
ШКОЛА ИДЕАЛЬНОГО ТЕЛА
#SEKTA
ШКОЛА
ИДЕАЛЬНОГО
ТЕЛА
ИСТОРИЯ НЕ ПРО ТЕЛО
НАС БОЛЕЕ 200 ТЫСЯЧ
ПО ВСЕМУ МИРУ
55k
ПОДПИСЧИКОВ
83k
ПОДПИСЧИКОВ

#SEKTA. Школа Идеального тела. История не про тело

Ольга Маркес

Аннотация
Ольга Маркес. #SEKTA. Школа Идеального тела. История не про тело
Миссия школы идеального тела. Оля Маркес
Что вам нужно знать о #SEKTA перед началом чтения этой книги
Глава 1. Бизнес план
Болезненный рост
Перед рассветом – темно
1. Тебе придется поработать
2. Тебе придется подождать
3. Будь частью чего-то большего
С чего все начиналось
Хочешь похудеть – спроси меня «Как?»
Доброе утро, секта!
Очень важный пост про углеводы
Как полет?
Быть гибким, но несгибаемым
Злой рэп
Вот так вы будете выглядеть после воркаута
Домашнее задание!

Привет… я Лена…
Поздравляю, любимые. Стыдливое поздравление
Долгая и скучная история…
Вот оно какое, наше лето
Секта и истории самых первых
8 ноября. «Чем больше смирение, тем сильнее источник зла»
Кира
16 ноября. Наш первый Tea Talk!
Катя
Привет всем!
Хорошая сторона боли
Запаздывающая Мышечная Боль
23 сентября. Воскресенье. Один день до новой жизни
Все возможно
1. Осознание реального положения дел
2. Ставим цель
3. Составляем план. В письменной форме
4. Отступления и дополнения
5. Искушения
6. Контроль за результатами
Новогоднее обращение президента к народу
Глава 2. Филиалы
Чистая мотивация

У каждой сказки – хороший конец
А теперь я расскажу свою историю
Глава 3. Секта и дистанционное обучение
Что включает в себя дистанционная программа:
1. Доступ в закрытую группу, где ежедневно вы получаете новую видео-тренировку с нашими кураторами
2. Рекомендации по питанию
3. Учебный чат
4. Доступ к учебным материалам
5. Задание на каждую неделю
6. Поддержка выпускников
Глава 4. Секта и материнство
Беременность и #секта
1. Начало
2. Токсикоз (7-12 недели)
3. Второй триместр
5. Беременность и #sekta (3-й триместр)
6. Роды
7. Послеродовое питание. Грудное вскармливание
8. Уход за кожей во время и после беременности
Глава 5. Секта и #sektalite
Глава 6. Секта и vip-направление

Мое питание стало гораздо разнообразней Правила жизни. Ольга Маркес

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.

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 зацикливаясь на теле, не поддерживая сомнительные стандарты глянцевой 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 порталу 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 «болевую точку» у целевой ауди-

тории 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 Зыковой, 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’а, 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 представляе-

те?! 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 нянчится 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 — непочатый 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. Многое 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 Груп». 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 против девочек — и соревновались, кто пробежит дольше. Уже тогда тег #SEKTA был частым явлением в twitter'e, 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 поделится опытом было вторичным. В первую очередь мне самой хотелось разобраться в этом вопросе подробнее. Мне хотелось найти тот самый идеальный способ быть в формеи не боятся потерять ее. Есть то, что я захочу, но хотеть чаще того, что для меня полезно.

А еще мне очень не хватало единомышлен-

ников. 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 длинною 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 справится 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.



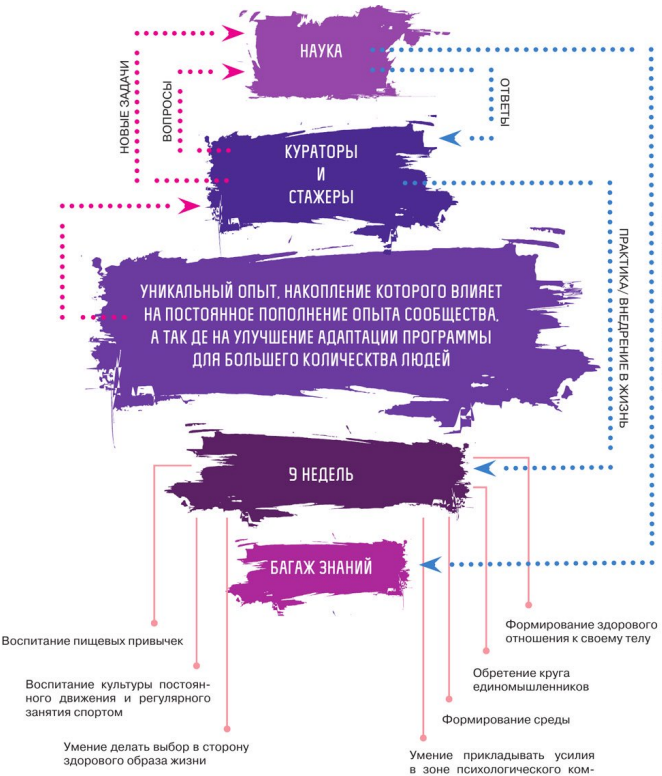
Одна из наших главных ценностей — это опыт людей, их результаты, их успехи и их неудачи.

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 пора-

ботаем над ошибками и сделаем все, чтобы их исправить.

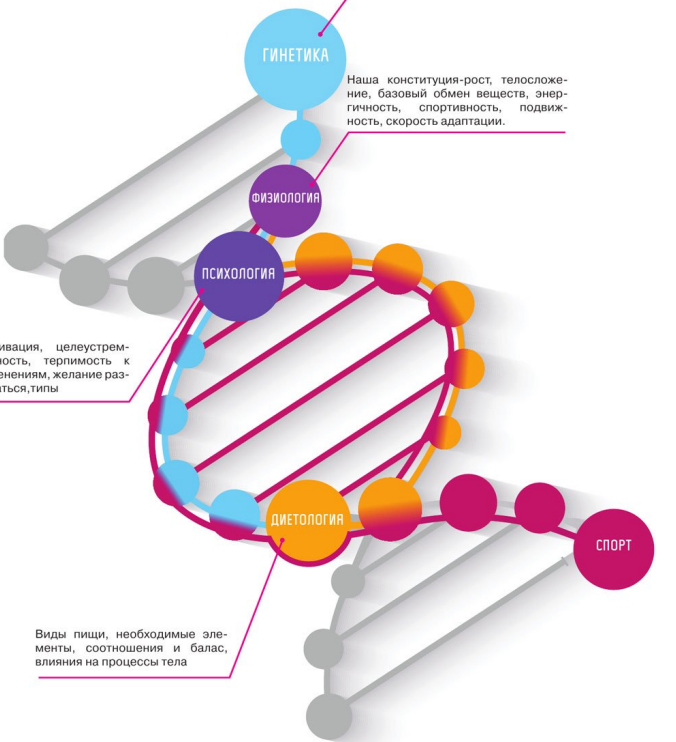
Не стоит забывать, что #SEKTA — это не волшебная система правил, которая помогает человеку похудеть или обрести более сильное и красивое тело. #SEKTA — это кураторы, живые люди, чуткие наставники. Они, используя весь спектр инструментов из вышеописанных сфер: питания, движения и мотивации, — помогают человеку выстроить свой собственный способ выглядеть хорошо и чувствовать себя хорошо, не зацикливаясь 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.


НАУКА
НОВЫЕ ЗАДАЧИ
ВОПРОСЫ
ОТВЕТЫ
КУРАТОРЫ
И
СТАЖЕРЫ
ПРАКТИКА/ ВНЕДРЕНИЕ В ЖИЗНЬ
ПОСТОЯННОЕ ОБНОВЛЕНИЕ
УНИКАЛЬНЫЙ ОПЫТ, НАКОПЛЕНИЕ КОТОРОГО ВЛИЯЕТ НА ПОСТОЯННОЕ ПОПОЛНЕНИЕ ОПЫТА СООБЩЕСТВА, А ТАК ДЕ НА УЛУЧШЕНИЕ АДАПТАЦИИ ПРОГРАММЫ ДЛЯ БОЛЬШЕГО КОЛИЧЕСТВА ЛЮДЕЙ
9 НЕДЕЛЬ
БАГАЖ ЗНАНИЙ
Воспитание пищевых привычек
Воспитание культуры постоянного движения и регулярного занятия спортом
Умение делать выбор в сторону здорового образа жизни
Формирование здорового отношения к своему телу
Обретение круга единомышленников
Формирование среды
Умение прикладывать усилия в зоне психологического комфорта

Подвержены воздействиям внешних факторов. Влияют на здоровье и на важные жизненные аспекты.

Наша генетика это база и основа всех наших функций. Это программа, которую мы можем повлиять, но не можем полностью изменить. Это наши вводные данные, они уникальны и неповторимы.



Наша конституция-рост, телосложение, базовый обмен веществ, энергичность, спортивность, подвижность, скорость адаптации.

Мотивация, целеустремленность, терпимость к изменениям, желание развиваться,типы

Виды пищи, необходимые элементы, соотношения и балас, влияния на процессы тела

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 настроя. 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 получиться, 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.



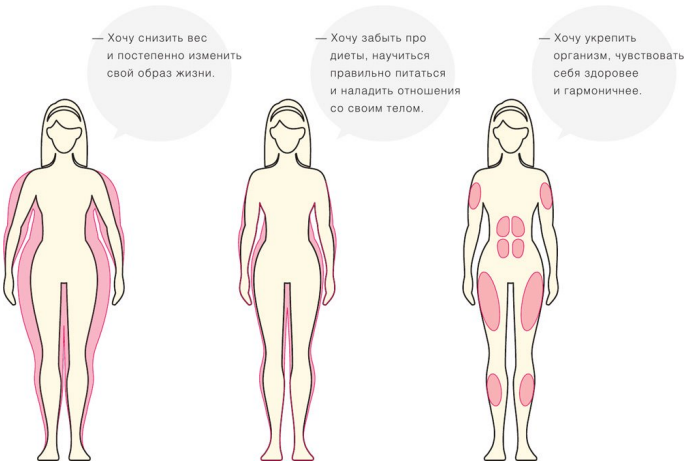
3 направления нашей работы:

— помощь людям, желающим избавится от лишнего веса (тем, у кого высокий ИМТ);

— систематизация знаний человека о собственном организме и его потребностях; с целью перехода от диетического поведения к осознан-

ному 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.

