



ШКОЛА ИДЕАЛЬНОГО ТЕ

#SEKTA

ШКОЛА
ИДЕАЛЬНОГО
ТЕЛА

ИСТОРИЯ НЕ ПРО ТЕЛО

НАС БОЛЕЕ 200 ТЫСЯЧ
ПО ВСЕМУ МИРУ

55k
ПОДПИСЧИКОВ



83k
ПОДПИСЧИКОВ



Ольга Маркес
#SEKTA. Школа Идеального
тела. История не про тело
Серия «Звезда Рунета»

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=11828708
#SEKTA. Школа Идеального тела. История не про тело: АСТ; Москва; 2015
ISBN 978-5-17-089388-1

Аннотация

#SEKTA – это не просто сообщество со своими правилами, это настоящая самая дружная семья в мире. Где вас поддержат, где вам помогут ровно настолько, насколько вы хотите. Смотивируют ровно на столько, насколько вы готовы быть мотивированными.

Как родилась идея создания «Секты», с чего все начиналось, как развивалось?.. Кто были самыми первыми «сектантами», кто проверял первые дневники питания?

История создания проекта, все трудности, с которыми пришлось столкнуться.

Правила и основные положения «Школы идеального тела», которые позволят вам обрести свое идеальное тело, а также семью, которая вас поддержит на пути к его обретению.

Содержание

Миссия школы идеального тела	5
Что вам нужно знать о #SEKTA перед началом чтения этой книги	9
Глава 1. Бизнес план	10
Болезненный рост	14
Перед рассветом – темно	17
1. Тебе придется поработать	26
2. Тебе придется подождать	28
3. Будь частью чего-то большего	28
С чего все начиналось	31
Хочешь похудеть – спроси меня «Как?»	32
Доброе утро, секта!	34
Очень важный пост про углеводы	36
Конец ознакомительного фрагмента.	37

Ольга Маркес
#SEKTA. Школа Идеального
тела. История не про тело

© Маркес О.

© ООО «Издательство АСТ»

* * *

Миссия школы идеального тела Оля Маркес

Идеальное тело – это не кубики на животе, не цифра на весах, не бирка на одежде. В моем представлении это тело, которое дает возможность жить полной здоровой жизнью, без оглядки на правила и запреты; жить, не боясь еды, не загоняя себя до полного изнеможения в зале.

Задача «Школы идеального тела» – научить каждого идеальной формуле, подходящей именно его образу жизни. То есть научить вас привычкам, которые будут строить ваше идеальное тело – то, о котором вы всегда мечтали.

Я пробовала множество способов держать себя в форме и долгое время не могла получить стабильный результат. Рядом со мной в сообществе #SEKTA со временем собрались сотни других людей, прошедших такой же путь. Мы мечтали найти тот самый способ быть стройным и подтянутым, но не заикливаясь на теле, не поддерживая сомнительные стандарты глянцевої красоты.

Сегодня наш общий опыт сложился в огромную базу инструментов для помощи самым разным людям – как опытным «борцам за красоту», так и тем, кто только вступает на этот путь. Научные знания и тонкая психологическая работа помогают нам делать каждый день и каждую тренировку учеников #SEKTA максимально эффективными.



Заниматься по системе #SEKTA может каждый. Мы приложили огромные усилия, чтобы сделать обучение доступным в любом уголке земного шара. Ежедневно на сайте размещаются новые тренировочные программы для разных уровней подготовки, круглосуточно более 300 кураторов проводят индивидуальные консультации и работают с группами учеников. В трех странах в десятках залов каждый день идут занятия с тренерами, которые заботливо адаптируют тренировки под любые особенности и противопоказания.

«Школа идеального тела» – это не диета, это осознанный образ жизни. Наша цель – задать человеку новые привычки, научить выстраивать полноценный, разнообразный рацион и подбирать эффективные тренировки. Осознанная тренировочная работа – один из главных элементов успеха в создании здорового спортивного тела.

Я могу рассказывать о нашей системе бесконечно, ведь для меня и команды это любимое детище. И мы благодарим каждого, кому интересны наша работа, наши знания и опыт. Я очень надеюсь, что однажды они окажутся полезными и вам.

Мы – команда из более чем 200 профессиональных тренеров, врачей и консультантов. Среди нас ученые из ведущих российских и европейских институтов, специалисты по питанию, психологи и спортсмены.

Вместе мы создали уникальную методику по изменению пищевых привычек, основанную на научном подходе. Ежедневно по ней занимаются свыше 1 500 учеников, пришедших в #SEKTA в поиске идеальной формы. При выполнении всех рекомендаций программы мы гарантируем действительно впечатляющие результаты к окончанию курса.

Мы разработали собственную программу online-тренировок: каждый день к ней добавляется новый комплекс с вариантами адаптации для тех учеников, кто имеет ограничения по здоровью.

Наши выпускники – это более 7 000 человек с потрясающими результатами, новыми знаниями о своем организме и осознанным подходом к работе над своим телом. Мы не бросаем их после окончания обучения – для каждого выпускника открыт бесплатный доступ к научному portalу со всеми материалами программы, видеотренировкам и форуму.



Когда меня спрашивают: «Чем ты занимаешься?» – я не сразу нахожу, что мне ответить. Совершенно того не ожидая, я стала главой международной компании, которая растет и развивается с каждым месяцем. Со мной – огромная команда людей, раскиданных по всему миру. Мы влюблены в свою работу. Мы помогаем людям обрести тела их мечты и попутно разобраться с вопросами, которые мешали им сделать это раньше. Оставаясь «головой в облаках» нежного и внимательного подхода к каждому, кто приходит к нам, мы твердо стоим на земле: все, что мы рекомендуем, имеет научное обоснование. Но в основе нашей системы, нашего подхода, нашего сообщества все же лежит необъяснимая сила – сила людей, которые приходят к нам, чтобы получить, и остаются, чтобы отдавать. Шутливое название «секта» полностью оправдывает себя. Здесь нет никакой мистики, просто по какой-то причине мне везет на хороших людей. На людей, которые в первую очередь думают не о себе, а о других. Почему вам может быть интересна эта книга? Пусть она состоит из разных историй, в целом – это история об одном: как увлечение и желание помогать людям, делиться с ними опытом, знаниями и надеждой, может стать делом вашей жизни и исполнить все ваши мечты. Что если вы могли бы не просто найти работу мечты, но и дать

такую работу сотням людей? Я уверена, вы были бы самым счастливым человеком, как и я сейчас.

Что вам нужно знать о #SEKTA перед началом чтения этой книги

Если обратиться к материалам в СМИ и результатам поиска в Интернете, #SEKTA – это что-то про похудение, про фотографии «До и После». Про то, куда люди несут деньги, чтобы похудеть.

Если бы я услышала о подобном от своих друзей, знакомых или прочитала бы в журнале, я бы не купилась. Я ненавижу, когда люди делают деньги на чужих комплексах. Я не верю в то, что кто-то может тебя «похудеть». Я не верю, что есть какой-то иной способ серьезных изменений в жизни, кроме как разобраться в себе самостоятельно. Я не из тех, кто ходит на открытые занятия, семинары и лекции спикеров с именами, широко известными в узких кругах. Я доверяю книгам, профессорам, многократно подтвержденным научным исследованиям и собственному опыту. Другими словами – я бы не попала в #SEKTA, если бы не придумала ее сама. Я бы подумала, что у этой истории неплохой маркетинг, серьезные инвестиции, что им удалось найти «болеву точку» у целевой аудитории и правильно на нее нажать, раз все так помешались на них.

Это – обратная и, пожалуй, единственная неприятная сторона развития: чем больше людей о нас знает, тем сложнее нам находить тех самых «своих». Они не верят в массовое, и так же не принимают бизнес, построенный на человеческих слабостях, как не принимаю его я.

Поэтому, чтобы не ходить далеко, я расскажу вам про то, как #SEKTA из маленького сообщества в Live Journal стала бизнесом, построенным на моих жизненных принципах. И как получилось, что, пока мы работали бесплатно, мы были никому не нужны.

