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

آمپول لاغری و عضله

سماگلوتاید و تیرزپاتاید، جراحی چاقی، و چطور عضله رو حفظ کنی



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. چاقی سارکوپنیک: چاق و ضعیف ۱۰

۳. هدف درست ۱۲

بخش ۲: ایمنی، تست‌ها و اندازه‌گیری **۱۵**

۴. تست‌ها ۱۶

بخش ۳: غذا **۱۷**

۵. پروتئین؛ سپر عضله ۱۸

بخش ۴: دارو، جراحی و بدن **۲۰**

۶. داروهای جدید کاهش وزن و عضله ۲۱

۷. جراحی چاقی ۲۲

بخش ۵: برنامه‌های ۱۲ هفته‌ای **۲۴**

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

۹. نسخه‌ی ورزش برای کاهش وزن ۲۷

۱۰. برنامه‌ی ب: قدرتی + هوازی ۲۹

بخش ۶: کتابخونه‌ی تمرین‌ها **۳۲**

بخش ۷: پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه **۴۱**

۱۱. جدول‌های پیگیری ۴۲

کتاب کامل و ارتقا **۴۵**

منابع علمی **۴۷**

پیش‌گفتار

این راهنما برای کسیه که **داروی کاهش وزن** مصرف می‌کنه یا جراحی کرده.

در این راهنما

- عضله در کاهش وزن
- چاقی سارکوپنیک: چاق و ضعیف
- هدف درست
- تست‌ها
- پروتئین؛ سپر عضله
- داروهای جدید کاهش وزن و عضله
- جراحی چاقی
- چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت
- نسخه‌ی ورزش برای کاهش وزن
- برنامه‌ی ب: قدرتی + هوازی
- 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

چاقی سارکوپنیک: چاق و ضعیف

چیه؟

چاقی سارکوپنیک یعنی **چربی زیاد** + **عضله‌ی کم و ضعیف**. فرد ممکنه وزن زیادی داشته باشه، ولی پاها برای بلند شدن از صندلی **ضعیف** باشن.

نشونه	
بلند شدن از صندلی **بدون دست سخته**	
پله **خیلی** خسته‌کننده‌ست	
راه رفتن **کند** شده	
قدرت دست کم شده	

چرا خطرناکه؟

ترکیب چاقی و ضعف عضله، خطر **ناتوانی و زمین خوردن** رو بیشتر می‌کنه. و رژیم بدون تمرین قدرتی، **عضله رو کمتر** و مشکل رو بدتر می‌کنه.

نکته‌ی دکتر مکس

سارکوپنی رو اجماع اروپایی (Cruz-Jentoft، ۲۰۱۹) با **کاهش قدرت** شروع به تشخیص می‌کنه. تست‌های فصل ۴ کمک می‌کنن.

نکته‌ی دکتر مکس

کتاب «سارکوپنی» در کتابخانه‌ی دکتر مکس.

فصل ۳

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 ۴

تست‌ها

قبل از شروع و **هر ۴ هفته** (جدول فصل ۱۱):

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 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.

بخش ۴

دارو، جراحی و بدن

داروهای جدید کاهش وزن و عضله، جراحی چاقی، خواب و استرس، زانودرد و وزن زیاد، یائسگی، و داروهایی که وزن رو بالا می‌برن.

فصل ۶

داروهای جدید کاهش وزن و عضله

چی هستن؟

داروهای تزریقی هفتگی مثل **سماگلوتاید** و **تیرزپاتاید** اشتها رو کم و سیری رو بیشتر می‌کنن.

کارآزمایی	نتیجه‌ی تقریبی (حدود ۶۸ تا ۷۲ هفته)
STEP 1 (Wilding، NEJM، ۲۰۲۱)، سماگلوتاید	کاهش وزن حدود **۱۵ درصد**
SURMOUNT-1 (Jastreboff، NEJM، ۲۰۲۲)، تیرزپاتاید	کاهش وزن حدود **۱۵ تا ۲۱ درصد** بسته به دوز

عضله چی می‌شه؟

با این داروها هم، **بخشی از وزن ازدست‌رفته از توده‌ی بدون چربی** (از جمله عضله) است؛ و چون غذا کمتر خورده می‌شه، **پروتئین** هم ممکنه کم بشه.

دارو بدون قدرتی و پروتئین، عضله رو هم می‌بره.

☐	اگه این داروها رو مصرف می‌کنی
	تمرین قدرتی ۲ تا ۳ بار در هفته
	پروتئین در هر وعده؛ حتی اگه اشتها کمه
	آب کافی
	تست **بلند شدن از صندلی** هر ماه
	قطع دارو اغلب با **برگشت وزن** همراهه؛ با پزشک برنامه‌ریزی کن

این داروها **فقط با تجویز و پیگیری پزشک**. نسخه‌های **تقلبی** و بدون نسخه خطرناکن. عوارض شایع: تهوع، یبوست، اسهال. **درد شدید شکم** یا **استفراغ مداوم**: فوراً به پزشک.