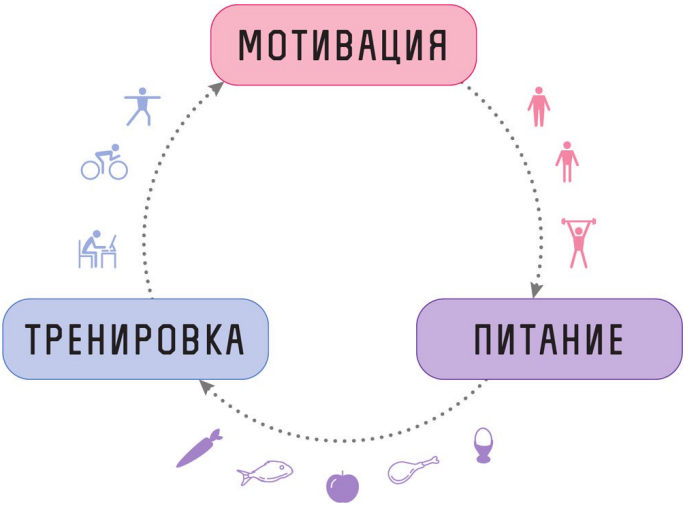
Если забыть о результате и о времени, сосредоточится на главном — все придет в свое время и останется с вами.

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 си-

лой. 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 — сэндбэг или печенька. 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.


МОТИВАЦИЯ
ПИТАНИЕ
ТРЕНИРОВКА



Я часто встречаю скептически настроенных людей, которые брезгливо 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 разделила свои увлечения с други-

ми 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 научится 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.

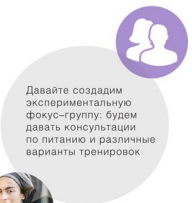
С чего все начиналось



Jan. 13th, 2011

FAT-IS-DEAD







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 киллограмов.

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 единоразовый 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, ограничива-

ла 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 весишь 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 попалось мне, была красивая накаченная девуш-

ка, 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 дававшимся 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 наули[1], 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] Сноски: 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).

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 понравиться 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/макароны, можно молотые отруби с ряженкой или мюсли с молоком, но не сладкие и не хрустящие! А теперь четырехминутная тренирока — workout — перед завтраком, сделаю ее, чтобы вас вдохновить.



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 об-

мен 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 особенным 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.**

Так выглядели первые научные справки в #sekta, а также прародитель «воскресной вкусняшки» – награда за правильно прожитые дни. Теперь мы не награждаем себя едой, не «заслуживаем» ее, так же мы не делим еду на «полезную» и «вредную», мы подробно рассказываем о свойствах каждого продукта и о том насколько его употребление помогает достижению цели человека. Важен не отказ, а умение быть умеренным. Это приходит со временем. До сих пор первые недели в #sekta достаточно аскетичны в плане вкусов – мы учимся очищать вкусовые рецепторы. Но из хороших нововведений – медленные углеводы, такие, как цельнозерновой хлеб и ма-

кароны, можно есть не только в первой половине дня, но и во второй, перед тренировкой.

Быстрые углеводы: белый рис, белая мука (и все, что из нее — булочки, слойки), картошка, любая выпечка (печенье, блинчики), сладкие йогурты, компоты, газировки, чай или кофе с сахаром, алкоголь, молоко (!), шоколад (кроме того, где 50–70 % какао), сухофрукты, фрукты (наименее вредные из-за обилия клетчатки, но все равно!) — самые калорийные — бананы, финики, цитрусовые тоже содержат много сахара. Существует множество быстрых углеводов, как только вы станете их избегать, ваша жизнь качественно изменится, и вы будете со страхом и жалостью смотреть на тех, кто зависим от сахара — рабов «системы» — производителей шоколада, хлеба и булок. Мы ведь все знаем, что это — вредно. Так зачем мы это едим?

Медленные углеводы: гречка (самая низкокалорийная, полезная и вкусная!), бурый рис, овсянка, пшено (булгур), чечевица (тут еще много белка), макароны (из твердых сортов пшеницы), цельнозерновой хлеб (но тут — дрожжи), мюсли (но не жаренные и хрустящие, а такие — мягкие

и несладкие), орехи (но они — очень калорийные, надо заслужить практикой), хлебцы.

Выбирайте правильные углеводы, ешьте их в первой половине дня — это залог успеха.

Если вы полностью в «секте», делаете все воркауты и питаетесь хорошо, то можно раз в неделю награждать себя запретной вкусностью, даже если она с ума сойти какая вредная. Любите себя, радуйте себя, хвалите себя — уплетая кусок торта в воскресенье, после самой мощной практики, после семи правильно прожитых дней, и даже он (торт!) пойдет вам на пользу!

У многих возникает вопрос: «Как совмещать правильное питание и тренировки с постоянными разъездами?» У читателей fat-is-dead таких вопросов никогда не возникало, ведь весь блог был дневником путешественников.

янв. 15, 2011 11:17 pm

В 6 утра я улетаю в Москву, проведу там два дня и дальше в Тайланд на две недели.

Добрый человек предоставил мне ноутбук, так что наша «секта» не умрет. К тому же со мной едут еще двое настоящих «сектантов»!

Впереди у меня много трудностей — выполне-

ние наших «сектантских» ритуалов в полевых условиях. Настоящий «сектант» — настоящий воин, которому необходимо найти место для практики, найти чем заменить sandbag и dip station и (о, ужас! турник!), найти чем бы полезным перекусить во вселенной фастфуда и сахара (если прошло уже 4 часа после последнего приема пищи). Особенно, когда сектант в месячном туре по России. Мы с Димой напихивали в сумку книг из квартир организаторов, делали burpees и mountin climber в гримерках, прыгали на скакалке в пустом зале клубов на саундчеках, делали по 2 практики в день, если пропускали. Сутки в поезде? Не беда! Повиснув между плацкартными полками, как на dip station, можно делать подтягивания коленей. 10 раундов по 30 секунд, и вы чувствуете, что выжаты! А ведь еще был пост, приходилось искать еду без молочных добавок.

Дима и Алина были первыми моими учениками и первыми соратниками. Путешествуя с ними по стране и по миру, я открывала новые возможности тренироваться в самых невероятных местах, и получать от этого огромное

удовольствие. Благодаря Алине у нас с тех времен осталось много красивых фотографий.

Проходит одна неделя, затем две, и ваши новые начинания превращаются в принципы, воркауты вызывают тотальное привыкание, вы выбираете полезную пищу потому, что видите результаты, гордитесь ими и не хотите останавливаться на достигнутом.

Многие спрашивают про алкоголь. Мои кардинально похудевшие друзья всегда выполняли рекомендацию не пить, поэтому не знаю возможно ли добиться столь хороших результатов, не выполняя ее. Я сама не пью, если что. Вы же можете попробовать все то же самое что и мы, только с алкоголем, протоптав тропу другим алкоголикам, мечтающим похудеть.

А теперь, вот они, мои герои! (after& before) Алина Пязок, гениальнейший фотограф и клипмейкер. Скинула 10 кг за 2 месяца, выполняя мои рекомендации.

ДО

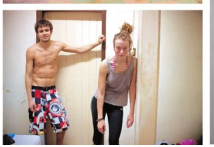




ПОСЛЕ









Как полет?

Привет, сектанты!

Сегодняшний день был нелегким и очень поучительным для меня. Последние недели жизнь была очень комфортно организована для выполнения всех наших воркаутов и правил, но сегодня я на своей шкуре почувствовала, как многим из вас бывает трудно, особенно тем, кто работает и учится.

Столько дел, такие огромные расстояния и затраты энергии на повседневные дела — где уж там сосредоточится на том, что ты ешь?

Огромный респект моей московской братве, которая меня поддержала, — Виталик Королев терпеливо относился к моим постоянным: «Мне пора есть!» и «Нет, здесь нет ничего, что могу есть я!» Мало того, он отвез меня в место, где я смогла сделать новый workout (подтягивания остаются на завтра, мы даже нашли турник).

Не смотря на трудности в поисках еды, я изворачивалась, как могла — и овощной салат в макдоналдс, и сыр тофу в йогической лавке, пирожок со спаржей размером с пол кулака, и вот сейчас — козий сыр.

Мы делились своими успехами не только в комментариях, но и во всех соцсетях, помечая тегом #sekta свои сообщения. Я делилась своими ощущениями от того, как радостно преодолевать трудности. И каждый, кто начинал с нами, не боялся оказаться в ситуации, когда тебе нужно быть хитрее обстоятельств, чтобы вовремя поесть или сделать тренировку. Мы с гордостью рассказывали о том, как удается быть стойким, когда вся действительность противостоит тебе.

Я знаю: даже в труднейшие моменты главное — не допускать срыва, при отсутствии полезных продуктов можно есть другие. Не допускать голода и не увеличивать порции — гораздо важнее. Если каждый час съедать по бутерброду (при отсутствии альтернатив) — будет меньше вреда, чем если вы объявите голодовку. Наброситесь потом на еду — организм в состоянии стресса отложит запасы. А любые лишние калории можно отработать практикой. Окружающим может казаться, что я ем слишком часто, но у меня другие правила в жизни, и все подчиняется им. Чужое мнение не собьет меня с пути,

может в награду за эту уверенность последние дни я в восторге от того, что происходит с моим телом и самочувствием. Последние месяцы прогресс идет в десятки раз быстрее — все благодаря bodyrock.tv, теперь, когда я разобралась с питанием, тело Сюзи уже не кажется мне недостижимой высотой. Скорее наоборот — у каждого(-ой) из нас обязательно будет такое, если мы будем продолжать в том же духе.

#SEKTA в твиттере очень вдохновляет. Хочу, чтобы вы поделились своими ощущениями — есть ли результаты от нашей работы?

Быть гибким, но несгибаемым

Привет, родные!

Пишу вам из Шереметьево, через час мы вылетаем: я, Дима и Алина. Они сидят рядом и передают вам привет. Сегодня мы поговорим о несгибаемости в намерениях. Знакома ли вам такая ситуация, когда вы намечаете себе цель (например, похудеть), вы начинаете искать пути ее достижения, находите, радостно беретесь выполнять все правила (диеты, допустим) и вдруг находите диету, прямо противоположную вашей. Потом находите, что диеты, вообще, штука вредная, и надо слушать организм и давать ему то, что он хочет, надо любить себя таким, какой ты есть. В этот момент ваш организм как раз хочет наесться чего-то очень вредного. Тут тело и мозг наконец-то находят компромисс и вы идете есть. Уже на сытый желудок приходят угрызения совести и ощущение провала всей благородной миссии, а любви к себе как-то не прибавляется. Что делать? Для начала нужно принять одно: не существует неуязвимых концепций (иначе все были бы красивыми, богатыми и счастливыми). Бывают концепции откровенно абсурдные:

«Я не буду есть и точно похудею, а что будет потом — уже не важно».

