راهنمای تک‌موضوعی · از کتاب «داروهای کاهش وزن و عضله»

داروهای کاهش وزن؛ شروع

دارو، وزن و عضله، بعد از ۵۰، STEP 1 و فاز ۱



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. داروهای کاهش وزن فقط با **نسخه** و **پیگیری پزشک**؛ داروی بدون نسخه یا **تقلبی** خطرناکه. شروع، دوز، کم کردن یا **قطع** دارو فقط با پزشک. با **بیماری کلیه**، مقدار پروتئین رو پزشک تعیین می‌کنه. **همون روز به پزشک**: درد **بالای راست شکم** یا **زردی**؛ **ادرار** خیلی کم یا سرگیجه‌ی ایستادن؛ **افت قند** با انسولین یا قرص قند؛ **ضعف** زیاد یا کاهش وزن خیلی سریع. **فوراً ۱۱۵**: **درد شدید شکم** که به **پشت** می‌زنه؛ **استفراغ** پشت سر هم و نتونستن آب نگه داشتن؛ **غش** یا **گیجی**؛ **درد قفسه‌ی سینه**. 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: دارو، وزن و عضله ۸

۱. این داروها چی هستن؟ ۹

۲. وزن کم می‌شه؛ عضله چی؟ ۹

۳. بعد از ۵۰ ۱۰

۴. علائم خطر ۱۱

۵. باورهای غلط ۱۲

بخش ۲: شواهد ۱۴

۶. کارآزمایی STEP 1 ۱۵

۷. دارو و ورزش با هم ۱۵

بخش ۳: برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای ۱۷

۸. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۱۸

۹. فاز ۱: شروع (هفته‌ی ۱ تا ۳) ۲۰

بخش ۴: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۲۲

کتاب کامل و ارتقا ۲۶

پیش‌گفتار

این راهنما برای **شروعه**.

در این راهنما

- این داروها چی هستن؟
- وزن کم می‌شه؛ عضله چی؟
- بعد از ۵۰
- علائم خطر
- باورهای غلط
- کارآزمایی STEP 1
- دارو و ورزش با هم
- چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت
- فاز ۱: شروع (هفته‌ی ۱ تا ۳)
- ۴ تمرین مصور، هر کدوم در یک صفحه

نکته‌ی دکتر مکس

این راهنما بخشی از کتاب کامل **«داروهای کاهش وزن 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

داروها، وزن و عضله

این داروها چی هستن، وزن و عضله، بعد از ۵۰، عوارض رایج، علائم خطر، و باورهای غلط.

این داروها چی هستن؟

دارو	
سماگلوتاید (اوزمپیک، ویگووی)	تزریق **هفتگی** یا قرص
تیرزپاتاید (مونجارو)	تزریق **هفتگی**
لیراگلوتاید (ساکسندا، ویکتوزا)	تزریق **روزانه**

چطور کار می‌کنن

اشتها کمتر، سیری **زودتر**	
تخلیه‌ی **معده** آهسته‌تر	
قند خون بهتر	

این داروها فقط با **نسخه** و **پیگیری پزشک**. داروی **تقلبی** و بدون نسخه در بازار هست و **خطرناکه**.

دارو با پزشک؛ عضله با تو.

فصل ۲

وزن کم می‌شه؛ عضله چی؟

وقتی وزن **سریع** کم می‌شه، بدن هم **چربی** از دست می‌ده، هم **توده‌ی بدون چربی** (عضله، آب، اندام‌ها).

در STEP 1، **چربی** و چربی **دور شکم** کم شد	خوب
توده‌ی بدون چربی هم به مقدار **مطلق** کم شد	باید جبران بشه
ولی **نسبت** عضله به کل بدن بهتر شد	

نکته‌ی دکتر مکس

هدف اینه که **بیشترِ** وزن کم‌شده **چربی** باشه، نه عضله. راهش: **تمرین قدرتی** و **پروتئین** کافی.

