راهنمای تک‌موضوعی · از کتاب «تیروئید، انرژی و عضله»

تیروئید، وزن و خستگی

وزن، غذا و ید، خواب، خلق و حافظه



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** تو نیست. **قرص تیروئید** رو بدون نظر پزشک قطع یا کم نکن. **زود به پزشک**: **تپش قلب** تازه، **کاهش** یا **افزایش وزن** سریع، **توده** در گردن، یا **سختی بلع**. **فوراً ۱۱۵**: **درد قفسه‌ی سینه**، **تنگی نفس** شدید، یا **گیجی** و **خواب‌آلودگی** شدید. 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: تیروئید ۸

۱. تیروئید چیه؟ ۹

۲. آزمایش‌ها ۱۰

۳. علائم خطر ۱۲

۴. باورهای غلط ۱۴

بخش ۲: ورزش ۱۶

۵. قدرتی برای عضله ۱۷

بخش ۳: زندگی روزمره ۱۹

۶. وزن و تیروئید ۲۰

۷. غذا، ید و سلنیوم ۲۱

۸. خستگی و خواب ۲۲

۹. خلق و حافظه ۲۳

بخش ۴: برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای ۲۵

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

بخش ۵: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۲۹

کتاب کامل و ارتقا ۳۸

منابع علمی ۴۰

پیش‌گفتار

این راهنما برای **وزن و انرژیه**.

در این راهنما

- تیروئید چیه؟
- آزمایش‌ها
- علائم خطر
- باورهای غلط
- قدرتی برای عضله
- وزن و تیروئید
- غذا، ید و سلنیوم
- خستگی و خواب
- خلق و حافظه
- چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت
- ۹ تمرین مصور، هر کدوم در یک صفحه

نکته‌ی دکتر مکس

این راهنما بخشی از کتاب کامل **«تیروئید، انرژی و 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

تیروئید

تیروئید چیه، کم‌کاری و هاشیموتو، پرکاری و گریوز، آزمایش‌ها، علائم خطر و باورهای غلط.

فصل ۱

تیروئید چیه؟

تیروئید غده‌ای **پروانه‌ای‌شکل** جلوی گردن، زیر **سیب آدمه**. دو هورمون اصلی می‌سازه: **T4** و **T3**.

هورمون تیروئید	روی چی اثر داره
انرژی	سرعت سوخت‌وساز
قلب	ضربان و قدرت
عضله	قدرت و سرعت انقباض
روده	سرعت حرکت
پوست و مو	خشکی یا چربی
مغز	تمرکز و خلق

نکته‌ی دکتر مکس

مغز (غده‌ی **هیپوفیز**) با هورمون **TSH** به تیروئید دستور می‌ده. وقتی تیروئید **کم** کار می‌کنه، TSH **بالا** می‌ره؛ وقتی **زیاد** کار می‌کنه، TSH **پایین** میاد.

برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۳۰ · عقب بردن چونه ← ص ۳۸

TSH بالا یعنی تیروئید کم‌کار؛ TSH پایین یعنی پرکار.

فصل ۲

آزمایش‌ها

آزمایش	یعنی
TSH	**اولین** و مهم‌ترین آزمایش
T4 آزاد (FT4)	مقدار هورمون **فعال** در خون
آنتی‌TPO	نشونه‌ی **هاشیموتو**
TRAb	نشونه‌ی **گریوز**
سونوگرافی	برای **گره** یا **بزرگی** تیروئید

نکته‌های آزمایش

☐	
	بیوتین (مکمل مو و ناخن) می‌تونه جواب رو **اشتباه** کنه؛ چند روز قبل، با نظر پزشک قطع کن
	آزمایش رو هر بار در **یک ساعت** مشابه بده
	بعد از **تغییر دوز**، معمولاً **۴ تا ۸ هفته** بعد
	محدوده‌ی **طبیعی** TSH با **سن** کمی **بالاتر** می‌ره

نکته‌ی دکتر مکس

یک عدد کمی بالا یا پایین، اغلب **تکرار** لازم داره؛ نه **قرص فوری**.

TSH اول؛ تصمیم با پزشک.

فصل ۳

علائم خطر

فوراً (اورژانس)

☐	
	تب بالا با **ضربان خیلی تند**، **بی‌قراری** یا **گیجی** در کسی که پرکاری داره
	خواب‌آلودگی شدید، **سرمای** بدن و **گیجی** در کسی که کم‌کاری شدید درمان‌نشده داره
	درد قفسه‌ی سینه یا **غش**
	بعد از جراحی تیروئید: **تنگی نفس** یا **ورم** سریع گردن

زود به پزشک

☐	
	بعد از جراحی: **گزگز** دور **لب** یا **انگشت‌ها**، **گرفتگی** عضله
	تپش قلب نامنظم
	تودهی گردن که **سریع** بزرگ می‌شه، یا **گرفتگی صدا** طولانی
	گلودرد و **تب** با داروی ضد پرکاری (متی‌مازول)

نکته‌ی دکتر مکس

تب و گلودرد با **متی‌مازول** می‌تونه نشونه‌ی **کم شدن گلبول سفید** باشه؛ **همون روز** آزمایش خون.