Нужно уметь выбирать ношу себе по силам. Жесткие ограничения в еде — путь истинных воинов, но и у воинов силы заканчиваются, тогда начинаются расстройства пищевого поведения (когда вы не знаете, сколько и что вам нужно есть, когда вас мучает постоянный голод или угрызения совести за съеденное, и еда превращается во врага). Сверх нагрузки (или длительные по времени и однообразные тренировки) могут надоедать, превращаться в бремя или терять эффективность. Когда я ходила в тренажерный зал и на групповые тренировки (каждый день, 7 дней в неделю!) я поправилась на 5 кг за полгода. Спорт — это не индульгенция на поедание калорийной пищи, особенно если вы склонны к полноте. Главное:

1. Цель. То есть вы должны принять, что у вас есть цель: выглядеть отлично и быть при этом здоровым, полным сил человеком. Заметьте, это не «хочу стать тощей и изможденной, и чтобы меня ветром качало и волосы выпадали». Хорошая цель — уже полдела.

2. Несгибаемость в намерениях. Уверенность в том, что вы не поменяете одну цель на другую,

не предадите ее и не бросите, даже если будет трудно. Обретая несгибаемость, вы поднимаетесь над множеством препятствий: когда не поддерживают близкие люди, когда кто-то смеется над вашими причудами или кривит лицо, увидев вас за новыми, странными занятиями или с новыми пищевыми привычками.

Несгибаемому намерению покоряется все: время и обстоятельства, и вы сами удивитесь насколько сильным и принципиальным человеком вы можете быть. У вас есть жизнь, есть правила жизни, и другие люди будут их уважать и помогать вам, потому что сильные люди невероятно притягательны.

3. Бодрость духа и самоуважение. Никогда не ругайте себя, не уничтожайте. Воспитывайте себя, как ребенка — только указывая на ошибки и подбадривая, поддерживая в хороших начинаниях. Не сердитесь на свое тело если оно недостаточно сильно для пяти отжиманий — поблагодарите его за то, что оно уже сделало четыре! В следующий раз оно сделает гораздо больше — послушное, благодарное и готовое меняться к лучшему. То же самое и с вашей силой воли — не закрывайте глаза на свои промахи, замечайте их и старайтесь исправлять. Не за-

бывайте радоваться достижениям и каждому спокойно прожитому дню, который не наполнен паникой, страхом и ненавистью к себе.



Злой рэп

Иногда я думаю: «Я — слишком жесткая». Не могу смотреть, как сильные люди жалеют себя и говорят: «Я не могу, не хочу, не буду».

Сегодня я сказала, что Алина теперь будет тренироваться одна — пускай сама выбирает удобные упражнения, сама решает где, что и сколько ей делать.

Я, наверное, слишком люблю ее, поэтому и не отношусь равнодушно, когда вижу, что она не выкладывается. Сюзи выкладывается на все 100, и я, и Дима, и Окси выкладывалась, когда мы делали воркауты вместе. Мы кричали, стонали, рычали, смеялись, но делали тренировки до конца. Болит нога — делайте упражнения на пресс. Заменяйте, не давайте себе спуска, не жалейте себя, и вы станете Человеком, а не человечишкой, который прячется за словом «невозможно».

Пускай для вас это 50 отжиманий и 10 минут скакалки. Главное, не врите себе, отвечая на вопрос: «Я выложился? Я превзошел пределы своих возможностей? Зашел за ту грань, за которую было страшно даже заглянуть?» Помните, **главное:** то, что легко — не эффективно. Я надеюсь

что когда-нибудь Алина придет ко мне и с твердостью в голосе скажет: «Я готова! Я все сделаю и не отступлю, во что бы то не стало, потому что я хочу добиться еще более крутого результата, чем предыдущие. Если даже я не смогу, ты увидишь — я буду пытаться до последнего». Даже если она не придет ко мне, а придет к этому сама, я буду только счастлива, потому что я прежде всего твой друг, Алина, а уже потом — учитель.





янв. 21, 2011 10:18 pm

Сегодня был отличный день — мы объездили юг острова на мопедах, сделали кучу всего, и я расскажу по порядку: Вода, тренировка 4 минуты, потом сегодняшний воркаут. 18 кругов с интервалами: 30 секунд делаем — 10 отдыхаем. В прыжке меняем ноги. Главное — сгибать опорную ногу, тянуть таз назад, чтобы нагрузка шла на пятку, а колено имело в сгибе угол 90 градусов.

Мы осуществили в общей сложности 691 прыжок (с двумя лишними кругами)…

В комментарии пишем дневник питания! (–

ни один кусок не пролезет в рот незамеченным).

…Алина (тренировалась сам а!) сделала 21 круг, потому что (цитата): «Поняла, что делала их как-то плохо», — так что она с почетом принята обратно в «секту» и завтра будет делать воркаут с нами.

Скакалку мы взяли в руки, но в голове будто свинцовый шар был — Алина делала днем и говорит, что было так же — решили отложить скакалку на потом. На закате я проделала полноценную практику аштанга-виньясы[2], на самой южной точке острова, прямо перед заходящим солнцем. Меня очень зарядило. Моменты, когда йога возвращается ко мне, очень ценны… Иногда я не могу заниматься ей — как будто не пускают в храм. Вернулись домой — думаем, что на скакалке так скакать? Сначала нужен воркаут. Есть у меня любимый — medal of honor abs workout — 12 минут ада! И не на ноги, наконец-то!

20 минут скакалки — скоро мы сделаем для вас видео, как мы скачем синхронно в разных стилях с добавлением разных элементов. Я успела полюбить скакалку, жить без нее не могу!

---

[2] Сноски: 2

Аштан-виньяса йога — (пер. как «дыхательно-двигательная система упражнений»). Одна из самых эффективных и мощных из известных на сегодняшний день систем хатха-йоги.

Дневник питания:

На нашу «секту» уже были гонения: когда я сказала, что мне нужен кофе без сахара, хозяин психанул и выгнал нас (он с сахаром принес сначала), еще мне постоянно приносят еду с мясом или с бульоном мясным, или что-то очень острое. Творога в магазинах нет. В кафе не понимают по-английски. Как же я хочу сюда любимые продукты! Очень горжусь тем, что из фруктов съела сегодня только одно манго — не устроила себе фруктово-сахарную кому, хотя мы и живем рядом с рынком, где полно разных вкусностей — я считаю, что наедаться или баловать себя — это не уважать себя и результаты своего труда.

Я люблю баловать себя — а кто не любит? Но последнее время я балую себя отказом от пищевого баловства, так самочувствие гораздо лучше. Кажется, будто все под контролем и все идет в правильную сторону. Предлагаю вам сегодня в комментариях писать то, за что сегодня вы собой особенно гордитесь. Обнимаю!

Та поездка в Тай была замечательной, но не легкой. Мы жили в самом дешевом отеле Пхукета, в трехместном номере, и все, чем мы занимались – это

были тренировки. Мы делали по три в день. Мне хотелось вдохновить читателей нашего блога, это был наш первый месяц вместе, и мы ценили каждый день.

янв. 22, 2011 08:32 pm

Всем привет, сегодня мы выложились по полной!

Но так, на 6 из 10 (если 10 это 300 выпадов с переменой ног в прыжке).

1 часть:

Выпад назад (колено касается пола, переднее колено — 90 градусов), потом подъем — задней ногой пинаем перед собой (стараемся обе ноги при этом выпрямить в коленях).

Интервалы 30/10, 6 раундов: один раунд — одна нога, следующий — другая.

2 часть:

Упражнение с мешком, full-body (все тело). Мешок справа, чуть присаживаемся с прямой спиной (фиксируем поясницу!), взваливаем мешок на левое плечо, делаем приседание (правильная техника: сначала прогиб в пояснице и тянем таз назад, выпячиваем заднюю часть как можно дальше назад; спина прямая в конечном положе-

нии), бросаем мешок по левую сторону от себя. Упал — отжался, прыжок к ногам, прямая спина — взваливаем мешок на правое плечо, и т. д.

6 минут стараемся сделать как можно больше повторов. Мы с Алиной сделали первый раз по 35 (я с обычными отжиманиями, она — с коленей), второй я сделала 35, Алина — 27 (она молодец!), Дима сделал 50 и 54. Повторяем обе части еще 1 раз.

Подробные фото и описание найдете у Сюзи на bodyrock.tv Плюс 20 минут скакалки для желающих.

Вот так вы будете выглядеть после воркаута



янв. 22, 2011 08:32 pm

У меня большие интервалы в питании — и я чувствую (из-за йоги начинаешь чувствовать себя на клеточном уровне), как организм в состоянии стресса откладывает запасы, не смотря на хорошие продукты и качественные нагрузки. Не повторяйте моих ошибок — находите возможность есть каждые три часа, и наши процессы похудения активизируются!

Мне тут сложно найти нужные продукты и скоординироваться по времени в чужой обстановке, но я очень стараюсь контролировать время, размер порций и отсутствие в рационе углеводов во второй половине дня (даже купила сегодня спец-контейнер).

янв. 22, 2011 08:58 pm

Домашнее задание!

Привет, секта!

Сегодня я хочу поговорить с вами об «отработке» углеводов и вредностей. Мне не нравится, что вы «наказываете» себя тренировками. Так не пойдет!

Расскажу вам про свою систему. Мне тоже хочется вредных и вкусных вещей, например, я в тотальной зависимости от мороженого. Могу есть его по килограмму каждый день, и не надоест!

Иногда я не могу сдержаться и всегда чувствую это заранее. Ароматный пирожок из пекарни, встреченный случайно, не пробудит во мне желания, а вот любимое мороженое манит издалека, снится мне.

У меня есть несколько правил на такой случай. Для начала я задаю себе вопрос:

1. Действительно ли я хочу это? Хочу ли я это от всего сердца? Хочет ли этого мой организм? — если все существо говорит: «Да!» — идем дальше.

2. Что я могу сделать, чтобы это принесло мне максимальную пользу и удовольствие, и никаких угрызений совести? Настоящие желания

не должны осуществляться абы как. Я всегда делаю из этого праздник, квест, ритуал — и это приносит мне максимальное удовольствие.

1. Заработать свою награду!

