ها.

تمرین ۱۰ سطح ۳ · پیشرفته تقویتی



فشار بالای سر با دمبل

شروع

نشسته یا ایستاده، دمبل‌ها کنار شونه.

اجرا

1. دمبل‌ها رو به بالا فشار بده.
2. کمر قوس نگیره.
3. آهسته پایین بیار.

عضله‌ی هدف	عضلات شونه
چرا این تمرین؟	تقویت شونه برای کارهای بالای سر.
کجا باید حس کنی	شونه.
مقدار	۱۰ تکرار × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	سبک‌تر یا یک‌دست.

اشتباه‌های رایج: قوس دادن کمر.

احتیاط: اگه درد شونه داری، انجام نده.

تمرین ۱۱ سطح ۲ · متوسط تقویتی



حمل بار دو دستی

شروع

دو کیسه‌ی مساوی در دو دست.

اجرا

1. صاف بایست، شونه‌ها پایین و عقب، چونه کمی عقب.
2. ۲۰ تا ۳۰ متر راه برو.

عضله‌ی هدف	کل بدن، شونه و گردن
چرا این تمرین؟	تقویت کاربردی برای حمل کیسه‌ی خرید.
مقدار	۳ تا ۴ نوبت.
ساده‌ترش کن	سبک‌تر.
سخت‌ترش کن	سنگین‌تر.

اشتباه‌های رایج: قوز کردن؛ بالا بردن شونه‌ها.

تمرین ۱۲ | سطح ۳ · پیشرفته | استخوان



قدم‌برداری چندجهتی

شروع

کنار یک میز یا کابینت محکم بایست؛ چند نقطه‌ی فرضی روی زمین در جلو، کنار و عقب در نظر بگیر.

اجرا

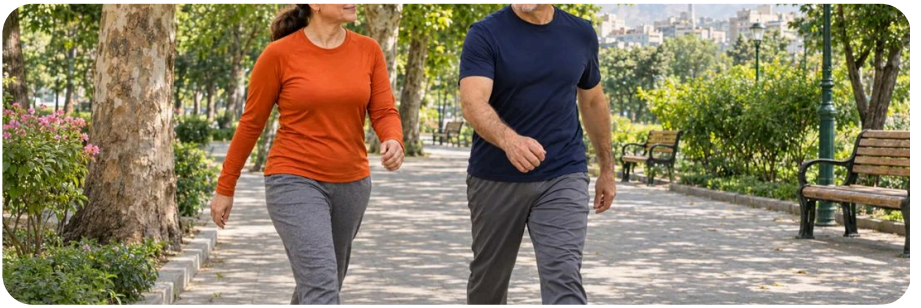
1. با یک پا یک قدم بلند به جلو بردار و برگرد.
2. همین کار رو به کنار و به عقب (با احتیاط) انجام بده.
3. به‌تدریج سریع‌تر، با کنترل کامل.

عضله‌ی هدف	تعادل پویا، واکنش، عضلات پا
چرا این تمرین؟	تمرین قدم برداشتن سریع و درست در جهت‌های مختلف؛ همون واکنشی که موقع لیز خوردن یا گیر کردن پا، جلوی زمین خوردن رو می‌گیره.
کجا باید حس کنی	تمرکز و کمی خستگی پاها.
مقدار	۳ × ۳۰ ثانیه، هر پا.
ساده‌ترش کن	قدم کوتاه‌تر و آهسته‌تر، با دو دست تکیه.
سخت‌ترش کن	قدم بلندتر، سریع‌تر، یا با نگاه به اطراف.

اشتباه‌های رایج: قدم برداشتن بدون کنترل؛ دور شدن از تکیه‌گاه؛ عجله.

احتیاط: حتماً کنار تکیه‌گاه؛ قدم به عقب رو با احتیاط بیشتر.

تمرین ۱۳ | سطح ۱ · آسان | تعادل و هوازی



برنامه‌ی پیاده‌روی

شروع

کفش راحت با کف نرم و پاشنه‌ی کوتاه. مسیر صاف و ایمن.

اجرا

1. با مدتی شروع کن که درد در محدوده‌ی سبز بمونه (حتی ۵ دقیقه).
2. سرعت طوری باشه که بتونی حرف بزنی ولی آواز خوندن سخت باشه.
3. هر هفته ۱۰ درصد به کل زمان اضافه کن.
4. هدف: ۱۵۰ دقیقه در هفته (مثلاً ۳۰ دقیقه، ۵ روز).