فصل ۷

جراحی چاقی

برای کی؟

جراحی چاقی (مثل **اسلیو** یا **بای‌پس معده**) برای **چاقی شدید** یا چاقی همراه با بیماری‌های جدی مطرحه. تصمیم با **تیم پزشکی** است.

عضله بعد از جراحی

کاهش وزن **سریع** بعد از جراحی، **عضله** رو هم کم می‌کنه.

☐	
	پروتئین طبق برنامه‌ی تیم تغذیه
	پیاده‌روی از روزهای اول
	تمرین قدرتی با اجازه‌ی جراح (معمولاً بعد از چند هفته)
	مکمل‌های تجویزشده (ویتامین‌ها و مواد معدنی) **مادام‌العمر**

نکته‌ی دکتر مکس

برنامه‌ی تمرینی این کتاب بعد از جراحی، **با اجازه‌ی جراح**، قابل استفاده‌ست.

بخش ۵

برنامه‌های ۱۲ هفته‌ای

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

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 ۹

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 ۱۰)
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.

برنامه‌ی ب: قدرتی + هوازی

بر پایه‌ی کارآزمایی Villareal (۲۰۱۷): ترکیب قدرتی و هوازی برای عملکرد بهترین بود.

روز	
شنبه، دوشنبه، چهارشنبه	قدرتی کل بدن (۴۵ دقیقه) + ۱۵ دقیقه پیاده‌روی
یکشنبه، سه‌شنبه، پنجشنبه	پیاده‌روی تند یا دوچرخه ۴۰ تا ۵۰ دقیقه
جمعه	پیاده‌روی سبک خانوادگی

قدرتی

تمرین	ست × تکرار
اسکوات جامی	۳ × ۱۰
خم شدن از لگن (لولا)	۳ × ۱۰
بالا رفتن از پله	۳ × ۱۰ هر پا
فشار روی میز	۳ × ۱۰
پارویی یک‌دست	۳ × ۱۰
فشار بالای سر	۲ × ۱۰

تمرین	ست × تکرار
حمل بار	۳ × ۳۰ متر
پرنده‌سگ	۲ × ۸

اسکوات جامی ← ص ۳۳ · خم شدن از لگن (لولا) ← ص ۳۵ · بالا رفتن از پله ← ص ۳۴ ·
شنای روی میز ← ص ۳۶ · پارویی یک‌دست با دمبل ← ص ۳۸ ·
فشار بالای سر با دمبل ← ص ۳۷ · حمل بار دو دستی ← ص ۳۹ · پرنده‌سگ ← ص ۴۰

هر هفته کمی سنگین‌تر (قانون دو تکرار اضافه).

بخش ۶

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 ۳ · پیشرفته · قدرتی پایین‌تنه



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 ۲ | سطح ۲ · متوسط | قدرتی پایین‌تنه



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 ۳ | سطح ۲ · متوسط | قدرتی پایین‌تنه



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 ۴ | سطح ۳ · پیشرفته | قدرتی بالاتنه و مرکز بدن



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 ۵ | سطح ۳ · پیشرفته | قدرتی بالاتنه و مرکز بدن



فشار بالای سر با دمبل

شروع

نشسته یا ایستاده، دمبل‌ها کنار شونه.

اجرا

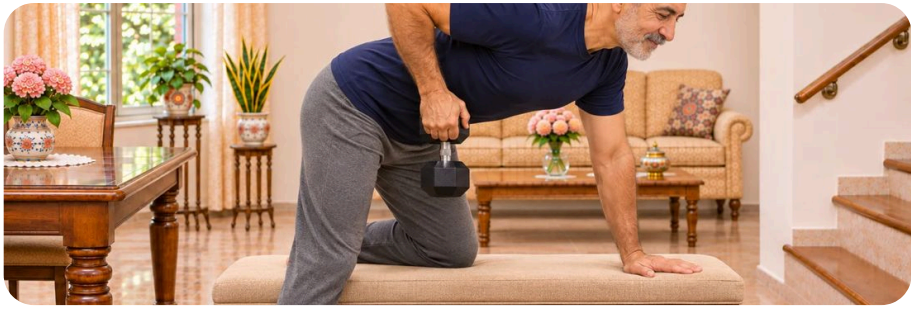
1. دمبل‌ها رو به بالا فشار بده.
2. کمر قوس نگیره.
3. آهسته پایین بیار.

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



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 ۷ سطح ۲ · متوسط قدرتی بالاتنه و مرکز بدن



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 ۸ | سطح ۲ · متوسط | قدرتی بالاتنه و 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.

بخش ۷

پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه

جواب ۵۰ سؤال رایج، جدول‌های پیگیری و معنی اصطلاحات.

فصل ۱۱

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

آمپول لاغری و عضله

راهنمای تک‌موضوعی دکتر مکس:

- چاقی سارکوپنیک
- پروتئین
- داروها
- جراحی
- قدرتی

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