کتابخانه‌ی دکتر مکس · جلد ۵۲

تغذیه برای عضله و استخوان بعد از ۵۰

پروتئین، کلسیم، ویتامین D و B12، آب و فیبر؛ کم‌اشتهایی، وزن اضافه، دیابت و دندون؛ منوی ایرانی نمونه و برنامه‌ی قدرتی همراه، با ۵۶ تمرین تصویری



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 جایگزین **پزشک**، **متخصص تغذیه** و **فیزیوتراپیست** تو نیست. اگه **بیماری کلیه**، **دیابت با انسولین**، **نارسایی قلب**، **بیماری کبد** یا **رژیم غذایی خاص** به دستور پزشک داری، قبل از تغییر مقدار **پروتئین**، **نمک**، **آب** یا **مکمل‌ها** با پزشکت مشورت کن. **مکمل‌ها** (ویتامین D، کلسیم، آهن، B12 و...) رو فقط طبق **آزمایش** و **نظر پزشک** مصرف کن؛ مقدار زیاد بعضی‌هاشون **ضرر** داره. **همین هفته به پزشک**: **کاهش وزن بی‌دلیل** (مثلاً بیشتر از ۵ درصد وزن در ۶ ماه)، **سختی بلع**، **مدفوع سیاه** یا **خونی**، **استفراغ** مکرر. اگه **غم شدید**، **بی‌امیدی** یا **فکر آسیب به خودت** داری، همین امروز با **صدای مشاور بهزیستی ۱۴۸۰** یا پزشک تماس بگیر؛ در خطر فوری، **۱۱۵**.

© 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: چرا تغذیه بعد از ۵۰ فرق می‌کنه؟ ۹

۱. بدن بعد از ۵۰ ۱۰

۲. سارکوپنی و مقاومت آنابولیک ۱۰

۳. بشقاب سالم بعد از ۵۰ ۱۱

۴. چک‌لیست تغذیه ۱۲

۵. علائم خطر ۱۳

۶. باورهای غلط ۱۵

بخش ۲: پروتئین ۱۷

۷. چقدر پروتئین؟ ۱۸

۸. منابع پروتئین در سفره‌ی ایرانی ۱۹

۹. پخش در وعده‌ها و زمان‌بندی با تمرین ۲۲

۱۰. کلیه، مکمل پروتئین و نکته‌های ایمنی ۲۴

بخش ۳: استخوان و ریزمغذی‌ها ۲۷

۱۱. کلسیم ۲۸

۱۲. ویتامین D ۲۹

۱۳. ویتامین B12 ۳۱

۱۴. آهن و کم‌خونی ۳۳
۱۵. امگا ۳ و ماهی ۳۴
۱۶. آب و نمک ۳۵
۱۷. فیبر و روده ۳۷

بخش ۴: موقعیت‌های خاص ۴۰

۱۸. کم‌اشتهایی و وزن کم ۴۱
۱۹. وزن اضافه بدون از دست دادن عضله ۴۲
۲۰. دیابت و قند ۴۴
۲۱. بعد از بیماری و بستری ۴۶
۲۲. دندون و جویدن ۴۷
۲۳. تنها غذا خوردن و آشپزی ساده ۴۹

بخش ۵: برنامه‌ی ۴ هفته‌ای ۵۲

۲۴. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۵۳
۲۵. برنامه‌ی ۴ هفته‌ای غذا و تمرین ۵۵
۲۶. منوی هفتگی نمونه ۵۶
۲۷. برنامه‌ی قدرتی ۲ روزه ۶۱
۲۸. برنامه‌ی قدرتی ۳ روزه ۶۲
۲۹. برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای ۶۴

۳۰. برنامه‌ی نگهداری مادام‌العمر و برنامه‌ی پیاده‌روی ۶۵

۳۱. روزهای بد ۶۸

بخش ۶: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۷۰

بخش ۷: خانواده، زندگی و داستان‌ها ۱۲۷

۳۲. راهنمای خانواده ۱۲۸

۳۳. رمضان، مهمونی و نوروز ۱۲۸

۳۴. خرید و آشپزخونه ۱۲۹

۳۵. داستان زهرا خانم ۱۳۱

۳۶. داستان آقای نادری ۱۳۲

۳۷. داستان خانم بهرامی ۱۳۳

بخش ۸: پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه ۱۳۵

۳۸. ۵۰ سؤال رایج ۱۳۶

۳۹. جدول‌های پیگیری ۱۴۳

۴۰. واژه‌نامه ۱۴۸

منابع علمی ۱۴۹

پیش‌گفتار

«اشتهام مثل قبل نیست.» «گوشت قرمز برام سنگینه.» «شنیدم بعد از ۶۰ باید پروتئین رو کم کرد.» «هرچی رژیم می‌گیرم، فقط ضعیف‌تر می‌شم.»

بعد از ۵۰، بدن **عضله** و **استخوان** رو **سخت‌تر** نگه می‌داره. همون مقدار غذایی که در **سی سالگی** کافی بود، حالا ممکنه برای ساختن عضله **کم** باشه؛ پژوهشگرها به این می‌گن **«مقاومت آنابولیک»**. از اون طرف، **اشتها** کمتر می‌شه، **دندون‌ها** مشکل پیدا می‌کنن و خیلی‌ها **تنها** غذا می‌خورن.

گروه بین‌المللی **PROT-AGE** (۲۰۱۳) و انجمن اروپایی تغذیه‌ی بالینی **(ESPEN**، ۲۰۱۴) توصیه کردن سالمندان سالم **پروتئین بیشتری** از مقدار پایه‌ی بزرگسالان بخورن؛ و متاآنالیز **Morton** (۲۰۱۸) نشون داد پروتئین کافی **همراه تمرین قدرتی**، عضله و قدرت رو **بیشتر** می‌کنه.

این کتاب یک اصل ساده داره: **غذا آجره، تمرین بنّا.** هر دو لازم‌ان.

- **بخش ۱** چرا تغذیه بعد از ۵۰ فرق می‌کنه، بشقاب سالم، چک‌لیست، علائم خطر و باورهای غلط.
- **بخش ۲** پروتئین: چقدر، از کجا، کِی، و کلیه و مکمل.
- **بخش ۳** استخوان و ریزمغذی‌ها: کلسیم، ویتامین D، B12، آهن، امگا ۳، آب و نمک، فیبر.

- **بخش ۴** کم‌اشتهایی، وزن اضافه، دیابت، بعد از بیماری، دندون، تنها غذا خوردن.
- **بخش ۵** برنامه‌ی ۴ هفته‌ای، منوی نمونه و برنامه‌ی قدرتی.
- **بخش ۶** کتابخونه‌ی تصویری تمرین‌ها.
- **بخش ۷** خانواده، رمضان و مهمونی، خرید و آشپزخونه، و داستان‌ها.
- **بخش ۸** جواب سؤال‌های رایج، جدول‌ها و واژه‌نامه.

دکتر مکس زینلی

فیزیوتراپیست

بخش ۱

چرا تغذیه بعد از ۵۰ فرق می‌کنه؟

بدن بعد از ۵۰، مقاومت آنابولیک، بشقاب سالم، چک‌لیست تغذیه، علائم خطر و باورهای غلط.

بدن بعد از ۵۰

تغییر	اثر روی تغذیه
عضله کم‌کم کمتر می‌شه	**پروتئین بیشتر** و **تمرین قدرتی** لازمه
استخوان نازک‌تر می‌شه (به‌خصوص زنان بعد از یائسگی)	**کلسیم**، **ویتامین D**، **پروتئین** و **ورزش تحمل وزن**
اشتها کمتر	غذای **کم‌حجم** ولی **پرمغذی**
حس تشنگی ضعیف‌تر	خطر **کم‌آبی** بیشتر
اسید معده کمتر (گاهی با داروها)	جذب **B12** و **آهن** کمتر
چشایی و **بویایی** ضعیف‌تر	غذا **بی‌مزه‌تر**؛ گرایش به **نمک** و **شکر** بیشتر
دندون‌ها و **دندون مصنوعی**	سختی جویدن **گوشت**، **سبزی خام**، **آجیل**
سوخت‌وساز کمی کمتر	**کالری کمتر** ولی **مواد مغذی** همون قدر یا **بیشتر**

کالری کمتر، مواد مغذی بیشتر؛ معادله‌ی بعد از ۵۰.

فصل ۲

سارکوپنی و مقاومت آنابولیک

سارکوپنی یعنی کاهش **عضله** و **قدرت** با افزایش سن. اجماع اروپایی (Cruz-Jentoft، ۲۰۱۹) **قدرت کم** رو مهم‌ترین نشونه‌اش می‌دونه.

مقاومت آنابولیک

عضله‌ی جوان با **مقدار کمی** پروتئین تحریک می‌شه که **بسازه**. عضله‌ی بعد از ۵۰ و ۶۰ **کندتر** جواب می‌ده؛ برای همون اثر، **پروتئین بیشتری در هر وعده** و **تمرین قدرتی** لازمه.

☐
پروتئین بیشتر: حدود **۱ تا ۱٫۲ گرم** به ازای هر کیلو وزن در روز (فصل ۷)
در هر وعده کافی؛ نه همه در **شام**
تمرین قدرتی ۲ تا ۳ روز در هفته: **سیگنال** ساختن
ویتامین D کافی

بلند شدن از صندلی ← ص ۷۱ · اسکوات جامی ← ص ۷۴ · کشیدن کش (پارویی) ← ص ۹۲

غذا آجره، تمرین بنّا؛ بدون بنّا، آجر فقط انبار می‌شه.

فصل ۳

بشقاب سالم بعد از ۵۰

یک **بشقاب ناهار یا شام** رو این‌جوری تقسیم کن:

بخش بشقاب	چی	مثال ایرانی
یک‌چهارم	**پروتئین**	مرغ، ماهی، گوشت کم‌چرب، تخم‌مرغ، حبوبات، کشک، پنیر
نصف	**سبزی** و **سالاد**	سبزی خوردن، سالاد شیرازی، خورش‌های سبزی‌دار، سبزی پخته
یک‌چهارم	**نشاسته** (ترجیحاً کامل)	برنج (کمتر)، نون سنگک یا جو، سیب‌زمینی، بلغور
کنارش	**لبنیات** و **میوه**	ماست، دوغ کم‌نمک، یک میوه
روغن	کم و **مایع**	روغن زیتون یا کانولا، کمی گردو

نکته‌ی دکتر مکس

این بشقاب **کلیه**؛ اگه **کم‌اشتها** یا **وزن کم** داری (فصل ۱۸)، **پروتئین** و **کالری** رو جلو بنداز.

ربع بشقاب پروتئین، نصفش سبزی.

چک‌لیست تغذیه

اگه به **دو یا بیشتر** «بله» گفتی، با پزشک یا متخصص تغذیه صحبت کن.

☐	سؤال
	در **۳ تا ۶ ماه** گذشته **بی‌دلیل** وزن کم کردم
	اشتهای من کمتر شده یا **وعده** حذف می‌کنم
	روزی کمتر از **دو وعده** پروتئین (تخم‌مرغ، لبنیات، گوشت، حبوبات) دارم
	جویدن یا **قورت دادن** سخته
	بیشتر وقت‌ها **تنها** غذا می‌خورم
	قدرتم کمتر شده؛ از صندلی **به‌سختی** بلند می‌شم
	روزی کمتر از ۶ لیوان مایعات می‌خورم
	۵ یا بیشتر دارو مصرف می‌کنم
	پول یا **توان** خرید و پخت غذا برام سخته

بلند شدن از صندلی ← ص ۷۱ · فشردن حوله یا توپ (قدرت دست) ← ص ۱۰۰

دو بله، یک ملاقات با پزشک.

فصل ۵

علائم خطر

همین هفته به پزشک

☐	
	کاهش وزن بی‌دلیل (مثلاً بیشتر از **۵ درصد** وزن در ۶ ماه)
	سختی بلع؛ **سرفه** یا **خفگی** موقع غذا
	مدفوع سیاه یا **خون** در مدفوع
	استفراغ یا **اسهال** مکرر
	خستگی و **رنگ‌پریدگی** تازه
	بی‌حسی و **گز گز** دست و پا (ممکنه **B12** باشه)
	سوزش سر دل که با دارو بهتر نمی‌شه

فوراً ۱۱۵

☐	
	استفراغ خونی
	درد شدید شکم
	گیجی با **کم‌آبی** شدید

وزن کم کردن بی‌دلیل بعد از ۶۰، خبر خوب نیست؛ بررسیش کن.

فصل ۶

باورهای غلط

باور	واقعیت
«بعد از ۶۰ باید **پروتئین رو کم** کرد.»	برای سالمندان **سالم**، توصیه‌ها **بیشتره**؛ فقط با **بیماری کلیه** با پزشک تنظیم می‌شه
«**گوشت قرمز** تنها منبع پروتئینه.»	**تخم‌مرغ**، **لبنیات**، **مرغ**، **ماهی**، **حبوبات**، **کشک** و **پنیر** هم هستن
«**وزن کم** بعد از ۷۰ یعنی **سالم‌تر**.»	**کاهش وزن بی‌برنامه** معمولاً **عضله** رو هم می‌بره
«**پودر پروتئین** لازمه.»	با **غذای معمولی** معمولاً می‌شه رسید؛ مکمل فقط وقتی غذا **کافی** نیست
«**کلسیم** هرچی بیشتر، بهتر.»	**زیادی‌اش** فایده‌ی بیشتری نداره؛ از **غذا** اولویت داره
«**ویتامین** و **مکمل** جای غذا رو می‌گیره.»	**غذای کامل** اولویت داره
«بعد از ۵۰ **آب** زیاد لازم نیست.»	**تشنگی** کمتر می‌شه، ولی **نیاز** نه

بعد از ۶۰، پروتئین رو کم نکن؛ پخشش کن.

بخش ۲

پروتئین

چقدر پروتئین، منابع پروتئین در سفره‌ی ایرانی، پخش در وعده‌ها و زمان‌بندی با تمرین، و کلیه و مکمل.

چقدر پروتئین؟

گروه	مقدار پیشنهادی در روز (به ازای هر کیلو وزن)	منبع
بزرگسال جوان (مقدار پایه)	حدود **۰٫۸ گرم**	توصیه‌ی عمومی
سالمند سالم	**۱ تا ۱٫۲ گرم**	PROT-AGE ۲۰۱۳، ESPEN ۲۰۱۴
سالمند **فعال** یا با **تمرین قدرتی**	**۱٫۲ گرم یا بیشتر**	ESPEN ۲۰۱۴
سالمند با **بیماری حاد** یا **سوءتغذیه**	**۱٫۲ تا ۱٫۵ گرم**	PROT-AGE ۲۰۱۳
بیماری کلیه (بدون دیالیز)	**با پزشک** تنظیم می‌شه	—

محاسبه‌ی ساده

وزن (کیلو) × ۱٫۲ = گرم پروتئین در روز

وزن	پروتئین روزانه (حدود)
۵۵ کیلو	۶۵ گرم

وزن	پروتئین روزانه (حدود)
۶۵ کیلو	۸۰ گرم
۷۵ کیلو	۹۰ گرم
۸۵ کیلو	۱۰۰ گرم

نکته‌ی دکتر مکس

اگه **اضافه وزن زیاد** داری، پزشک یا متخصص تغذیه ممکنه محاسبه رو با **وزن مناسب** انجام بده، نه وزن فعلی.

