راهنمای تک‌موضوعی · از کتاب «کاهش وزن بعد از ۵۰ بدون از دست دادن عضله»

سفره‌ی کاهش وزن ایرانی

پروتئین، بشقاب، غذاهای ایرانی سبک، رژیم‌ها، نوشیدنی‌ها و غذا خوردن آگاهانه



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 معاینه، تشخیص و درمان پزشک و متخصص تغذیه نیست. **رژیم‌های خیلی کم‌کالری، داروهای کاهش وزن و جراحی** فقط با نظر پزشک. اگه دیابت با دارو، بیماری قلب، کلیه یا سابقه‌ی اختلال خوردن داری، برنامه رو با پزشکت هماهنگ کن. اگه حین ورزش **درد یا فشار قفسه‌ی سینه، تنگی نفس شدید، سرگیجه یا تپش قلب نامنظم** داری، توقف کن و با پزشک تماس بگیر (در درد قفسه‌ی سینه، فوراً 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 بعد از ۵۰ فرق داره؟ ۸

۱. عضله در کاهش وزن ۹

۲. هدف درست ۱۰

بخش ۲: ایمنی، تست‌ها و اندازه‌گیری ۱۳

۳. تست‌ها ۱۴

بخش ۳: غذا ۱۵

۴. کالری به زبان ساده ۱۶

۵. پروتئین؛ سپر عضله ۱۷

۶. بشقاب و سفره‌ی ایرانی ۱۹

۷. رژیم‌ها و روزه‌داری متناوب ۲۱

۸. نوشیدنی‌ها و تنقلات ۲۳

۹. مکمل‌ها، چای لاغری و قرص‌های گیاهی ۲۵

۱۰. غذا خوردن آگاهانه ۲۶

بخش ۴: برنامه‌های ۱۲ هفته‌ای ۲۹

۱۱. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۳۰

۱۲. نسخه‌ی ورزش برای کاهش وزن ۳۲

بخش ۵: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۳۵

بخش ۶: پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه ۳۶

۱۳. جدول‌های پیگیری ۳۷

کتاب کامل و ارتقا ۴۰

منابع علمی ۴۲

پیش‌گفتار

این راهنما برای کسیه که می‌خواد با **غذای ایرانی** وزن کم کنه.

در این راهنما

- عضله در کاهش وزن
- هدف درست
- تست‌ها
- کالری به زبان ساده
- پروتئین؛ سپر عضله
- بشقاب و سفره‌ی ایرانی
- رژیم‌ها و روزه‌داری متناوب
- نوشیدنی‌ها و تنقلات
- مکمل‌ها، چای لاغری و قرص‌های گیاهی
- غذا خوردن آگاهانه
- چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت
- نسخه‌ی ورزش برای کاهش وزن
- جدول‌های پیگیری
- ۰ تمرین مصور، هر کدوم در یک صفحه

نکته‌ی دکتر مکس

این راهنما بخشی از کتاب کامل **«کاهش وزن بعد از ۵۰ بدون از دست دادن عضله»** 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 بعد از ۵۰ فرق داره؟

وزن و سلامت، عضله در کاهش وزن، چاقی سارکوپنیک، هدف درست، چربی شکمی، و باورهای غلط.

فصل ۱

عضله در کاهش وزن

از کجا وزن کم می‌کنیم؟

وقتی کالری کمتری می‌خوریم، بدن هم **چربی** و هم **عضله** (و آب و کمی استخوان) از دست می‌ده.

در مرور سیستماتیک **Weinheimer** و همکاران (۲۰۱۰) در افراد میانسال و مسن:

روش	سهم «توده‌ی بدون چربی» از وزن ازدست‌رفته (تقریبی)
فقط رژیم	حدود **یک‌چهارم**
رژیم + ورزش	**حدود نصف کمتر**

کارآزمایی ۲۰۱۷

در کارآزمایی **Villareal** و همکاران (NEJM، ۲۰۱۷) روی سالمندان چاق که رژیم داشتن:

گروه	نتیجه
رژیم + هوازی	کاهش وزن؛ ولی عضله و استخوان کمتر حفظ شد
رژیم + قدرتی	عضله و استخوان **بهتر حفظ** شد

گروه	نتیجه
رژیم + هوازی + قدرتی	بیشترین بهبود عملکرد بدنی

قدرتی برای عضله، هوازی برای قلب؛ هر دو با هم.

فصل ۲

هدف درست

چقدر وزن کم کنم؟

هدف	
اول	**۵ تا ۱۰ درصد** وزن فعلی در ۶ ماه
سرعت	حدود **نیم کیلو در هفته** (یا کمتر)
بعد	**نگه داشتن**؛ مهم‌تر از کم کردن بیشتر

مثال: فرد ۹۰ کیلویی، هدف اول **۴٫۵ تا ۹ کیلو**.