Плюсом к повседневному, я делаю самый жесткий и брутальный воркаут, прыгаю на скакалке и — ееее! У меня теперь лишние «бонусы» — я могу их потратить на свое усмотрение (а могу и не тратить).

2. Приготовиться: выбрать время — лучше в середине дня — не ночью, чтобы без безумств, выбрать место (если вы хотите побаловать себя в ресторане), компанию… Если вы хотите приготовить блюдо дома — сделайте из этого ритуал, например, приготовьте пирожки вместе с мамой.

Очень важно: за час-полтора до поедания вожделенного продукта, обязательно поешьте здоровую, обычную для этого времени пищу, чтобы не накинуться на награду, как на биомассу, сметая ее в огромных количествах, утоляя голод.

Голода быть не должно — наслаждайтесь любимым продуктом ради вкуса, ради самого процесса, и вы приятно удивитесь, какую отдачу получите от своего организма. Он будет рад и благодарен, и на следующий день снова ринется в бой — бить

собственные рекорды, делать новые тренировки, учиться, работать и избавляться от лишнего жира.

Мы все молодцы и достойны праздников. Я предлагаю всем домашнее задание.

Изучаем тонкое искусство не превращать праздник в чревоугодническую оргию, приправленную угрызениями совести и последующим наказанием!

Завтра воскресенье, мы хорошо потрудились на этой неделе и завтра обязательно «жогнем» на последок! А потом — надо себя наградить, но так, чтобы это было красиво и изыскано.

Jan. 31st, 2011 09:20 pm

Проснулась я в состоянии крайней ватности, и первым моим решением было не делать утреннюю тренировку. Она надоела, мы уже месяца два ее делаем, в привычку вошло. Да, организм просыпается сразу же, завтрак «зарабатываешь» — сложно от нее отказаться, от этой пятиминутки, но лучше сделать это сейчас, чтобы потом к ней вернуться. Нельзя привыкать к одним и тем же нагрузкам, они теряют эффективность.

Вместо этого я предлагаю вам на выбор три воркаута из архивов бодирока.

Еще хочу добавить: тело — это сосуд с энерги-

ей, чем больше энергии выльешь, тем больше места освободишь для свежей. Используя весь свой ресурс, вы освобождаете место для новых сил, и с каждым днем хочется делать все больше и больше! Это настоящий наркотик, от которого я уже не в силах отказаться.

Кто-то спросил меня: «Готова ли ты жить так всю жизнь?» — а ведь я уже давно не могу иначе. Любыми способами я каждый день опустошаю свой сосуд энергии, выкладываясь по максимуму во всем, что я делаю, и тогда на следующее утро я снова просыпаюсь, имея полный заряд батарейки!

Feb. 7th, 2011 12:30 am

Благодаря вам моя жизнь сильно изменилась — я чувствую себя очень счастливым человеком, ваши успехи и радостные комментарии становятся частью меня. Ваши дневники питания, ваши результаты воркаутов — огромное вдохновение, и это не дает мне останавливаться и опускать руки, даже когда тяжело.

В одном из комментариев я прочитала: «Многим из нас дневник уже не нужен — мы привыкли правильно питаться». Поделюсь своим опытом — я много раз начинала вести дневник и оставляла это, по причине излишней самонаде-

янности. Сначала я просто запоминала все, но в итоге «расхлябанность» в питании возвращалась. На сегодняшний день я надеюсь, что привычка быть предельно сфокусированной на питании будет со мной до конца жизни. Мы все живые люди, нам свойственно распускаться и прощать себе многое, но так же мы можем вставать на «путь истинный», усердно работать. Успехи всегда вдохновляют, но так же дают повод побаловать себя лишний раз, сделать шаг назад, пожалеть себя. Даже в этих слабостях никто из вас не одинок — и я чувствую себя не одинокой, когда читаю ваши «исповеди».

От прошлой жизни нас всегда отделяет всего один день — вчера вы питались правильно и делали воркаут, но сегодня новый день, и если он будет заполнен всякой чепухой — вы будете чувствовать себя подавлено, а на следующий день будет гораздо сложнее вернуться обратно. Я испытала это на себе в последние дни, мне было совсем нелегко выполнять сегодняшний ворк, хотя меньше недели назад я делала по три!

Каждый день — новая битва, и если вы сейчас полны страсти к практикам, уверенности в своих силах — цените это! Берегите это, не позволяйте никому и ничему помешать вам.

Сейчас я впервые в жизни чувствую уверенность в том пути, по которому мы все вместе идем, — я нашла отличный способ быть красивой и сильной, жить каждый день, не чувствуя голода и страха перед едой, страха измениться в худшую сторону. Я не сравниваю себя с другими людьми, потому что знаю: сейчас я в лучшей форме за всю свою жизнь, и это — только начало! Главное — не сдаваться!

Feb. 15th, 2011 01:59 am

Вчера у многих из нас был непростой день — любимые люди проявляли свою заботу, кормя нас запретными вкусностями. Завидую всем, кто смог устоять, и понимаю как обидно тем, кто сегодня не сдержался, как я, например. Почему мне обидно? Я не хочу терять те результаты, которым так отчаянно радуюсь, глядя в зеркало. С другой стороны я привыкла, такой уж у нас путь: два шага вперед — один назад. Твердость характера воспитывается, когда ты поднимаешься из нокаута, признаешь поражение в раунде, но не во всей битве, и идешь работать над собой дальше. Чем хороша #SEKTA? Она никуда не пропадет, если вы покинете ее на день. Это не диета, которую можно выбросить из головы, и не абонемент в спортзал, который можно положить

в стол. Это место будет вас ждать всегда, когда вы простите себя, наберетесь сил и смелости попробовать еще раз. И еще раз. И еще раз.

Легко делать, когда все получается и все так, как вы хотите. Но настоящий прогресс приходит тогда, когда у вас не получается — и вы все равно делаете. Когда вам не хочется, но вы все равно начинаете делать тренировку (или любую другую вещь в жизни), доводя дело до конца. «Секта» — не сборище людей с идеальным рационом. Когда я не могу ничего поделать с питанием — я работаю над честностью и осознанностью, пишу все, что съела, как бы стыдно мне не было. Здесь никому не нужно, чтобы ты был безупречным. Тебе достаточно просто быть собой и стараться быть счастливым, становясь лучше, смелее и сильнее не только физически, но прежде всего духовно. Не сдавайся, мой любимый сектант, — что бы ни было в твоей руке: сэндбэг или печенька, я люблю тебя одинаково сильно в обоих случаях, потому что ты такой же, как я. Живой и разный. 14 февраля мы сделали 600 reps — славная тренировка, советую всем в качестве «бонусной». Ну, и 20 минут интервальной скакалки.

Feb. 19th, 2011 12:24 am

Сегодня душевного поста не будет. Я знаю,

что я — не сильнее и не правильнее каждого из вас, но мне хочется быть хорошим примером. И когда у меня что-то не получается, я очень расстраиваюсь. Чувствую, будто кого-то подвела. Я очень рада, что мы все поддерживаем друг друга, проявляем милосердие и учимся принимать себя и других в разных ситуациях.

Я помню, как Алина делала при мне свой первый воркаут, — она начала, но потом сказала: «Не могу», — расстроилась и начала собираться гулять, жалеть себя и слушать плеер. Я на нее надавила, а она со злости доделала воркаут, очень тяжело он ей тогда дался. Потом она сказала: «Пускай только кто-нибудь попробует сказать мне: «Я не могу!» А я тогда ответила: «Наоборот, ты теперь понимаешь, как непреодолимы порой бывают препятствия, и какое чудо — пробить эту стену». Я понимаю каждого из вас (и других людей — знакомых и нет) и принимаю в любом состоянии, я чувствую участие — высшие силы наградили меня таким даром, умение быть в чужой шкуре и не судить людей в моменты их слабостей. Только дали бы еще сил принять и понять себя в такие моменты — ведь и я не железная. Именно тогда я стараюсь себя успокоить, настроить на созидательную волну, а не на волну

саморазрушения. Из этого настроения получаются обнадеживающие песни, ведь так сложно взять и просто поверить, что завтра будет лучше. Я рассказываю себе это разными словами и разными образами, сюжетами и музыка приходит… И я могу повторять себе эти слова, как мантры, пока не поверю в них всем сердцем. Пускай сейчас я на дне, но завтра я оттолкнусь от него и попробую еще раз — сдаваться нельзя. Просто надо пережить этот день. Или эти дни… В любом случае, я воин, даже если никто не видит этого, когда я лежу, уткнувшись лицом в подушку. Если сегодня так, значит так нужно. Ведь не на все моя воля… Но на все — моя вера. Вера в заботливые высшие силы и их хитрый замысел.

Feb. 19th, 2011 12:24 am

11 марта. День новичка

Как насчет дня новичка в нашем бойцовском клубе? Если вам что-то непонятно в тренировках или в питании — спрашивайте в комментариях, опытные сектанты поделятся с вами знаниями.

Mar. 10th, 2011 11:36 pm

Наши «основы». Ознакомьтесь и приступайте к делу.

1. Что и когда есть;

2. Самый важный пост про углеводы;

3. Утренний воркаут перед завтраком (link)

Начинать можно с любого дня, ежедневно появляется новая тренировка с bodyrock.tv, а в комментариях мы пишем свой пищевой дневник — это помогает контролировать то, что мы едим — если делать только тренировки, а за питанием не следить, прогресс будет медленным, или вы будете терять результаты. Не важно, получается у вас или нет — здесь вы найдете поддержку и участие. Когда вам хорошо и у вас много сил — вы нужны #SEKTA, чтобы вдохновлять. Когда вам плохо и ничего не получается — пишите, быть может, и в этом вы не одиноки. Будьте смелыми и честными — и все получится! Для опытных сектантов: возможно, вас уже не так будоражит от тренировок, и результаты приходят не так быстро, как в начале. Поздравляю, вы перешли на новый уровень! Теперь у вас будут новые враги, и они будут маскироваться гораздо качественнее. Вам может казаться, что вы изменили свою жизнь раз и навсегда, но это не так. Делать выбор в пользу хороших вещей нужно каждый день и каждый день сражаться за то, что вы уже обрели. Умение доводить дело до конца, не оставлять свои хорошие привычки,

относиться с уважением и радостью к сектантским занятиям — дневнику и тренировкам — то, что вы должны в себе культивировать. Если вы позволите своим демонам украсть любовь к этим занятиям и радость от них — этот метод перестанет работать для вас. А знаете ли вы другой, осознанный и эффективный?