Глава 1. Бизнес план

Мой великолепный «бизнес-план» созрел, когда я лежала на кровати в гостинице во Владивостоке. Был день, я отдыхала перед концертом, и хотя это был уже пятый месяц беременности, меня мучал жуткий токсикоз. Тур заканчивался, и на ближайшие полгода у Alai Oli в расписании стояло всего несколько концертов. А это значило, что первый раз за несколько лет я буду жить дома дольше, чем неделю.

Мой план заключался в следующем: сбережений хватит, чтобы на несколько месяцев арендовать зал в Санкт-Петербурге, а так же оплатить комнату Кате Зиковой, которая готова приехать из Череповца, чтобы помогать мне вести занятия до июня, пока у меня будет огромный живот и я не смогу показывать dead man burpee и ninja jumps.

– Чем ты бы хотела заниматься, если не музыкой? – спросил меня мой друг за год до этого момента.

– Я бы хотела заниматься «Сектой».

Но как? Как это – заниматься «Сектой»? Продолжать вести блог? Снимать больше своих тренировок? Консультировать людей лично? Вполне логичным продолжением этого был выход из Интернета. А значит, это должен быть маленький sekta-room, где все пять сектантов могут собраться вместе и делать тренировку. Если будет пять сектантов, и каждый будет платить хотя бы по 1000 в неделю, то это будет уже 20 000, а значит Кате хватит на аренду квартиры и даже на гречку.

То есть план мой был таков: я вкладываю деньги в аренду зала, и за это получаю возможность «заниматься “Сектой”», и к тому моменту, когда у меня родится Ежи, я буду четко понимать, что мне со всем этим делать. Мне казалось, что, чтобы заниматься вместе, ребята будут непротив скинуться на зал, и эти деньги мы будем использовать на текущие расходы и развитие.

Когда я вернулась в Петербург и начала искать место для нашего room’a, я пришла к Роме Любомирову, диркетору школы танцев MadStyle, где я раньше преподавала йогу. Он показал мне замечательный кирпичный зал со сценой и огромными окнами с видом на купол церкви Святой Екатерины и сказал: «Ну, если никто не придет – можете не платить, а если придут люди – договоримся».

Зал был огромным. И это был уже не room.



Через неделю мы с Катей сидели на кухне в только что арендованной двухкомнатной квартире на 10-й линии Васильевского Острова. Было уже не так волнительно, потому что нас было двое и мы были готовы ко всему.

– А почему бы не позвать заниматься всех желающих? У нас есть опыт, есть результаты, даже с животом я могу преподавать йогу, показывать упражнения из ворков, – на тот момент у меня был большой опыт семинаров, я вела по четыре тренировки в день.

Мне казалось, что у меня хватит сил на все. Так почему бы и нет?

– А сколько это будет стоить, и как они будут платить?

В тот момент на нашей кухне родилась самая нелогичная система оплаты в мире фитнес-бизнеса:

– Пусть они оплачивают каждую неделю! То есть они занимаются, если им все нравится – они получают задание на следующую неделю, и потом – снова. А если не захотят – просто не оплачивают и ничего не теряют. Все равно на первой неделе они получают информацию, которой могут пользоваться самостоятельно, если они не могут по каким-то причинам к нам ходить. То есть если человек платит деньги – он в любом случае получает для себя что-то полезное, а если нет – деньги ему мы возвращаем.

Эта система оплаты действует в #SEKTA до сих пор. На дистанционном обучении люди оплачивают каждую неделю, если решают идти дальше. Мы все еще возвращаем деньги, если человек решает, что это «не его» или обстоятельства меняются. Возвраты – очень редкая практика, и я расскажу об этом чуть ниже. Сейчас мне не терпится закончить историю о том, как мы сделали свой первый шаг.



Открытие было назначено на март. Мы очень волновались. Сделали группу в «ВКонтакте», повесили анонсы, напечатали на крафт-бумаге дневники питания на первую неделю (тогда это был лист А4, согнутый пополам), сделали в подарок ручки и магниты.

Я помню этот день. Помню, как пришли мои друзья и сели в дальнем углу зала, как я постоянно переглядывалась с ними и показывала им жестами, округляя глаза, прикрывая широченную улыбку ладонью: «Полный зал! Вы представляете?! Они пришли!»

Мы рассказывали о себе. Об истории нашего сообщества. О том, чему мы учим. О тренировках, которые мы выполняем. О принципах питания, которых придерживаемся. Об опыте, который у нас был. Потом мы сделали свою первую тренировку. В тот день

на нашу первую лекцию пришло больше 100 человек. Мы могли набрать группу, которая бы вмещалась в этот зал – то есть, не больше 40 человек. И мы набрали 40. В следующем месяце нас было 80. Еще через месяц открылся первый зал в Москве.

Болезненный рост

Через несколько недель мы создали чат в VK и добавили туда первых дистанционных учеников – тех, кто буквально умолял нас заниматься с ними по сети. Тренировки мы составляли, как конструктор, из разнообразных видео из Интернета, и тогда казалось невозможным, что когда-нибудь мы каждый день будем снимать по несколько собственных тренировок. Сегодня мы ежедневно даем различные комплексы, по которым человек может заниматься дома, один на один с куратором на экране. Так же мы снимаем несколько видов тренировок: основная, тренировка для людей с высоким ИМТ (индекс массы тела) и старшего возраста, стрейчинг, комплексы Пилатеса.

Кирилл Шелехов был одним из первых кураторов в блоге fat-is-dead, с которого все началось, теперь он отвечает за видеопроизводство в нашем петербургском филиале, а куратор ростовского филиала Ксения Кухаричева каждую ночь пишет подробное описание комплексов, делает скриншоты упражнений и выкладывает их вместе с видео в закрытую группу #SEKTA worldwide и на форум выпускников. Когда во Владивостоке утро, свежая тренировка уже ждет наших дальневосточных учеников в сети.

В марте 2013 года мы не могли даже мечтать о таком. Работая дома, не отрываясь от ноутбуков, мы с Катей, как истинные гуманитарии, делали все максимально усложненным способом – от приема заявок до составления тренировок. Люди, которые тогда приходили к нам, не ожидали от нас ничего, кроме результата. В то время #SEKTA, как бойцовский клуб, не предполагала наличия сервиса. Но наши первые ученики были готовы ко всему, они пришли сюда за результатом. А он был гарантирован – все, за кого мы брались в то время, были супер-мотивированны, и нам оставалось только давать им нужные рекомендации, они с радостью все выполняли.



Быть в «андеграунде» – работать со своими – просто. Первыми нашими клиентами были «свои люди». Многие из них до сих пор с нами, они составляют основу кураторского состава. Они стали частью команды, потому что моментально почувствовали нас, нашу идею, жадно впитывали всю информацию и находили новую, полезную. Без этих людей не было бы нашей компании. Истории многих из них вы сможете прочитать в следующей книге, которая будет посвящена нашим «сектантам».

И все-таки расти было больно. Мне пришлось стать мягче и терпимее, для того чтобы большее количество людей получало все, за чем пришли. Постепенно наша аудитория становилась все требовательнее – уровень компетентности кураторов, наличие специального образования, удобный сервис взаимодействия. Даже страшно оглянуться назад и увидеть, с чего мы начинали.

Как вы помните, в самом начале пути, неделя обучения в #SEKTA стоила 1000 рублей. Это была символическая сумма, которая помогала нам покрывать расходы, и помогала человеку ценить и выполнять рекомендации. За полтора года мы внесли небольшие корректировки: теперь неделя дистанционного обучения стала стоить 1100, месяц обучения в зале – 4000 в регионах, 4500 в Санкт-Петербурге и 5000 в Москве. То есть стоимость практически не увеличилась. Но за те же деньги человек получает совершенно другой уровень услуг. Если в марте 2013 года на него бы работала команда из двух человек, то к концу 2014 года на него

за ту же сумму работает 300 человек. В том числе – профессиональные тренеры занимающиеся разными дисциплинами, медики, ученые, психологи и даже консультант по грудному вскармливанию. Кураторы непрерывно обучаются, они получают несколько видов образования: для сертификата (такой имеют тренеры в фитнес-клубах), а также наше внутреннее образование, углубленное в вопросы психологических причин, по которым у человека возникают трудности.