هدف‌های مهم‌تر از ترازو

☐	
	دور کمر کمتر
	قدرت بیشتر (تست بلند شدن)
	قند و فشار بهتر
	پیاده‌روی طولانی‌تر
	زانودرد کمتر

وزن کمتر، عضله‌ی همون‌قدر یا بیشتر.

بخش ۲

ایمنی، تست‌ها و اندازه‌گیری

قبل از شروع، تست‌های قدرت و آمادگی، اندازه‌گیری‌ها، و علائم توقف.

فصل ۳

تست‌ها

قبل از شروع و **هر ۴ هفته** (جدول فصل ۱۳):

تست	چطور
وزن	صبح، ناشتا، بعد از دستشویی؛ **هفته‌ای یک بار**
دور کمر	فصل ۵ در کتاب کامل
بلند شدن از صندلی ۳۰ ثانیه	دست‌ها روی سینه
قدرت دست	اگه دستگاه داری
۲ دقیقه بالا آوردن زانو	ایستاده
میانگین قدم روزانه	۷ روز
عکس	از روبه‌رو و کنار، با همون لباس

عضله با ترازو دیده نمی‌شه؛ با تست بلند شدن دیده می‌شه.

نکته‌ی دکتر مکس

اگه **وزن کم شد ولی تست بلند شدن بدتر شد**، یعنی عضله داره از دست می‌ره: **پروتئین و قدرتی** رو بیشتر کن.

بخش ۳

غذا

کالری به زبان ساده، پروتئین، بشقاب و سفره‌ی ایرانی، رژیم‌ها و روزه‌داری متناوب، نوشیدنی‌ها و تنقلات، مکمل‌ها و چای لاغری، و غذا خوردن آگاهانه.

فصل ۴

کالری به زبان ساده

اصل

برای کاهش وزن، بدن باید **کمی کمتر از نیازش** انرژی بگیره. ولی **کیفیت** غذا تعیین می‌کنه چقدر **سیر** بمونی و چقدر **عضله** حفظ بشه.

نشمار، کم کن

برای بیشتر افراد، **شمردن دقیق کالری** لازم نیست. این کارها کمبود ملایم می‌سازن:

☐	
	نوشیدنی‌های شیرین حذف
	برنج و نون کمتر (مثلاً نصف)
	سرخ‌کردنی کمتر
	شیرینی و تنقلات کمتر
	سبزی و پروتئین بیشتر
	بشقاب **کوچیک‌تر**

کمبود ملایم، پروتئین زیاد، قدرتی منظم.

رژیم‌های **خیلی کم‌کالری** (کمتر از حدود ۱۰۰۰ تا ۱۲۰۰ کالری) بعد از ۵۰ **فقط زیر نظر پزشک**؛ خطر از دست دادن عضله و کمبودها زیاده.

فصل ۵

پروتئین؛ سپر عضله

چرا موقع کاهش وزن مهم‌تره؟

پروتئین کافی، همراه با تمرین قدرتی، **عضله رو حفظ** می‌کنه و **سیری** بیشتری میاره.

چقدر؟

بر اساس توصیه‌ی (۲۰۱۳) **PROT-AGE** برای افراد مسن: **۱ تا ۱٫۲ گرم** به‌ازای هر کیلو وزن در روز؛ با بیماری **۱٫۲ تا ۱٫۵**. در کاهش وزن، رسیدن به **بالای این محدوده** معمولاً مفیده.

> در **بیماری کلیه**، مقدار پروتئین رو **با پزشک** تنظیم کن.

در هر وعده

وعده	مثال (حدود ۲۵ تا ۳۰ گرم)
صبحونه	۲ تخم‌مرغ + ماست یا پنیر
ناهار	۱۰۰ تا ۱۲۰ گرم مرغ یا ماهی، یا خورش با گوشت و حبوبات
شام	عدسی + ماست، یا کوکو + ماست یونانی

وعده	مثال (حدود ۲۵ تا ۳۰ گرم)
میان‌وعده	ماست یونانی، شیر، یک مشت مغز

اول پروتئین رو در بشقاب بذار.

فصل ۶

بشقاب و سفره‌ی ایرانی

بشقاب کاهش وزن

بخش	
نصف: سبزی	سالاد، سبزی خوردن، سبزی پخته
ربع: پروتئین	مرغ، ماهی، تخم‌مرغ، حبوبات، گوشت کم‌چرب
ربع: نشاسته	برنج یا نون، **کمتر از قبل**

غذاهای ایرانی، نسخه‌ی سبک

غذا	ترفند
چلوخورش	خورش بیشتر، برنج **نصف**؛ روغن کمتر
کباب	کباب بیشتر، برنج کمتر؛ گوجه و پیاز کبابی
آش	کشک و پیاز داغ **کمتر**؛ حبوبات بیشتر
کوکو	در فر یا با روغن کم
عدسی و خوراک لوبیا	عالی؛ نون کمتر کنارش
نون	یک کف دست؛ سبوس‌دار

ترتیب غذا

اول سبزی و پروتئین، بعد نشاسته. سیری زودتر میاد و قند خون آروم‌تر بالا می‌ره.