عضله‌ی هدف	قلب و ریه، کل پا
چرا این تمرین؟	پیاده‌روی منظم برای زانو، وزن، قلب، قند خون، خلق و خواب مفیده.
مقدار	۲۰ تا ۳۰ دقیقه، بیشتر روزهای هفته؛ از ۱۰ دقیقه شروع کن و هر هفته کمی بیشتر.
ساده‌ترش کن	تقسیم به نوبت‌های ۵ تا ۱۰ دقیقه‌ای.
سخت‌ترش کن	سرعت بیشتر، سربالایی ملایم.

اشتباه‌های رایج: افزایش ناگهانی مسافت؛ کفش نامناسب.

تمرین ۱۴ | سطح ۱ · آسان | تعادل و هوازی



دوچرخه‌ی ثابت

شروع

ارتفاع زین رو طوری تنظیم کن که وقتی پدال پایینه، زانو کمی خم بمونه (حدود ۲۵ تا ۳۰ درجه).

اجرا

1. با مقاومت کم شروع کن.
2. اگه دور کامل سخته، اول پدال رو جلو و عقب تاب بده تا بتونی دور کامل بزنی.
3. سرعت راحت؛ باید بتونی حرف بزنی.

عضله‌ی هدف	کل پا؛ قلب و ریه
چرا این تمرین؟	حرکت تکراری کم‌فشار که هم دامنه‌ی زانو و هم آمادگی قلبی رو بهتر می‌کنه.
کجا باید حس کنی	ران‌ها؛ کمی گرما در زانو طبیعیه.
مقدار	۱۰ دقیقه؛ هر هفته ۲ تا ۵ دقیقه اضافه کن تا ۳۰ دقیقه.
ساده‌ترش کن	زین بالاتر.
سخت‌ترش کن	مقاومت بیشتر یا فاصله‌ای (۱ دقیقه تند، ۲ دقیقه آروم).

اشتباه‌های رایج: زین خیلی پایین (فشار پشت کشکک زیاد می‌شه)؛ مقاومت خیلی زیاد در شروع.

تمرین ۱۵ | سطح ۱ · آسان | تعادل و هوازی



ورزش در آب

شروع

استخر با آب تا سطح کمر یا سینه.

اجرا

1. راه رفتن رو به جلو، عقب و پهلو در آب.
2. بالا آوردن زانوها.
3. اسکوات کوتاه با گرفتن لبه‌ی استخر.

عضله‌ی هدف	کل بدن
چرا این تمرین؟	آب بخش زیادی از وزن رو برمی‌داره؛ مناسب وقتی راه رفتن روی زمین دردناکه یا وزن زیاده.
مقدار	۲۰ تا ۴۰ دقیقه، ۲ تا ۳ بار در هفته.

اشتباه‌های رایج: لیز خوردن کنار استخر (دمپایی مناسب بپوش).

احتیاط: اگه زخم جراحی کاملاً بسته نشده، وارد استخر نشو.

بخش ۵

زندگی روزمره در سال‌های یائسگی

تغذیه، خواب، کار و خانواده، راهنمای همسر و خانواده، و یک برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای برای روزهای شلوغ.

فصل ۹

تغذیه‌ی مخصوص سال‌های یائسگی

پنج اولویت

اولویت	چرا	چطور
۱. پروتئین در هر وعده	حفظ عضله	تخم‌مرغ، ماست، پنیر، حبوبات، مرغ، ماهی، گوشت کم‌چرب؛ کف دست در هر وعده
۲. کلسیم از غذا	استخوان	۳ واحد لبنیات در روز، کنجد و ارده، بادام، سبزیجات برگ سبز، ماهی کنسرو با استخوان
۳. فیبر	قند، چربی خون، روده و یبوست (مهم برای کف لگن)	سبزی، میوه، حبوبات، نون سبوس‌دار، جو
۴. چربی سالم	قلب	روغن زیتون، گردو، ماهی چرب دو بار در هفته
۵. قند و نمک کمتر	وزن، فشار خون، قلب	شیرینی، نوشابه، آبمیوه، غذاهای فرآوری‌شده و شور کمتر