Как ответить на самый трудный вопрос? Как работать в той или иной ситуации? Обучение – это тысяча разобранных кейсов, наша непрерывная работа над ошибками. Мы не смогли вам помочь? Дайте нам понять, в чем дело, и мы научимся. Если придет кто-то похожий на вас – используя опыт решения той или иной трудности, возникшей у вас, мы сможем помочь ему. Мы непрерывно учимся на своих ошибках.

Почему этот рост болезненный для меня? Из бойцовского клуба мы превратились в профессиональную организацию, которая берет на себя ответственность нянчиться с человеком, имеющим любой уровень мотивации, любой настрой. Мы стараемся найти подход к каждому. #SEKTA больше не говорит: «Мы возвращаем тебе деньги, потому что наша система тебе не подходит, если когда-нибудь перестанешь себя жалеть и торговаться с собой – возвращайся». Мои ребята вкладывают максимум усилий, чтобы каждый человек добился цели. Я смиряю свою гордыню, благодарно принимая каждый критический отзыв. Работы – непечатый край, и мы не собираемся останавливаться на достигнутом. У нас в приоритете стоит внутреннее развитие. Я мечтаю создать систему, в которой все было бы четко и слажено, без каких-либо шероховатостей.

Если признаться честно – я хочу, чтобы каждый, кто приходит в #SEKTA, оставался здесь навсегда. Чтобы каждый оставался счастливым и благодарным. Это было бы лучшим вознаграждением за тяжелую работу и за этот болезненный рост.

А теперь я приглашаю вас к самому началу истории. К тому как зародилось и развивалось сообщество #sekta в 2011 году. Много из того, что вы прочитаете, покажется вам наивным, подростковым, местами – резким. Мы не стесняемся прошлого. Без этой открытости и потребности говорить так, как есть, не было бы нас таких, какие мы сейчас.

Сегодня на нашем учебном портале – десятки научных статей с печатью «интеллектуальная собственность ООО «Маркес Групп». Они написаны учеными и медиками по нашим запросам и запросам наших учеников. Во времена нашего жж все наши «статьи» были написаны простым языком. В них мы пересказывали друг другу ту информацию, которая казалась важной и относилась к теме.

Уже тогда мы знали, чем быстрые углеводы отличаются от медленных. Мы знали, что скачок инсулина в крови вызывает последующую слабость и желание повторить углеводный прием. Мы знали про пользу и эффект интервальных нагрузок. Знали о том, что нельзя себе запрещать, нельзя себя наказывать – иначе станет еще хуже. Мы знали об осознанном питании, о йоге питания, о том, что лучше питаться маленькими порциями и часто. Мы знали о том, что надо пить больше воды. Мы любили bodyrock.tv, insanity, аштанга-виньяса йогу и бег на долгие дистанции. Однажды мы даже решили оббежать целый мир вокруг! У нас были эстафеты, мы делились на команды: мальчики простив девочек – и соревновались, кто пробежит дольше. Уже тогда тег #SEKTA был частым явлением в twitter'е, мы обменивались друг с другом впечатлениями о каждом прожитом дне, и это было невероятно. В тот период жизни я обрела ту семью единомышленников, о которой я всегда мечтала. Тот период стал закатом для эпохи саморазрушения в моем окружении.

Перед рассветом – темно



В то время, когда я пишу эти строки, в обществе чувствуются большие перемены. Я знаю, что все циклично и не стоит впадать в эйфорию на этот счет, но здоровый образ жизни сегодня стал эпидемией. Люди спорят о том, какой из способов заниматься спортом приносит больше эффекта и радости, спорят о том, какая из систем здорового питания более совершенна. Да, споры не утихнут никогда, но это больше не спор о том, что лучше: алкоголь или наркотики, марихуана или сигареты.

Во времена, когда я заканчивала школу, здоровый образ жизни не был модным. Еще раньше, когда я была ребенком, я хорошо запомнила каким чудачеством в глазах моего папы считалось семейное увлечение спортом у одного из его друзей. Может быть дело в том, что мои родители не любили движение, а до этого – их родители? Лет в 12 у меня был период, когда я начала кататься на роликах, училась делать трюки, но в среде экстремального спорта так же не было культуры здоровья. Все вокруг курили, выпивали и употребляли наркотики.

Для меня здоровый образ жизни был неизведанной вселенной. Мне казалось, что там неуютно, скучно, что там нет ярких красок. Мне казалось, что саморазрушение – это единственный путь, который имеет смысл. Все рок-звезды, все старшие ребята и даже мои родители делали это! Все мои друзья, все мои знакомые любили только тусовки, клубы, музыку, танцы – это казалось самым живым, органичным, самым актуальным в то время. Сейчас я замечаю, что люди не бравируют своей любовью к алкоголю или наркотикам. Это стало постыдным. Возможно, этот период тоже закончится, но я мечтаю, чтобы его хватило на молодость моих детей.

Я благодарна своему телу, что оно вовремя обратило мое внимание на себя. Многие люди, страдающие проблемами с весом, винят свою генетику, лень или образ жизни, который им привила их же среда. Я, напротив, благодарна – если бы не моя генетическая склонность некрасиво набирать вес, я бы вряд ли задалась вопросом здорового образа жизни именно в тот период, когда все мое окружение имело совсем другие интересы.

Я решила быть стойкой. Я знала, что не смогу наслаждаться жизнью, если не буду соответствовать своим представлениям о том, каким человеком я должна стать. Нельзя сказать, что мне всегда удавалось сохранить баланс. Много раз я уходила в крайности: доведенный до психоза подсчет калорий, трехчасовые ежедневные пробежки, моносыроедение, лечебное голодание, сухие экадаши. Но любая крайность была лишь завершающей фазой какого-либо хорошего начинания. Например: счет калорий научил меня читать этикетки и понимать, что я ем. Бег научил меня медитации в движении и душевной стойкости – не отступать, когда ум умоляет тебя остановиться. Моносыроедение... (на этом моменте я засмеялась, чему же именно оно меня научило?)... и все, что касается жестких ограничений методом силы воли, научили меня тому, что чем сильнее твоя воля – тем дольше твоя «компенсация». Еще вчера ты был хозяином своей жизни, сегодня ты раб своих желаний. Этот путь проживания крайностей дал мне важнейший опыт, благодаря которому я точно знаю, когда я могу сделать осознанный выбор, а когда я начинаю отказывать себе, подавляя свои истинные желания.

К тому моменту, как я создала блог fat-is-dead я знала сотню способов похудеть, и 99 из них в долгосрочной перспективе не работали. Только один способ, – регулярное питание небольшими порциями, – был эффективен. Собственно, этот принцип и лег в основу нашей системы питания.

Этот способ работает до сих пор. Если смотреть поверхностно – что бы вы не ели, если вы будете питаться регулярно – 4–5 раз в день, – и будете умеренны в объемах порций – ваш вес будет стабильным. Состав пищи может влиять на здоровье организма в целом, но на вес – в меньшей степени. Вопреки распространенному мнению, кусочек торта, шоколада или любой другой еды не может вам повредить. И здесь скорее проблема в том, что, начав есть сладкое, очень сложно остановиться на маленьком кусочке.



10 раундов 17/17 маунтинклаймберс и хайниз, 4 минуты табата отжиманий, 6 минут пресса (20 раз поднимание ног, 20 раз боковые кранчи – чередовать без перерыва), 4 минуты верхний упор. 2011 год

Перед глазами у каждого из нас множество примеров. У меня есть знакомые, которые не считают сладкое за еду. Они практически никогда не едят десерты, просто потому что для них сладкое – не еда, а так, побаловаться. Это – врожденный дар слышать голос организма, который, когда он работает в нормальном режиме, всегда подсказывает нам, что именно ему нужно в данный момент. То есть в теории, если вы будете питаться небольшими порциями и прислушиваться каждый раз к своему организму, вы будете выбирать ту еду, в которой нуждаетесь на самом деле. Теория – это всегда просто. Но как на практике стать одним из этих людей – умеренных, осознанных, не запрещающих себе ничего, но при этом не злоупотребляющих ничем? Когда fat-is-dead начал свое существование, я еще не знала ответа на этот вопрос. Здесь я могу признаться честно: когда я создавала блог, желание поделиться опытом было вторичным. В первую очередь мне самой хотелось разобраться в этом вопросе подробнее. Мне хотелось найти тот самый идеальный способ быть в форме и не бояться потерять ее. Есть то, что я захочу, но хотеть чаще того, что для меня полезно.