فصل ۷

رژیم‌ها و روزه‌داری متناوب

کدوم رژیم؟

پژوهش‌ها نشون دادن رژیم‌های مختلف (کم‌چرب، کم‌کربوهیدرات، مدیترانه‌ای) در **درازمدت** نتیجه‌ی **نزدیک** به هم دارن. مهم‌ترین عامل: **رژیمی که بتونی ادامه بدی**.

رژیم	نکته
مدیترانه‌ای	نزدیک به سفره‌ی سنتی ایرانی؛ سبزی، حبوبات، روغن زیتون، ماهی
کم‌کربوهیدرات	برای بعضی‌ها راحت‌تر؛ با داروهای دیابت **با پزشک**
روزه‌داری متناوب	برای بعضی‌ها کمک می‌کنه؛ مراقب **پروتئین کافی** در وعده‌های کمتر باش

روزه‌داری متناوب بعد از ۵۰

☐	
	با داروهای **قند** یا **فشار**: **با پزشک**
	در وعده‌های کمتر، **پروتئین** کافی سخت‌تره
	تمرین قدرتی رو **ادامه بده**

بهترین رژیم، رژیمیه که ادامه‌ش بدی.

فصل ۸

نوشیدنی‌ها و تنقلات

نوشیدنی‌ها

نوشیدنی	
نوشابه و آبمیوه	**حذف**؛ کالری بدون سیری
شربت‌ها	گاهی
چای و قهوه	بدون قند یا با قند خیلی کم
دوغ	کم‌نمک
آب	بهترین؛ یک لیوان قبل از هر وعده

تنقلات

به‌جای	
چیپس و پفک	خیار، هویج، یک مشت مغز بی‌نمک
شیرینی	میوه
آجیل زیاد	یک **مشت** آجیل؛ نه کاسه
تخمه‌ی جلوی تلویزیون	**ظرف کوچیک**

نوشیدنی شیرین، اولین چیزیه که باید بره.

مکمل‌ها، چای لاغری و قرص‌های گیاهی

محصول	
چای لاغری و **قرص‌های گیاهی**	شواهد ندارن؛ بعضی‌ها **ملین** یا **ادرارآور**ن یا داروهای **پنهان** دارن
«چربی‌سوز»ها	شواهد ندارن؛ گاهی محرک‌های خطرناک برای قلب
سرکه‌ی سیب	اثر کم یا نامشخص
پروتئین پودری	اگه از غذا کافی نمی‌رسه، مفیده
ویتامین D و کلسیم	اگه کمبود داری، با نظر پزشک

هر قرص یا پودری که «سریع» لاغر می‌کنه، احتمالاً یا **آب** کم می‌کنه یا **خطرناکه**. قبل از مصرف با پزشک یا داروساز صحبت کن.

فصل ۱۰

غذا خوردن آگاهانه

☐	
	آهسته بخور؛ حداقل **۲۰ دقیقه** برای هر وعده
	جلوی تلویزیون و گوشی غذا نخور
	قبل از بشقاب دوم، **۱۰ دقیقه** صبر کن
	گرسنگی واقعی یا **حوصله و استرس**؟
	خرید با لیست و با شکم سیر
	تنقلات رو **دور از دید** بذار

خوردن احساسی

به‌جای غذا وقتی	
استرس داری	تنفس آروم، پیاده‌روی کوتاه
حوصله‌ت سر رفته	تماس با دوست، کار دستی
خسته‌ای	**خواب**؛ نه شیرینی

نکته‌ی دکتر مکس

اگه احساس می‌کنی **کنترل غذا خوردن** از دستت خارجه یا بعد از غذا احساس گناه شدید داری، با پزشک یا روان‌شناس صحبت کن.

بخش ۴

برنامه‌های ۱۲ هفته‌ای

دوز تمرین، نسخه‌ی ورزش برای کاهش وزن، چهار برنامه، نگهداری، و وقتی وزن کم نمی‌شه.

فصل ۱۱

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 ۱۲

نسخه‌ی ورزش برای کاهش وزن

چقدر هوازی؟

بر اساس بیانیه‌ی **کالج پزشکی ورزشی آمریکا** (Donnelly، ۲۰۰۹):

مقدار در هفته	اثر معمول
کمتر از ۱۵۰ دقیقه	اثر کم روی وزن
۱۵۰ تا ۲۵۰ دقیقه	کاهش وزن **متوسط**
بیش از ۲۵۰ دقیقه	کاهش وزن **بیشتر**
۲۰۰ تا ۳۰۰ دقیقه	کمک به **نگه داشتن** وزن

قدرتی

۲ تا ۳ جلسه در هفته، کل بدن؛ برای **حفظ عضله**.