Блог fat-is-dead в тот период стал для меня кислородом. Музыка, растворялась, убегала сквозь пальцы. Мы собирали полные залы, записывали альбомы, которыми гордились, и казалось, что выше этого потолка не прыгнуть. Мне все еще приходилось в некоторые месяцы занимать деньги, чтобы оплатить квартиру. Тогда, в Тайланде, Алина записала видео — мой монолог. В нем я говорю о том, что кеды мои стоят 150 рублей, и я стараюсь не думать о том, как мне отдавать долги.

Вселенная была благосклонна, и в той или иной мере деньги на важные вещи находились всегда. Я помню, как ночью мне пришло сообщение «Вконтакте» от незнакомого человека: «Сколько денег вам нужно на новый альбом?» Я задала вопрос Бро (нашему басисту), мы посчитали и ответили: «Пятьсот тысяч». И этот человек на следующий день перевел нам эту сумму.

Все до копейки мы потратили на запись и выпуск альбома. Когда мы были в турах — все было хорошо, но стоило остановиться — денежный вопрос вставал остро. В тот момент казалось невозможным вырваться из этого колеса. И мне не хотелось признаваться себе в том, что я никогда не чувствовала себя музыкантом. Что в музыке я чувствую себя гостем, который не может разобраться в столовых приборах.

Прежде всего мне важно быть на своем месте. Какой-то механизм внутри работает только тогда, когда я чувствую, что приношу людям пользу. С музыкой у меня это было в самом начале, когда я увидела, что мои песни — нужны. Что они согревают и дарят надежду, и не так важно, что я пою их не так хорошо, как пел бы профессиональный вокалист, как важно то, сколько жизни я вкладываю в каждое свое слово. Но музыка — это одно. Когда ты делишься самым ценным, выкладываешь из сердца на лист бумаги. Когда ты просто слышишь эту музыку в эфире над своей головой, и ловишь ее в символы и звуки — это оно. Когда ты едешь с концертами во все, самые отдаленные уголки страны, даришь людям эти песни от самого сердца и видишь, как горят их глаза — это тоже оно. Когда ты собираешь свою первую ты-

сячу человек, и все эти люди сливаются с тобой в единый организм — и это оно, оно!.. А когда ты без сил и без внутренней энергии, ловишь в себя каждое грубое слово, каждую кочку на дороге между двумя маленькими городами, когда твое расписание составлено на полгода вперед, и ты думаешь о том, что тебя ждут долгие недели в поездах, на вокзалах, в неуютных маленьких аэропортах, прокуренные гостиничные номера, плохой звук в клубах. Когда перестаешь видеть хорошее — перестаешь чувствовать жизнь. Я бы так не хотела вернуться в это состояние.

Музыканты — очень сильные, волевые люди. Я верю, что если ты сам выбрал себе эту миссию — ты будешь нести свет и силу, делать свою работу с благодарностью и отдачей. Я восхищаюсь теми, кто продолжает делать это год за годом в тех же условиях, в каких делали мы. В нашей стране это — героизм. Но мне казалось, что я не выбирала быть музыкантом. Мне казалось, что мое призвание — писать. Ну, и как я уже написала выше, приносить людям пользу.

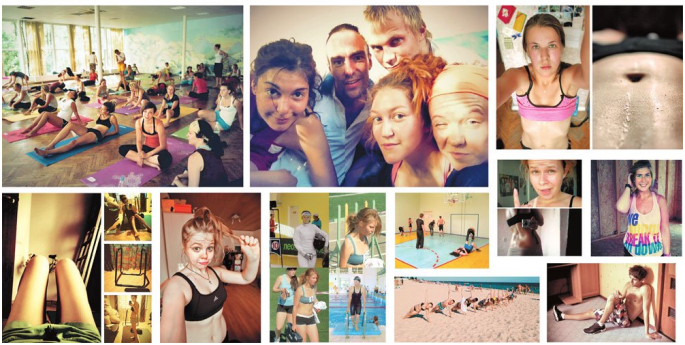
2011 год был очень счастливым. Я узнала, что у меня есть огромная семья. Не те, кто видели во мне музыканта, которым я себя не чувствовала, а те люди, с которыми я говорила на одном

языке. Так, как я говорила в жизни. В fat-is-dead не было цензуры, не было правил, речь была очень свободной. Мне было так важно быть вне форматов, не стараться понравиться, быть собой, для того чтобы почувствовать, что именно такой меня принимают.

Это было то время, когда на «Спасибо за музыку!» я могла ответить улыбкой и «Спасибо», а на «Спасибо за “секту”!» я могла обнять человека и потащить его в гримерку, чтобы накормить его черри. И самое главное, что я нашла в нашем сообществе: я не являлась единственным источником информации.

Я помню, как я гордилась тем, что с нами Лена Дьячкова, которая работает в олимпийском комитете и знает о спорте так много, и у меня все равно есть какие-то фишки, которыми я могу сделать ее занятия более эффективными. Многие участники сообщества были такими — они привносили со временем новую информацию, помогали структурировать то, что у нас уже есть.

#SEKTA 2011 ГОД



Со временем новичкам становилось все труднее и труднее, мы устраивали «День Новичка» с постом, где содержалась основная информация, а в комментариях мы отвечали на все вопросы. Тогда я первый раз ощутила то, что #sekta — это тоже труд. И очень обидно, когда ты вкладываешь в человека, помогаешь ему, объясняешь, а он просто пропадает. Остается пустота.

Через несколько месяцев мы придумали новый

способ передачи знаний. Каждый старичок, тот, кто уже давно занимается и добился успехов, мог взять себе новичка-подопечного и помогать ему, проверять его дневник и поддерживать его в трудные минуты. Можно сказать, так зародился институт кураторства.

Самым удивительным моментом в истории fat-is-dead стал пост, где мы отмечали «1 год сообществу». В этот день многие «вышли из тени». Те, кто занимались и добились успеха, рассказали свои истории, выложили фотографии «до и после». Кажется, я даже плакала в тот день. От счастья.

Привет… я Лена…

from: kikko14
date: Jan. 13th, 2012 05:49 am (UTC)
Link

Все началось в электричке…

Последние два года для меня оказались чем-то вроде переворота. Такое бывает, когда в жизни что-то меняется, не известно в лучшую или худшую сторону. У меня этот период был и, думаю, еще продолжается….до того лета было сумасшедшее время. Постоянные депрессии, которые складывались в невыговоренный запас и чахли вместе со мной. Было очень плохо. Но однажды со мной познакомился очень веселый человек, мы просто ездили утром вместе в электричке каждый день, и они с другом смешили народ своими рассказами. Я была одной из тех людей. Если эти ребята появлялись, значит день будет хорошим! Прошел год, и мы познакомились, начали общаться, но как-то не находили времени встретиться. А весной пошли вместе в велопрокат и тут-то все началось. — Лена, а ты не слышала группу Alai Oli? — Что? какой «оил»?

Этого молодого человека зовут Рубен, он стал

для меня настоящим другом! Все знает, всегда выслушает, поможет. Но мои депрессии усиливались, личная жизнь летела в бездну. И тут другой знакомый сказал, тебе обязательно надо сходить на концерт Alai Oli, тебя отпустит! Я пошла, и концерт меня покорил!

В январе произошло знакомство с «сектой», потихоньку те, кто оставлял комментарии, начали узнавать друг друга в этой огромной сети! Все передружились, даже встречались с некоторыми! Буря эмоций!

На тот момент мой вес колебался на отметке 56, какой же была радость, когда я встала на весы и увидела 54, а потом 52!

В общем, с сентября я начала пропускать, но многие поддерживали, не позволяли вернуться на нулевой уровень. Сейчас я снова в строю, благодаря Арсению! Спасибо всем-всем-всем! Мы большая семья! Всегда поможем и направим, выслушаем и примем в свои объятия! Отдельное спасибо Оле, которая прошла такой путь, нам еще идти и идти!

Поздравляю, любимые. Стыдливое поздравление

from: varvaro
date: Jan. 13th, 2012 07:07 am (UTC)
Link

Год назад я увидела пост Ольги Маркес «Если хочешь похудеть — спроси меня, как». Внимательно вчитавшись, я поняла, что это очень интересное движение и идея, но пока не знала, чем это обернется.

Через месяц соседки по общежитию смеялись над стонами видео уроков тренера Сюзанны, доносящимися из ноутбука, и над переменами моего ритма жизни. Но это было совсем не важно, потому что я знала, что мне нужно меняться и становиться лучше.

Самыми продуктивными месяцами оказались март, апрель и май, талия, руки и ноги стали значительно видимо тоньше, я чувствовала себя намного лучше и не собиралась останавливаться.

ТАК Я ПОНЯЛА, ЧТО НАВЯЗАТЬ

ВЫБРАННЫЙ ТОБОЙ

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКУ, ДАЖЕ ЕСЛИ ТЫ ОЧЕНЬ ЗАБОТИШЬСЯ О НЕМ И ДЕЛАЕШЬ ВСЕ ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО РАДИ ЕГО БЛАГА, НЕВОЗМОЖНО.

Но пришел период сессии, во время которого возникли ощущения, что все в жизни идет под откос, я потеряла мотивацию к тренировкам, и выбранный образ жизни стал казаться бессмысленным. Я не верила в возможность того, что все результаты сохранятся, и стройная фигура через какое-то время снова не вернется к тому, что было в начале. Начался внутренний бунт: «Надо жить как велит организм!» Таким образом, я ела первое, что видела, и, конечно, это привело к последствиям.

Потом поехала домой на каникулы и твердо решила, что нужно возвращаться в #SEKTA и приучать к здоровому образу жизни маму, ведь у нее серьезные проблемы с лишним весом. Я делилась с ней тем, чему научилась сама, но потом в какой-то момент поняла, что рекомендации она соблюдала только ради меня. Так я поняла, что навязать выбранный тобой здоровый образ

жизни человеку, даже если ты очень заботишься о нем и делаешь все исключительно ради его блага, невозможно.

Летом я и занималась, и старалась, но совмещать это с образом жизни, который уже устоялся дома, например, с вкусными и аппетитными и жирными домашними пирожками, было невозможно. Разумные и рациональные мысли отключались и оставались только глаза, рот и желудок.

Я вообще ничего не соображала когда видела эти пирожки…

Вернувшись осенью с неутешительными результатами на учебу в Москву, я окончательно приняла решение меняться и не отступать от выбранного пути, слушать себя. Я знаю, что еще не до конца выстроила свой путь, но теперь я обладаю большим опытом и действительно много знаю о продуктах и о здоровом образе жизни, эти знания всегда будут со мной.

Это кажется просто немыслимым, что так много человек создают одно большое дело и насколько преданны ему.