А еще мне очень не хватало единомышленников. В долгий период путешествий по стране с моей группой Alai Oli, я была настоящим фриком от рока: тренировки каждый день в любом месте, здоровое питание любой ценой – никогда не забуду сколько стоят помидоры на севере зимой.

Меня грело то, что в нашем блоге всегда ждут мои воины, которым я буду с юмором рассказывать, как я преодолела очередное препятствие на пути. Рассказывать о том, как заставляла журналиста делать со мной 300 jump lunge, или о том, как я сделала вместо

300 подъемов на стул, по 600 на каждую ногу, и потом всю неделю на концертах ходила кое-как.



Гримерка перед концертом группы Alai Oli, 2011 год

Этот блог был для меня отдушиной и надеждой даже тогда, когда я отдала его Кате и Кире. Они были самыми лучшими кандидатами на роли кураторов, и я читала их с удовольствием.

Теперь вы понимаете, кем мы были в то время, что мы знали. Я постаралась рассказать о нас самое хорошее. Но, так как я решила быть откровенной на все 100 %, я расскажу вам и другую сторону.

Во времена fat-is-dead мы были озабочены тем, чтобы похудеть. Да, мы не пропагандировали нездоровую худобу, но мы все еще видели в этом свою цель.

Мы слишком много тренировались. Мы тренировались столько, что это перестало быть эффективным. Было время, когда я выполняла по три тренировки длинной в час за день. Я чувствовала себя замечательно, но это не давало никакого эффекта.

Мы срывались. То есть казалось, что есть правильный образ жизни, а есть что-то, что из него выбивается, за что приходилось чувствовать себя виноватым. Мы много говорили о том, что нельзя себя винить, но мы так и не дошли до того, почему это происходит. Мы не знали, как перестать запрещать себе то, что нам вредит, чтобы не делать сладким этот запретный плод.



Мы не знали, что углеводы можно есть 2 и даже 3 раза в день. Казалось, что эти рекомендации справедливы для тех, кто поддерживает свой вес. А для тех, кто хочет похудеть – количество углеводов нужно сократить до одного полноценного приема. Нам казалось, что хлеб и макаронные изделия – враги идеального тела. Сегодня наши рекомендации полностью соответствуют рекомендациям ВОЗ: 50 % от рациона – доля медленных углеводов. И это именно то количество, которое дает возможность качественно и плодотворно проживать каждый день.



Хотелось бы, чтобы ответ на вопрос: «Как мне не хотеть вредной еды и не переедать вечером?» – лежал в плоскости тонкой психологии, чтобы он был немного божественным, немного космическим. Но нет. Все оказалось очень прозаично: чтобы иметь возможность выбирать, вы всегда должны быть сыты. Причем не этой обманной белковой сытостью, когда ваш желудок заполнен, но энергии вы не получаете, и не этим инсулиновым ударом, когда вы съедаете шоколадный батончик. Достаточное количество медленных углеводов (в том числе и цельнозернового хлеба, пасты) в первой половине дня и в обед, дают вам полную свободу выбора во второй половине дня. Вы можете спокойно выбирать между разнообразными овощами, салатами, исследовать все многообразие видов рыбы, морепродуктов, птицы, мяса. Когда углеводный план на день выполнен, очень легко ложиться спать с полупустым желудком. Вы высыпаетесь и просыпаетесь с хорошим аппетитом.

Чуть выше я писала о том, чему меня научили методы крайностей. Да, было время, когда я не ела после 18.00. Иногда мне было легко, иногда – мучительно. Сейчас, когда я ем достаточное количество медленных углеводов в течение дня, я практически не чувствую голода к концу дня. Я ем и вечером, и ночью, но в основном это – легкая пища. Но если вдруг углеводов днем мне было не достаточно, вечером мне хочется вкусного и сытного. Главное – это постоянный анализ того, почему тебе хочется тех или иных вещей. Если бы я не анализировала и не пробовала бы разные способы, мне бы казалось, что внутри меня живет монстр, который по непонятным причинам хочет съесть все. Сегодня я понимаю свой организм с полуслова.

Так же мы не знали, что есть разные виды голода: эмоциональный и физический. Не знали, как помочь тем, у кого серьезные пищевые расстройства, как им справиться с этой черной дырой внутри. Даже у физического голода бывают разные градации. Бывает такой голод, с которым ты ничего не можешь сделать, и когда после сильного и долгого голода ты накидываешься на еду, нужно признать, что ты не сможешь остановиться до того, как переешь. В такие моменты срабатывают инстинкты, и ты ничего не можешь сделать – только запомнить это ощущение, проанализировать и постараться в следующий раз предотвратить это.

Мы думали, что все вопросы решаются путем внутреннего усилия: «Вот сейчас я решу не сдаваться и не сдамся!» Сейчас мы знаем, что любой успех в этой сфере – это тонкий, скрупулезный анализ, просчет. Это искусство слушать себя и понимать себя, свои «сценарии», свои эмоциональные и физические реакции.

Мы думали, что у всех все примерно одинаково. Или даже так: мы существуем, чтобы помогать тем, кто похож на нас. Для меня этот пункт, как вы поняли, стал самым сложным к переосмыслению. Понять и почувствовать тех, кто не похож на меня – это самое сложное. Не оттолкнуть, не возненавидеть их за невозможность им помочь – это было сложно. Принять, что я бессильна и некомпетентна, и нужно что-то с этим делать.

До сих пор я встречаю в обучающихся то, что мне сложно принять сразу: когда едва ступив на путь обретения новых привычек, они начинают утопать в жалости к себе, и отвоевывают себе право на все то старое, от чего они пришли избавляться. Но когда я даю себе пару минут, я вспоминаю, что они обратились к нам за помощью. И если мы не можем помочь им что-то изменить, мы можем дать необходимые знания. В конце концов, когда ты получаешь всю информацию – ты готов к исследованию. А исследование – это уже путь к победе. На таких принципах построена наша программа #sektaLite – она предназначена для людей с высоким ИМТ или старшего возраста.

#SEKTA – это множество историй, которые хочется рассказывать бесконечно, и я, как наблюдатель, всегда могу видеть лишь малую часть. То, что расскажет каждый из участников этих событий, могло бы стать отдельной, полноценной историей. Так получилось,

что это сообщество дало нам гораздо больше, чем все, о чем мы мечтали. Дописав эту главу, я могу уверенно сказать, что я не ищу смысл жизни, потому что вот он. Он в том, чтобы эти истории никогда не заканчивались. И в том, чтобы постоянно начинались новые...



Sekta 2010–2013 – интернет-сообщество фанатов здорового и активного образа жизни в блоге fat-is-dead.livejournal.com. 3700 подписчиков.

Sekta 2013: в марте – открытие первых залов, создание методики «9 недель», получение первыми кураторами профессионального образования, создание системы дистанционного обучения. К концу года: 9 филиалов, 14 залов, 10 000 прошли хотя бы 1 неделю дистанционного обучения. 20 кураторов. 50 стажеров.

Sekta 2014: создание медицинского отдела, проведение медосмотров на базе #sekta, создание международного научного отдела, привлечение квалифицированных специалистов к разработке новых аспектов системы, создание обучающих программ для кураторов, создание обучающего портала для учеников, десятки научных статей и обзоров, написанных учеными по запросам #sekta. Создание специализированных направлений: *sektamama* – для беременных, кормящих и мам маленьких детей, мужское направление – *sektamen*, и направление для людей с высоким ИМТ или старшего возраста – *sektalite*.