کدوم برنامه؟

وضعیت	برنامه
مدت‌هاست ورزش نکردی	**الف** (فصل ۲۶ در کتاب کامل)
۳۰ دقیقه راحت راه می‌ری	**ب** (فصل ۲۷ در کتاب کامل)
آمادگی خوبی داری	**پ** (فصل ۲۸ در کتاب کامل)

وضعیت	برنامه
زانودرد یا وزن خیلی زیاد	**ت** (فصل ۲۹ در کتاب کامل)

قدرتی برای عضله، هوازی برای چربی، هر روز حرکت.

بخش ۵

کتابخونه‌ی تمرین‌ها

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

تمرین‌ها بر اساس دسته مرتب شدن: هوازی و حرکت روزانه، قدرتی پایین‌تنه، قدرتی بالاتنه و مرکز بدن، تعادل، و کشش و آرام‌سازی. **در کاهش وزن، تمرین‌های قدرتی رو هرگز حذف نکن.**

بخش ۶

پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه

جواب ۵۰ سؤال رایج، جدول‌های پیگیری و معنی اصطلاحات.

فصل ۱۳

جدول‌های پیگیری

جدول ۱: تست‌ها

تست	شروع	۴ هفته	۸ هفته	۱۲ هفته	۶ ماه
تاریخ					
وزن					
دور کمر					
بلند شدن از صندلی ۳۰ ثانیه					
۲ دقیقه بالا آوردن زانو					
قدرت دست					
میانگین قدم روزانه					

جدول ۲: پیگیری هفتگی

هفته	وزن	دور کمر	قدرتی (جلسه)	هوازی (دقیقه)	پروتئین هر وعده (روز)	یادداشت

جدول ۳: عادت‌ها

هفته	بدون نوشیدنی شیرین (روز)	پیاده‌روی بعد از شام (روز)	خواب ۷ ساعت (روز)	قدم روزانه	حال (۰ تا ۱۰)	یادداشت

یادداشت‌های من

کتاب کامل و ارتقا

این راهنما فقط **یک مسیر** از کتاب کامل **«کاهش وزن بعد از ۵۰ بدون از دست دادن عضله»** 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 بعد از ۵۰ فرق داره؟	۶
۲	ایمنی، تست‌ها و اندازه‌گیری	۴
۳	غذا	۷
۴	دارو، جراحی و بدن	۶
۵	برنامه‌های ۱۲ هفته‌ای	۸
۶	کتابخونه‌ی تمرین‌ها	همه‌ی ۶۰ تمرین
۷	نگه داشتن وزن در زندگی	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. Villareal DT, Aguirre L, Gurney AB, et al. Aerobic or resistance exercise, or both, in dieting obese older adults. N Engl J Med. 2017;376(20):1943-1955. doi:10.1056/NEJMoa1616338
2. Weinheimer EM, Sands LP, Campbell WW. A systematic review of the separate and combined effects of energy restriction and exercise on fat-free mass in middle-aged and older adults: implications for sarcopenic obesity. Nutr Rev. 2010;68(7):375-388. doi:10.1111/j.1753-4887.2010.00298.x
3. Donnelly JE, Blair SN, Jakicic JM, et al. American College of Sports Medicine Position Stand. Appropriate physical activity intervention strategies for weight loss and prevention of weight regain for adults. Med Sci Sports Exerc. 2009;41(2):459-471. doi:10.1249/MSS.0b013e3181949333
4. Wilding JPH, Batterham RL, Calanna S, et al. Once-weekly semaglutide in adults with overweight or obesity. N Engl J Med. 2021;384(11):989-1002. doi:10.1056/NEJMoa2032183
5. Jastreboff AM, Aronne LJ, Ahmad NN, et al. Tirzepatide once weekly for the treatment of obesity. N Engl J Med. 2022;387(3):205-216. doi:10.1056/NEJMoa2206038
6. 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
7. Wing RR, Phelan S. Long-term weight loss maintenance. Am J Clin Nutr. 2005;82(1 Suppl):222S-225S. doi:10.1093/ajcn/82.1.222S
8. Knowler WC, Barrett-Connor E, Fowler SE, et al. Reduction in the incidence of type 2 diabetes with lifestyle intervention or metformin. N Engl J Med. 2002;346(6):393-403. doi:10.1056/NEJMoa012512
9. 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

10. 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

سفره‌ی کاهش وزن ایرانی

راهنمای تک‌موضوعی دکتر مکس:

- کالری
- پروتئین
- سفره‌ی ایرانی
- رژیم‌ها
- خوردن آگاهانه

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