یک روز نمونه

وعده	نمونه
صبحانه	۲ تخم‌مرغ + نون سبوس‌دار + خیار و گوجه + یک لیوان شیر یا ماست
میان‌وعده	یک مشت گردو یا بادام + یک میوه
ناهار	نصف بشقاب سبزی و سالاد، یک‌چهارم مرغ یا ماهی یا گوشت، یک‌چهارم برنج یا نون
عصر	ماست یا دوغ کم‌نمک + کمی کنجد یا میوه
شام	عدسی یا خوراک لوبیا با سبزیجات، یا املت سبزیجات + ماست

سؤال‌های رایج تغذیه

سویا بخورم؟ سویای غذایی (دونه‌ی سویا، شیر سویا، توفو) بخشی از رژیم سالمه و منبع پروتئین گیاهیه. اثرش روی گرگرفتگی در پژوهش‌ها **متناقض** بوده؛ ولی به‌عنوان غذا معمولاً بی‌خطره.

قهوه و چای؟ در حد متعادل مشکلی نداره؛ اگه گرگرفتگی، بی‌خوابی یا فوریت ادرار داری، **بعد از ظهر** کمترش کن.

الکل؟ خطر **سرطان پستان** رو بیشتر می‌کنه، خواب رو بدتر و گرگرفتگی رو بیشتر می‌کنه. هر چی کمتر، بهتر.

روزه‌داری متناوب؟ برای بعضی‌ها کمک می‌کنه کالری کمتری بخورن؛ ولی **پروتئین کافی** در وعده‌ها رو فراموش نکن. اگه دیابت داری و دارو مصرف می‌کنی، با پزشک هماهنگ کن.

رژیم‌های خیلی کم‌کالری و حذف کامل گروه‌های غذایی، **عضله و استخوان** رو کم می‌کنن. در این سن، کاهش وزن آهسته (حدود نیم کیلو در هفته) و همراه با تمرین قدرتی بهتره.

بخش ۶

پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه

جواب ۵۰ سؤال رایج، جدول‌های پیگیری، دفترچه‌ی علائم برای پزشک و معنی اصطلاحات.

جدول‌های پیگیری

جدول ۱: نتیجه‌ی تست‌ها

تست	هفته‌ی ۰	هفته‌ی ۴	هفته‌ی ۸	هفته‌ی ۱۲	۶ ماه	۱ سال
تاریخ						
وزن (کیلو)						
دور کمر (سانتی‌متر)						
نسبت دور کمر به قد						
۳۰ ثانیه بلند شدن از صندلی (تعداد)						
ایستادن روی یک پا، راست (ثانیه)						
ایستادن روی یک پا، چپ (ثانیه)						
شنای دیوار (تعداد)						
تعداد گرگرفتگی در روز (میانگین ۳ روز)						

تست	هفته‌ی ۰	هفته‌ی ۴	هفته‌ی ۸	هفته‌ی ۱۲	۶ ماه	۱ سال
نشت ادرار در هفته (تعداد)						

جدول ۲: نمره‌ی علائم (۰ تا ۱۰)

علامت	هفته‌ی ۰	هفته‌ی ۴	هفته‌ی ۸	هفته‌ی ۱۲
گرگرفتگی				
خواب بد				
خلق پایین یا اضطراب				
درد مفاصل				
نشت ادرار				
خستگی				

جدول ۳: دفترچه‌ی علائم برای پزشک

تاریخ	علامت	شدت (۰ تا ۱۰)	محرک احتمالی	یادداشت

جدول ۴: پیگیری هفتگی

هفته	برنامه و سطح	جلسه‌ی قدرتی	دقیقه‌ی هوازی	کف لگن (روز)	خواب	یادداشت
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						

هفته	برنامه و سطح	جلسه‌ی قدرتی	دقیقه‌ی هوازی	کف لگن (روز)	خواب	یادداشت
9						
10						
11						
12						

یادداشت‌های من

کتاب کامل و ارتقا

این راهنما فقط **یک مسیر** از کتاب کامل **«یائسگی؛ راهنمای کامل عضله، استخوان، مفصل و وزن»** رو پوشش می‌ده. اما بیشتر افراد بعد از ۵۰ سالگی **بیش از یک مشکل** دارن، و خیلی وقت‌ها مسیر درمان به جراحی، زندگی روزمره یا نگهداری طولانی‌مدت هم می‌رسه.