وزن ضربدر یک و دو دهم؛ هدف پروتئین روزانه.

منابع پروتئین در سفره‌ی ایرانی

غذا	مقدار	پروتئین تقریبی
تخم‌مرغ	۱ عدد	۶ گرم
مرغ (سینه، پخته)	۱۰۰ گرم (کف دست)	۳۰ گرم
ماهی (پخته)	۱۰۰ گرم	۲۲ تا ۲۵ گرم
تن ماهی (آب‌کش‌شده)	نصف قوطی	۱۲ تا ۱۵ گرم
گوشت قرمز کم‌چرب (پخته)	۱۰۰ گرم	۲۵ گرم
عدس (پخته)	۱ لیوان	۱۸ گرم
نخود یا **لوبیا** (پخته)	۱ لیوان	۱۴ تا ۱۵ گرم
ماست معمولی	۱ لیوان	۸ تا ۱۰ گرم
ماست چکیده	۱ لیوان	۱۵ تا ۲۰ گرم
شیر	۱ لیوان	۸ گرم
پنیر سفید	۳۰ گرم (قوطی کبریت)	۵ گرم
گردو	۵ تا ۶ مغز کامل	۴ تا ۵ گرم
نون (سنگک)	یک کف دست	۳ تا ۴ گرم

نکته‌ی دکتر مکس

عددها **تقریبی‌ان** و به نوع و روش پخت بستگی دارن. هدف **دقت گرم به گرم** نیست؛ هدف اینه که **هر وعده** یک منبع **خوب** پروتئین داشته باشه.

ترکیب‌های ایرانی خوب

☐	
	عدس‌پلو با **ماست**
	آبگوشت (گوشت و نخود و لوبیا)
	کشک بادمجون با **تخم‌مرغ** کنارش
	املت با **نون** و **پنیر**
	عدسی صبحونه
	ماهی با **سبزی‌پلو** (برنج کمتر)

جایگزین‌های ساده

به‌جای	بهتره	پروتئین اضافه
چای و نون خالی صبح	نون و **پنیر** و **گردو**، یا **تخم‌مرغ**	۱۰ تا ۱۵ گرم
ماکارونی ساده	ماکارونی با **مرغ** یا **عدس**	۱۵ تا ۲۰ گرم

به‌جای	بهتره	پروتئین اضافه
آش بدون حبوبات	آش با **عدس** و **نخود** و **کشک**	۱۰ گرم
بیسکویت عصرونه	**ماست** یا **شیر** با میوه	۸ گرم
شام فقط میوه	**عدسی** یا **املت**	۱۵ گرم

هر وعده، یک کف دست پروتئین.

فصل ۹

پخش در وعده‌ها و زمان‌بندی با تمرین

در خیلی از خونه‌های ایرانی، **صبحونه** نون و پنیر و چای کمه، **ناهار** پروتئین **زیاد**، و **شام** سبک. عضله‌ی بعد از ۵۰ بیشتر سود می‌بره اگه پروتئین **بین وعده‌ها پخش** بشه.

وعده	هدف (برای حدود ۷۰ کیلو)	مثال
صبحونه	**۲۰ تا ۳۰ گرم**	۲ تخم‌مرغ + پنیر + یک لیوان شیر
ناهار	**۲۵ تا ۳۰ گرم**	یک کف دست مرغ یا ماهی، یا عدس‌پلو با ماست
شام	**۲۰ تا ۳۰ گرم**	عدسی یا خوراک لوبیا + ماست، یا املت
میان‌وعده	**۵ تا ۱۰ گرم**	ماست، شیر، گردو

بعد از تمرین

☐	
	یک وعده‌ی **پروتئین‌دار** در **یکی دو ساعت** بعد از تمرین قدرتی
	مثلاً **ماست با میوه**، **شیر**، یا **ناهار** معمولی
	قبل از خواب: کمی **شیر** یا **ماست**، اگه **هضم** راحته

دو مثال

	خانم ۵۵ کیلویی (هدف حدود ۶۵ گرم)	آقای ۸۵ کیلویی (هدف حدود ۱۰۰ گرم)
صبحونه	۲ تخم‌مرغ + پنیر (۱۷ گرم)	۳ تخم‌مرغ + پنیر + شیر (۳۰ گرم)
میان‌وعده	ماست (۸ گرم)	ماست چکیده (۱۵ گرم)
ناهار	یک کف دست مرغ (۲۵ گرم)	یک کف دست بزرگ مرغ + ماست (۳۵ گرم)
شام	عدسی (۱۵ گرم)	خوراک لوبیا + پنیر (۲۰ گرم)
جمع	**حدود ۶۵ گرم**	**حدود ۱۰۰ گرم**

بلند شدن از صندلی ← ص ۷۱ · اسکوات جامی ← ص ۷۴ · پارویی یک‌دست با دمبل ← ص ۹۳

صبحونه هم سهم پروتئین داره.

فصل ۱۰

کلیه، مکمل پروتئین و نکته‌های ایمنی

کلیه

☐	
	اگه **بیماری مزمن کلیه** داری (بدون دیالیز)، مقدار پروتئین رو **پزشک** تعیین می‌کنه
	اگه **دیالیز** می‌شی، معمولاً پروتئین **بیشتری** لازمه؛ باز هم با **پزشک**
	آزمایش **کراتینین** و **eGFR** رو از پزشک بپرس

مکمل پروتئین

☐	
	اولویت با **غذای معمولی**
	مکمل وقتی **کمک** می‌کنه که **اشتها کمه**، **جویدن سخته** یا بعد از **بیماری**
	پودر شیر یا **ماست چکیده** هم پروتئین اضافه می‌کنن
	مکمل‌های «**عضله‌ساز**» با **هورمون** یا **محرک** نه

نکته‌ی دکتر مکس

متاآنالیز (۲۰۱۸) **Morton** نشون داد **پروتئین اضافه** همراه **تمرین قدرتی**، افزایش **عضله** و **قدرت** رو **بیشتر** کرد؛ ولی **بدون تمرین**، اثرش **کم** بود.

بیماری کلیه داری؟ عدد پروتئینت رو پزشک تعیین می‌کنه.

بخش ۳

استخوان و ریزمغذی‌ها

کلسیم، ویتامین D، ویتامین B12، آهن و کم‌خونی، امگا ۳ و ماهی، آب و نمک، و فیبر و روده.

کلسیم

گروه	کلسیم روزانه (حدود)
زنان ۵۱ سال به بالا	**۱۲۰۰ میلی‌گرم**
مردان ۵۱ تا ۷۰ سال	**۱۰۰۰ میلی‌گرم**
مردان ۷۱ سال به بالا	**۱۲۰۰ میلی‌گرم**

نکته‌ی دکتر مکس

این عددها از گزارش **انستیتوی پزشکی آمریکا** (۲۰۱۱، **Ross**) هستن.

از غذا

غذا	کلسیم تقریبی
شیر (۱ لیوان)	۳۰۰ میلی‌گرم
ماست (۱ لیوان)	۳۰۰ میلی‌گرم
پنیر (۳۰ گرم)	۱۵۰ تا ۲۰۰ میلی‌گرم
کنجد و ارده (۱ قاشق)	۶۰ تا ۹۰ میلی‌گرم
ماهی کنسرو با استخوان (ساردین)	۲۰۰ تا ۳۰۰ میلی‌گرم
سبزی برگ‌دار (کلم، جعفری)	متغیر

مکمل کلسیم فقط طبق **پزشک**؛ مقدار **زیاد** با **سنگ کلیه** و **یبوست** همراهه. اول **غذا**.

بالا رفتن روی پنجه ← ص ۱۰۵ · تمرین پله ← ص ۱۲۱ · برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۱۱۹

سه وعده لبنیات در روز، بیشتر کلسیم رو تأمین می‌کنه.

فصل ۱۲

ویتامین D

ویتامین D برای **جذب کلسیم**، **عضله** و **تعادل** مهمه. پوست با **آفتاب** می‌سازدش؛ ولی بعد از ۵۰، پوست **کمتر** می‌سازه و خیلی‌ها **کم بیرون** می‌رن.

گروه	توصیه‌ی روزانه (IOM ۲۰۱۱)
۵۱ تا ۷۰ سال	۶۰۰ واحد
۷۱ سال به بالا	۸۰۰ واحد

منابع

☐	
	آفتاب: چند بار در هفته، **دست‌ها** و **صورت**، **کوتاه**؛ آفتاب‌سوختگی **نه**
	ماهی چرب (قزل‌آلا، سالمون، ساردین)
	زرده‌ی تخم‌مرغ
	لبنیات غنی‌شده
	مکمل: طبق **آزمایش** و **پزشک**؛ مقدار **خیلی زیاد** مسمومیت می‌ده

کی آزمایش ویتامین D بدم؟

☐	
	پوکی استخوان یا **شکستگی** با ضربه‌ی کم
	زمین خوردن مکرر
	کم **بیرون** رفتن، **پوشش کامل**، **پوست تیره**
	بیماری‌های گوارشی یا **جراحی معده**
	مصرف **داروهای ضدتشنج** یا **کورتون** طولانی

آزمایش ویتامین D، بعد مکمل؛ نه برعکس.

فصل ۱۳

ویتامین B12

با افزایش سن، **جذب B12** از غذا **کمتر** می‌شه؛ به‌خصوص با **اسید معده‌ی کم** و بعضی **داروها**.

☐	
	داروهای معده (مثل امپرازول و پنتوپرازول) طولانی‌مدت
	متفورمین (داروی دیابت)
	گیاه‌خواری کامل
	جراحی معده

علائم کمبود

☐	
	خستگی، کم‌خونی
	بی‌حسی و **گز گز** دست و پا
	عدم تعادل
	فراموشی

نکته‌ی دکتر مکس

اگه یکی از این‌ها رو داری، **آزمایش B12** رو از پزشک بخواه.

منابع غذایی: گوشت، مرغ، ماهی، تخم‌مرغ، لبنیات.

داروی معده و متفورمین؟ B12 رو چک کن.

فصل ۱۴

آهن و کم‌خونی

☐	
	کم‌خونی در سالمندی **همیشه** باید **علتش** پیدا بشه؛ گاهی **خونریزی** پنهان گوارشی
	منابع آهن: **گوشت قرمز**، **مرغ**، **ماهی**، **عدس**، **لوبیا**، **سبزی تیره**
	ویتامین C (لیمو، گوجه، فلفل دلمه) جذب آهن گیاهی رو **بیشتر** می‌کنه
	چای درست **همراه** غذا جذب آهن رو **کمتر** می‌کنه؛ **یک ساعت** فاصله بذار
	مکمل آهن فقط با **آزمایش** و **پزشک**

عدس با آب‌لیمو؛ چای یک ساعت بعد.

فصل ۱۵

امگا ۳ و ماهی

☐	
	ماهی، به‌خصوص **ماهی چرب**، **دو بار در هفته**
	گردو روزانه، کم
	روغن کانولا یا **زیتون** به‌جای روغن **جامد**
	مکمل امگا ۳: با **پزشک**، به‌خصوص اگه **رقیق‌کننده‌ی خون** می‌خوری

دو بار ماهی در هفته.

فصل ۱۶

آب و نمک

آب

☐	
	معمولاً **۶ تا ۸ لیوان** مایعات در روز (آب، چای کم‌رنگ، دوغ، سوپ)؛ مگر پزشک **محدودیت** داده باشه (مثلاً **نارسایی قلب**)
	منتظر تشنگی نمون؛ بعد از ۶۰ دیر میاد
	رنگ ادرار: زرد کم‌رنگ خوبه
	لیوان کنار دستت
	تابستون و **ورزش**: بیشتر

نمک

☐	
	کمتر از ۵ گرم نمک در روز (حدود یک **قاشق چای‌خوری**)
	ترشی، **شور**، **سوسیس**، **کالباس**، **غذای آماده** و **پنیر شور** نمک **زیادی** دارن
	سبزی معطر، **لیمو**، **سیر** و **زعفرون** به‌جای نمک
	دوغ کم‌نمک

خوندن برچسب غذا برای نمک

☐	
	روی برچسب، **سدیم** رو پیدا کن
	هر **۴۰۰ میلی‌گرم سدیم** حدود **یک گرم نمکه**
	چراغ راهنمای تغذیه‌ای روی بسته‌بندی‌های ایرانی: **قرمز** برای نمک یعنی **زیاد**
	سوپ آماده، **چیپس**، **پفک**، **سس**، **کنسرو** و **کالباس** رو با دقت بیشتری بخون

آب قبل از تشنگی؛ نمک کمتر از یک قاشق چای‌خوری.

فصل ۱۷

فیبر و روده

☐	
	۲۵ تا ۳۰ گرم فیبر در روز
	نون سبوس‌دار (سنگک، جو)
	حبوبات
	سبزی و **میوه** با **پوست**
	آلو، **انجیر**، **برگه‌ی زردآلو** برای **یبوست**
	آب کافی همراه فیبر
	راه رفتن روزانه

نکته‌ی دکتر مکس

فیبر رو **کم‌کم** زیاد کن؛ یه‌دفعه زیاد کردن **نفخ** میاره.

برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۱۱۹

فیبر در غذاهای رایج

غذا	مقدار	فیبر تقریبی
عدس یا **لوبیا** پخته	۱ لیوان	۱۳ تا ۱۵ گرم
نخود پخته	۱ لیوان	۱۲ گرم
نون سنگک	یک کف دست بزرگ	۲ تا ۳ گرم
جو پرک	نصف لیوان (خشک)	۴ گرم
سیب یا **گلابی** با پوست	۱ عدد	۴ تا ۵ گرم
آلو خشک	۵ عدد	۳ گرم
هویج	۱ عدد	۲ گرم
سبزی پخته	۱ لیوان	۴ تا ۶ گرم

فیبر، آب و راه رفتن؛ سه دوست روده.

بخش ۴

موقعیت‌های خاص

کم‌اشتهایی و وزن کم، وزن اضافه بدون از دست دادن عضله، دیابت، بعد از بیماری و بستری، دندون و جویدن، و تنها غذا خوردن.

فصل ۱۸

کم‌اشتهایی و وزن کم

☐	
	وعده‌های کوچک و **مکرر**: ۵ تا ۶ بار در روز
	اول پروتئین بشقاب رو بخور، بعد بقیه
	پرمغذی کن: یک قاشق **پودر شیر** در سوپ، **تخم‌مرغ** در آش، **ارده** و **گردو**
	نوشیدنی‌های مغذی: شیر، شیر موز، دوغ کم‌نمک
	آب رو **بین** وعده‌ها بخور، نه همراهش (سیر نشی)
	راه رفتن کوتاه قبل از غذا اشتها رو **بیشتر** می‌کنه
	رنگ و **بوی** غذا؛ **سبزی معطر**، **زعفرون**
	دندون و **داروها** رو بررسی کن

کاهش وزن بی‌دلیل: **پزشک** (فصل ۵).

برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۱۱۹ · بلند شدن از صندلی ← ص ۷۱

میان‌وعده‌های پرانرژی و پرپروتئین

میان‌وعده	چرا
شیر موز یا **شیر خرما**	پروتئین، انرژی، راحت خورده می‌شه
ماست با عسل و گردو	پروتئین و چربی سالم
نون و ارده و شیره	انرژی و کلسیم
تخم‌مرغ آب‌پز	پروتئین کامل، آماده
پنیر و گردو	پروتئین و امگا ۳
حلیم یا **شیربرنج کم‌شکر**	نرم، سیرکننده

کم‌اشتها؟ کم بخور، ولی پرمغذی و مکرر.

فصل ۱۹

وزن اضافه بدون از دست دادن عضله

کاهش وزن بعد از ۵۰ اگه **بی‌برنامه** باشه، حدود **یک‌چهارم** تا **یک‌سوم** وزن کم‌شده می‌تونه **عضله** باشه. برای حفظ عضله:

☐
کاهش وزن **آهسته**: حدود **نیم کیلو در هفته**
پروتئین رو **کم نکن**؛ حتی **کمی بیشتر**
تمرین قدرتی ۲ تا ۳ روز در هفته؛ **حتماً**
قند، نوشابه، شیرینی، نون سفید و **برنج** کمتر
سبزی و **سالاد** زیاد؛ اول سالاد، بعد غذا
رژیم‌های خیلی سخت و **روزه‌های طولانی** بدون نظر پزشک **نه**
دور کمر رو هم اندازه بگیر، نه فقط **وزن**

نکته‌ی دکتر مکس

کتاب «**کاهش وزن بعد از ۵۰ بدون از دست دادن عضله**» همین کتابخانه این موضوع رو کامل توضیح داده.

اسکوات جامی ← ص ۷۴ · خم شدن از لگن (لولا) ← ص ۸۰ · کشیدن کش (پارویی) ← ص ۹۲

• برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۱۱۹

هفته به هفته

☐	هر هفته
	وزن و **دور کمر** رو یک بار اندازه بگیر (جدول فصل ۳۹)
	تست صندلی رو ماهی یک بار تکرار کن؛ نباید **کم** بشه
	اگه **قدرت** کم شد یا **خستگی** زیاد شد، **کالری** رو کمی **بیشتر** و **پروتئین** رو **بیشتر** کن
	کاهش بیشتر از یک کیلو در هفته، معمولاً **عضله** رو هم می‌بره

وزن رو کم کن، عضله رو نه.

فصل ۲۰

دیابت و قند

☐	
	کربوهیدرات رو **کم کن**، **حذف** نه؛ **نون سبوس‌دار**، **حبوبات**
	پروتئین و **سبزی** همراه هر وعده؛ قند رو **آهسته‌تر** بالا می‌برن
	میوه کامل، نه **آب‌میوه**
	راه رفتن ۱۰ تا ۱۵ دقیقه بعد از غذا
	تمرین قدرتی؛ عضله **انبار** قنده
	با **انسولین** یا **سولفونیل‌اوره**: قبل از تغییر رژیم یا ورزش، با پزشک؛ خطر **افت قند**
	متفورمین: B12 رو چک کن (فصل ۱۳)

نکته‌ی دکتر مکس

کتاب «**دیابت نوع ۲ و پیش‌دیابت**» همین کتابخانه برنامه‌ی کامل داره.

برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۱۱۹ · بلند شدن از صندلی ← ص ۷۱ · اسکوات جامی ← ص ۷۴

بشقاب دیابت

بخش بشقاب	چی
نصف	سبزی و سالاد (بدون سس شیرین)
یک‌چهارم	پروتئین: مرغ، ماهی، تخم‌مرغ، حبوبات
یک‌چهارم	نشاسته‌ی **کامل**: نون سبوس‌دار، کمی برنج قهوه‌ای یا معمولی، بلغور
نوشیدنی	آب، دوغ کم‌نمک، چای بدون قند

ترتیب خوردن

☐	
	اول **سالاد** و **سبزی**
	بعد **پروتئین**
	آخر **نون** یا **برنج**

نکته‌ی دکتر مکس

بعضی پژوهش‌ها نشون دادن خوردن **سبزی و پروتئین قبل از نشاسته**، بالا رفتن قند **بعد از غذا** رو کمتر می‌کنه؛ ولی این **جایگزین** دارو و رژیم کلی نیست.

بعد از غذا ده دقیقه راه برو.

فصل ۲۱

بعد از بیماری و بستری

بعد از **بیماری**، **جراحی** یا **بستری**، بدن **پروتئین** و **انرژی بیشتری** لازم داره؛ ولی معمولاً **اشتها کمتره**.

☐
وعده‌های کوچک و **پرپروتئین**
نوشیدنی مغذی (شیر، مکمل طبق پزشک)
حرکت از روزهای اول؛ **بدون حرکت**، پروتئین به **عضله** نمی‌رسه
وزن رو هفته‌ای یک بار بگیر
زخم: پروتئین، ویتامین C و **روی** کافی

بلند شدن از صندلی ← ص ۷۱ · برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۱۱۹

بعد از بیماری، پروتئین بیشتر و حرکت زودتر.

فصل ۲۲

دندون و جویدن

☐	
	دندون‌پزشکی سالی **یک** تا **دو** بار؛ **دندون مصنوعی** اندازه
	گوشت رو **ریز** یا **چرخ‌کرده** (کتلت، کوفته)؛ یا **آب‌پز طولانی**
	ماهی نرمه
	تخم‌مرغ، **ماست**، **عدسی**، **حلیم**، **سوپ**
	سبزی پخته به‌جای خام
	میوه‌ی نرم یا **پوره**
	سختی بلع یا **سرفه موقع غذا**: پزشک یا **گفتاردرمانگر**

یک روز نمونه با غذای نرم

وعده	غذا
صبحونه	**عدسی** یا **تخم‌مرغ نیم‌رو** با نون نرم، یک لیوان **شیر**
میان‌وعده	**ماست** با **موز** له‌شده
ناهار	**ماهی** آب‌پز یا **کتلت مرغ**، **پوره‌ی سیب‌زمینی**، **سبزی پخته**
عصرونه	**شیربرنج کم‌شکر** یا **فرنی**

وعده	غذا
شام	سوپ جو و مرغ یا حلیم

دندون خوب، پروتئین بیشتر.

فصل ۲۳

تنها غذا خوردن و آشپزی ساده

☐	
	یک‌جا برای **چند روز** بپز و **فریز** کن
	غذاهای **سریع** و **پرپروتئین**: املت، عدسی، ماست و نون، تن ماهی با سالاد
	سفره پهن کن؛ حتی تنها
	با **همسایه** یا **دوست** هفته‌ای یک بار **غذا** بخورید
	تماس تصویری با بچه‌ها **سر غذا**
	خرید کوچک و **مکرر** = **راه رفتن**

حمل بار دو دستی ← ص ۹۸ · برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۱۱۹

برنامه‌ی پخت هفتگی برای یک نفر

روز	کار	برای
جمعه	یک قابلمه **عدس** یا **لوبیا**؛ **مرغ** رو بپز و ریش کن	کل هفته
جمعه	۶ **تخم‌مرغ آب‌پز** در یخچال	صبحونه و میان‌وعده
جمعه	**سوپ** یا **آش** و تقسیم در **ظرف‌های یک‌نفره** و فریز	۴ شام

روز	کار	برای
سه‌شنبه	**ماهی** یا **کتلت** تازه	۲ وعده
هر روز	**سالاد** تازه، **ماست** و **میوه**	

سفره رو پهن کن؛ حتی برای یک نفر.

بخش ۵

برنامه‌ی ۴ هفته‌ای

دوز تمرین، برنامه‌ی ۴ هفته‌ای غذا و تمرین، منوی هفتگی نمونه، برنامه‌ی قدرتی ۲ روزه، برنامه‌ی قدرتی ۳ روزه، برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای، نگه‌داری، و روزهای بد.

فصل ۲۴

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 ۲۵

برنامه‌ی ۴ هفته‌ای غذا و تمرین

هر هفته **یک عادت** اضافه کن؛ عادت‌های قبلی رو **نگه دار**.

هفته	عادت غذایی	عادت تمرینی
۱	**صبحونه‌ی پروتئین‌دار** (تخم‌مرغ یا پنیر یا عدسی)	**راه رفتن** ۲۰ دقیقه، ۵ روز
۲	**یک کف دست پروتئین** در **ناهار** و **شام**	**قدرتی ۲ روز** (فصل ۲۷)
۳	**سه وعده لبنیات** در روز؛ **۶ تا ۸ لیوان** مایعات	**بلند شدن از صندلی** هر روز
۴	**ماهی** دو بار؛ **سبزی** نصف بشقاب	**قدرتی ۳ روز** (فصل ۲۸)

برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۱۱۹ · بلند شدن از صندلی ← ص ۷۱ · اسکوات جامی ← ص ۷۴ · کشیدن کش (پارویی) ← ص ۹۲

هر هفته یک عادت؛ چهار هفته، یک زندگی تازه.

فصل ۲۶

منوی هفتگی نمونه

روز	صبحونه	ناهار	شام
شنبه	۲ تخم‌مرغ آب‌پز، نون سنگک، گوجه	عدس‌پلو (برنج کمتر) با ماست	سوپ جو با مرغ
یکشنبه	پنیر، گردو، نون، یک لیوان شیر	ماهی با سبزی‌پلو، سالاد	املت سبزیجات با نون
دوشنبه	عدسی	خورش قورمه‌سبزی (گوشت کم‌چرب)، کمی برنج، ماست	ماست و خیار، نون، پنیر
سه‌شنبه	ماست چکیده با عسل کم و گردو	مرغ گریل، سیب‌زمینی آب‌پز، سالاد	کشک بادمجون، تخم‌مرغ کنارش
چهارشنبه	املت گوجه، نون	آبگوشت (گوشت، نخود، لوبیا)	حلیم جو یا شیر و موز
پنجشنبه	۲ تخم‌مرغ، پنیر، خیار	کتلت با سالاد شیرازی	تن ماهی با سالاد و نون
جمعه	نون و پنیر و گردو، شیر	کباب (کم‌چرب) با گوجه، کمی برنج	خوراک لوبیا، ماست

میان‌وعده‌ها: یک میوه، ماست، شیر، چند گردو یا بادام.

نکته‌ی دکتر مکس

این منو **نمونه‌ست**؛ با **بیماری‌ها** و **داروهای** خودت تنظیمش کن.

شش دستور ساده‌ی پرپروتئین

۱. عدسی پرپروتئین (۲ نفر)

مواد	
عدس	۱ لیوان
پیاز	۱ عدد
سیب‌زمینی	۱ عدد کوچک (اختیاری)
زردچوبه، نمک کم، گلپر	

بپز تا عدس **کاملاً نرم** بشه؛ کنارش **یک لیوان ماست** یا **یک تخم‌مرغ آب‌پز**. حدود **۲۰ گرم** پروتئین برای هر نفر.

۲. املت اسفناج و پنیر (۱ نفر)

مواد	
تخم‌مرغ	۲ عدد
اسفناج	یک مشت
پنیر سفید	۳۰ گرم

مواد	
روغن زیتون	۱ قاشق چای‌خوری

اسفناج رو تفت بده، تخم‌مرغ رو بزن و روش بریز، پنیر رو آخر اضافه کن. حدود **۱۷ گرم** پروتئین.

۳. سوپ جو و مرغ (۴ نفر)

مواد	
مرغ بدون پوست	۳۰۰ گرم
جو پرک	نصف لیوان
هویج، پیاز، جعفری	
آب‌لیمو، نمک کم	

مرغ رو با پیاز بپز، ریش کن، جو و هویج رو اضافه کن و بذار جا بیفته. سوپ **نرم** برای روزهای **کم‌اشتهایی** و **بعد از بیماری**.

۴. کتلت مرغ نرم (۴ نفر)

مواد	
مرغ چرخ‌کرده	۴۰۰ گرم
سیب‌زمینی پخته	۲ عدد
تخم‌مرغ	۱ عدد

مواد	
پیاز رنده، زردچوبه، فلفل	

مخلوط کن، کتلت‌های **نازک** درست کن و با **روغن کم** در تابه‌ی نچسب سرخ کن. برای کسی که **جویدن** براش سخته.

۵. ماست چکیده با خیار و گردو (۲ نفر)

مواد	
ماست چکیده	۱ لیوان
خیار رنده	۱ عدد
گردو خرد شده	۲ قاشق
نعنا خشک	

میان‌وعده یا کنار ناهار؛ حدود **۱۰ گرم** پروتئین برای هر نفر.

۶. خوراک لوبیا (۴ نفر)

مواد	
لوبیا چیتی	۱٫۵ لیوان (خیس‌کرده)
پیاز، رب گوجه، سیر	
قارچ	اختیاری
آب‌لیمو	

لوبیا رو بپز تا نرم بشه؛ با پیاز داغ کم‌روغن و رب جا بنداز. با **نون سنگک** و **ماست**.

برنامه‌ی قدرتی ۲ روزه

دو روز در هفته (مثلاً **شنبه** و **سه‌شنبه**)؛ **۲ ست** از هر تمرین.

تمرین	مقدار
بلند شدن از صندلی	۲ × ۱۰
پل باسن	۲ × ۱۲
شنای دیواری	۲ × ۱۰
کشیدن کش (پارویی)	۲ × ۱۲
بالا رفتن روی پنجه	۲ × ۱۵
حشره‌ی مرده	۲ × ۸ هر طرف
حمل بار دو دستی	۲ × ۲۰ متر

بلند شدن از صندلی ← ص ۷۱ · پل باسن ← ص ۸۱ · شنای دیواری ← ص ۸۷ · کشیدن کش (پارویی) ← ص ۹۲ · بالا رفتن روی پنجه ← ص ۱۰۵ · حشره‌ی مرده ← ص ۱۰۹ · حمل بار دو دستی ← ص ۹۸

دو روز در هفته؛ پیام ساختن به عضله.

فصل ۲۸

برنامه‌ی قدرتی ۳ روزه

سه روز در هفته (یک روز در میون)؛ **۳ ست**.

تمرین	مقدار
اسکوات جامی	۳ × ۸ تا ۱۲
ددلیفت از روی جعبه	۳ × ۸
بالا رفتن از پله	۳ × ۸ هر پا
پارویی یک‌دست	۳ × ۱۰
فشار بالای سر با دمبل	۳ × ۱۰
فشار پالوف	۲ × ۱۰ هر طرف
بلند شدن سریع از صندلی	۳ × ۶
ایستادن روی یک پا	۳ × ۱۵ ثانیه

اسکوات جامی ← ص ۷۴ · ددلیفت با دمبل از روی جعبه ← ص ۸۳ · بالا رفتن از پله ← ص ۱۰۱ · پارویی یک‌دست با دمبل ← ص ۹۳ · فشار بالای سر با دمبل ← ص ۸۹ · فشار پالوف با کش ← ص ۱۱۲ · بلند شدن سریع از صندلی ← ص ۱۱۴ · ایستادن روی یک پا ← ص ۱۱۵

نکته‌ی دکتر مکس

وقتی ۳ ست کامل **راحت** شد، وزنه رو **کمی** بیشتر کن. **پروتئین** روزهای تمرین رو **فراموش نکن**.