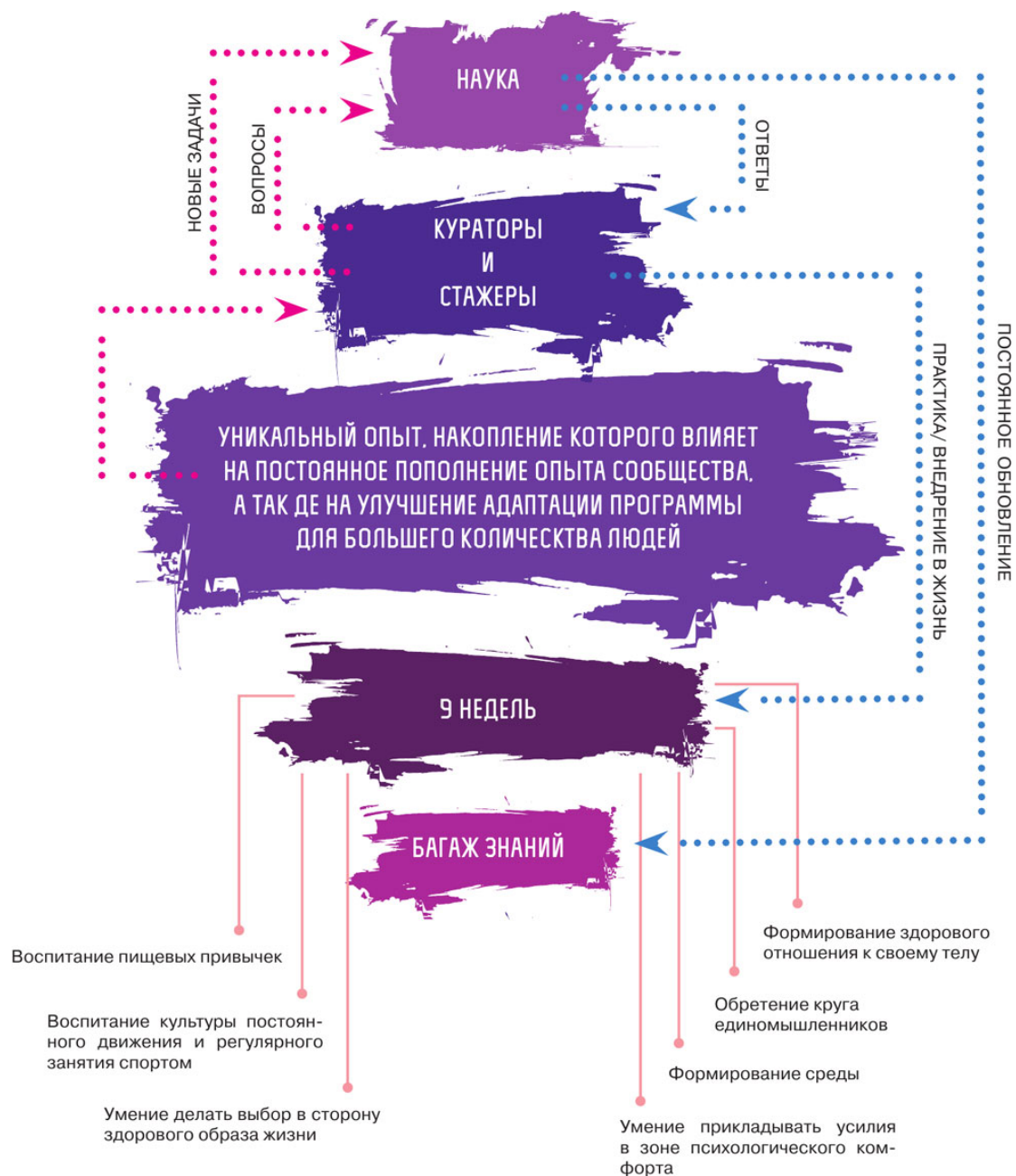


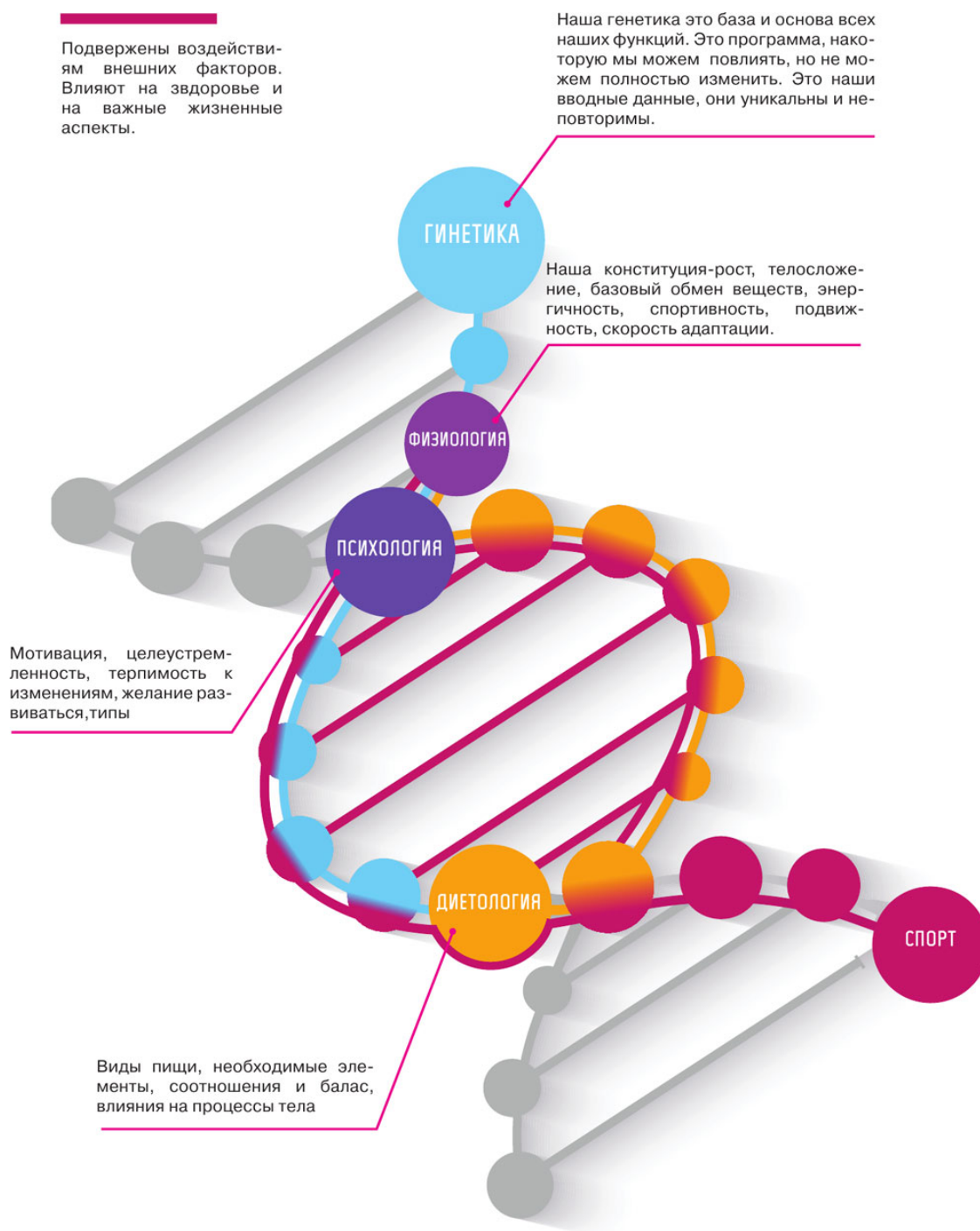
Одна из наших главных ценностей – это опыт людей, их результаты, их успехи и их неудачи.

День за днем, работая с сотнями людей, мы видим основные проблемы, которые мешали им достичь своей цели без нашей помощи, и сложные моменты, которые заставляют их остановиться в начале или в середине пути. Мы собираем этот опыт, анализируем его и превращаем в кейсы. Каждый кейс остается в истории, в нашей образовательной системе. Если сегодня мы не смогли помочь кому-то – завтра мы поработаем над ошибками и сделаем все, чтобы их исправить.

Не стоит забывать, что #SEKTA – это не волшебная система правил, которая помогает человеку похудеть или обрести более сильное и красивое тело. #SEKTA – это кураторы, живые люди, чуткие наставники. Они, используя весь спектр инструментов из вышеописанных сфер: питания, движения и мотивации, – помогают человеку выстроить свой собственный способ выглядеть хорошо и чувствовать себя хорошо, не заикливаясь на одном лишь теле. Отличие нашей системы от многих других в отсутствии категоричности. Человек сам задает нам исходные данные, а мы помогаем ему выстроить собственный стиль здорового образа жизни, интегрировать все необходимое для достижения цели в его день.

Есть некоторые правила, которые остались неизменными с момента нашего основания.