کتاب کامل چی داره؟

بخش	عنوان	فصل
۱	شناخت یائسگی	۶
۲	علائم، علائم خطر و تست‌ها	۴
۳	یائسگی و بدن؛ از خواب تا استخوان	۱۰
۴	درمان‌های پزشکی؛ آگاهانه تصمیم بگیر	۳
۵	برنامه‌های تمرینی	۸
۶	کتابخونه‌ی تمرین‌ها	همه‌ی ۳۶ تمرین
۷	زندگی روزمره در سال‌های یائسگی	۶
۸	پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه	۳

ارتقا با پرداخت مابه‌التفاوت

اگه این راهنما رو خریدی، تا **۳۰ روز** می‌تونی فقط با پرداخت **تفاوت قیمت**، کتاب کامل رو بگیری. کافیه رسید خرید این راهنما رو در دایرکت اینستاگرام dr.max.zeinali@ بفرستی.

منابع علمی

1. The 2022 hormone therapy position statement of The North American Menopause Society. Menopause. 2022;29(7):767-794. doi:10.1097/GME.0000000000002028
2. Writing Group for the Women's Health Initiative Investigators. Risks and benefits of estrogen plus progestin in healthy postmenopausal women: principal results from the Women's Health Initiative randomized controlled trial. JAMA. 2002;288(3):321-333. doi:10.1001/jama.288.3.321
3. Manson JE, Chlebowski RT, Stefanick ML, et al. Menopausal hormone therapy and health outcomes during the intervention and extended poststopping phases of the Women's Health Initiative randomized trials. JAMA. 2013;310(13):1353-1368. doi:10.1001/jama.2013.278040
4. The 2020 genitourinary syndrome of menopause position statement of The North American Menopause Society. Menopause. 2020;27(9):976-992. doi:10.1097/GME.0000000000001609
5. Greendale GA, Sternfeld B, Huang M, et al. Changes in body composition and weight during the menopause transition. JCI Insight. 2019;4(5):e124865. doi:10.1172/jci.insight.124865
6. Watson SL, Weeks BK, Weis LJ, Harding AT, Horan SA, Beck BR. High-intensity resistance and impact training improves bone mineral density and physical function in postmenopausal women with osteopenia and osteoporosis: the LIFTMOR randomized controlled trial. J Bone Miner Res. 2018;33(2):211-220. doi:10.1002/jbmr.3284
7. Daley A, Stokes-Lampard H, Thomas A, MacArthur C. Exercise for vasomotor menopausal symptoms. Cochrane Database Syst Rev. 2014;(11):CD006108. doi:10.1002/14651858.CD006108.pub4
8. Ayers B, Smith M, Hellier J, Mann E, Hunter MS. Effectiveness of group and self-help cognitive behavior therapy in reducing problematic menopausal hot flushes and night sweats (MENOS 2): a randomized controlled trial. Menopause. 2012;19(7):749-759. doi:10.1097/gme.0b013e31823fe835

9. Dumoulin C, Cacciari LP, Hay-Smith EJC. Pelvic floor muscle training versus no treatment, or inactive control treatments, for urinary incontinence in women. Cochrane Database Syst Rev. 2018;10:CD005654. doi:10.1002/14651858.CD005654.pub4
10. Bauer J, Biolo G, Cederholm T, et al. Evidence-based recommendations for optimal dietary protein intake in older people: a position paper from the PROT-AGE Study Group. J Am Med Dir Assoc. 2013;14(8):542-559. doi:10.1016/j.jamda.2013.05.021
11. Raja SN, Carr DB, Cohen M, et al. The revised International Association for the Study of Pain definition of pain. Pain. 2020;161(9):1976-1982. doi:10.1097/j.pain.0000000000001939

چربی شکمی و متابولیسم در یائسگی

راهنمای تک‌موضوعی دکتر مکس:

- چرا چربی شکمی در یائسگی بیشتر می‌شه
- قلب، فشار و قند
- برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای وزن و متابولیسم
- تغذیه‌ی مخصوص یائسگی
- جدول پیگیری

بر پایه‌ی پژوهش‌ها و رهنمودهای بالینی معتبر. بخشی از کتابخانه‌ی دکتر مکس.