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

شروع کاهش وزن بعد از ۵۰

هدف درست، تست‌ها، کالری بدون شمردن، پروتئین و برنامه‌ی شروع



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. وزن و سلامت بعد از ۵۰ ۹

۲. عضله در کاهش وزن ۹

۳. چاقی سارکوپنیک: چاق و ضعیف ۱۱

۴. هدف درست ۱۳

۵. چربی شکمی و دور کمر ۱۵

بخش ۲: ایمنی، تست‌ها و اندازه‌گیری ۱۷

۶. قبل از شروع ۱۸

۷. تست‌ها ۱۸

بخش ۳: غذا ۲۰

۸. کالری به زبان ساده ۲۱

۹. پروتئین؛ سپر عضله ۲۲

بخش ۴: برنامه‌های ۱۲ هفته‌ای ۲۵

۱۰. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۲۶

۱۱. نسخه‌ی ورزش برای کاهش وزن ۲۸

۱۲. برنامه‌ی الف: شروع ۳۰

بخش ۵: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۳۳

بخش ۶: پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه ۴۱

۱۳. جدول‌های پیگیری ۴۲

کتاب کامل و ارتقا ۴۵

منابع علمی ۴۷

پیش‌گفتار

این راهنما برای کسیه که **می‌خواد کاهش وزن رو درست شروع کنه**.

در این راهنما

- وزن و سلامت بعد از ۵۰
- عضله در کاهش وزن
- چاقی سارکوپنیک: چاق و ضعیف
- هدف درست
- چربی شکمی و دور کمر
- قبل از شروع
- تست‌ها
- کالری به زبان ساده
- پروتئین؛ سپر عضله
- چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت
- نسخه‌ی ورزش برای کاهش وزن
- برنامه‌ی الف: شروع
- جدول‌های پیگیری
- ۷ 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.

وزن و سلامت بعد از ۵۰

چرا مهمه؟

اضافه‌وزن و چاقی، به‌خصوص **چربی شکمی**، با این‌ها ارتباط داره:

دیابت نوع ۲	
فشار خون بالا	
کبد چرب	
آرتروز زانو	
آپنه‌ی خواب	
بیماری قلبی	

خبر خوب

در کارآزمایی بزرگ **DPP** (Knowler، NEJM، ۲۰۰۲)، کاهش حدود **۷ درصد** وزن همراه با **۱۵۰ دقیقه** فعالیت در هفته، بروز دیابت رو در افراد پرخطر **حدود ۵۸ درصد** کم کرد.

کاهش کم، اثر بزرگ.

فصل ۲

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 ۳

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 ۷ کمک می‌کنن.

نکته‌ی دکتر مکس

کتاب «سارکوپنی» در کتابخانه‌ی دکتر مکس.

فصل ۴

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.

فصل ۵

چربی شکمی و دور کمر

چرا دور کمر؟

چربی **داخل شکم** (دور اعضا) از چربی زیر پوست **خطرناک‌تره** و با دیابت و بیماری قلبی ارتباط بیشتری داره.

اندازه‌گیری

☐	
	ایستاده، **بالای استخوان لگن**
	متر **صاف** و نه سفت
	بعد از بازدم عادی

نسبت دور کمر به قد

یک قانون ساده: **دور کمر کمتر از نصف قد** باشه. مثلاً با قد ۱۶۰ سانتی‌متر، دور کمر کمتر از ۸۰ سانتی‌متر.

نکته‌ی دکتر مکس

چربی شکمی با **ورزش** (حتی بدون کاهش زیاد وزن) کمتر می‌شه. **چربی‌سوزی موضعی** (مثلاً درازونشست برای شکم) **وجود نداره**.

بخش ۲

ایمنی، تست‌ها و اندازه‌گیری

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

فصل ۶

قبل از شروع

با پزشک مشورت کن اگه

	☐
دیابت با انسولین یا قرص‌های کاهنده‌ی قند داری (با کاهش وزن، دوز ممکنه تغییر کنه)	
فشار خون با دارو (ممکنه پایین‌تر بیاد)	
بیماری **قلبی**، **کلیه** یا **کبد**	
سنگ کیسه‌ی صفرا (کاهش وزن سریع خطرش رو بیشتر می‌کنه)	
سابقه‌ی **اختلال خوردن**	
پوکی استخوان	
می‌خوای **دارو** یا **جراحی** کاهش وزن رو بررسی کنی	

آزمایش‌ها

درباره‌ی **قند**، **چربی خون**، **آنزیم‌های کبد**، **کراتینین** و **تیروئید** از پزشک بپرس.

