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

نگه داشتن وزن

عادت‌های موفق، مهمونی، ماه رمضان، خانواده، برگشت وزن و ۱۰ دقیقه‌ی روزانه



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: برنامه‌های ۱۲ هفته‌ای ۱۵

۴. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۱۶

۵. نسخه‌ی ورزش برای کاهش وزن ۱۸

۶. برنامه‌ی نگهداری مادام‌العمر و برنامه‌ی پیاده‌روی ۲۰

۷. وقتی وزن کم نمی‌شه ۲۳

بخش ۴: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۲۶

بخش ۵: نگه داشتن وزن در زندگی ۳۵

۸. عادت‌های کسایی که وزن رو نگه داشتن ۳۶

۹. مهمونی و سفر ۳۶

۱۰. ماه رمضان ۳۸

۱۱. خانواده و آشپزخونه ۳۹
۱۲. وقتی وزن برگشت ۴۰
۱۳. برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای روزانه ۴۱

بخش ۶: پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه ۴۳

۱۴. جدول‌های پیگیری ۴۴

کتاب کامل و ارتقا ۴۷

منابع علمی ۴۹

پیش‌گفتار

این راهنما برای کسیه که **وزن کم کرده** و می‌خواد نگهش داره.

در این راهنما

- عضله در کاهش وزن
- هدف درست
- تست‌ها
- چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت
- نسخه‌ی ورزش برای کاهش وزن
- برنامه‌ی نگهداری مادام‌العمر و برنامه‌ی پیاده‌روی
- وقتی وزن کم نمی‌شه
- عادت‌های کسایی که وزن رو نگه داشتن
- مهمونی و سفر
- ماه رمضان
- خانواده و آشپزخونه
- وقتی وزن برگشت
- برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای روزانه
- جدول‌های پیگیری
- ۸ 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 ۱۴):

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

برنامه‌های ۱۲ هفته‌ای

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

فصل ۴

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 ۵

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.

فصل ۶

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 ۷

وقتی وزن کم نمی‌شه

بعد از چند هفته یا چند ماه، کاهش وزن معمولاً **کند** یا **متوقف** می‌شه. این **طبیعیه**.

چرا؟

علت	
بدن کوچیک‌تر، **انرژی کمتری** مصرف می‌کنه	
اشتها بیشتر می‌شه	
عادت‌ها کم‌کم **برمی‌گردن**	
عضله‌سازی ممکنه کاهش وزن ترازو رو **پنهان** کنه	

چه کار کنم؟

	☐
دور کمر و **تست بلند شدن** رو ببین؛ شاید داری **چربی** کم می‌کنی و **عضله** می‌سازی	
۲ هفته غذا رو بنویس؛ نوشیدنی‌ها و تنقلات پنهان	
قدم روزانه رو بیشتر کن	

	☐
خواب رو بررسی کن	
۲ تا ۴ هفته روی **نگه داشتن** تمرکز کن، بعد دوباره	

توقف وزن، پایان راه نیست؛ یک پله‌ست.

بخش ۴

کتابخونه‌ی تمرین‌ها

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

تمرین‌ها بر اساس دسته مرتب شدن: 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.**

تمرین ۱ | سطح ۱ · آسان | هوازی و حرکت روزانه



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؟	هوازی شدیدتر و تقویت پا؛ پله‌های روزمره رو به تمرین تبدیل کن.
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: همیشه با نرده؛ اگه تعادلت ضعیفه، با همراه.

تمرین ۲ | سطح ۰۱ آسان | هوازی و حرکت روزانه



رژه‌ی ایستاده با تکیه

شروع

پشت صندلی محکم یا کنار کابینت بایست و با دو دست بگیر.

اجرا

1. زانو رو آهسته تا ارتفاع راحت (کمتر از ۹۰ درجه) بالا بیار.
2. پایین بذار و پای دیگه رو بالا بیار.
3. تنه صاف بمونه.

عضله‌ی هدف	خم‌کننده‌های ران، عضلات کناری لگن پای ایستاده
چرا این تمرین؟	رژه‌ی ایستاده با تکیه؛ گرم کردن، تعادل و شروع هوازی برای کسی که تازه شروع کرده.
کجا باید حس کنی	جلوی ران پای در حال بالا اومدن؛ کنار لگن پای ایستاده.
مقدار	۲ تا ۳ ست × ۱۰ تکرار هر پا.
ساده‌ترش کن	ارتفاع کمتر.
سخت‌ترش کن	نگه داشتن ۳ ثانیه روی یک پا، یا با یک دست.

اشتباه‌های رایج: خم شدن تنه به عقب یا کنار؛ بالا آوردن پا با تاب دادن تنه.

احتیاط: کنار کابینت یا میز محکم؛ تکیه‌گاه همیشه در دسترس.

تمرین ۳ | سطح ۱ · آسان | قدرتی پایین‌تنه



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 ۴ | سطح ۰۱ آسان | قدرتی پایین‌تنه



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 ۵ | سطح ۲ · متوسط | قدرتی بالاتنه و مرکز بدن



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 ۶ | سطح ۱ · آسان | قدرتی بالاتنه و مرکز بدن



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 ۷ | سطح ۱ · آسان | قدرتی بالاتنه و 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 ۸ | سطح ۱ · آسان | کشش و آرام‌سازی



تنفس شکمی

شروع

به پشت دراز بکش، زانوها خم، یک دست روی سینه و یک دست روی شکم.

اجرا

1. از بینی آهسته نفس بکش تا دست روی شکم بالا بیاد (۴ ثانیه).
2. از دهان آهسته بیرون بده (۶ ثانیه).
3. دست روی سینه کمتر حرکت کنه.

