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

پروتئین بعد از ۵۰

چقدر، از کجا، کِی؛ و منوی نمونه



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. سارکوپنی و مقاومت آنابولیک ۹

۲. بشقاب سالم بعد از ۵۰ ۹

۳. چک‌لیست تغذیه ۱۰

۴. علائم خطر ۱۱

بخش ۲: پروتئین ۱۴

۵. چقدر پروتئین؟ ۱۵

۶. منابع پروتئین در سفره‌ی ایرانی ۱۶

۷. پخش در وعده‌ها و زمان‌بندی با تمرین ۱۹

۸. کلیه، مکمل پروتئین و نکته‌های ایمنی ۲۱

بخش ۳: برنامه‌ی ۴ هفته‌ای ۲۴

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

۱۰. منوی هفتگی نمونه ۲۷

بخش ۴: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۳۳

کتاب کامل و ارتقا ۳۸

پیش‌گفتار

این راهنما برای **پروتئین و عضله**ست.

در این راهنما

- سارکوپنی و مقاومت آنابولیک
- بشقاب سالم بعد از ۵۰
- چک‌لیست تغذیه
- علائم خطر
- چقدر پروتئین؟
- منابع پروتئین در سفره‌ی ایرانی
- پخش در وعده‌ها و زمان‌بندی با تمرین
- کلیه، مکمل پروتئین و نکته‌های ایمنی
- چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت
- منوی هفتگی نمونه
- 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.

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 ۵)
☐	**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 ۳۴ · اسکوات جامی ← ص ۳۵ · کشیدن کش (پارویی) ← ص ۳۶

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

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 در کتاب کامل)، **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 ۳۴ · فشردن حوله یا توپ (قدرت دست) ← ص ۳۸

دو بله، یک ملاقات با پزشک.

فصل ۴

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

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** 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 ۷

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 ۳۴ · اسکوات جامی ← ص ۳۵ · پارویی یک‌دست با دمبل ← ص ۳۷

صبحونه هم سهم پروتئین داره.

فصل ۸

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

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.

فصل ۱۰

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**.

بخش ۴

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 ۰۱ 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 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 ۳ | سطح ۱ · آسان | کشش



کشیدن کش (پارویی)

شروع

روی صندلی، پاها صاف، کش دور کف پاها.

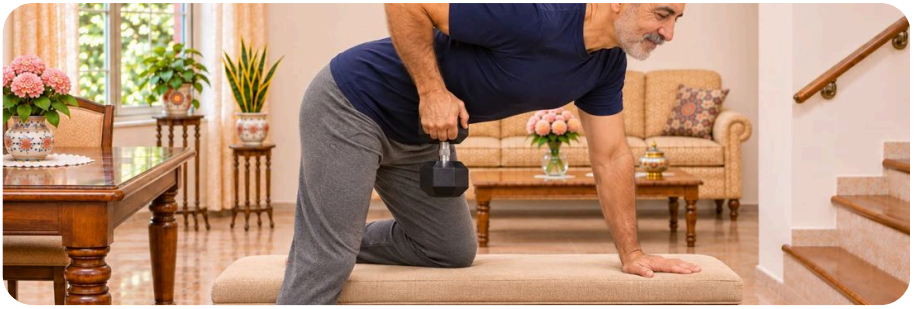
اجرا

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 ۴ | سطح ۲ · متوسط | کشش



پارویی یک‌دست با دمبل

شروع

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

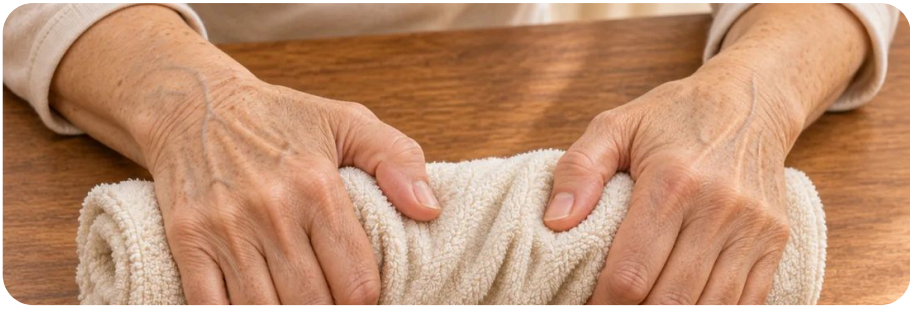
اجرا

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 ۵ | 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.

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

پروتئین بعد از ۵۰

راهنمای تک‌موضوعی دکتر مکس:

- مقاومت آنابولیک
- چقدر پروتئین
- منابع ایرانی
- پخش در وعده‌ها
- منوی نمونه

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