К началу 2015 года #sekta является профессиональным сообществом, с рекомендациями, основанными на новейших научных разработках в области здорового образа жизни, на рекомендациях Всемирной Организации Здравоохранения в аспектах сбалансированного питания, на принципах любви и уважения человека к собственному телу, его возможностям и потребностям.

1. Тебе придется поработать

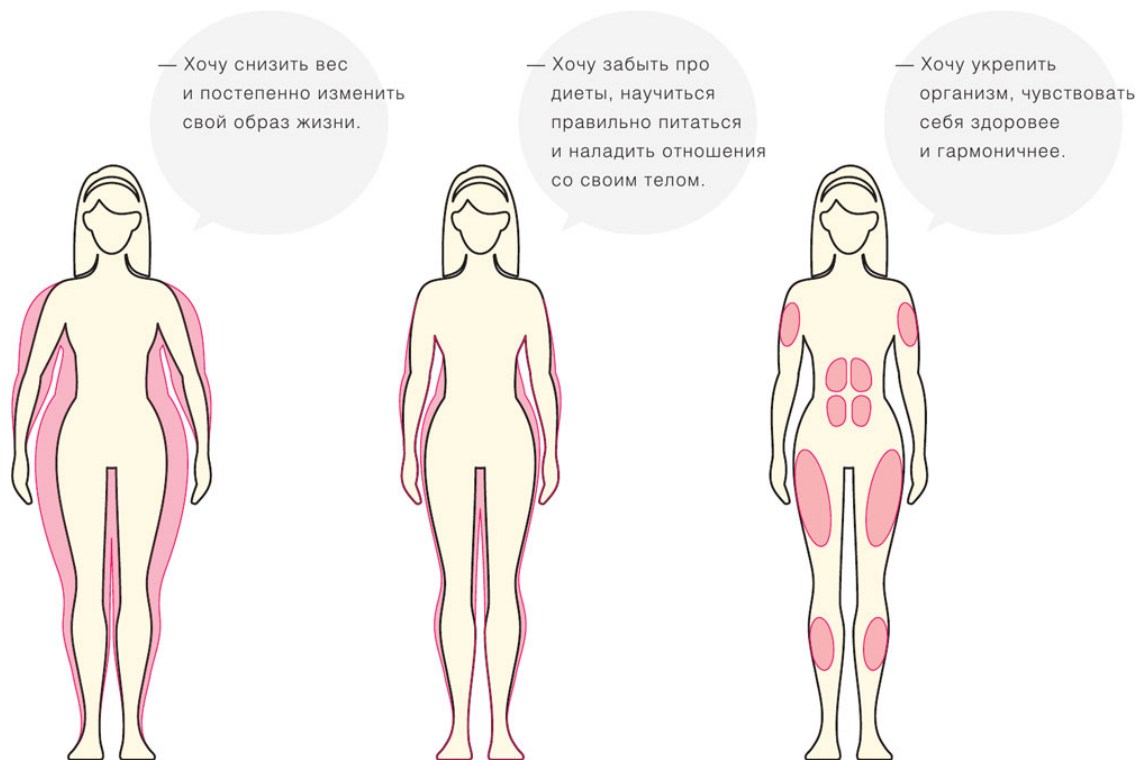
Сложнее всего с теми, кто не хочет ничего менять. Изменение образа жизни предполагает отказ от старых привычек и введение новых. Этот дискомфортный период длится от нескольких дней до нескольких недель, и длительность его зависит от настроения. Вот оно,

одно из тех действий, которое человеку необходимо проделать самостоятельно. Это – период, который будет настолько трудным, насколько вы сочтете его трудным. Жалость к себе – самый бесполезный помощник. Если вы начнете жалеть себя по причине того, что вы переходите к более здоровому и осознанному образу жизни – скорее всего у вас ничего не получится, и вы еще сильнее укрепитесь в прежних привычках. Если же вы наполните это время радостью и любой дискомфорт будете воспринимать как временную данность – очень скоро вам станет легко.



3 направления нашей работы:

- помощь людям, желающим избавиться от лишнего веса (тем, у кого высокий ИМТ);
- систематизация знаний человека о собственном организме и его потребностях; с целью перехода от диетического поведения к осознанному питанию;
- функциональное развитие организма: путь непрерывного прогресса в долгосрочной перспективе.



2. Тебе придется подождать

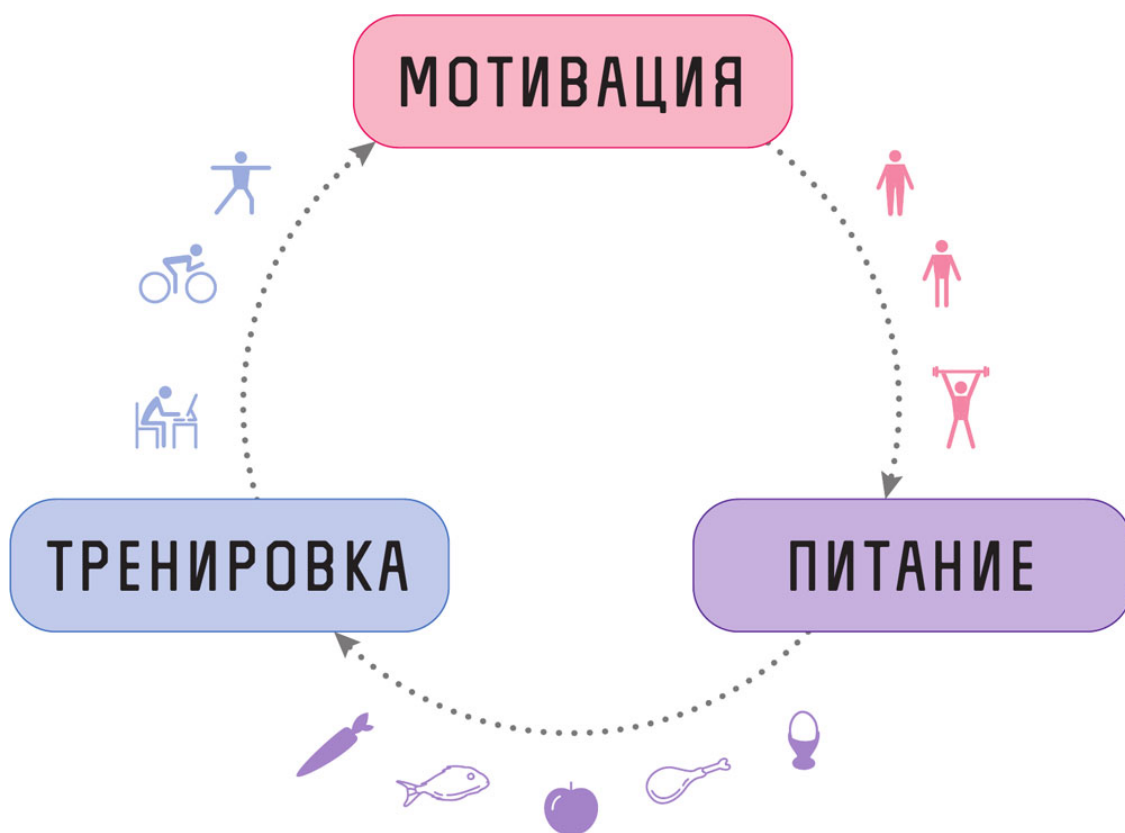
Часто люди приходят за результатом и так озабочены им, что пропускают главное. Можно принимать занятия спортом, как наказание, а можно – научиться видеть прекрасное в ощущениях, в процессе. Можно терпеть натуральную еду, видеть в ней только пресную массу, а можно внимательно искать и находить в ней тонкий, нежный вкус, заложенный природой. Кажется, что разница не велика – оба человека делают одни и те же действия, должно быть они дадут похожий эффект? Возможно, на первом этапе – да. Но сила воли – это истощаемый ресурс, и в тот момент, когда кончаются силы терпеть, человек возвращается к прежнему образу жизни. А тот, кому удалось полюбить хотя бы часть необходимых ему инструментов – идет дальше. Сила воли заканчивается. Любовь остается навсегда.

Если забыть о результате и о времени, сосредоточится на главном – все придет в свое время и останется с вами.