عضله‌ی هدف	دیافراگم
چرا این تمرین؟	تنفس آهسته‌ی شکمی برای کم کردن استرس؛ پایان هر جلسه‌ی تمرین.
کجا باید حس کنی	بالا و پایین رفتن شکم.
مقدار	۵ دقیقه، ۱ تا ۳ بار در روز.
ساده‌ترش کن	نشسته.

اشتباه‌های رایج: نفس‌های سریع و سطحی؛ بالا بردن شونه‌ها.

بخش ۵

نگه داشتن وزن در زندگی

عادت‌های افرادی که وزن رو نگه داشتن، مهمونی و سفر، ماه رمضان، خانواده، وقتی وزن برگشت، و برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای.

فصل ۸

عادت‌های کسایی که وزن رو نگه داشتن

بر اساس مرور **Wing** و **Phelan** (۲۰۰۵) از «ثبت ملی کنترل وزن» آمریکا، افرادی که کاهش وزن رو **سال‌ها نگه داشتن**، معمولاً این عادت‌ها رو داشتن:

عادت	
فعالیت بدنی زیاد، حدود یک ساعت در روز	
صبحونه خوردن	
وزن کردن منظم	
الگوی غذایی **ثابت** در روزهای هفته و تعطیلات	
تماشای کمتر تلویزیون	

(این‌ها ارتباط آماری‌ان؛ ولی راهنمای خوبی‌ان.)

نگه داشتن، یک مهارته؛ قابل یاد گرفتن.

فصل ۹

مهمونی و سفر

مهمونی

☐	
	قبل از مهمونی **گرسنه** نرو؛ یک میان‌وعده‌ی پروتئینی
	اول **سالاد و سبزی**
	برنج **نصف**؛ خورش و کباب **بیشتر**
	نوشابه نه؛ دوغ یا آب
	یک تکه شیرینی، **نه** یک بشقاب
	بعد از مهمونی، **کمی پیاده‌روی**

سفر

☐	
	شهر رو **پیاده** بگرد
	صبحونه‌ی هتل: **تخم‌مرغ و پنیر**
	کش ورزشی همراه؛ برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای
	برگشتی: **دوباره** به برنامه

یک مهمونی وزن نمی‌سازه؛ هر روز می‌سازه.

فصل ۱۰

ماه رمضان

☐	
	سحری با پروتئین و فیبر: تخم‌مرغ، ماست، نون سبوس‌دار
	افطار آهسته؛ اول آب و خرما، بعد سوپ، بعد غذا
	زولبیا و بامیه کم
	شربت‌های شیرین **کم**
	پیاده‌روی سبک **۱ تا ۲ ساعت بعد از افطار**
	تمرین قدرتی سبک **بعد از افطار**

اگه دیابت با دارو داری، روزه و برنامه رو **با پزشک** هماهنگ کن.

فصل ۱۱

خانواده و آشپزخونه

☐	
	کل خانواده سالم‌تر بخورن؛ نه غذای جدا برای یک نفر
	سبزی و سالاد همیشه سر سفره
	روغن کمتر در آشپزی
	تنقلات **سالم** در خونه
	پیاده‌روی خانوادگی بعد از شام
	تعریف از تلاش، نه فقط از وزن

وقتی خانواده همراه نیستن

☐	
	بشقاب خودت رو اول بچین
	توضیح بده چرا برات مهمه
	یک **همراه** پیدا کن: دوست، همکار، گروه

فصل ۱۲

وقتی وزن برگشت

برگشت وزن شایعه؛ برای بیشتر افراد، نه فقط برای تو. **شکست نیست.**

☐	
	سرزنش نکن؛ دنبال **علت** بگرد (استرس، بیماری، سفر، دارو؟)
	همین امروز یک کار کوچیک: پیاده‌روی بعد از شام
	قدرتی رو اول برگردون؛ عضله حفظ بشه
	پروتئین صبحونه
	نوشیدنی‌های شیرین دوباره حذف
	اگه **چند بار** برگشته، با پزشک درباره‌ی گزینه‌های دیگه صحبت کن

دوباره شروع کردن، بخشی از راهه.

فصل ۱۳

برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای روزانه

برای روزهای شلوغ:

تمرین	مدت
رژه‌ی ایستاده یا راه رفتن در خونه	۲ دقیقه
بلند شدن از صندلی	۱ دقیقه
فشار به دیوار	۱ دقیقه
کشیدن کش	۱ دقیقه
پل باسن	۱ دقیقه
بالا رفتن از پله	۲ دقیقه
حشره‌ی مرده	۱ دقیقه
تنفس آروم	۱ دقیقه

رژه‌ی ایستاده با تکیه ← ص ۲۸ · بلند شدن از صندلی ← ص ۲۹ · شنای دیواری ← ص ۳۱ · کشیدن کش (پارویی) ← ص ۳۲ · پل باسن ← ص ۳۰ · تمرین پله ← ص ۲۷ · حشره‌ی مرده ← ص ۳۳ · تنفس شکمی ← ص ۳۴

هر روز کمی، چربی کمتر، عضله بیشتر.

بخش ۶

پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه

جواب ۵۰ سؤال رایج، جدول‌های پیگیری و معنی اصطلاحات.

فصل ۱۴

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

نگه داشتن وزن

راهنمای تک‌موضوعی دکتر مکس:

- نگهداری
- عادت‌ها
- مهمونی و ماه رمضان
- خانواده
- وقتی وزن برگشت

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