ГОВОРЯ «СЕКТА», Я ПРЕДСТАВЛЯЮ БОЛЬШУЮ ДРУЖНУЮ ТЕПЛУЮ СЕМЬЮ,

КАК МЫ
ВСЕ-ВСЕ СОБИРАЕМСЯ ВЕЧЕРОМ
НА НАШЕЙ
ЗЕЛЕНОЙ КУХНЕ И РАССКАЗЫВАЕМ,
ЧТО
СЕГОДНЯ ЕЛИ И КАК ТРЕНИРОВАЛИСЬ,
ПОДДЕРЖИВАЕМ ДРУГ ДРУГА В ЛЮБОЙ
ТРУДНОЙ СИТУАЦИИ И ЛЮБИМ
СО ВСЕМИ ИЗЪЯНАМИ.

Долгая и скучная история...

from: buuuka111
date: Jan. 13th, 2012 07:16 am (UTC)
Link

Весной 2009 моя бабушка вдруг умерла дома, в своей кровати. У меня была истерика, нервный срыв, целый месяц я безвылазно сидела дома, сейчас даже и не вспомнить, какую отговорку придумали для школы. Но все это время, проведенное в затворничестве дома, я ела. Вообще, я всегда была пухленькой, а потом уже превратилась в полноватую, и вес дошел до своего максимума. Так начались всяческие диеты, но они не помогали. 70 килограмм были моим рубежом. Любые диеты сгоняли вес до 70, и дальше ничего не происходило.

Зимой 2011 я узнала про одну диету, которая, как уже сейчас понимаю, сильно истощала организм. Я сидела на ней полтора месяца и похудела на 15 кг. Я была горда и всем рассказывала об этом. Все замечали, как хорошо я выгляжу. Но у меня была цель — дойти хотя бы до 60 килограммов. На весе 61 я сорвалась и началась сильная привязанность к еде, причем не самой

лучшей и полезной. В итоге к середине лета вес добрался до отметки 75, из-за чего у меня началась глубокая депрессия.

**Я ПРИВЫКЛА,
ЧТО ЕСЛИ НАДО ПОХУДЕТЬ – НАДО
ГОЛОДАТЬ.**

Про проект #Sekta я узнала еще зимой, перед той беспощадной диетой. Я смотрела одну из записей про похудение на каком-то сайте и вдруг в комментарии кинули ссылку на проект с подписью «не для слабаков», и подумала, что я, наверное, не слабак. Увиденные результаты тех, кто уже прошел через это, поражали, но я слишком не доверяла такому, с одной стороны, простому похуданию. Я привыкла, что если надо похудеть — надо голодать. Потом, в середине лета, когда мой вес достигнул своего апогея, я решилась. За полгода, сидя в #SEKTA, я похудела на 7 килограммов, а талия уменьшилась на 6 сантиметров. С одной стороны, я была рада. Когда я рассказала об этом подруге, она была очень рада за меня и даже немного шокирована, постоянно говорила «мне бы так». Но я была совсем не рада, потому что, даже зная о результате, я не находила его в отражении в зеркале. Будто вес остался

прежним, и ничего не изменилось. Я стала грустить и снова задумалась о диетах, ведь тогда мне удалось потерять 15 килограммов, а тут всего 7, да и за большее время. В итоге за новый год я вернулась к 74,7 килограммам. Было обидно и страшно. Тогда я вернулась в #SEKTA, потому что поняла, что другого ничего не хочу. И вот, с 3 по 13 января я сбросила 1,2 килограмма и с талии ушло 6 сантиметров. Я поняла, что если чуть больше, чем за неделю, я сбросила уже килограмм, значит — недостаточно нужно верить в себя и не сдаваться.

from: sasha_solnzceva
date: Jan. 13th, 2012 10:15 am (UTC)
Link

С днем рождения, дорогая и любимая сектантская команда! Меня зовут Саша, мне 21. «Секту» я читаю ровно год, Олю Маркес еще раньше, но взяться за себя смогла только в июне 2011.

За лето я похудела на 8 кг, сейчас ношу 42-ой размер. Для меня сложнее всего было привыкнуть к мысли, что это не просто диета, ее не надо «выдержать-вытерпеть», что «Секта» — это просто нормальный здоровый образ жизни, какой он должен быть у всех нормальных людей, мозги которых не затуманены маркетингом и которые

не представляют себя без сладостей, джанка и прочей гадости. Спасибо вам! Если бы не вы — я бы, наверное, не решилась измениться.

from: dash_klen
date: Jan. 13th, 2012 09:50 am (UTC)
Link

Меня зовут Даша, и в «Секте» я 10 месяцев. Год назад меня, как минимум, раз в неделю посещала мысль о том, что неплохо было бы похудеть. Потом в «день новичка», в блоге я прочитала статью про питание и тренировки, но решила, что не смогу. Неделю эта статья не давала мне покоя, и я решилась. Было интересно пробовать, но страшно, что не справлюсь. Так прошел месяц, и я не сорвалась, потом второй, третий… Потом я рассказала маме о том, как питаюсь, вдали от них, думала, будет ругать, но она одна из немногих, кто поддержал. Да, большинство моих знакомых посмеивались и говорили, что это глупость и, вообще, что это вредно! Но все же, есть и те, кто самоотверженно делал вместе со мной ворки, бегал по 5 км летом и правильно питался.

Сейчас, думаю, можно подвести некоторый итог. В первый же месяц я похудела на 4 кг. Для меня было так удивительно, что, изменив

немного питание, может быть такой результат.

С детства у меня было что-то вроде дерматита или экземы на пальцах рук, а сейчас из-за сектантского питания уже 10 месяцев ничего нет, а еще улучшилось пищеварение. Но самое главное — необыкновенная легкость, которой раньше не было. Сейчас я принимаю свое тело таким, какое оно есть, даже если замечаю недостатки. Я понимаю, что именно такой я и должна быть. А если вдруг что случится, «Секта» не оставит меня и поможет справиться. Я счастлива, что секта появилась в моей жизни, я думаю, что стала более волевой и сильной, за что еще больше благодарна.

Спасибо Оле, Кате и Кире за ваши мотивирующие посты и все сообщество.

from: poksanka
date: Jan. 13th, 2012 09:05 am (UTC)
Link

Меня зовут Оксана, и моя новая жизнь началась одним обыкновенным, но особенным ноябрем. Познакомившись с творчеством Alai Oli, услышав Олю и прочувствовав душу, которую она вкладывает в песни, я не поверила, что такое может быть, это было просто невероятно! Я очень увлеклась их музыкой, она подарила мне второе

дыхание, сделала мою жизнь радостней. По стечению обстоятельств тот период был одним из самых сложных для меня. Я не знала, кто я в этом мире, никак не могла найти то, что мне действительно по душе. Но все изменилось благодаря одной ссылке на живой журнал, которая привела меня в #SEKTA. Во время своей первой тренировки я буквально умирала и не понимала, как они это делают?! Они что профессиональные спортсмены?! Но нет, они были обычными людьми, которые просто хотели изменить себя и мир вокруг. Поэтому они «ушатывались» на тренировках, работая над собой и своим телом… Со временем я поняла, что и сама после тренировок чувствую прилив сил, как будто какое-то очищение прошла, поработав над собой физически и наладив внутренние состояние.

Сейчас моя жизнь изменилась капитально, чему я безумно рада и благодарна тем, кто поддерживает меня душой и сердцем на этом пути. Без такой команды, которая вдохновляет и проходит вместе с тобой все испытания, справиться с этим было бы сложнее.

Именно здесь на моем пути появился свет, я смогла перебороть свою лень, избавиться от плохого общества, понять что не в алкоголе

и вредных привычках счастье, и начать заниматься спортом, делая лучше себя снаружи и внутри.

from: thulgh
date: Jan. 13th, 2012 08:09 am

Для меня все началось однажды августом после Дня города в Екатеринбурге. На городской площади был концерт, посвященный 25-летию Уральского Рок Клуба. На этом концерте я впервые услышал одну замечательную группу, а когда начал искать в Интернете информацию и песни, то совершенно случайно натолкнулся на еще одну группу из Екатеринбурга — Alai Oli.

Песни Ольги Маркес сразу меня покорили, я переслушал все альбомы и даже попал на концерт, где окончательно понял, как мне близка эта музыка. В конце концов, что было неизбежно, я услышал о #SEKTA.

Тогда я был не малого веса и желание похудеть возникло уже давно, однако к активным действиям приступать не хотелось, постоянно было желание отвлечься всякими вкусностями, пивом и не только.

Но вдохновившись историями других людей, я собрался и решил попробовать. Помню, что начал 3 декабря, в субботу, после большого

пятничного загула. Вечером попытался выполнить первую тренировку, и это было ужасно, я умер, даже не начав. Но, как ни странно, на следующий день желание заниматься и правильно питаться не прошло. С тех пор я каждый день тренируюсь и веду дневник питания, правда в электронном формате.

from: crazy_girl_07
date: Jan. 13th, 2012 12:08 pm (UTC)

Всем привет! Сегодня день рождения нашего любимого сообщества. Ну что же, я вас всех поздравляю! Отдельно поздравляю тех, кто это создал, поставил на ноги и до сих пор контролирует! Сегодня надо рассказать о себе? Меня зовут Леля.

Я живу в Московской области. В «Секте» я с самого начала, но с очень большими перерывами.

Помню, когда Оля написала в своем жж, чтобы все писали о себе, кто сколько ест, сколько двигается, нам стало страшно, но любопытно. Неловко было писать, что ешь конфеты и часами зависаешь у компьютера. Тогда меня устраивала моя внешность, но я не знала, как хорошо могу выглядеть. Когда начали появляться первые результаты, я подумала: «Вот это да! А ведь и у меня может быть пресс».

Потом в жизни происходило очень много разных событий. Я уходила и возвращалась снова, ведь это дом, где тебя всегда ждут, всегда поддержат…

Все это время мы тренировались вместе с молодым человеком, его другом, лучшей подругой, а теперь еще с двумя друзьями. Все поддерживают и загораются идеей получить рельефное тело.

Помимо воркаутов, я периодически занимаюсь дыхательной гимнастикой, по ночам всегда занимаюсь йогой, летом бегаю. Каждое утро стабильно делаю зарядку и растяжку, что бы ни случилось, какой бы тяжелый момент в жизни не выпал. Я знаю, что многие мои друзья пытались худеть, ходили в качалку, сидели на диетах, но ничто не давало таких результатов, как правильное питание и всего 15 минут в день интервальных упражнений.

from: forever_dreamig date: Jan. 13th, 2012 02:51 pm

Меня зовут Настя, мне 20 лет, учусь на пятом курсе на переводчика, живу в Иркутске. За «Сектой» слежу уже долго, где-то с апреля, но написать все смелости не хватало, а сегодня наконец-то решилась.