تب و گلودرد با متی‌مازول: همون روز پزشک.

فصل ۴

باورهای غلط

باور	واقعیت
«**چاقیم** از تیروئیده»	کم‌کاری معمولاً **چند کیلو** وزن (بیشتر آب) اضافه می‌کنه؛ نه **همه‌ی** اضافه‌وزن
«با **قرص**، **لاغر** می‌شم»	قرص، **وزن اضافه‌ی** کم‌کاری رو **کمی** برمی‌گردونه؛ داروی **لاغری** نیست
«**هر TSH** بالا، قرص می‌خواد»	در سالمندان، **کم‌کاری خفیف** اغلب فقط **پیگیری** لازم داره
«**ورزش** با تیروئید خطرناکه»	با کم‌کاری **درمان‌شده**، ورزش **مفیده**؛ با پرکاری **کنترل‌نشده**، فقط **سبک**
«**ید** بیشتر، تیروئید بهتر»	**نمک یددار** کافیه؛ **مکمل ید** می‌تونه **ضرر** بزنه
«**گلوتن** رو قطع کن»	برای هاشیموتو **بدون** بیماری **سلیاک**، شواهد قوی **نداره**

برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۳۰ · اسکوات جامی ← ص ۳۲

قرص تیروئید، داروی لاغری نیست.

بخش ۲

ورزش

چقدر ورزش، قدرتی برای عضله، هوازی برای انرژی، ورزش با پرکاری، گرفتگی و درد عضله، استخوان و تعادل، و زمان اثر.

فصل ۵

قدرتی برای عضله

عضله با سن **کم** می‌شه؛ تیروئید **درمان‌نشده** این رو **بدتر** می‌کنه. تمرین **قدرتی** بهترین راه **حفظ** عضله‌ست.

تمرین	مقدار
بلند شدن از صندلی	۲ تا ۳ × ۱۰
اسکوات جامی	۲ تا ۳ × ۱۰
شنای دیواری	۲ تا ۳ × ۱۰
کشیدن کش	۲ تا ۳ × ۱۲
پل باسن	۲ تا ۳ × ۱۲
حمل بار	۳ × ۲۰ متر

بلند شدن از صندلی ← ص ۳۱ · اسکوات جامی ← ص ۳۲ · شنای دیواری ← ص ۳۴ · کشیدن کش (پارویی) ← ص ۳۵ · پل باسن ← ص ۳۳ · حمل بار دو دستی ← ص ۳۶

نکته‌ی دکتر مکس

عضله‌ی **ران** و **بازو** در پرکاری **بیشتر** ضعیف می‌شن؛ بعد از کنترل، این دو رو **اولویت** بده.

عضله‌ی قوی، انرژی بیشتر.

بخش ۳

زندگی روزمره

وزن، غذا و ید، خستگی و خواب، خلق و حافظه، بعد از جراحی تیروئید، و گره تیروئید.

فصل ۶

وزن و تیروئید

واقعیت	
کم‌کاری معمولاً **چند کیلو** وزن اضافه می‌کنه؛ بیشترش **آب**	
با **قرص**، این مقدار **کم** معمولاً برمی‌گرده	
بقیه‌ی وزن، مثل **همه‌ی** آدم‌ها: **غذا**، **تحرک**، **خواب**، **یائسگی**	
بعد از درمان **پرکاری**، وزن اغلب **برمی‌گرده** و گاهی **بیشتر** می‌شه	

نکته‌ی دکتر مکس

هرگز برای **لاغری**، دوز قرص تیروئید رو **خودسرانه** زیاد نکن؛ **قلب** و **استخوان** آسیب می‌بینن.

چی کمک می‌کنه؟

☐	
	پروتئین در هر وعده (تخم‌مرغ، ماست، حبوبات، مرغ، ماهی)
	نون و **برنج** کمتر، **سبزی** بیشتر
	قدرتی ۲ تا ۳ روز
	۷ تا ۸ ساعت خواب

اسکوات جامی ← ص ۳۲ · برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۳۰

وزن رو با غذا و ورزش کم کن، نه با قرص تیروئید.

فصل ۷

غذا، ید و سلنیوم

موضوع	چی می‌دونیم
نمک یددار	در ایران **کافیه**؛ نمک **دریایی** بدون ید جاشو نگیره
مکمل ید و **جلبک** (کلپ)	می‌تونه تیروئید رو **بدتر** کنه؛ **نه**
سلنیوم	برای همه **توصیه** نمی‌شه؛ با پزشک
کلم و **بروکلی**	**پخته** و مقدار **معمولی**، مشکلی نداره
سویا	جذب قرص رو **کم** می‌کنه؛ با **فاصله**
گلوتن	فقط با **سلیاک** قطع کن

قرص و غذا

☐	
	قرص **ناشتا**؛ **صبحونه** ۳۰ تا ۶۰ دقیقه بعد
	شیر و **ماست**: با فاصله
	آب گریپ‌فروت و **قهوه**: با فاصله

نمک یددار بله؛ مکمل ید نه.

