راهنمای تک‌موضوعی · از کتاب «تغذیه برای عضله و استخوان بعد از ۵۰»

کم‌اشتهایی و وزن کم

غذای پرمغذی، دندون، بعد از بیماری و تنها غذا خوردن



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؟ ۸

۱. بشقاب سالم بعد از ۵۰ ۹

۲. چک‌لیست تغذیه ۹

۳. علائم خطر ۱۰

بخش ۲: استخوان و ریزمغذی‌ها ۱۳

۴. آب و نمک ۱۴

بخش ۳: موقعیت‌های خاص ۱۶

۵. کم‌اشتهایی و وزن کم ۱۷

۶. بعد از بیماری و بستری ۱۸

۷. دندون و جویدن ۱۹

۸. تنها غذا خوردن و آشپزی ساده ۲۱

بخش ۴: برنامه‌ی ۴ هفته‌ای ۲۴

۹. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۲۵

بخش ۵: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۲۸

بخش ۶: خانواده، زندگی و داستان‌ها ۳۴

۱۰. داستان زهرا خانم ۳۵

کتاب کامل و ارتقا ۳۵

منابع علمی ۳۷

پیش‌گفتار

این راهنما برای **کم‌اشتهایی** و **کاهش وزن ناخواسته**ست.

در این راهنما

- بشقاب سالم بعد از ۵۰
- چک‌لیست تغذیه
- علائم خطر
- آب و نمک
- کم‌اشتهایی و وزن کم
- بعد از بیماری و بستری
- دندون و جویدن
- تنها غذا خوردن و آشپزی ساده
- چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت
- داستان زهرا خانم
- ۵ تمرین مصور، هر کدوم در یک صفحه

نکته‌ی دکتر مکس

این راهنما بخشی از کتاب کامل **«تغذیه برای عضله و استخوان بعد از ۵۰»** 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

چرا تغذیه بعد از ۵۰ فرق می‌کنه؟

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

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 ۵)، **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 ۲۹ · فشردن حوله یا توپ (قدرت دست) ← ص ۳۲

دو بله، یک ملاقات با پزشک.

فصل ۳

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.

بخش ۲

استخوان و ریزمغذی‌ها

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

فصل ۴

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 نمک**ه
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.

بخش ۳

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 ۵

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 ۳).

برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۳۳ · بلند شدن از صندلی ← ص ۲۹

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 ۶

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 ۲۹ · برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۳۳

بعد از بیماری، پروتئین بیشتر و حرکت زودتر.

فصل ۷

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 ۸

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 ۳۱ · برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۳۳

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 ۴

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.

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.

بخش ۵

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 ۱۰ 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 ۳ سطح ۲ · متوسط حمل



حمل بار دو دستی

شروع

دو کیسه‌ی مساوی در دو دست.

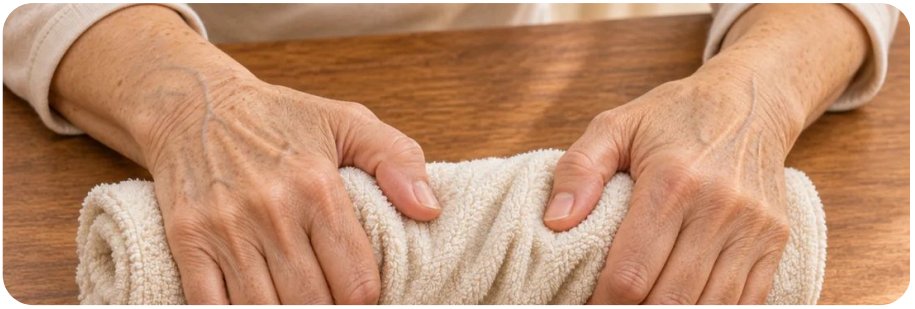
اجرا

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 ۴ | 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 ۵ | 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 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.

بخش ۶

خانواده، زندگی و داستان‌ها

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

فصل ۱۰

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 ۲۹ · کشیدن کش (پارویی) ← ص ۳۰ · حمل بار دو دستی ← ص ۳۱

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

کتاب کامل و ارتقا

این راهنما فقط **یک مسیر** از کتاب کامل «**تغذیه برای عضله و استخوان بعد از ۵۰**» 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	چرا تغذیه بعد از ۵۰ فرق می‌کنه؟	۶
۲	پروتئین	۴
۳	استخوان و ریزمغذی‌ها	۷
۴	موقعیت‌های خاص	۶
۵	برنامه‌ی ۴ هفته‌ای	۸
۶	کتابخونه‌ی تمرین‌ها	همه‌ی ۵۶ تمرین
۷	خانواده، زندگی و داستان‌ها	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. 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

کم‌اشتهایی و وزن کم

راهنمای تک‌موضوعی دکتر مکس:

- کم‌اشتهایی
- بعد از بیماری
- دندون
- تنها غذا خوردن
- داستان زهرا خانم

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