فصل ۲۹

برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای

تمرین	مدت
بلند شدن از صندلی	۲ دقیقه
شنای دیواری	۱ دقیقه
کشیدن کش (پارویی)	۲ دقیقه
بالا رفتن روی پنجه	۱ دقیقه
پل باسن	۲ دقیقه
کشش ساق و پشت ران	۲ دقیقه

بلند شدن از صندلی ← ص ۷۱ · شنای دیواری ← ص ۸۷ · کشیدن کش (پارویی) ← ص ۹۲ · بالا رفتن روی پنجه ← ص ۱۰۵ · پل باسن ← ص ۸۱ · کشش ساق ← ص ۱۲۲ · کشش پشت ران ← ص ۱۲۳

ده دقیقه قبل از صبحونه؛ بعدش صبحونه‌ی پروتئین‌دار.

فصل ۳۰

برنامه‌ی نگهداری مادام‌العمر و برنامه‌ی پیاده‌روی

۱۲ هفته تموم شد. حالا چی؟ اثر تمرین با قطعش کم‌کم از بین می‌ره؛ ولی برای نگه داشتن، به اندازه‌ی ساختن وقت لازم نیست.

برنامه‌ی نگهداری

بخش	مقدار
تمرین قدرتی	**۲ جلسه در هفته**، ۶ تا ۸ تمرین از سطح فعلی‌ات
پیاده‌روی یا هوازی	۱۵۰ دقیقه در هفته
تعادل	چند دقیقه در روز
تحرک و کشش	چند بار در هفته
تست‌ها	هر ۳ ماه

برنامه‌ی پیاده‌روی ۱۲ هفته‌ای

شدت طوری باشه که بتونی **حرف بزنی ولی آواز خوندن سخت باشه**.

هفته	هر نوبت	روز در هفته	جمع هفتگی
۱	۱۰ دقیقه	۳	۳۰ دقیقه

هفته	هر نوبت	روز در هفته	جمع هفتگی
۲	۱۰ دقیقه	۴	۴۰ دقیقه
۳	۱۵ دقیقه	۴	۶۰ دقیقه
۴	۱۵ دقیقه	۵	۷۵ دقیقه
۵	۲۰ دقیقه	۴	۸۰ دقیقه
۶	۲۰ دقیقه	۵	۱۰۰ دقیقه
۷	۲۵ دقیقه	۴	۱۰۰ دقیقه
۸	۲۵ دقیقه	۵	۱۲۵ دقیقه
۹	۳۰ دقیقه	۴	۱۲۰ دقیقه
۱۰	۳۰ دقیقه	۵	۱۵۰ دقیقه
۱۱	۳۰ دقیقه با بخش‌های تندتر	۵	۱۵۰ دقیقه
۱۲	۳۰ تا ۴۰ دقیقه	۵	۱۵۰ تا ۲۰۰ دقیقه

اگه درد بیشتر شد، **یک هفته به عقب برگرد**. می‌تونی نوبت‌ها رو تقسیم کنی (مثلاً ۳ نوبت ۱۰ دقیقه‌ای).

گزینه‌های هوازی دیگه

فعالیت	مزیت
دوچرخه‌ی ثابت	فشار کم، در خونه

فعالیت	مزیت
ورزش در آب	وزن کمتر روی مفاصل
تای‌چی	تعادل، قدرت و آرامش
رقص ملایم	لذت‌بخش و اجتماعی

نکته‌ی دکتر مکس

پیاده‌روی رو اجتماعی کن: با همسر، دوست یا همسایه. کسانی که با هم تمرین می‌کنن، احتمال بیشتری داره که ادامه بدن.

فصل ۳۱

روزهای بد

وضعیت	غذا	تمرین
سرماخوردگی	**سوپ مرغ**، **آب** زیاد	**راه رفتن کوتاه**
مهمونی	**اول سالاد** و **پروتئین**؛ برنج و شیرینی **کمتر**	فردا **عادی**
سفر	**تخم‌مرغ آب‌پز**، **ماست**، **گردو** همراهت	**راه رفتن**
بی‌اشتهایی	**کم و مکرر**؛ **نوشیدنی مغذی**	**سبک**
دو هفته وقفه	**صبحونه‌ی پروتئین‌دار** رو اول برگردون	**یک سطح** سبک‌تر

روز بد = سبک‌تر؛ نه صفر.

بخش ۶

کتابخونه‌ی تمرین‌ها

غذای خوب، **مواد اولیه‌ی** عضله رو می‌رسونه؛ ولی **تمرین قدرتی** به عضله **پیام** می‌ده که بسازه. این بخش همه‌ی تمرین‌های کتاب رو با یک صفحه‌ی کامل برای هر کدوم آورده: عکس، وضعیت شروع، مراحل اجرا، عضله‌ی هدف، مقدار، راه ساده‌تر و سخت‌تر، اشتباه‌های رایج و نکته‌های ایمنی.

تمرین‌ها بر اساس **الگوی حرکت** مرتب شدن: اسکوات، لولا، فشار، کشش، حمل، لانج و پله، مرکز بدن، توان و تعادل، و هوازی و کشش.

تمرین ۱ | سطح ۱ · آسان | اسکوات



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 ۲ | سطح ۲ · متوسط | اسکوات



اسکوات کوتاه با تکیه

شروع

پشت صندلی یا جلوی میز بایست و با دو دست سبک بگیرش. پاها کمی بازتر از عرض لگن.

اجرا

1. لگن رو به عقب بفرست، انگار می‌خوای روی صندلی بشینی.
2. تا حدود ۴۵ تا ۶۰ درجه خم شدن زانو پایین برو.
3. از طریق پاشنه‌ها بالا بیا.

عضله‌ی هدف	چهارسر، باسن
چرا این تمرین؟	پل ارتباطی بین بلند شدن از صندلی و اسکوات کامل.
کجا باید حس کنی	ران و باسن.
مقدار	۱۰ تا ۱۵ تکرار × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	عمق کمتر.
سخت‌ترش کن	بدون تکیه، عمق بیشتر، یا دمبل در دست.

اشتباه‌های رایج: رفتن وزن روی پنجه‌ها؛ جمع شدن زانوها به داخل؛ گرد شدن کمر.

تمرین ۳ | سطح ۲ · متوسط | اسکوات



نشستن کنار دیوار (ایزومتریک)

شروع

پشتت رو به دیوار بده و پاها رو حدود ۳۰ تا ۴۰ سانتی‌متر جلوتر از دیوار، به عرض لگن بذار.

اجرا

1. پشتت رو روی دیوار پایین بکش تا زانوها حدود ۳۰ تا ۴۵ درجه خم بشن (کم‌عمق).
2. زانوها هم‌راستای انگشت دوم پا بمونن.
3. نگه دار و نفس بکش. بعد با فشار پاها بالا بیا.

عضله‌ی هدف	چهارسر ران
چرا این تمرین؟	تقویت عضله بدون حرکت مفصل؛ اغلب در زانوی دردناک و تاندینوپاتی، درد رو موقتاً کم می‌کنه.
کجا باید حس کنی	جلوی ران. درد زانو باید کم یا بی‌تغییر باشه.
مقدار	۳۰ تا ۴۵ ثانیه × ۴ تا ۵ ست، ۱ دقیقه استراحت بین ست‌ها.
ساده‌ترش کن	زاویه‌ی کمتر (تقریباً ایستاده) یا زمان کمتر.
سخت‌ترش کن	زاویه‌ی بیشتر (تا ۶۰ درجه) یا زمان بیشتر.

اشتباه‌های رایج: رفتن زانوها جلوتر از پنجه با زاویه‌ی عمیق؛ نگه داشتن نفس؛ جمع شدن زانوها به داخل.

احتیاط: اگه فشار خون کنترل‌نشده داری، نفس رو نگه ندار و زمان رو کوتاه کن.

تمرین ۴ | سطح ۳ · پیشرفته | اسکوات



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.

تمرین ۵ سطح ۳ · پیشرفته اسکوات



اسکوات با پای جلو و عقب

شروع

یک قدم بلند جلو بردار، پاشنه‌ی پای عقب بلند. کنار دیوار یا صندلی برای حفظ تعادل.

اجرا

1. بدن رو مستقیم به پایین ببر، زانوی عقب به سمت زمین.
2. تا جایی که بدون درد ممکنه پایین برو.
3. با فشار پای جلو بالا بیا.

عضله‌ی هدف	چهارسر، باسن
چرا این تمرین؟	تقویت هر پا جداگانه؛ نزدیک به حرکت نشستن روی زمین و بلند شدن.
کجا باید حس کنی	ران و باسن پای جلو.
مقدار	۸ تا ۱۰ تکرار هر پا × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی خیلی کم و گرفتن تکیه‌گاه با دو دست.
سخت‌ترش کن	دمبل در دست یا عمق بیشتر.

اشتباه‌های رایج: جلو رفتن زیاد زانو و بلند شدن پاشنه‌ی جلو؛ جمع شدن زانوی جلو به داخل.

احتیاط: اگه زانوی عقب به زمین می‌رسه، یک بالش زیرش بذار.

تمرین ۶ | سطح ۱۰ آسان | اسکوات



صاف کردن زانو در حالت نشسته

شروع

روی صندلی بشین، پشتت صاف و به پشتی تکیه بده. کف پاها روی زمین.

اجرا

1. پنجه رو به سمت خودت بکش و زانو رو آهسته صاف کن.
2. در بالا ۲ تا ۳ ثانیه عضله‌ی ران رو سفت نگه دار.
3. در ۳ ثانیه آهسته پایین بیار.

عضله‌ی هدف	چهارسر ران
چرا این تمرین؟	تقویت مستقیم عضله‌ی چهارسر، قابل‌انجام در هر جایی؛ حتی جلوی تلویزیون.
کجا باید حس کنی	جلوی ران.
مقدار	۱۰ تا ۱۵ تکرار × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کوتاه‌تر (فقط تا نیمه).
سخت‌ترش کن	وزنه‌ی مچ (از ۰.۵ کیلو شروع کن) یا کش مقاومتی که دور پایه‌ی صندلی بسته شده.

اشتباه‌های رایج: تاب دادن پا؛ قوز کردن یا عقب رفتن تنه؛ صاف نکردن کامل زانو.

احتیاط: در درد کشککی‌رانی، اگه دامنه‌ی کامل درد داره، فقط ۳۰ درجه‌ی آخر رو انجام بده.

تمرین ۷ | سطح ۲ · متوسط | اسکوات



پرس پا (باشگاه)

شروع

روی دستگاه بشین، پاها به عرض لگن وسط صفحه.

اجرا

1. وزنه‌ی سبک انتخاب کن.
2. زانوها رو تا حدود ۹۰ درجه خم کن و صفحه رو کنترل‌شده هل بده.
3. زانو رو در بالا قفل نکن.

عضله‌ی هدف	چهارسر، باسن
چرا این تمرین؟	اگه به باشگاه دسترسی داری، روشی ایمن برای بارگذاری دقیق و تدریجی.
کجا باید حس کنی	ران و باسن.
مقدار	۱۰ تا ۱۲ تکرار × ۳ ست با وزنه‌ای که ۲ تا ۳ تکرار دیگه هم می‌تونستی بزنی.
ساده‌ترش کن	وزنه‌ی کمتر یا دامنه‌ی کمتر.
سخت‌ترش کن	یک‌پا یا وزنه‌ی بیشتر.

اشتباه‌های رایج: قفل کردن زانو؛ بلند شدن باسن از صندلی.

تمرین ۸ | سطح ۲ · متوسط | اسکوات



اسکوات اسپانیایی با کش

شروع

کش محکم یا ملحفه‌ی لوله‌شده رو به یک پایه‌ی خیلی محکم ببند، حلقه‌اش پشت هر دو زانو. عقب برو تا کش کشیده بشه.

اجرا

1. ساق‌ها تقریباً عمود بر زمین بمونن؛ کش زانوها رو عقب نگه می‌داره.
2. لگن رو عقب بفرست و تا حدود ۶۰ تا ۹۰ درجه خم شدن زانو پایین برو.
3. نگه دار (ایزومتریک) یا آهسته بالا و پایین برو.

عضله‌ی هدف	چهارسر و تاندون کشکک
چرا این تمرین؟	بار زیاد روی چهارسر و تاندون کشکک با فشار نسبتاً کم روی مفصل؛ مفید در تاندینوپاتی کشکک و درد جلوی زانو.
کجا باید حس کنی	جلوی ران؛ گاهی کمی کشش زیر کشکک (قابل‌قبول).
مقدار	ایزومتریک: ۴۵ ثانیه × ۵ ست؛ یا ۸ تا ۱۰ تکرار آهسته × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	عمق کمتر.
سخت‌ترش کن	عمق بیشتر یا زمان بیشتر.

اشتباه‌های رایج: محکم نبودن نقطه‌ی بستن کش (خطر افتادن)؛ رفتن زانوها به جلو.

احتیاط: قبل از شروع، محکم بودن نقطه‌ی اتصال کش رو با دقت امتحان کن.

تمرین ۹ | سطح ۲ · متوسط | اسکوات



صاف کردن انتهایی زانو با کش

شروع

یک کش رو به پایه‌ی محکم میز یا در ببند و حلقه‌اش رو پشت زانو بذار. رو به نقطه‌ی بستن کش بایست.

اجرا

1. زانو رو کمی خم کن تا کش زانو رو به جلو بکشه.
2. زانو رو کاملاً صاف کن و عضله‌ی ران رو سفت کن.
3. ۲ ثانیه نگه دار و آهسته رها کن.

عضله‌ی هدف	چهارسر (به‌خصوص پهن داخلی)
چرا این تمرین؟	تقویت ۲۰ درجه‌ی آخر صاف شدن زانو در حالت ایستاده؛ برای راه رفتن طبیعی بعد از عمل و آسیب رباط.
کجا باید حس کنی	جلوی ران، بالا و داخل کشکک.
مقدار	۱۵ تکرار × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	کش سبک‌تر.
سخت‌ترش کن	کش محکم‌تر یا ایستادن روی یک پا.

اشتباه‌های رایج: قفل کردن شدید و پرتابی زانو به عقب؛ خم شدن تنه.

تمرین ۱۰ سطح ۲ · متوسط لولا



خم شدن از لگن (لولا)

شروع

صاف بایست، پاها به عرض لگن، زانوها کمی خم، دست‌ها روی ران.

اجرا

1. لگن رو به عقب بفرست و تنه رو با کمر صاف به جلو خم کن.
2. وقتی کشش پشت ران رو حس کردی، باسن رو سفت کن و برگرد.
3. کمر در تمام مدت صاف بمونه.

عضله‌ی هدف	باسن، همسترینگ، عضلات پشت
چرا این تمرین؟	یاد گرفتن خم شدن با کمک لگن؛ پایه‌ی بلند کردن بار.
کجا باید حس کنی	پشت ران و باسن.
مقدار	۱۰ تکرار × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کمتر یا با یک چوب پشت سر برای بازخورد.
سخت‌ترش کن	بطری آب یا دمبل در دست.

اشتباه‌های رایج: گرد شدن کمر؛ تبدیل شدن به اسکوات.

تمرین ۱۱ | سطح ۱ · آسان | لولا



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 که فشار رو از روی زانو برمی‌دارن.
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 ۱۲ سطح ۳ · پیشرفته لولا



پل باسن یک‌پا

شروع

مثل پل باسن دراز بکش. یک زانو رو صاف کن یا به سمت سینه بیار.