فصل ۸

خستگی و خواب

☐	
	ساعت ثابت خواب و بیداری
	نور صبح ۱۵ دقیقه
	چرت کوتاه، قبل از ساعت ۳
	کافئین بعد از ظهر نه (به‌خصوص با **پرکاری**)
	ورزش صبح یا عصر، نه دیروقت

نکته‌ی دکتر مکس

خروپف شدید و **خواب‌آلودگی روز** با کم‌کاری بیشتر دیده می‌شه؛ به **آپنه‌ی خواب** فکر کن و به پزشک بگو.

تنفس شکمی ← ص ۳۷ · برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۳۰

نور صبح، خواب شب.

فصل ۹

خلق و حافظه

وضعیت	
کم‌کاری	**افسردگی**، **کندی** فکر، **فراموشی**
پرکاری	**اضطراب**، **بی‌قراری**، **زودرنجی**

☐	
	ورزش منظم: یکی از بهترین درمان‌های **خلق**
	دفترچه برای یادآوری
	با **دوستان** و **خانواده** در ارتباط باش
	غم یا **اضطراب** بیشتر از **دو هفته**: **پزشک** یا **روان‌شناس**

نکته‌ی دکتر مکس

فکر آسیب به خودت داری؟ **همین حالا** با **۱۲۳** یا **۱۱۵** تماس بگیر یا به نزدیک‌ترین **اورژانس** برو؛ مشاوره‌ی تلفنی بهزیستی: **۱۴۸۰**.

خلق هم بخشی از درمان تیروئیده.

بخش ۴

برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای

دوز تمرین، فاز ۱ (شروع)، فاز ۲ (عادت)، فاز ۳ (قدرت)، فاز ۴ (همیشگی)، 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.

بخش ۵

کتابخونه‌ی تمرین‌ها

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

شدت هوازی: **می‌تونی حرف بزنی ولی آواز نه**. تمرین قدرتی: **۲ تا ۳ تکرار در ذخیره**. با پرکاری کنترل‌نشده یا تپش قلب، فقط تمرین سبک و با نظر پزشک. تمرین‌های گردن بعد از جراحی تیروئید، فقط با اجازه‌ی جراح.

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 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 ۴ | سطح ۱۰ 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 ۱۰ 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 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 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.

تمرین ۹ | سطح ۱ · آسان | کشش و آرام‌سازی



عقب بردن چونه

شروع

صاف بشین یا بایست، نگاه افقی.

اجرا

1. چونه رو بدون پایین آوردن سر، مستقیم به عقب ببر (دو غبغب!).
2. ۵ تا ۱۰ ثانیه نگه دار.
3. شل کن.

عضله‌ی هدف	خم‌کننده‌های عمقی گردن
چرا این تمرین؟	پایه‌ی بیشتر برنامه‌ها: فعال کردن عضلات عمقی گردن و کم کردن جلو آمدن سر.
کجا باید حس کنی	پشت گردن کمی کشیده؛ جلوی گردن کمی فعال.
مقدار	۱۰ تکرار، چند بار در روز.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کم.
سخت‌ترش کن	درازکش یا بلند کردن سر.

اشتباه‌های رایج: پایین انداختن سر و نگاه به زمین؛ سفت کردن فک.

احتیاط: بعد از جراحی تیروئید، فقط با اجازه‌ی جراح و آروم؛ اگه زخم کشیده می‌شه یا درد تیز داری، دامنه رو کمتر کن.

کتاب کامل و ارتقا

این راهنما فقط **یک مسیر** از کتاب کامل «**تیروئید، انرژی و 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	تیروئید	۶
۲	درمان	۴
۳	ورزش	۷
۴	زندگی روزمره	۶
۵	برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای	۸
۶	کتابخونه‌ی تمرین‌ها	همه‌ی ۷۵ 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. Jonklaas J, Bianco AC, Bauer AJ, et al. Guidelines for the treatment of hypothyroidism: prepared by the American Thyroid Association task force on thyroid hormone replacement. Thyroid. 2014;24(12):1670-1751. doi:10.1089/thy.2014.0028
2. Ross DS, Burch HB, Cooper DS, et al. 2016 American Thyroid Association guidelines for diagnosis and management of hyperthyroidism and other causes of thyrotoxicosis. Thyroid. 2016;26(10):1343-1421. doi:10.1089/thy.2016.0229
3. Stott DJ, Rodondi N, Kearney PM, et al. Thyroid hormone therapy for older adults with subclinical hypothyroidism. N Engl J Med. 2017;376(26):2534-2544. doi:10.1056/NEJMoa1603825
4. Haugen BR, Alexander EK, Bible KC, et al. 2015 American Thyroid Association management guidelines for adult patients with thyroid nodules and differentiated thyroid cancer. Thyroid. 2016;26(1):1-133. doi:10.1089/thy.2015.0020
5. 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

تیروئید، وزن و خستگی

راهنمای تک‌موضوعی دکتر مکس:

- وزن و تیروئید
- غذا و ید
- خواب
- خلق و حافظه
- قرص لاغری نیست

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