Я никогда не была стройной девочкой, се-

мейное наследие дает о себе знать. Даже когда профессионально занималось плаванием, у меня всегда была большая попа и бедра. Потом плавание пришлось бросить, я стала заниматься дома и периодически бегать по утрам. Но тем не менее по сравнению с «Сектой» это было совсем не то. Здесь, в «Секте», я не самый стойкий воин. С выполнением тренировок у меня нет проблем, спасибо врожденной упертости и желанию все доводить до конца, но с питанием все сложно. У меня всегда было странное отношение к еде, дело в том, что я отношусь к тем людям, для которых еда — это не самое главное, и они могут элементарно забыть поесть, а во время стрессов, так вообще есть не могу. Полтора года назад у меня был трудный период из-за семейных проблем, и полгода я ела как попало, могла за весь день поесть нормально только один раз, в результате, когда я возвращалась к нормальному питанию мой организм просто не понимал, что происходит, и я резко набирала лишние килограммы. Также тот факт, что я работаю иногда устным переводчикам тоже не способствует правильному питанию, людям, которых переводишь, не объяснить: «Я сейчас поем, так как уже часов 8 ничего не ела, а вы пока не разговаривайте». Но с при-

ходом «Секты» в мою жизнь многое изменилось, я стала стараться следить за питанием, стараюсь как можно реже есть вредные продукты, ну, и, конечно же, регулярные тренировки. Все это дает свои результаты, даже когда я переставала терять вес, я чувствовала, что становлюсь сильней и выносливей. Этим летом я спокойно пробегала дистанцию в два раза длиннее той, от которой ранее просто умирала. За последний месяц я потеряла два килограмма, может это и немного, но для меня уже результат, так как лишние килограммы всегда уходили с большим трудом.

В духовном плане «Секта» также дала мне многое, я стала собранней и спокойней, что при моей гиперэмоциональности совсем не лишнее.



За первый год своего существования #SEKTA уже сформировалась как полноценное сообщество, с аудиторией более тысячи человек. В январе появились первые проверки дневников питания, основные постулаты и первые ученики, которыми были Алина Пязок и Дима Лаврентьев, вместе с ними Оля Маркес делала ворки. Уже к февралю набралось большое количество информации, и для того чтобы новые люди с легкостью могли ориентироваться в происходящем, регулярно начали появляться посты для новичков, а также Оля публиковала мотивирующие

посты от других сектантов, которые делились своими первыми успехами. Весной группа Alai Oli отправилась в концертный тур, так у Оли появилась возможность ближе познакомиться с людьми, которые были частью формирующегося сообщества #SEKTA и поддерживали идею здорового образа жизни, правильно питаясь и выполняя тренировки. Идея сообщества вышла далеко за пределы желания похудеть, здесь люди начали воспитывать свою силу воли, одновременно учась любить и принимать себя. В марте Оля предложила читающим попробовать неделю констатировать любой съеденный продукт как факт, отказавшись от чувства вины. При этом, если кому-то удавалось обходиться без вредной еды, этот человек должен был обязательно похвалить себя, ведь это настоящая маленькая победа. В начале апреля 2011 года случилась первая тренировка, на которой было 6 человек, так потихоньку начала зарождаться идея организации совместных тренировок. Появились различные варианты утренних тренировок, а также ребята начали устраивать соревнования по бегу мальчики против девочек, о результатах которых сообщали в ЖЖ, то, что люди находились в разных городах, — совсем

не было помехой. Летом «Секта» ушла на свои первые каникулы, во время которых состоялся первые съезды в лагерь в Лоо, где было много тренировок, занятия йогой и новые эксперименты.

К ноябрю для «Секты» начался новый этап — помимо Оли Маркес, появились первые кураторы Катя и Кира, которые теперь вели блог, выкладывая тренировки и поддерживая других сектантов. Появилась рубрика Tea talk, где можно было высказаться и поделиться чем-то важным и личным, а также «День свободного куратора».

Sep. 1st, 2011 03:27 pm

Вот оно какое, наше лето

Трепещу, открывая новый сезон в нашей Секте! Впереди много новых достижений, а до следующего лета много времени, чтобы совершенствовать свое тело и встать на путь воина, потому что тело — это только начало. А начать мне хочется с рассказа о том, как мы провели лето, а именно с того, что состоялся первый заезд в «Сектантский лагерь» в Лоо. Это было невероятно — мы проводили каждый день несколько тренировок, занимались аштанга-виньяса йогой, прыгали на скакалке, медитировали. Был день молчания и день голодания — очень интересный опыт. Мы жили как семья, и каждый день был праздником. Один из самых запоминающихся моментов был, когда я в первый день собралась попрыгать на скакалке… — Я тут попрыгать пойду… это не обязательно, просто за компанию вы можете побегать на месте (я забыла написать о том, что нужно взять скакалки). Но тут все пошли по комнатам и вернулись со скакалками!

Дальше был июль в Питере — съемки клипа, концерты на теплоходе в Москве и на крыше «Мода», а еще тренировки во дворе дома, прямо

на парковке. На них собиралась посмотреть вся тусовка мелких детей.

















В конце июля мы снова поехали на юга. Сначала Кубана, потом Соседний мир. И ни на день мы не останавливались — к нашим тренировкам постоянно присоединялись новые люди, которым это приносило удовольствие не меньше, чем нам. На фестивалях и в разных городах ко мне подходили люди и говорили: «Спасибо за “Секту”!» — и это для меня огромная радость и гордость. Очень приятно встречать людей, которые живут по «Секте», но не пишут здесь, среди них есть и такие, которые потеряли чуть ли не 20 к г. Люди бросают пить, курить, они радуются новой жизни, и это самое главное.

В августе был второй заезд в Лоо — я очень рада, что познакомилась с Катей (mika sueno) — готова назначить ее главной сектанткой в ее регионе.

В августе у людей было сложнее с питанием: «Зачем себе в чем-то отказывать?» Я, конечно, не изверг, но мне очень обидно, когда люди даже не дают себе шанса начать питаться по-новому. Не ограничивать себя, а всего лишь разделить приемы пищи и сократить порции, отказаться от усилителей вкуса и от сахара, чтобы узнать истинный вкус продуктов — это совсем не сложно, но имеет огромное значение. Ваше сознание устало от однообразия, но это можно понять,

только сделав следующий шаг. Вообще это было лучшее лето в моей жизни. Я уже не представляю свою жизнь без тренировок и моих любимых учеников — сектантов, с которыми я успела встретиться. Надеюсь, что 1 сентября к нам придет много новичков, и вернутся те, кто был здесь в прошлом году. Мы будем так же вести дневник питания и выкладываться на тренировках, делиться друг с другом опытом и результатами.

Традиция летних лагерей в #Sekta продолжается и сейчас, в этом году #sektacamp проходил в Крыму.

Секта и истории самых первых
8 ноября
«Чем больше смирение, тем сильнее источник зла»

Nov. 8th, 2011 12:44 am

Привет, дорогие сектанты. Долго мы сегодня с Кирой пытались прорваться к этому аккаунту, но добрый жж все-таки сдался под нашим натиском. И вот мы здесь. Зовут меня Катя, мне 18 лет, и я сектант. Звучит как диагноз, но так оно и есть.

Почти год назад я зашла по этой ссылке, как и вы сейчас, и, затаив дыхание, читала пост с громким названием «Хочешь похудеть — спроси меня “Как?”». Тут все и началось, закрутилось, завертелось, и окутало меня своей магией. Оля была для меня настоящим Учителем. Каждый ее пост был откровением души, вывернутыми наизнанку внутренностями. Она раскрывала нам свою жизнь, свои чувства, обнажила всю свою нежность. И могла ли я подумать, что встану на ее место и буду писать этот пост? Честно признаюсь — нет, и до сих не верю. Что для меня #SEKTA?

Это сложно объяснить словами. Движуха на всю жизнь? Сто пудово. Борьба со своими демонами? Без вариантов, ведь других врагов у нас нет. Семья? Да, и это не пафосное выражение. Если ты посвящен и погружен в это до кончиков пальцев, это так и есть. Я общаюсь с немногими сектантами, но зато за каждого могу поручиться головой. Они потрясающие и отдают себя этому делу. Мой товарищ Кира — ваш второй куратор — как раз из таких. На момент создания «Секты» я весила не так уж много — 51 к г. У меня было характерное пузцо, и я вообще не умела отжиматься. Ну, знаете, как это бывает — ты только хочешь похудеть, а мама напекла самых вкусных в твоей жизни блинов с любимым малиновым вареньем. Тут уж не до диет! Но если бы все было так просто, разве меня бы увлекло? Вряд ли. Начались эксперименты с системой питания, я начала тренироваться. Тут же начала реорганизовываться моя жизнь. Я стала вести дневник питания, завела ежедневник для университета — научилась быть организованной. Думаете мне легко было заставить себя тренироваться? Нет, я так же ломалась, но зато и очень радовалась, когда тренировка оканчивалась и моя ослабшая тушка падала на старый добрый ков-

рик для йоги. Настоящий кайф! После того, как я окончательно бросила пить, с концом отпали ненужные люди, как скорлупка. Теперь у меня не очень много людей, которых я могу назвать настоящими друзьями, зато я могу позвонить им посреди ночи, и они выручат меня. Практически сразу со мной начала тренироваться моя мама. Ей 42 года, и она делает все упражнения с бодибаром весом в 9 к г. А еще сестра, она сейчас живет в Болгарии и работает в Burger King, представляете? Но она настоящая сектантка! Соблюдает диету и тренируется, не смотря на жесткий график и огромное количество бургеров, которые ей приходится делать, чтобы стать менеджером у нас в Санкт-Петербурге. На самом деле моя реальность откровенно ненормальна и перевернута вверх тормашками. Она отвешивает мне нехилых пинков каждый день, роняет, обдирает в кровь колени и ладони, не жалеет ни сантиметра моей жалкой тушки. Но я не смотря ни на что остаюсь живой и счастливой. И я за это благодарна. Летом, когда я выезжала в Карелию, я занималась йогой на необитаемом скалистом берегу на закате. А потом, неожиданно судьба послала мне свободное место в йога-лагере в Лоо.