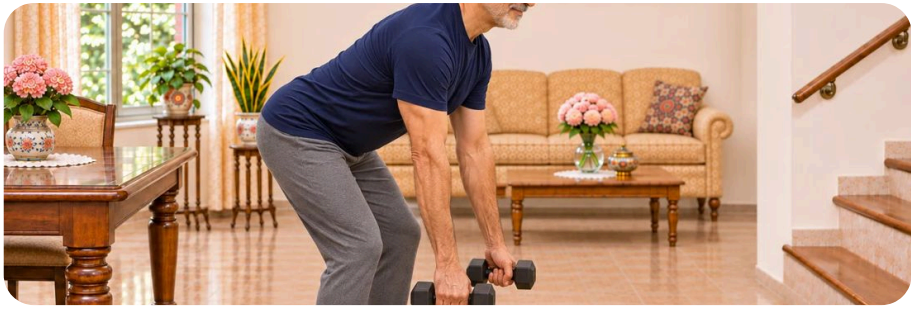
اجرا

1. با فشار پای روی زمین، لگن رو بالا ببر.
2. لگن صاف بمونه و به یک طرف نیفته.
3. آهسته پایین بیا.

عضله‌ی هدف	سرینی بزرگ و میانی، همسترینگ
چرا این تمرین؟	نسخه‌ی پیشرفته‌ی پل؛ هر طرف جداگانه قوی می‌شه.
کجا باید حس کنی	باسن و پشت ران پای روی زمین.
مقدار	۸ تا ۱۰ تکرار هر پا × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	پل معمولی.
سخت‌ترش کن	پاشنه روی پله.

اشتباه‌های رایج: چرخیدن لگن؛ قوس کمر.

تمرین ۱۳ | سطح ۳ · پیشرفته | لولا



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: در پوکی استخوان، کمر رو صاف نگه دار و بار رو آهسته بالا ببر.

تمرین ۱۴ سطح ۲ · متوسط لولا



خم کردن زانو با کش (نشسته)

شروع

روی صندلی بشین. کش رو به یک نقطه‌ی محکم جلوی خودت ببند و دور مچ پا بنداز.

اجرا

1. زانو رو در برابر کش به عقب خم کن و پاشنه رو زیر صندلی بکش.
2. ۲ ثانیه نگه دار.
3. آهسته برگرد.

عضله‌ی هدف	همسترینگ
چرا این تمرین؟	تقویت پشت ران با مقاومت.
کجا باید حس کنی	پشت ران.
مقدار	۱۲ تا ۱۵ تکرار × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	کش سبک‌تر.
سخت‌ترش کن	کش محکم‌تر.

اشتباه‌های رایج: رها کردن ناگهانی کش.

تمرین ۱۵ | سطح ۰۱ آسان | لولا



خم کردن زانو در حالت ایستاده

شروع

پشت یک صندلی بایست و پشتی رو بگیر.

اجرا

1. زانو رو خم کن و پاشنه رو به سمت باسن ببر. ران‌ها کنار هم بمونن.
2. ۲ ثانیه نگه دار.
3. آهسته پایین بیار.

عضله‌ی هدف	همسترینگ
چرا این تمرین؟	تقویت پشت ران؛ مهم برای ثبات زانو و راه رفتن.
کجا باید حس کنی	پشت ران.
مقدار	۱۰ تا ۱۵ تکرار × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کمتر.
سخت‌ترش کن	وزنه‌ی مچ.

اشتباه‌های رایج: جلو بردن ران؛ خم شدن تنه به جلو؛ تاب دادن.

تمرین ۱۶ سطح ۰۱ آسان لولا



صاف کردن پشت دمر

شروع

روی شکم دراز بکش، یک بالش زیر شکم، دست‌ها کنار بدن.

اجرا

1. سر و سینه رو کمی از زمین بلند کن؛ نگاه به زمین.
2. ۳ ثانیه نگه دار.
3. آهسته پایین بیا.

عضله‌ی هدف	عضلات صاف‌کننده‌ی ستون
چرا این تمرین؟	تقویت عضلات صاف‌کننده‌ی پشت؛ یکی از مهم‌ترین تمرین‌ها برای قوز و ستون فقرات در پوکی استخوان.
کجا باید حس کنی	عضلات پشت.
مقدار	۸ تا ۱۰ تکرار × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	فقط سر و شونه‌ها، کم.
سخت‌ترش کن	دست‌ها کنار سر.

اشتباه‌های رایج: بالا بردن زیاد و قوس شدید؛ بالا آوردن سر و نگاه به بالا.

احتیاط: اگه دمر خوابیدن سخته، یک بالش زیر شکم بذار. بعد از شکستگی مهره، با دامنه‌ی خیلی کم شروع کن.

تمرین ۱۷ | سطح ۲ · متوسط | فشار



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 ۱۸ سطح ۳ · پیشرفته فشار



شنای روی میز

شروع

دست‌ها روی لبه‌ی یک میز محکم یا کابینت.

اجرا

1. بدن صاف، سینه رو به لبه نزدیک کن.
2. به عقب هل بده.

عضله‌ی هدف	سینه، شانه، بازو
چرا این تمرین؟	نسخه‌ی سخت‌تر شنای دیواری.
کجا باید حس کنی	سینه و بازو.
مقدار	۱۰ تکرار × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	شنای دیواری.
سخت‌ترش کن	سطح پایین‌تر.

اشتباه‌های رایج: قوس کمر.

احتیاط: مطمئن شو میز حرکت نمی‌کنه.

تمرین ۱۹ سطح ۳ · پیشرفته فشار



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 ۲۰ سطح ۲ · متوسط فشار



بالا بردن دست در صفحه‌ی کتف

شروع

بایست، دست‌ها کنار بدن، شست رو به بالا.

اجرا

1. دست رو صاف، حدود ۳۰ درجه جلوتر از کنار، بالا ببر.
2. اول تا ارتفاع شانه؛ در سطح ۳ تا بالای سر.
3. در ۳ ثانیه پایین بیار.

عضله‌ی هدف	فوق‌خاری، دلتوئید
چرا این تمرین؟	تقویت بالا بردن دست در مسیری که برای شانه طبیعی‌تره.
کجا باید حس کنی	بالای شانه.
مقدار	۱۰ تکرار × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	بدون وزنه یا دامنه‌ی کمتر.
سخت‌ترش کن	دمبل ۰.۵ تا ۲ کیلو.

اشتباه‌های رایج: بالا بردن شونه به سمت گوش؛ قوس دادن کمر.

تمرین ۲۱ سطح ۲ · متوسط فشار



سُر دادن ساعد روی دیوار (دندانه‌ای)

شروع

رو به دیوار، ساعدها روی دیوار به عرض شانه، یک حوله زیر ساعدها.

اجرا

1. ساعدها رو به دیوار فشار بده و آهسته به بالا سُر بده.
2. کتف‌ها رو کمی از هم باز نگه دار.
3. آهسته برگرد.

عضله‌ی هدف	دندانه‌ای قدامی، ذوزنقه‌ی پایینی
چرا این تمرین؟	تقویت چرخش بالای کتف؛ کمک به بالا بردن دست بدون درد.
کجا باید حس کنی	زیر بغل و کنار دنده‌ها.
مقدار	۱۰ تکرار × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کمتر.
سخت‌ترش کن	کش حلقه‌ای دور مچ‌ها.

اشتباه‌های رایج: بالا بردن شونه به سمت گوش؛ قوس کمر.

تمرین ۲۲ | سطح ۱ · آسان | کشش



کشیدن کش (پارویی)

شروع

روی صندلی، پاها صاف، کش دور کف پاها.

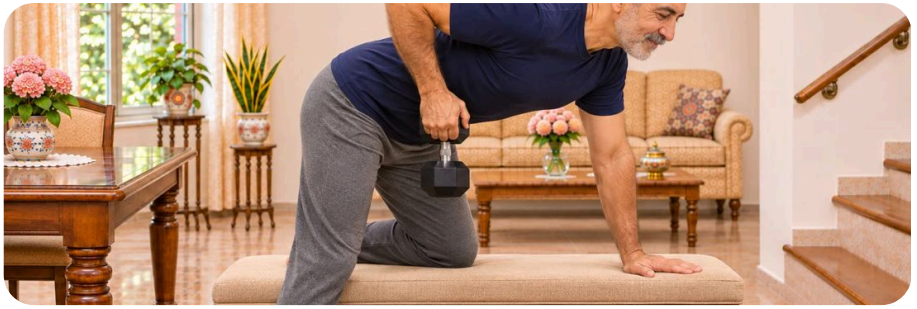
اجرا

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 ۲۳ | سطح ۲ · متوسط | کشش



پارویی یک‌دست با دمبل

شروع

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

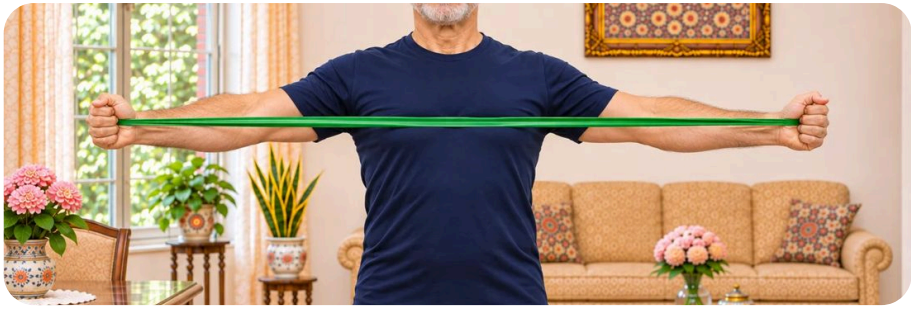
اجرا

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 ۲۴ | سطح ۲ · متوسط | کشش



باز کردن کش جلوی سینه

شروع

بایست، کش رو با دو دست جلوی سینه، آرنج‌ها صاف.

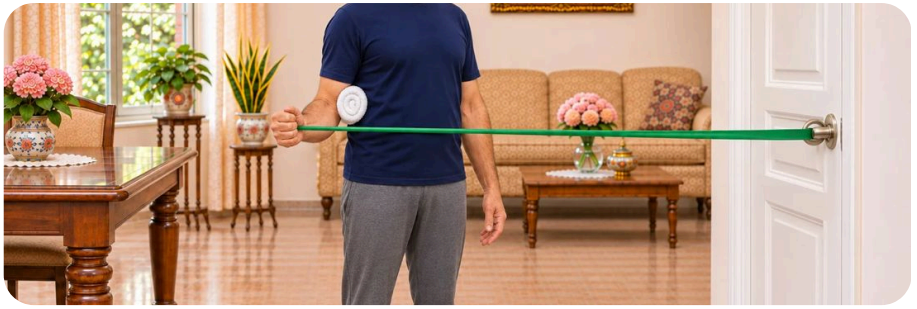
اجرا

1. کش رو با باز کردن دست‌ها به طرفین بکش تا به سینه برسه.
2. کتف‌ها به هم نزدیک.
3. آهسته برگرد.

عضله‌ی هدف	عضلات پشت شونه و بین کتف
چرا این تمرین؟	تقویت پشت شونه‌ها.
کجا باید حس کنی	پشت شونه و بین کتف.
مقدار	۱۲ تا ۱۵ تکرار × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	کش سبک‌تر.
سخت‌ترش کن	کش محکم‌تر.

اشتباه‌های رایج: بالا بردن شونه‌ها؛ قوس کمر.

تمرین ۲۵ سطح ۰۲ متوسط کشش



چرخش به بیرون با کش

شروع

کش رو به دستگیره‌ی در، هم‌ارتفاع آرنج ببند. پهلو بایست، آرنج ۹۰ درجه کنار بدن با حوله.

اجرا

1. ساعد رو در برابر کش به بیرون بچرخون.
2. آهسته برگرد.

عضله‌ی هدف	روتاتور کاف
چرا این تمرین؟	تقویت پیشرونده‌ی چرخاننده‌های خارجی.
کجا باید حس کنی	پشت شانه.
مقدار	۱۲ تا ۱۵ تکرار × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	کش سبک‌تر.
سخت‌ترش کن	کش محکم‌تر.

اشتباه‌های رایج: دور شدن آرنج از بدن.

تمرین ۲۶ | سطح ۳ · پیشرفته | کشش



Y و T دمر

شروع

روی شکم روی تشک، پیشونی روی یک حوله‌ی لوله‌شده.

اجرا

1. دست‌ها رو به شکل Y (بالای سر) با شست رو به بالا کمی از زمین بلند کن.
2. ۲ ثانیه نگه دار، پایین بیار.
3. بعد همین کار با دست‌ها به شکل T.

عضله‌ی هدف	ذوزنقه‌ی میانی و پایینی
چرا این تمرین؟	تقویت عضلات پایین و میانی پشت که شونه‌ها رو عقب نگه می‌دارن.
کجا باید حس کنی	بین و زیر کتف‌ها.
مقدار	۸ تا ۱۰ تکرار هر شکل × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	روی یک نیمکت یا روی شکم روی تخت با دامنه‌ی کم.
سخت‌ترش کن	دمبل سبک.

اشتباه‌های رایج: بالا آوردن سر؛ بالا بردن شونه‌ها به سمت گوش.

تمرین ۲۷ سطح ۳ · پیشرفته کشش



شراگ با دمبل

شروع

صاف بایست، یک دمبل در هر دست.

اجرا

1. شونه‌ها رو مستقیم به سمت گوش بالا ببر.
2. ۲ ثانیه نگه دار.
3. آهسته پایین بیار.

عضله‌ی هدف	ذوزنقه‌ی بالایی
چرا این تمرین؟	تقویت عضلات بالای شونه؛ در بعضی گردن‌دردها کمک می‌کنه.
کجا باید حس کنی	بالای شونه.
مقدار	۱۲ تکرار × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	بدون وزنه.
سخت‌ترش کن	سنگین‌تر.

اشتباه‌های رایج: چرخوندن شونه‌ها با وزنه؛ جلو بردن سر.

تمرین ۲۸ سطح ۲ · متوسط حمل



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 ۲۹ سطح ۳ · پیشرفته حمل



حمل بار یک‌طرفه (چمدونی)

شروع

یک دمبل یا کیسه‌ی سنگین در یک دست.

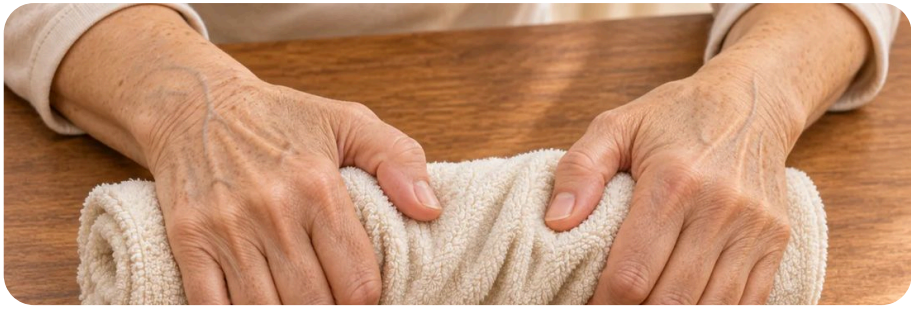
اجرا

1. صاف بایست؛ اجازه نده بار بدنت رو به یک طرف خم کنه.
2. ۲۰ تا ۳۰ متر راه برو.
3. دست رو عوض کن.