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
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 ۸

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 ۹

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 **PROT-AGE** (۲۰۱۳) 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

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 ۱۱

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 ۱۲)
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 ۱۲

برنامه‌ی الف: شروع

هفته	پیاده‌روی	قدرتی
۱ تا ۲	۱۰ دقیقه، ۵ روز + ۱۰ دقیقه بعد از شام	۲ روز، ۱ × ۱۰
۳ تا ۴	۱۵ دقیقه، ۵ روز	۲ روز، ۲ × ۱۰
۵ تا ۸	۲۰ تا ۲۵ دقیقه، ۵ روز	۳ روز، ۲ × ۱۲
۹ تا ۱۲	**۳۰ دقیقه، ۵ روز**	۳ روز، ۳ × ۱۰

تمرین‌های قدرتی

تمرین	
بلند شدن از صندلی	
فشار به دیوار	
کشیدن کش	
پل باسن	
بالا رفتن روی پنجه	
حشره‌ی مرده	

بلند شدن از صندلی ← ص ۳۵ · شنای دیواری ← ص ۳۸ · کشیدن کش (پارویی) ← ص ۳۹ ·
پل باسن ← ص ۳۶ · بالا رفتن روی پنجه ← ص ۳۷ · حشره‌ی مرده ← ص ۴۰ ·
برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۳۴

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.**

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



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؟	پایه‌ی هوازی برای کاهش چربی: ساده، کم‌خطر و هر روزه. ۱۰ دقیقه بعد از هر وعده، قند بعد از غذا رو هم کم می‌کنه.
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.

تمرین ۲ | سطح ۰۱ 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 ۳ سطح ۱ · آسان قدرتی پایین‌تنه



پل باسن

شروع

به پشت دراز بکش، زانوها خم، کف پاها روی زمین به عرض لگن، دست‌ها کنار بدن.

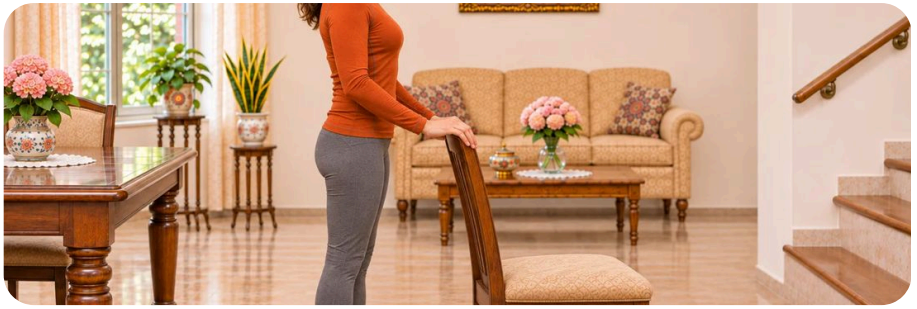
اجرا

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 ۴ | سطح ۰۱ آسان | قدرتی پایین‌تنه



بالا رفتن روی پنجه

شروع

پشت صندلی یا جلوی دیوار بایست و سبک بگیرش، پاها به عرض لگن.

اجرا

1. روی پنجه‌ها تا جای ممکن بالا برو.
2. ۲ ثانیه نگه دار.
3. در ۳ ثانیه آهسته پایین بیا.

عضله‌ی هدف	عضلات ساق
چرا این تمرین؟	ساق قوی بخشی از ضربه‌ی هر قدم رو قبل از رسیدن به زانو جذب می‌کنه؛ برای تعادل هم مهمه.
کجا باید حس کنی	پشت ساق.
مقدار	۱۵ تا ۲۰ تکرار × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	در حالت نشسته.
سخت‌ترش کن	روی یک پا، یا روی لبه‌ی پله با پایین رفتن پاشنه.

اشتباه‌های رایج: چرخیدن مچ به بیرون؛ پایین افتادن سریع.

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.

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

شروع کاهش وزن بعد از ۵۰

راهنمای تک‌موضوعی دکتر مکس:

- چرا فرق داره
- هدف درست
- تست‌ها
- پروتئین
- برنامه‌ی شروع

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