3. Будь частью чего-то большего

Силу сообщества сложно объяснить и структурировать. Если сказать: «Делись опытом и преумножишь его», – будет не совсем точно. Потому что мы не всегда приходим, чтобы делиться силой. Когда мы делимся слабостью, мы, порой, делаем еще более важный вклад. Сообщество – это, в первую очередь, не обмен информацией, а обмен энергией: поддержка, тепло, ощущение собственной нужности, причастности, правильности в любом состоянии. В одном из текстов в жж вы увидите: «Не важно что в твоей руке, сектант – сэнд-бэг или печенка. Я все равно тебя люблю». Эта фраза как раз о твоей нужности в любом состоянии: когда ты делишься слабостью – кто-то другой понимает, что он не один, что он – не последний слабак на земле. Он понимает, что это бывает со всеми. Когда ты делишься радостью и тем, что ей предшествовало, – ты вдохновляешь кого-то как следует потрудиться.

В программе есть три основных составляющих: питание, движение и мотивация. Их объединяет четвертая: осознанность. Только осознанность помогает сбалансировать как аспекты своего здорового образа жизни, так и остальные жизненные сферы.

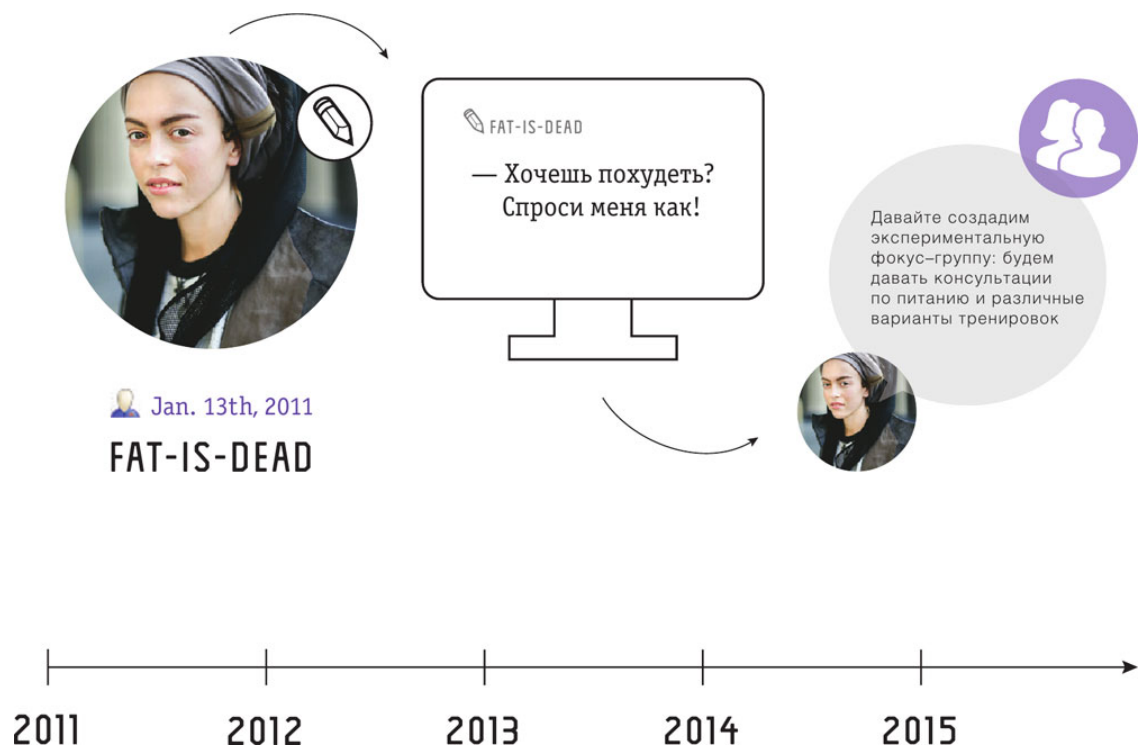


Я часто встречаю скептически настроенных людей, которые безгласно морщатся, когда слышат о нас, как о сообществе. Я и сама была одиночкой, мне не хотелось ни с кем делить

свои победы и слабости. Я понимаю это состояние: «Отвалите от меня все, я просто хочу похудеть». К сожалению, правила придуманы, чтобы их нарушать, и когда остаешься один – ты постоянно вынужден бороться с двойственностью желаний внутри себя. В свое время я так устала от этого!

Как только я поделилась своими увлечениями с другими людьми – двойственность постепенно сошла на нет. Теперь, когда я круглосуточно нахожусь в обществе единомышленников, у меня даже не возникает мысли о том, что этот путь, скучный, серый, или о том, что я хочу жить как-то иначе. Многие люди хотят научиться здоровому образу жизни, прилагают для этого невероятные усилия. Когда я нахожусь рядом с ними – я чувствую ценность каждой мелочи, которая есть у меня сейчас. Я берегу свою осознанность и хорошие привычки. Если бы я осталась одна – мне было бы гораздо сложнее.

С чего все начиналось



Хочешь похудеть – спроси меня «Как?»



Alai Oli, Екатеринбург, новогодние каникулы, 2010 год

За окном моей любимой квартиры на Ботанике дым из труб сливается с облаками. Мне так хорошо и спокойно в этот раз – чувствую себя в своей тарелке. Когда хорошо – писать совсем не хочется.

Зачем я вообще это делаю? Время показывает, что единственное ценное, чем мы обладаем, – это опыт. Не сухие теоретические знания, а то, что преобразованно каждым из нас в реальный пережитый опыт.

Я не святая, как и большинство людей. То горжусь собой, то ненавижу за слабости, мне то хочется деятельности, то нет, и я бьюсь, как рыба об лед, лишь бы узнать – как мне быть собой, как быть счастливой и как приносить миру пользу, а не вред.

У меня высшее образование, я много лет работала/подрабатывала журналистом, в том числе и в передаче «Формула Здоровья», затем в сфере рекламы. Все это время я параллельно занималась Alai Oli – раньше у нас не было менеджера, и все дела решали мы сами. И это еще не все – я тусовалась, курила и пила, и вела нездоровый образ жизни.

До девятнадцати я искренне считала, что спорт – вреден. Не гоняла на физкультуру, не ходила пешком даже до следующей остановки.

У меня в семье любят вкусно поесть – все жирное, аппетитное, приготовленное с любовью. И члены семьи все такие – упитанные. Даже младший брат весит почти сто килограммов. У кого-то есть способность есть, что попало, и не поправляться, но это явно не про нас. До первого курса я любила и принимала себя такой, какая есть. Потом все изменилось: фотографии с концертов, свисающий над ремнем живот и бока – это любую девушку расстроит. Мне было больно – я не знала, как мне быть и с чего начать. Мой рацион состоял из огромных порций курицы с картошкой и майонезом, доширака, белого хлеба, двух пачек сигарет и шоколадки. Может, в одежде я и не выглядела толстой, но тело мое было рыхлым и пухлым. Я не говорю: я похудела. Это не одноразовый процесс, а интересная игра с природой

и собственным телом – движение, которое происходит всю жизнь. Сегодня я изменила образ жизни для того, чтобы быть красивой, здоровой, нравиться себе и получать удовольствие. У меня накопилась куча знаний на эту тему – от разработки правильных спортивных рационов до аюрведического питания – работы с дошами, временами года и географическим местоположением. Все это проверено только на мне и не претендует ни на какую объективность, так что возьмите нужное вам – ненужное отбросьте.

Были у меня и ошибки: я голодала, ограничивала себя в какой-то определенной пище, считала калории, не ела после 6 – словом, типичный набор ошибок. Все это помогает, но недолго.

Сейчас для меня миновало время глобальных перемен – я просто живу и получаю удовольствие от того, как я питаюсь, от занятий спортом и своей внешности. Я очень люблю помогать другим добиться цели, я чувствую себя счастливой, когда мой опыт полезен.

Если ты вешишь меньше 52 кг – мне нечем тебе помочь, для остальных же – следующая часть этого поста. Многие девушки пишут мне: как ты питаешься? что мне делать, чтобы похудеть?

До конца февраля я не в туре и готова консультировать каждую из вас лично.

От вас требуются: очень сильная мотивация и честность с собой.