عضله‌ی هدف	عضلات کنار تنه
چرا این تمرین؟	تمرین واقعی برای حمل کیسه‌ی خرید و چمدون.
کجا باید حس کنی	کنار تنه مخالف بار.
مقدار	۳ تا ۴ نوبت هر طرف.
ساده‌ترش کن	بار سبک‌تر یا دو دستی.
سخت‌ترش کن	بار سنگین‌تر.

اشتباه‌های رایج: خم شدن به طرف بار.

تمرین ۳۰ | سطح ۰۱ آسان | حمل



فشردن حوله یا توپ (قدرت دست)

شروع

پشت میز بشین، ساعد روی میز. یک حوله‌ی لوله‌شده یا توپ نرم رو در دست بگیر.

اجرا

1. حوله یا توپ رو تا جایی که می‌تونی محکم فشار بده.
2. ۳ تا ۵ ثانیه نگه دار.
3. کاملاً شل کن و تکرار کن.

عضله‌ی هدف	عضلات ساعد و دست
چرا این تمرین؟	قدرت گرفتن دست برای باز کردن در شیشه، حمل خرید و گرفتن نرده مهمه؛ و یکی از نشونه‌های سلامت کلی عضلات بدنه.
کجا باید حس کنی	ساعد و کف دست.
مقدار	۲ تا ۳ ست × ۱۰ تکرار هر دست، روزانه.
ساده‌ترش کن	فشار کمتر، زمان کوتاه‌تر.
سخت‌ترش کن	توپ سفت‌تر یا فنر دستی.

اشتباه‌های رایج: حبس نفس؛ بالا انداختن شونه.

احتیاط: در آرتروز شدید انگشت‌ها یا بعد از شکستگی مچ، فشار ملایم و با نظر درمانگر.

تمرین ۳۱ | سطح ۲ · متوسط | لانج و پله



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 ۳۲ | سطح ۲ · متوسط | لانج و پله



بالا رفتن از پله از پهلو

شروع

کنار پله بایست، پهلو به پله.

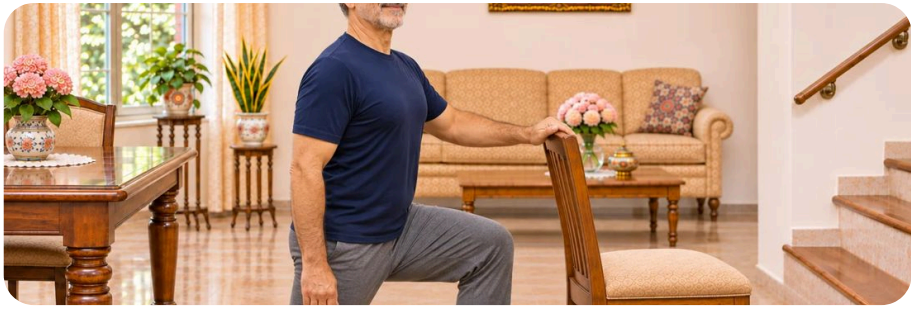
اجرا

1. پای نزدیک به پله رو روی پله بذار.
2. با فشار اون پا بالا برو تا پای دیگه از زمین جدا بشه.
3. آهسته پایین بیا.

عضله‌ی هدف	سرینی میانی، چهارسر
چرا این تمرین؟	تقویت باسن و ران در صفحه‌ای که در زندگی روزمره کمتر تمرین می‌شه.
کجا باید حس کنی	کنار لگن و ران.
مقدار	۱۰ تکرار هر طرف × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	پله‌ی کوتاه‌تر.
سخت‌ترش کن	پله‌ی بلندتر یا دمبل.

اشتباه‌های رایج: افتادن لگن؛ جمع شدن زانو به داخل.

تمرین ۳۳ | سطح ۳ · پیشرفته | لانج و پله



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 ۳۴ سطح ۲ · متوسط لانج و پله



دور کردن پا با کش (ایستاده)

شروع

کش حلقه‌ای رو دور مچ‌ها یا بالای زانوها بذار. پشت صندلی بایست و بگیرش.

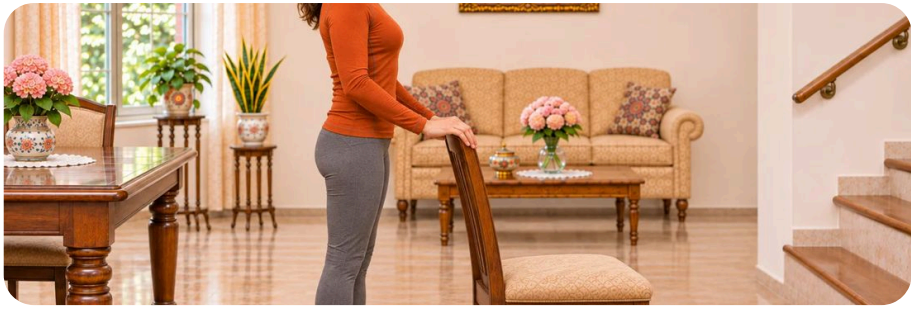
اجرا

1. پا رو صاف و کمی رو به عقب، به پهلو باز کن.
2. تنه صاف بمونه و به طرف دیگه خم نشه.
3. آهسته برگردون.

عضله‌ی هدف	سرینی میانی
چرا این تمرین؟	تقویت عضلات کنار لگن در حالت ایستاده؛ هم پای حرکت‌کننده و هم پای ایستاده کار می‌کنن.
کجا باید حس کنی	کنار لگن هر دو پا.
مقدار	۱۲ تا ۱۵ تکرار هر پا × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	بدون کش.
سخت‌ترش کن	کش محکم‌تر.

اشتباه‌های رایج: خم شدن تنه به طرف مقابل؛ چرخیدن پنجه به بیرون.

تمرین ۳۵ | سطح ۱۰ آسان | لانج و پله



بالا رفتن روی پنجه

شروع

پشت صندلی یا جلوی دیوار بایست و سبک بگیرش، پاها به عرض لگن.

اجرا

1. روی پنجه‌ها تا جای ممکن بالا برو.
2. ۲ ثانیه نگه دار.
3. در ۳ ثانیه آهسته پایین بیا.

عضله‌ی هدف	عضلات ساق
چرا این تمرین؟	ساق قوی بخشی از ضربه‌ی هر قدم رو قبل از رسیدن به زانو جذب می‌کنه؛ برای تعادل هم مهمه.
کجا باید حس کنی	پشت ساق.
مقدار	۱۵ تا ۲۰ تکرار × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	در حالت نشسته.
سخت‌ترش کن	روی یک پا، یا روی لبه‌ی پله با پایین رفتن پاشنه.

اشتباه‌های رایج: چرخیدن مچ به بیرون؛ پایین افتادن سریع.

تمرین ۳۶ | سطح ۳ · پیشرفته | لانج و پله



پایین اومدن آهسته از پله

شروع

روی پله‌ی اول بایست، نرده رو بگیر.

اجرا

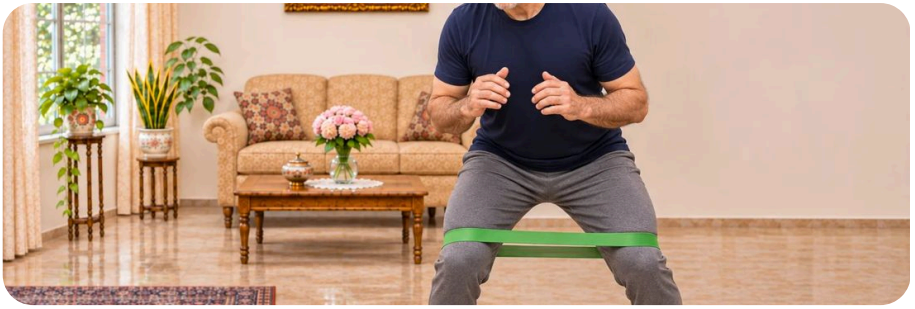
1. پای آزاد رو آهسته از لبه‌ی پله به پایین ببر و با پاشنه به زمین ضربه‌ی آرومی بزن.
2. زانوی پای ایستاده هم‌راستای انگشت دوم پا بمونه.
3. با همون پای ایستاده برگرد بالا.

عضله‌ی هدف	چهارسر (اکسنتریک)، باسن
چرا این تمرین؟	تمرین دقیق همون مهارتی که پایین اومدن از پله رو سخت کرده.
کجا باید حس کنی	جلوی ران پای ایستاده.
مقدار	۸ تا ۱۰ تکرار هر پا × ۲ تا ۳ ست؛ پایین رفتن در ۳ ثانیه.
ساده‌ترش کن	پله‌ی کوتاه‌تر (۵ تا ۱۰ سانتی‌متر).
سخت‌ترش کن	پله‌ی بلندتر، یا پایین رفتن ۵ ثانیه‌ای.

اشتباه‌های رایج: زانوی ایستاده به داخل می‌چرخه؛ لگن پایین می‌افته؛ پایین رفتن سریع.

احتیاط: در درد کشککی‌رانی، ارتفاع رو طوری انتخاب کن که درد کم و قابل‌تحمل بمونه.

تمرین ۳۷ سطح ۳ · پیشرفته لانج و پله



راه رفتن پهلو با کش

شروع

کش حلقه‌ای رو بالای زانوها یا دور مچ بذار. کمی زانوها رو خم کن (نیمه‌اسکوات).

اجرا

1. یک قدم به پهلو بردار و کش رو کشیده نگه دار.
2. پای دیگه رو نزدیک بیار، ولی نه کامل؛ کش همیشه کشیده بمونه.
3. ۱۰ قدم به یک طرف و ۱۰ قدم برگرد.

عضله‌ی هدف	سرینی میانی
چرا این تمرین؟	تقویت باسن به شکل کاربردی و پویا.
کجا باید حس کنی	کنار لگن.
مقدار	۲ تا ۳ رفت‌وبرگشت.
ساده‌ترش کن	بدون کش، کنار دیوار.
سخت‌ترش کن	کش محکم‌تر یا پایین‌تر بودن.

اشتباه‌های رایج: بالا و پایین رفتن بدن؛ جمع شدن زانوها به داخل.

تمرین ۳۸ | سطح ۱ · آسان | لانج و پله



صدفی

شروع

به پهلو دراز بکش، زانوها حدود ۴۵ درجه خم و پاها روی هم.

اجرا

1. پاها رو به هم چسبیده نگه دار و زانوی بالایی رو مثل باز شدن صدف بالا ببر.
2. لگن نباید به عقب بچرخه.
3. ۲ ثانیه نگه دار و آهسته ببند.

عضله‌ی هدف	سرینی میانی و چرخاننده‌های ران
چرا این تمرین؟	تقویت عضلات کنترل‌کننده‌ی چرخش ران.
کجا باید حس کنی	پشت و کنار باسن.
مقدار	۱۲ تا ۱۵ تکرار × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کمتر.
سخت‌ترش کن	کش حلقه‌ای دور ران، بالای زانو.

اشتباه‌های رایج: چرخیدن لگن و تنه به عقب؛ حرکت سریع.

تمرین ۳۹ | سطح ۰۱ آسان | مرکز بدن



حشره‌ی مرده

شروع

به پشت دراز بکش، زانوها خم و پاها روی زمین (نسخه‌ی ساده).

اجرا

1. شکم رو ملایم سفت کن طوری که پایین کمر بی‌حرکت بمونه.
2. یک پا رو آهسته صاف کن و روی زمین سُر بده.
3. برگردون و طرف دیگه.

عضله‌ی هدف	عضلات عمقی شکم
چرا این تمرین؟	کنترل تنه در حالی که دست و پا حرکت می‌کنن؛ پایه‌ی پایداری کمر.
کجا باید حس کنی	عضلات شکم.
مقدار	۶ تا ۱۰ تکرار هر طرف × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	فقط یک پاشنه رو کمی بلند کن.
سخت‌ترش کن	پاها در هوا با زانوی ۹۰ درجه؛ هم‌زمان دست و پای مخالف.

اشتباه‌های رایج: قوس گرفتن کمر؛ نگه داشتن نفس.

تمرین ۴۰ | سطح ۲ · متوسط | مرکز بدن



پرنده‌سگ

شروع

روی چهار دست‌وپا، دست‌ها زیر شونه، زانوها زیر لگن، کمر صاف.

اجرا

1. یک دست رو جلو و پای مخالف رو عقب ببر تا با بدن یک خط بسازن.
2. لگن نچرخه و کمر قوس نگیره.
3. ۲ تا ۵ ثانیه نگه دار و برگرد.

عضله‌ی هدف	عضلات پشت، باسن، شکم
چرا این تمرین؟	پایداری ستون فقرات در حالی که دست و پا حرکت می‌کنن.
کجا باید حس کنی	پشت، باسن و شونه.
مقدار	۸ تا ۱۰ تکرار هر طرف × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	فقط پا یا فقط دست.
سخت‌ترش کن	نگه داشتن ۱۰ ثانیه یا کش دور مچ.

اشتباه‌های رایج: بالا بردن زیاد پا و قوس کمر؛ چرخیدن لگن.

تمرین ۴۱ | سطح ۲ · متوسط | مرکز بدن



پلانک پهلو روی زانو

شروع

به پهلو دراز بکش، آرنج زیر شونه، زانوها خم.

اجرا

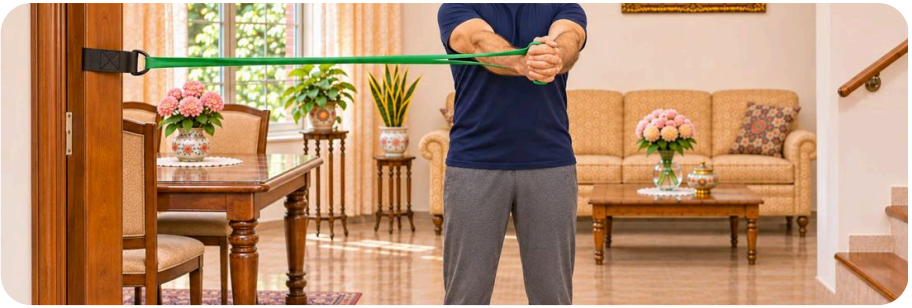
1. لگن رو بالا ببر تا بدن از سر تا زانو صاف بشه.
2. نگه دار و عادی نفس بکش.
3. پایین بیا و طرف دیگه.

عضله‌ی هدف	عضلات کنار تنه و باسن
چرا این تمرین؟	تقویت عضلاتی که کمر رو از کنار پایدار می‌کنن.
کجا باید حس کنی	کنار تنه و لگن.
مقدار	۳ × ۱۵ تا ۳۰ ثانیه هر طرف.
ساده‌ترش کن	زمان کمتر.
سخت‌ترش کن	پلانک پهلو کامل (روی پا).

اشتباه‌های رایج: افتادن لگن؛ چرخیدن بدن به جلو یا عقب.

احتیاط: اگه درد شونه داری، به‌جاش به دیوار تکیه کن (پلانک پهلو ایستاده).