چربی بره، عضله بمونه.

بعد از ۵۰

سارکوپنی: عضله با سن خودش کم می‌شه	دارو بدون ورزش ممکنه سرعتش بده
استخوان: کاهش وزن سریع گاهی **تراکم استخوان** رو کم می‌کنه	تمرین قدرتی و کلسیم و ویتامین D
تعادل: عضله‌ی کمتر یعنی خطر **زمین خوردن** بیشتر	
کم‌آبی: تشنگی در سالمندی کمتر حس می‌شه	

بعد از ۵۰، عضله طلاست.

علائم خطر

فوراً اورژانس (۱۱۵)

☐	
	درد شدید شکم که به **پشت** می‌زنه، با یا بدون استفراغ (پانکراس؟)
	استفراغ پشت سر هم و نتونستن **آب** نگه داشتن
	غش یا **گیجی**

همون روز به پزشک

☐	
	درد **بالای راست شکم** یا **زردی** (کیسه‌ی صفرا؟)
	ادرار خیلی کم، **سرگیجه** هنگام بلند شدن (کم‌آبی)
	با **انسولین** یا قرص قند: **افت قند** (لرزش، تعریق، گیجی)
	ضعف زیاد یا کاهش وزن **خیلی سریع**

درد شدید شکم که به پشت می‌زنه؟ ۱۱۵.

فصل ۵

باورهای غلط

باور	واقعیت
«با دارو دیگه **ورزش** لازم نیست»	بدون ورزش، **عضله** بیشتری از دست می‌ره
«هر چی **کمتر** بخورم، بهتر»	پروتئین **کم** یعنی عضله‌ی **کمتر**
«فقط **کیلو** مهمه»	**ترکیب** بدن مهم‌تره: چربی کمتر، عضله بیشتر
«یه بار کم کنم، **قطع** کنم»	بعد از قطع، بخش زیادی از وزن **برمی‌گرده** (فصل ۱۰ در کتاب کامل)
«از **اینترنت** یا آرایشگاه بخرم»	داروی **تقلبی** خطرناکه؛ فقط با نسخه

بلند شدن از صندلی ← ص ۲۴ · اسکوات جامی ← ص ۲۶

دارو + قدرت + پروتئین.

بخش ۲

شواهد

کارآزمایی STEP 1، دارو و ورزش با هم، پروتئین در سالمندی، و قطع دارو.

کارآزمایی STEP 1

پژوهش	Wilding و همکاران (NEJM، ۲۰۲۱)
افراد	۱۹۶۱ بزرگسال با اضافه‌وزن یا چاقی، **بدون** دیابت
درمان	سماگلوتاید **هفتگی** یا دارونما، هر دو همراه برنامه‌ی سبک زندگی، **۶۸ هفته**

نتیجه	سماگلوتاید	دارونما
کاهش وزن میانگین	**۱۴٫۹٪**	**۲٫۴٪**
حداقل ۱۰٪ کاهش	**۶۹٪** افراد	**۱۲٪**
حداقل ۱۵٪ کاهش	**۵۰٪** افراد	**۵٪**

نکته‌ی دکتر مکس

در یک زیرگروه با اسکن **DXA**، چربی کل و چربی **احشایی** کم شد؛ **توده‌ی بدون چربی** هم به مقدار مطلق کم شد.

دارو وزن رو کم می‌کنه؛ ترکیبش با تو.

فصل ۷

دارو و ورزش با هم

پژوهش	Lundgren و همکاران (NEJM، ۲۰۲۱)
افراد	**۱۹۵** نفر که اول با رژیم کم‌کالری **۸ هفته‌ای** حدود **۱۳ کیلو** کم کرده بودن
گروه‌ها (۱ سال)	ورزش، لیراگلوتاید، **هر دو**، یا دارونما

در برابر دارونما	وزن	درصد چربی بدن
ورزش	**۴** کیلو کمتر	**۱٫۷** واحد کمتر
دارو	**۷** کیلو کمتر	**۱٫۹** واحد کمتر
هر دو	**۹٫۵** کیلو کمتر	**۳٫۹** واحد کمتر

نکته‌ی دکتر مکس

ترکیب ورزش و دارو، چربی بدن رو حدود **دو برابر** هر کدوم به‌تنهایی کم کرد.