Сделаем команду, будем друг друга поддерживать и помогать. Через несколько месяцев посмотрим, что получится. Помни, если ты можешь принять себя такой(-им), какая(ой) ты есть – ты уже просветленнее меня на порядок, я же хочу иметь дело с такими же ненормальными, как я сама. Наверное, все началось, когда я решила научиться играть на барабанах. На видео, которое попало мне, была красивая накаченная девушка, и она делала какие-то безумные упражнения. Тогда я решила выключить это видео и навсегда забыть о его существовании, но на следующий день я проснулась с мыслью о нем и решила пересмотреть. Каждый день эта девушка выкладывала тренировки и предлагала всем делать их вместе с ней. Я решила делать. И не смотря на то, что я долго занималась спортом, я никогда не видела такого эффекта. Эти ежедневные чередующиеся интервальные и силовые тренировки давали такой сильный эффект, что я поняла – вот действительно то, что работает. В совокупности с питанием результаты были поразительны.

Меня много лет спрашивали, как держать себя в форме, что делать. Но надо признать, что какой-то временной период у меня самой не было стабильности, а мое пищевое поведение нельзя было назвать здоровым (я ела очень мало и постоянно была озабоченна своим весом и внешним видом). Система, положенная в основу «Секты» была тем самым сочетанием, оказавшимся оптимальным и дававшим мне достаточно легко по сравнению с тем, что я делала раньше и это было то, чем не стыдно поделиться.

О том, как в 2010 году мы влюбились в интервальные тренировки, и это стало последним штрихом, дополнившим #sekta. Интервалы – это когда у тебя есть отрезок времени, например 50 секунд, в течение которого ты выполняешь очень сложное упражнение, отдыхаешь 10 секунд и переходишь к следующему, и к следующему, и к следующему, а потом повторяешь все это еще несколько раз.

Доброе утро, секта!

Надеюсь, вы еще не успели принять первый прием пищи, и он будет правильным!

Сейчас 11 часов утра. Я потянулась в кровати, погладила себя по плоскому животу, умылась и начала свой пищевой дневник со стакана воды.

Это смывает лишний желудочный сок, запускает пищеварительную систему, так что возьмите пить воду с утра себе в привычку.

Знакомые с йога-крийями – делайте наули¹, это отличная практика.

Следующий этап – это чай/кофе. Сегодня я выпью кружку кофе со столовой ложкой молока, без сахара. Напитки и приемы пищи мы разделяем – 20 минут до приема пищи или 30 минут после.

Некоторые рекомендации остались неизменны с самых наших истоков:

1. Начинать день со стакана воды;
2. Делать утреннюю тренировку перед завтраком;
3. Утром отдавать предпочтение овсянке И другим медленным углеводам.

Название «Секта» появилось в первые дни существования блога. Под нашей записью в твиттере «мы сделали 600 бурпи – это просто чума» кто-то оставил комментарий: «о чем это вы? Секта что ли?». Так это и осталось с нами навсегда.

Если заливать напитки на сытый желудок, вы смываете желудочный сок, и в кишечник попадает непереваренная пища, это опять же мешает ускорению метаболизма – тому, чего мы пытаемся добиться.

Главная наша задача на ближайшие дни – не вызывать скачков сахара в крови, избавиться от инсулиновой зависимости. Я уверена, вам понравится новое ощущение, когда организм не командует тебе «съесть чего-нибудь сладкого», а послушно хочет правильной и здоровой пищи. Первый прием пищи должен быть самым большим (калорийным), но если ты собираешься следовать всем правилам #SEKTA, то первый прием пищи должен быть такого же размера, как и следующие 4–5, то есть 200 мл. Идеальный вариант для завтрака: каша или немного недоваренная гречка/рис/макаронны, можно молотые отруби с ряженкой или мюсли с молоком, но не сладкие и не хрустящие! А теперь четырехминутная тренировка – workout – перед завтраком, сделаю ее, чтобы вас вдохновить.

¹ Наули – боковые и вертикальные волнообразные движения мышц и органов живота из исходного положения – позы рыбака (ноги на ширине плеч, чуть согнуты в коленях, ладони упереть в бедра чуть выше коленей, пальцами внутрь, вес туловища перевести на руки).



Гримерка клуба «Точка», группа Alai Oli, март 2011 года

Jan. 13th, 2011 10:43 am

Последний пост на сегодня.

Сейчас десять часов вечера с небольшим, мы с Димой недавно поели. Я – соевые кусочки со стручковой фасолью, кусочком моркови и свеклы. Он – омлет с грибами, сливочным соусом и вареной картошкой (соусы – сметана, томатная паста). Сверх наших 200 мл я положила себе пару ложек – каюсь. Просто было очень вкусно, и включая скакалку мы сделали сегодня три тренировки. Я довольна сегодняшним днем – не ела свои обожаемые хлебцы, никаких лишних углеводов, не делала больших перерывов между едой и ни разу (кроме дороги из зала домой) не ощутила себя голодной.

Избежать голода – это главная задача. Только так я могу контролировать то, что я ем, и размер порций. С завтрашнего дня начинаем второй пищевой дневник, и он будет таким, что мы себя за него похвалим. Таким образом, будем делать следующее: записываете завтрак, через три часа в комментарий к собственному комментарию записываете следующий прием пищи и так далее. Нет возможности написать – все равно потом разделите приемы пищи на комментарии. 5 комментариев (если боитесь, что не влезет – перекусывайте фруктами или ряженкой между тремя основными приемами). – Ускоряем обмен веществ. Организм начинает избавляться от «запасов».

– Правильно распределяем состав пищи: медленные углеводы до тренировки (или до обеда), белок и клетчатка – после. – После темноты – никаких соков, фруктов, ничего с сахаром. Есть можно хоть глубокой ночью: творог, ряженку, мясо, фасоль, сою, овощи тушеные (заморозку можно делать).

Давайте признаем, все мы тут ночные жители. Выключаем стереотип, что вечером есть нельзя – это замедляет обмен веществ ночью, а если вы поели за 3 часа до сна, то все в порядке. Главное, чтобы порции были 200 мл и их содержание. И никаких отговорок! Это все легко и эффективно ☺

Очень важный пост про углеводы

Многие спрашивают про медленные/быстрые углеводы. Особо не вникая в научные подробности, я расскажу вам все, что знаю сама:

– **быстрые углеводы быстро отдают содержащийся в них сахар вам в кровь, а весь неизрасходованный активностью сахар превращается в жир. Липогенез** – (lipogenesis) – процесс, при котором глюкоза и другие вещества из содержащихся в пище углеводов превращаются в организме в жирные кислоты. **Еще последствия:** уровень сахара повышается, выбрасывается в кровь инсулин, запускается липогенез, уровень сахара падает – вы чувствуете слабость и сильное желание съесть что-нибудь сладкое и калорийное: булочку, шоколадку и т. п. Они манят вас, у вас темнеет в глазах, и срыва невозможно избежать.

Это – первые дни, когда я проверяла дневник питания, в комментариях. По 40 комментариев к посту. В рекомендациях #sekta от 2015 года мы увеличили количество медленных углеводов в рационе, но хрустящие хлебцы все еще не поощряются, потому как являются более «развлекательным снэком», чем питательной едой. Фрукты мы все еще ограничиваем, и так же едим ночью легкую пищу.

Для того чтобы избежать таких трудностей, мы перестаем есть сахар, сладости, белую муку, пить газировку, сладкие напитки и тому подобное.

Sugar Junk – это как наркотик, но избавиться от него можно. Несколько дней, и вы уже вне зависимости от сахара, открываете то, что продукты и напитки обладают особым вкусом, который вы раньше не знали, не чувствовали и считали пресным.

Энергия и глюкоза в крови нам нужны, поэтому наши лучшие друзья это...

– **Медленные углеводы**, которые постепенно перевариваются, дозировано, маленькими порциями «впрыскивают» в кровь глюкозу. Вы не ощущаете слабости и желания съесть что-нибудь вредное, вы бодры, веселы и держите свой рацион под полным контролем. Более того, они не вызывают тяжести в желудке (если не съесть дополнительно что-нибудь белковое), легко усваиваются с овощами, после такого приема пищи (200 мл), можно через час (или раньше) приступать к тренировке. Конечно, **даже медленные углеводы мы употребляем только в начале дня, если хотим добиться «похудательного» эффекта.**

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.