تمرین ۴۲ | سطح ۳ · پیشرفته | مرکز بدن



فشار پالوف با کش

شروع

کش رو به یک نقطه‌ی محکم هم‌ارتفاع سینه ببند. پهلو به نقطه‌ی اتصال بایست و کش رو با دو دست جلوی سینه بگیر.

اجرا

1. دست‌ها رو مستقیم جلو ببر.
2. اجازه نده کش بدنت رو بچرخونه.
3. ۲ ثانیه نگه دار و برگرد.

عضله‌ی هدف	عضلات تنه (ضدچرخش)
چرا این تمرین؟	تقویت توانایی تنه برای مقاومت در برابر چرخش؛ کاربردی برای حمل بار.
کجا باید حس کنی	شکم و کنار تنه.
مقدار	۱۰ تکرار هر طرف × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	کش سبک‌تر.
سخت‌ترش کن	کش محکم‌تر یا ایستادن با پاهای نزدیک‌تر.

اشتباه‌های رایج: چرخیدن تنه؛ نگه داشتن نفس.

تمرین ۴۳ | سطح ۳ · پیشرفته | مرکز بدن



پلانک پهلو کامل

شروع

به پهلو، آرنج زیر شونه، پاها صاف روی هم.

اجرا

1. لگن رو بالا ببر تا بدن از سر تا پا صاف بشه.
2. نگه دار.
3. پایین بیا.

عضله‌ی هدف	عضلات کنار تنه
چرا این تمرین؟	نسخه‌ی پیشرفته‌ی پلانک پهلو.
کجا باید حس کنی	کنار تنه.
مقدار	۳ × ۲۰ تا ۴۰ ثانیه هر طرف.
ساده‌ترش کن	روی زانو.
سخت‌ترش کن	پای بالایی رو کمی بالا ببر.

اشتباه‌های رایج: افتادن لگن.

تمرین ۴۴ سطح ۲ · متوسط توان و تعادل



بلند شدن سریع از صندلی

شروع

روی لبه‌ی جلویی صندلی محکم بشین، پاها به عرض لگن؛ دست‌ها روی سینه.

اجرا

1. با کمر صاف کمی به جلو خم شو.
2. تا جای ممکن **سریع ولی کنترل‌شده** کامل بایست.
3. در ۳ ثانیه، آهسته بشین.

عضله‌ی هدف	ران و باسن (توان)
چرا این تمرین؟	تمرین توان: بلند شدن سریع و کنترل‌شده، همون توانی که برای بلند شدن از جای پایین و گرفتن تعادل لازمه.
کجا باید حس کنی	ران و باسن؛ کمی تند شدن نفس.
مقدار	۳ ست × ۵ تا ۶ تکرار؛ ۱ تا ۲ دقیقه استراحت.
ساده‌ترش کن	با کمک دست یا صندلی بلندتر.
سخت‌ترش کن	با دمبل سبک جلوی سینه.

اشتباه‌های رایج: افتادن روی صندلی؛ جمع شدن زانوها به داخل؛ سریع انجام دادن قبل از یاد گرفتن فرم درست.

احتیاط: فقط بعد از چند هفته تمرین قدرتی و با تعادل خوب.

تمرین ۴۵ | سطح ۰۱ آسان | توان و تعادل



ایستادن روی یک پا

شروع

پشت صندلی یا کنار دیوار.

اجرا

1. یک پا رو کمی بلند کن.
2. زانوی ایستاده کمی خم.
3. تعادلت رو نگه دار.

عضله‌ی هدف	تعادل
چرا این تمرین؟	کاهش خطر زمین خوردن.
کجا باید حس کنی	پای ایستاده.
مقدار	۳ × تا ۳۰ ثانیه هر پا.
ساده‌ترش کن	گرفتن با دو دست.
سخت‌ترش کن	بدون گرفتن یا روی بالش.

اشتباه‌های رایج: قفل کردن زانو.

احتیاط: همیشه کنار تکیه‌گاه.

تمرین ۴۶ | سطح ۲ · متوسط | توان و تعادل



راه رفتن پاشنه‌به‌پنجه

شروع

کنار یک دیوار یا راهروی باریک بایست.

اجرا

1. قدم بردار طوری که پاشنه‌ی پای جلو دقیقاً جلوی پنجه‌ی پای عقب قرار بگیره.
2. ۱۰ تا ۱۵ قدم برو.
3. برگرد.

عضله‌ی هدف	تعادل پویا
چرا این تمرین؟	تعادل در حین حرکت.
کجا باید حس کنی	کل بدن.
مقدار	۳ تا ۴ رفت‌وبرگشت.
ساده‌ترش کن	یک دست روی دیوار.
سخت‌ترش کن	بدون تکیه، یا با نگه داشتن یک لیوان آب.

اشتباه‌های رایج: نگاه کردن به پاها؛ عجله کردن.

احتیاط: کنار دیوار و با همراه.

تمرین ۴۷ | سطح ۳ · پیشرفته | توان و تعادل



رسیدن ستاره‌ای

شروع

روی یک پا کنار صندلی بایست.

اجرا

1. پای آزاد رو به جلو ببر و با پنجه زمین رو لمس کن، برگرد.
2. همین کار رو به پهلو و پشت هم انجام بده.
3. زانوی ایستاده کمی خم و هم‌راستای پنجه.

عضله‌ی هدف	کنترل زانو و لگن، تعادل
چرا این تمرین؟	کنترل زانو در جهت‌های مختلف؛ پیشرفته برای برگشت به فعالیت.
کجا باید حس کنی	پای ایستاده.
مقدار	۵ دور (هر دور ۳ جهت) برای هر پا.
ساده‌ترش کن	فاصله‌ی کمتر.
سخت‌ترش کن	فاصله‌ی بیشتر.

اشتباه‌های رایج: جمع شدن زانو به داخل؛ تکیه دادن وزن به پای آزاد.

تمرین ۴۸ | سطح ۱۰ آسان | توان و تعادل



جابه‌جایی وزن

شروع

پشت صندلی بایست و بگیرش، پاها به عرض لگن.

اجرا

1. وزن رو آهسته به پای راست منتقل کن، بعد به پای چپ.
2. بعد یک پا رو جلو بذار و وزن رو جلو و عقب منتقل کن.
3. حرکت آهسته و کنترل‌شده.

عضله‌ی هدف	کنترل تعادل
چرا این تمرین؟	شروع تمرین تعادل، به‌خصوص بعد از عمل و در افراد با ترس از زمین خوردن.
کجا باید حس کنی	هر دو پا.
مقدار	۱ تا ۲ دقیقه.
سخت‌ترش کن	بدون گرفتن.

اشتباه‌های رایج: بلند کردن پاها.

تمرین ۴۹ | سطح ۱ · آسان | هوازی و کشش



برنامه‌ی پیاده‌روی

شروع

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

اجرا

1. با مدتی شروع کن که درد کم و قابل‌تحمل 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 ۵۰ | سطح ۱ · آسان | هوازی و کشش



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 ۵۱ | سطح ۱ · آسان | هوازی و کشش



تمرین پله

شروع

جلوی پله بایست و نرده رو با دست سمت پای سالم بگیر (یا با هر دو دست).

اجرا

1. **بالا رفتن:** اول پای سالم، بعد پای دردناک، بعد عصا (اگه داری).
2. **پایین اومدن:** اول عصا، بعد پای دردناک، بعد پای سالم.
3. یادآور: «خوب‌ها می‌رن بالا، بدها میان پایین».
4. وقتی قوی‌تر شدی، به الگوی یک‌پا در هر پله برگرد.

عضله‌ی هدف	کاربردی
چرا این تمرین؟	یاد گرفتن الگوی ایمن پله و بعد برگشت به الگوی طبیعی.
مقدار	۵ تا ۱۰ پله رفت‌وبرگشت، ۱ تا ۲ بار در روز.
سخت‌ترش کن	پله‌ی یک‌پا در هر پله بدون نرده (فقط وقتی کاملاً ایمنه).

اشتباه‌های رایج: رها کردن نرده؛ عجله.

احتیاط: در روزهای اول بعد از جراحی، با همراه.

تمرین ۵۲ | سطح ۱ · آسان | هوازی و کشش



کشش ساق

شروع

رو به دیوار بایست، دست‌ها روی دیوار. یک پا جلو، یک پا عقب.

اجرا

1. پاشنه‌ی پای عقب رو روی زمین نگه دار و زانوش صاف.
2. به جلو تکیه بده تا کشش رو حس کنی.
3. بعد زانوی عقب رو کمی خم کن تا قسمت پایین‌تر ساق کشیده بشه.

عضله‌ی هدف	عضلات دوقلو و نعلی
چرا این تمرین؟	ساق سفت، صاف شدن زانو و راه رفتن رو محدود می‌کنه.
کجا باید حس کنی	پشت ساق.
مقدار	۳۰ ثانیه × ۳ بار هر پا.
ساده‌ترش کن	فاصله‌ی کمتر از دیوار.
سخت‌ترش کن	پنجه روی لبه‌ی پله.

اشتباه‌های رایج: بلند شدن پاشنه؛ چرخیدن پا به بیرون.

تمرین ۵۳ | سطح ۱۰ آسان | هوازی و کشش



کشش پشت ران

شروع

روی لبه‌ی صندلی بشین، یک پا صاف جلو و پاشنه روی زمین.

اجرا

1. کمر رو صاف نگه دار و از لگن به جلو خم شو.
2. وقتی کشش رو پشت ران حس کردی، نگه دار.
3. نفس عمیق بکش.

عضله‌ی هدف	همسترینگ
چرا این تمرین؟	همسترینگ سفت جلوی صاف شدن کامل زانو رو می‌گیره.
کجا باید حس کنی	پشت ران (نه پشت زانو یا ساق).
مقدار	۳۰ ثانیه × ۳ بار هر پا.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کمتر.

اشتباه‌های رایج: گرد کردن کمر؛ خم کردن زانو.

تمرین ۵۴ سطح ۲ · متوسط هوازی و کشش



کشش جلوی لگن

شروع

پشت صندلی بایست، یک پا جلو و یک پا عقب مثل قدم بلند.

اجرا

1. زانوی جلو رو کمی خم کن.
2. باسن پای عقب رو سفت کن و لگن رو کمی به جلو ببر.
3. تنه صاف؛ قوس به کمر نده.

عضله‌ی هدف	خم‌کننده‌های ران
چرا این تمرین؟	خم‌کننده‌های ران سفت، صاف ایستادن و صاف شدن کامل زانو رو سخت می‌کنن.
کجا باید حس کنی	جلوی لگن و بالای ران پای عقب.
مقدار	۳۰ ثانیه × ۳ بار هر پا.
ساده‌ترش کن	قدم کوتاه‌تر.
سخت‌ترش کن	دست هم‌طرف رو بالای سر ببر.

اشتباه‌های رایج: قوس دادن کمر.

تمرین ۵۵ | سطح ۰۱ آسان | هوازی و کشش



کشش سینه در چهارچوب در

شروع

در چهارچوب در بایست، ساعدها روی چهارچوب، آرنج‌ها هم‌سطح شونه.

اجرا

1. یک قدم به جلو بردار تا کشش رو حس کنی.
2. نگه دار.
3. برگرد.

عضله‌ی هدف	عضلات سینه
چرا این تمرین؟	عضلات سینه‌ی سفت شونه‌ها رو به جلو می‌کشن.
کجا باید حس کنی	جلوی سینه و شونه.
مقدار	۳ × ۳۰ ثانیه.
ساده‌ترش کن	یک دست.

اشتباه‌های رایج: قوس دادن کمر.

احتیاط: اگه درد شونه یا گزگز دست ایجاد کرد، آرنج‌ها رو پایین‌تر بیار.

تمرین ۵۶ | سطح ۳ · پیشرفته | هوازی و کشش



نشستن روی زمین و بلند شدن

شروع

کنار یک مبل یا صندلی محکم، روی یک تشک.

اجرا

1. **پایین رفتن:** دست‌ها روی صندلی، اول زانوی قوی‌تر (روی بالش)، بعد زانوی دیگه، بعد به پهلو بشین.
2. **بلند شدن:** چهار دست‌وپا رو به صندلی، دست‌ها روی صندلی، پای قوی‌تر جلو.
3. با فشار پای جلو و دست‌ها بلند شو.

عضله‌ی هدف	کل پا و تنه
چرا این تمرین؟	مهارت حیاتی برای زندگی ایرانی (سفره، نماز، بازی با نوه) و برای بلند شدن بعد از زمین خوردن.
مقدار	۳ تا ۵ بار، ۳ بار در هفته.
ساده‌ترش کن	استفاده از دو صندلی و بالش بیشتر.
سخت‌ترش کن	بدون کمک دست.

اشتباه‌های رایج: عجله؛ نداشتن تکیه‌گاه.

احتیاط: اول با همراه تمرین کن. بعد از تعویض مفصل، فقط با اجازه‌ی جراح.

بخش ۷

خانواده، زندگی و داستان‌ها

راهنمای خانواده، رمضان و مهمونی و نوروز، خرید و آشپزخونه، و داستان زهرا خانم، آقای نادری و خانم بهرامی.

فصل ۳۲

راهنمای خانواده

بهتره	نه
پروتئین رو به سفره‌ی **صبحونه** برگردون	«**پیرها غذای سبک** می‌خورن؛ فقط سوپ»
غذای **نرم** ولی **پرپروتئین** (کتلت، ماهی، عدسی)	حذف **گوشت** چون «سنگینه»
هم‌سفره شدن	تنها گذاشتن سر غذا
توجه به **کاهش وزن** و **کم‌اشتهایی**	«**لاغر شدی، خوبه!**»
بردن به **دندون‌پزشکی**	نادیده گرفتن **سختی جویدن**

سفره‌ی مشترک، اشتهای بیشتر.

فصل ۳۳

رمضان، مهمونی و نوروز

رمضان

☐	
	روزه برای **بیماری‌ها**ی خاص (دیابت با انسولین، کلیه، کم‌اشتهایی و وزن کم): با **پزشک** و **مرجع دینی**
	سحری: پروتئین (تخم‌مرغ، پنیر، ماست) + **نون سبوس‌دار** + **آب**
	افطار: اول **آب** و **خرما**، بعد **سوپ** یا **آش**، بعد غذای **اصلی** با پروتئین
	شیرینی (زولبیا و بامیه) **کم**
	تمرین قدرتی بعد از **افطار**

مهمونی و نوروز

☐	
	اول سالاد و **پروتئین**، بعد برنج
	شیرینی و **آجیل شور** کم
	دید و بازدید = **راه رفتن**

سحری پروتئین‌دار، افطار آهسته.

فصل ۳۴

خرید و آشپزخونه

سبد خرید پایه

گروه	چی همیشه در خونه باشه
پروتئین	تخم‌مرغ، عدس، نخود، لوبیا، تن ماهی، مرغ فریز
لبنیات	ماست، شیر، پنیر کم‌نمک
غلات	نون سنگک یا جو، جو پرک، بلغور
سبزی و میوه	سبزی خوردن، گوجه، خیار، هویج، میوه‌ی فصل، سبزی فریز
چربی سالم	گردو، بادام، روغن زیتون یا کانولا

آشپزی ساده

☐	
	حبوبات رو یک‌جا بپز و **فریز** کن
	مرغ رو تکه‌تکه فریز کن
	تخم‌مرغ آب‌پز یخچال
	قابلمه‌ی سبک و **چهارپایه‌ی بلند** کنار گاز

حمل بار دو دستی ← ص ۹۸ · خم شدن از لگن (لولا) ← ص ۸۰

حبوبات پخته در فریزر، پروتئین در دسترس.