دارو + ورزش، بهتر از هر کدوم تنها.

بخش ۳

برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای

دوز تمرین، فاز ۱ (شروع)، فاز ۲ (قدرت)، فاز ۳ (قدرت بیشتر و تعادل)، 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.

فاز ۱: شروع (هفته‌ی ۱ تا ۳)

کار	مقدار
تست‌ها: صندلی ۳۰ ثانیه، وزن، دور کمر	یک بار، بنویس
بلند شدن از صندلی	۲ × ۱۰، ۳ روز
شنای دیواری	۲ × ۱۰
پیاده‌روی	۲۰ دقیقه
پروتئین	در هر وعده

بلند شدن از صندلی ← ص ۲۴ · شنای دیواری ← ص ۲۵ · برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۲۳

از هفته‌ی اول، قدرت.

بخش ۴

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.

قانون تمرین: تمرین قدرتی ۲ تا ۳ روز در هفته، ۲ تا ۳ تکرار آخر سخت ولی با شکل درست. روزهای حالت تهوع سبک‌تر، نه تعطیل. آب کافی بنوش. با سرگیجه، ضعف شدید یا درد شکم، قطع کن.

تمرین ۱ | سطح ۱ · آسان | هوازی



برنامه‌ی پیاده‌روی

شروع

کفش راحت با کف نرم و پاشنه‌ی کوتاه. مسیر صاف و ایمن.

اجرا

1. با مدتی شروع کن که درد کم و قابل‌تحمل 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؟	پیاده‌روی روزانه؛ کنار تمرین قدرتی، به حفظ وزن کم‌شده کمک می‌کنه.
مقدار	روزی ۳۰ دقیقه یا بیشتر؛ کم‌کم.
ساده‌ترش کن	تقسیم به نوبت‌های ۵ تا ۱۰ دقیقه‌ای.
سخت‌ترش کن	سرعت بیشتر، سربالایی ملایم.

اشتباه‌های رایج: افزایش ناگهانی مسافت؛ کفش نامناسب.

احتیاط: با سرگیجه، ضعف شدید یا حالت تهوع زیاد (به‌خصوص روزهای اول دارو) کوتاه‌تر و آب کافی.

تمرین ۲ | سطح ۰۱ آسان | قدرتی سبک



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 ۲ · متوسط | قدرتی سبک



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.

احتیاط: نفس رو حبس نکن؛ وزنه رو کم‌کم سنگین کن.

تمرین ۴ | سطح ۳ · پیشرفته | قدرت



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.

کتاب کامل و ارتقا

این راهنما فقط **یک مسیر** از کتاب کامل **«داروهای کاهش وزن 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	دارو، وزن و عضله	۶
۲	شواهد	۴
۳	تمرین	۷
۴	زندگی روزمره	۶
۵	برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای	۸
۶	کتابخونه‌ی تمرین‌ها	همه‌ی ۷۹ 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. 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
2. Wilding JPH, Batterham RL, Davies M, et al. Weight regain and cardiometabolic effects after withdrawal of semaglutide: The STEP 1 trial extension. Diabetes Obes Metab. 2022;24(8):1553-1564. doi:10.1111/dom.14725
3. Lundgren JR, Janus C, Jensen SBK, et al. Healthy Weight Loss Maintenance with Exercise, Liraglutide, or Both Combined. N Engl J Med. 2021;384(18):1719-1730. doi:10.1056/NEJMoa2028198
4. 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

داروهای کاهش وزن؛ شروع

راهنمای تک‌موضوعی دکتر مکس:

- داروها
- عضله
- بعد از ۵۰
- STEP 1
- فاز ۱

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