فصل ۳۵

داستان زهرا خانم

زهرا خانم، ۷۲ ساله، **بیوه**، تنها زندگی می‌کرد. صبحونه‌اش **چای و نون** بود، ناهار **ماکارونی** یا **برنج و ماست**، شام **هیچی** یا **میوه**. در یک سال **۶ کیلو** وزن کم کرد و دیگه **کیسه‌ی خرید** رو نمی‌تونست ببره.

پزشک گفت: «این **لاغری** نیست؛ این **از دست دادن عضله**‌ست.» دخترش هفته‌ای یک بار براش **عدسی**، **کتلت** و **خوراک مرغ** می‌پخت و **فریز** می‌کرد. زهرا خانم صبحونه‌اش رو به **دو تخم‌مرغ** و **پنیر** تغییر داد و **دو روز** در هفته با **کش** و **صندلی** تمرین کرد.

سه ماه بعد، **۲ کیلو** برگشته بود و دوباره **خودش خرید** می‌کرد. «فکر می‌کردم پیرزن‌ها باید **سبک** غذا بخورن. حالا می‌دونم باید **درست** غذا بخورن.»

بلند شدن از صندلی ← ص ۷۱ · کشیدن کش (پارویی) ← ص ۹۲ · حمل بار دو دستی ← ص ۹۸

زهرا خانم لاغر نشده بود؛ داشت عضله از دست می‌داد.

فصل ۳۶

داستان آقای نادری

آقای نادری، ۶۰ ساله، **کارمند بانک**، **۱۵ کیلو** اضافه وزن و **پیش‌دیابت** داشت. پارسال با یک **رژیم خیلی سخت** در دو ماه **۱۰ کیلو** کم کرد؛ ولی **ضعیف** شد، **پله‌ها** سخت‌تر شدن، و شش ماه بعد **همه‌ی وزن** برگشت.

این بار با برنامه‌ی **آهسته** شروع کرد: **پروتئین در هر وعده**، **برنج و نون سفید کمتر**، **سالاد اول**، **راه رفتن بعد از شام**، و **سه روز** تمرین قدرتی.

شش ماه بعد، **۷ کیلو** کم کرده بود؛ **کندتر** از پارسال، ولی **دور کمرش** بیشتر کم شده بود و **قندش** به حد طبیعی نزدیک‌تر بود. «این دفعه فقط **چربی** رو کم کردم؛ **قدرتم** بیشتر هم شد.»

اسکوات جامی ← ص ۷۴ · ددلیفت با دمبل از روی جعبه ← ص ۸۳ · برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۱۱۹

آقای نادری آهسته‌تر کم کرد، ولی این بار عضله‌اش رو نگه داشت.

فصل ۳۷

داستان خانم بهرامی

خانم بهرامی، ۶۶ ساله، بعد از **تراکم استخوان** فهمید **پوکی استخوان** داره. مادرش هم **لگنش** شکسته بود و خیلی **ترسید**.

با پزشک و متخصص تغذیه: **سه وعده لبنیات** در روز (شیر صبح، ماست ناهار، پنیر شام)، **ویتامین D** طبق **آزمایش**، **پروتئین کافی**، و **ساردین** و **کنجد** گاهی. **چای** رو از **کنار غذا** برد **بین** غذاها. و **پیاده‌روی** روزانه و **تمرین قدرتی** با فیزیوتراپیست.

یک سال بعد، **تراکم استخوانش بدتر نشده بود** و **قدرت پاهاش** خیلی بیشتر بود. «فکر می‌کردم فقط **قرص** کمکم می‌کنه. حالا هر روز **سه کار** برای استخونم می‌کنم: **غذا**، **راه رفتن**، **تمرین**.»

بالا رفتن روی پنجه ← ص ۱۰۵ · تمرین پله ← ص ۱۲۱ · اسکوات جامی ← ص ۷۴ · برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۱۱۹

غذا، راه رفتن، تمرین؛ سه کار روزانه‌ی خانم بهرامی برای استخوانش.

بخش ۸

پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه

جواب ۵۰ سؤال رایج، جدول‌های پیگیری و معنی اصطلاحات.

فصل ۳۸

۵۰ سؤال رایج

1. چرا بعد از ۵۰ تغذیه فرق می‌کنه؟

عضله و استخوان سخت‌تر حفظ می‌شن؛ اشتها و تشنگی کمتر می‌شن (فصل ۱).

2. مقاومت آنابولیک چیه؟

عضله‌ی سالمند برای ساختن، پروتئین و تمرین بیشتری لازم داره (فصل ۲).

3. بشقاب سالم چه شکلیه؟

ربع پروتئین، نصف سبزی، ربع نشاسته (فصل ۳).

4. از کجا بدونم تغذیه‌ام مشکل داره؟

چک‌لیست فصل ۴.

5. وزنم بی‌دلیل کم شده.

پزشک؛ همین هفته (فصل ۵).

6. بعد از ۶۰ پروتئین رو کم کنم؟

نه؛ برای سالمند سالم بیشتر توصیه می‌شه (فصل ۶ و ۷).

7. چقدر پروتئین؟

حدود ۱ تا ۱٫۲ گرم به ازای هر کیلو وزن (فصل ۷).

8. بیماری کلیه دارم.

مقدار پروتئین رو پزشک تعیین می‌کنه (فصل ۱۰).

9. یک تخم‌مرغ چقدر پروتئین داره؟

حدود ۶ گرم (فصل ۸).

10. گوشت قرمز لازمه؟

نه حتماً؛ مرغ، ماهی، تخم‌مرغ، لبنیات و حبوبات هم هستن (فصل ۸).

11. حبوبات کافیه؟

منبع خوبیه؛ با لبنیات یا تخم‌مرغ ترکیبش کن (فصل ۸).

12. صبحونه چی بخورم؟

تخم‌مرغ، پنیر، عدسی یا ماست؛ ۲۰ تا ۳۰ گرم پروتئین (فصل ۹).

13. بعد از تمرین چی بخورم؟

یک وعده‌ی پروتئین‌دار در یکی دو ساعت (فصل ۹).

14. پودر پروتئین بخورم؟

اولویت غذاست؛ مکمل وقتی غذا کافی نیست (فصل ۱۰).

15. پروتئین بدون تمرین فایده داره؟

اثرش کمه؛ تمرین قدرتی لازمه (فصل ۲ و ۱۰).

16. چقدر کلسیم؟

زنان بالای ۵۰ و مردان بالای ۷۰ حدود ۱۲۰۰، مردان ۵۱ تا ۷۰ حدود ۱۰۰۰ میلی‌گرم (فصل ۱۱).

17. قرص کلسیم بخورم؟

اول غذا؛ مکمل فقط طبق پزشک (فصل ۱۱).

18. ویتامین D چقدر؟

۶۰۰ واحد تا ۷۰ سال، ۸۰۰ بعد از ۷۰؛ مکمل طبق آزمایش (فصل ۱۲).

19. آفتاب کافیه؟

بعد از ۵۰ پوست کمتر می‌سازه؛ آزمایش بده (فصل ۱۲).

20. کمبود B12 از کجا میاد؟

اسید معده‌ی کم، داروی معده، متفورمین (فصل ۱۳).

21. دست و پام گز گز می‌کنه.

B12 رو چک کن (فصل ۱۳).

22. کم‌خونی دارم.

علتش رو پزشک پیدا کنه؛ آهن از غذا، چای دور از غذا (فصل ۱۴).

23. چای با غذا؟

یک ساعت فاصله بذار (فصل ۱۴).

24. ماهی چند بار؟

دو بار در هفته (فصل ۱۵).

25. روغن امگا ۳ بخورم؟

با پزشک، به‌خصوص با رقیق‌کننده‌ی خون (فصل ۱۵).

26. چقدر آب؟

معمولاً ۶ تا ۸ لیوان؛ مگر پزشک محدود کرده (فصل ۱۶).

27. تشنه نمی‌شم.

طبیعیه؛ لیوان کنار دستت (فصل ۱۶).

28. نمک چقدر؟

کمتر از ۵ گرم، حدود یک قاشق چای‌خوری (فصل ۱۶).

29. یبوست دارم.

فیبر، آب، راه رفتن؛ آلو و انجیر (فصل ۱۷).

30. اشتها ندارم.

کم و مکرر، اول پروتئین، نوشیدنی مغذی (فصل ۱۸).

31. چطور غذا رو پرمغذی کنم؟

پودر شیر در سوپ، تخم‌مرغ در آش، ارده و گردو (فصل ۱۸).

32. می‌خوام وزن کم کنم.

آهسته، با پروتئین کافی و تمرین قدرتی (فصل ۱۹).

33. رژیم سخت بگیرم؟

نه؛ عضله رو می‌بره (فصل ۱۹).

34. دیابت دارم.

کربوهیدرات کمتر، پروتئین و سبزی همراه، راه رفتن بعد از غذا (فصل ۲۰).

35. با انسولین رژیم عوض کنم؟

اول با پزشک؛ خطر افت قند (فصل ۲۰).

36. تازه از بیمارستان اومدم.

پروتئین بیشتر، وعده‌ی کوچک، حرکت زود (فصل ۲۱).

37. نمی‌تونم گوشت بجوم.

کتلت، کوفته، ماهی، تخم‌مرغ، عدسی؛ دندون‌پزشکی (فصل ۲۲).

38. موقع غذا سرفه می‌کنم.

پزشک یا گفتاردرمانگر (فصل ۲۲).

39. تنها غذا می‌خورم.

یک‌جا بپز و فریز کن؛ سفره پهن کن؛ با دوستان غذا بخور (فصل ۲۳).

40. از کجا شروع کنم؟

برنامه‌ی ۴ هفته‌ای؛ اول صبحونه‌ی پروتئین‌دار (فصل ۲۵).

41. منوی نمونه داری؟

فصل ۲۶.

42. چند روز تمرین قدرتی؟

۲ تا ۳ روز (فصل ۲۷ و ۲۸).

43. سرما خوردم.

سوپ مرغ، آب، راه رفتن کوتاه (فصل ۳۱).

44. مهمونی دارم.

اول سالاد و پروتئین؛ برنج و شیرینی کمتر (فصل ۳۱).

45. روزه بگیرم؟

با بیماری‌ها، با پزشک و مرجع دینی؛ سحری پروتئین‌دار (فصل ۳۳).

46. بچه‌هام می‌گن سبک غذا بخور.

فصل ۳۲ رو نشونشون بده: سبک نه، درست.

47. چی همیشه در خونه داشته باشم؟

سبد خرید پایه‌ی فصل ۳۴.

48. پوکی استخوان دارم؛ چی بخورم؟

لبنیات، ویتامین D طبق آزمایش، پروتئین؛ و ورزش (فصل ۱۱، ۱۲ و ۳۷).

49. گیاه‌خوارم.

حبوبات، لبنیات، تخم‌مرغ؛ B12 رو چک کن (فصل ۸ و ۱۳).

50. مهم‌ترین توصیه؟

پروتئین در هر وعده، سه وعده لبنیات، آب کافی؛ و تمرین قدرتی ۲ تا ۳ روز در هفته.

فصل ۳۹

جدول‌های پیگیری

جدول ۱: تمرین روزانه

هفته	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه‌شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه و جمعه

جدول ۲: شمارش پروتئین روزانه

روز	صبحونه (گرم)	ناهار (گرم)	شام (گرم)	میان‌وعده (گرم)	جمع	هدف من

جدول ۳: وزن، دور کمر و قدرت

تاریخ	وزن (کیلو)	دور کمر (سانتی‌متر)	بلند شدن از صندلی در ۳۰ ثانیه	باز کردن در شیشه	لیوان آب در روز	

جدول ۴: آزمایش‌ها و مکمل‌ها

تاریخ	ویتامین D	B12	هموگلوبین	قند ناشتا	مکمل و مقدار	نظر پزشک

یادداشت‌های من

فصل ۴۰

واژه‌نامه

اصطلاح	معنی
سارکوپنی	کاهش عضله و قدرت با افزایش سن
مقاومت آنابولیک	پاسخ کمتر عضله‌ی سالمند به پروتئین
پروتئین	ماده‌ی اولیه‌ی ساخت عضله
کلسیم	ماده‌ی معدنی اصلی استخوان
ویتامین D	ویتامین لازم برای جذب کلسیم و عملکرد عضله
ویتامین B12	ویتامین لازم برای عصب و خون
کم‌خونی	کم بودن هموگلوبین خون
فیبر	بخش هضم‌نشدنی گیاهان؛ برای روده
امگا ۳	چربی سالم ماهی و گردو
نوشیدنی مغذی	نوشیدنی پرپروتئین و پرانرژی برای کم‌اشتهایی
سوءتغذیه	کمبود انرژی یا مواد مغذی
تمرین قدرتی	تمرین با مقاومت برای ساختن عضله

منابع علمی

1. 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
2. Deutz NE, Bauer JM, Barazzoni R, et al. Protein intake and exercise for optimal muscle function with aging: recommendations from the ESPEN Expert Group. Clin Nutr. 2014;33(6):929-936. doi:10.1016/j.clnu.2014.04.007
3. Cruz-Jentoft AJ, Bahat G, Bauer J, et al. Sarcopenia: revised European consensus on definition and diagnosis. Age Ageing. 2019;48(1):16-31. doi:10.1093/ageing/afy169
4. Morton RW, Murphy KT, McKellar SR, et al. A systematic review, meta-analysis and meta-regression of the effect of protein supplementation on resistance training-induced gains in muscle mass and strength in healthy adults. Br J Sports Med. 2018;52(6):376-384. doi:10.1136/bjsports-2017-097608
5. Ross AC, Manson JE, Abrams SA, et al. The 2011 report on dietary reference intakes for calcium and vitamin D from the Institute of Medicine: what clinicians need to know. J Clin Endocrinol Metab. 2011;96(1):53-58. doi:10.1210/jc.2010-2704
6. Fragala MS, Cadore EL, Dorgo S, et al. Resistance training for older adults: position statement from the National Strength and Conditioning Association. J Strength Cond Res. 2019;33(8):2019-2052. doi:10.1519/JSC.0000000000003230
7. Bull FC, Al-Ansari SS, Biddle S, et al. World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Br J Sports Med. 2020;54(24):1451-1462. doi:10.1136/bjsports-2020-102955

تغذیه برای عضله و استخوان بعد از ۵۰

غذا آجره، تمرین بنّا.

- چقدر پروتئین بعد از ۵۰
- منابع پروتئین در سفره‌ی ایرانی
- کلسیم، ویتامین D و B12
- کم‌اشتهایی و وزن کم
- کاهش وزن بدون از دست دادن عضله
- منوی نمونه و برنامه‌ی قدرتی همراه

بر پایه‌ی توصیه‌های PROT-AGE و ESPEN، اجماع اروپایی سارکوپنی، و متاآنالیز پروتئین و تمرین قدرتی.