«Дом солнца», дом света. Маленький рай посреди огромной и душной пустыни. Волшебные теплые люди — мои девочки — мои воины йогини, борцы. Мы выходили в 5 утра и я, открыв рот, впитывала этот звездный небосвод. Сантиметр за сантиметром, огонек за огоньком, ежесекундно. И не было больно, и не было стыдно — только проваливалась в этот эфир, в эту безграничную чернь над моей головой. Выходишь, вот она, маленькая тропинка. Раз, два, три ступеньки. Сливовое дерево, и окошко в зал, где уже, конечно же, горит свет. Я растворялась в этом месте, в этой атмосфере. В каждой практике, в каждом слове, которое Оля нам говорила, в каждом уро-

ке и в каждой истории. Я впитывала как губка, все-все-все, и хотелось умереть от счастья, так хорошо мне было. 2 часа, 3 часа, 5 часов в день? Три йога-практики в день? Okay. Два воркаута? Doesn't matter. Мы выкладывались как могли, из последних сил, не оставляя ничего. Каждый раз добавляя еще один шаг к нашему пути. Никаких «не могу». Никаких «не хочу» и «не буду». Не важно, хоть живи в зале. И как теперь этого не хватает. Даже когда Оля уезжала, мы тренировались еще больше, чтобы она могла нами гордиться. И многие из этих людей, я надеюсь, читают это, улыбаются и вспоминают наш маленький бойцовский клуб. Я в вас верю и знаю, что все получится! Стоит лишь взять себя в руки, встать с кровати, надеть спортивную форму и включить таймер. Это точно самое сложное, потому что ваш мозг уже заранее кричит: «А нееет! Не надо!» Пятнадцать минут в день, только задумайтесь 15 минут из 24 часов. Это совсем немного. Это самая малость. Прислушайтесь к своему сердцу, оно подскажет вам правильный путь. Не к желудку и лени, а именно к сердцу, к своим чувствам и настоящим желаниям. Проверяйте их. И тогда вы не сорветесь. А если Вам кто-то говорит, что это легко. Не верьте ему.

Это трудно. Мне бывает лень встать с кровати с утра. Лень делать тренировку после дня в университете. У меня были кризисы. Все мы люди. И нужно помнить, что шаг назад всегда открывает нам возможность сделать два шага вперед. «Чем больше смирение, тем сильнее источник зла». И всегда будет трудно. Всегда демоны будут атаковывать нас. Всегда лень будет просить пропустить сегодняшнюю тренировку. И с этим мы ничего не поделаем. И я знаю, что это верный путь. Не потому, что я похудела, а потому что мое существо стало таким сильным, что остается только удивляться. И не только физически, мышцы здесь ни при чем. Главное — то, что внутри.

У сектанта должен быть сильный дух. Сильная воля и намерение. И за них я хочу поблагодарить Ольгу Маркес. И Вас всех. Это сильная мотивация — стараться делать еще сильнее и еще больше. Я постараюсь снимать для вас такие же coffe talk, как Сюзанна, если это кому-нибудь будет нужно, буду отвечать на вопросы и выкладывать видео. Лишь бы знать, что все это не зря и что мой опыт кому-то нужен. **Задание на завтра не очень сложное, но если вы все сделаете качественно и быстро, то поверьте, результат почувствуется:**

Упасть на коврик, положить руки в разные стороны (как будто вы звездочка) — прикоснуться, обратно с помощью рук поднимаемся и выпрыгиваем вверх. То есть вместо стандартного бурпи-отжимания — мы ложимся и ударяем руками об пол. Это нечто вроде первого проверочного испытания для вас. Сью ставила цель сделать больше 100 dead man's burpee за 10 минут. Я сделала 101, теперь ваша очередь.

И как всегда — дневник питания — в комментарии, а также вопросы, темы, которые вас интересуют, все-все-все! Если вы действительно хотите повернуть вашу жизнь к лучшему, хотите получить поддержку — вы найдете ее здесь. Кто ищет — тот всегда найдет. Главное — быть верным себе и быть честным. Спасибо за внимание! Я вас люблю. **GO #SEKTA!**

Кира

9 ноября

Nov. 8th, 2011 09:01 pm

Привет сектанты, пришло время представится и мне, вашему второму наставнику.

Зовут меня Кира (ну, или Кирилл, как кому удобнее, я все-таки предпочитаю первый вари-

ант), мне 19 лет, и я сектант. Вот написал это предложение и почувствовал себя на таком фирменно-американском собрании анонимных бодирокеров, где вокруг все сидят на стульях и хлопают. Что-то я отвлекся, так вот, мой путь начался где-то в январе этого года, подумав, что пока не поздно, надо менять свою жизнь. К тому времени я где-то уже пару лет постоянно что-то с кем-то пил, курил и ел все подряд, была такая тушка весом под сотню, унылая и считающая, что в этой жизни мне не повезло, что я никогда не смогу стать спортивным, и вообще от слова спорт я впадал в нервный шок и пытался спрятаться куда подальше. Пора было явно попробовать что-то изменить. Не зная ничего о диетах и спорте, я стал перерывать Интернет в поиске обучающих видео и разнообразных диет. Количество информации, которая противоречила друг другу, просто зашкаливала, и голова шла кругом. Но в итоге я случайно наткнулся на «эту секту». Прошел по ссылке и был в шоке. Я нашел то, о чем мечтал, здесь были люди такие, как я, люди с теми же целями и проблемами, система питания, наконец, нормальная, написанная по-человечески и множество-множество всего. Дома, конечно, от меня все были в шоке,

я стал вегетарианцем, отказался от сладкого, которое поглощал каждый день в огромных количествах, отказался от сахара, минимум три ложки которого я клал себе в чай, начал ежедневно тренироваться и вести дневник питания.

Сейчас, при росте 185 я вешу 78 кг и выгляжу подтянутым:

Состав тренировки: Время: 12 мин

Тип тренировки: интервальный тренинг Количество упражнений: 6 Упражнения:

• махи ногами;

• карабкающийся Альпинист;

• подтягивание колена в упоре лежа на боку (на левой и правой стороне);

• поднимающийся заключенный;

• прыжки в упоре лежа;

• Обхват коленей

максимальное количество повторений

Что для меня #SEKTA?

Это мой путь, это большая семья, это нескончаемый источник сил и энергии.

И пусть для кого-то это всего лишь значок для хештега, для меня # это лестница, по которой мы взбираемся всю жизнь. Можно сорваться, подскользнуться, решить, что сил взбираться дальше уже нет, но мы знаем, что на этой лест-

нице мы не одни. #SEKTA — это люди, которые всегда помогут, поддержат и сделают так, что, спустившись на две ступеньки вниз, вы преодолеете еще четыре вверх.

Для меня, наверно, никакие ощущения нельзя сравнить с теми, когда ты выкладываешься на полную. Когда ты делаешь ворк, добивая последние интервалы, и уже не в силах встать с пола. Именно в эти моменты я чувствую себя по-настоящему живым и способным на все. Мне очень помогли советы Оли о том, что нужно каждый раз все делать осознанно, есть только тогда, когда это действительно нужно. Я так привык заедать скуку или просто есть, вместо того чтобы что-то делать, а теперь каждый день провожу, учась самоконтролю. Учиться самоконтролю, учиться чувствовать себя и мир вокруг, учиться управлять своими желаниями, а не поддаваться своим слабостям. И каждая такая победа делает меня счастливее.

Я так люблю «Секту», все наши движухи, практики и знаю, что мы способны на все. Постараемся с Катей раскачать этот блог, разбудить всех уснувших и помочь всем запутавшимся. Помните, что «Секта» это наша большая семья. Здесь нет никого идеального, мы все люди, и у

всех есть свои слабости, и бывают поражения. Но мы в силах сделать себя и мир вокруг лучше. И мы это сделаем!

16 ноября. Наш первый Tea Talk!

Nov. 16th, 2011 02:53 am

Привет, ребята.

Я не люблю чувствовать себя слабой и беспомощной, не люблю ситуаций, на которые я не могу повлиять. Мне так хотелось сделать вам приятное — записать видеообращение и воркаут. А что в итоге вышло? Мой волшебный замок Хаула начал рушится на глазах. Штатив залажал, качество залажало, программа для монтажа тоже, Интернет, компьютер, все встало против меня. И с каждым провалом я все сильнее вдавливала голову в плечи и хотела биться головой об стол, потому что не могла ничего предпринять, не могла ничего изменить. Такое отчаяние внутри меня — вот она — детская чистая сущность, свернулась в клубок и кричала, что хочет на ручки. Кошке наступили на хвост. Нервы захотелось заесть, видео удалить и зарыться с головой в одеяло. Но это путь для слабаков, а мы не из робкого десятка. Как только видео загру-

зится, вы сможете посмотреть мою маленькую шестиминутную речь. Я, конечно, не Сюзанна и не Оля, но каждое слово было от чистого сердца. И даже ради этого короткого момента я потратила столько сил и эмоций, что не смогла спрятать это. Юля сказала мне: «Нельзя относиться ко всему серьезно и мне стало немного легче. Хотя демоны в голове тихо шепчут: «Ты просто слабая, ты ничего не можешь сделать, посмотри на свои упражнения — и это воркаут?! Только здесь, в мире, где тебя нет, ты пытаешь обжиться друзьями и реализовать себя, но это все обман». А что я? Что делать, когда внутренний голос рассудка пытается привести ваш маленький дом к саморазрушению? Молчать и наблюдать со стороны. Тот, что хвалит нас внутри, и тот, что пытается унизить, — демоны, ни один из них не прав, когда ты наблюдаешь — ты не уходишь в крайности. Поэтому не наказывайте себя за проступки, ведь у вас всегда есть следующий миг и следующий день, чтобы исправиться. И если сегодня вы сдали позиции — не бросайте. Вернитесь и проживите этот опыт, ведь по-другому мы ничего не добьемся. Каждое падение — лишь повод встать и прыгнуть еще выше.

Даже если в конце концов ничего не получит-

ся, вы сможете сказать искренне: «я сделал все, что мог». А это уже чего-то стоит.

Катя

И мне хочется сказать пару слов, может, немного о своем. Каждый день меня накрывает множеством эмоций от счастья до явного отвращения, постоянно вокруг сотни дел, которые нужно переделать, одно важнее другого. И так легко найти перед собой оправдание, чтобы не тренироваться, съесть что-нибудь от нервов и послать все подальше. Но я вспоминаю, что тут есть вы, те, кто тоже сталкивается со всеми этими проблемами, те, кто идет вперед несмотря ни на что. И я просто иду надеваю спортивную одежду и уже не могу отказаться что-то делать. Демоны в голове кричат: «Хватит! Ты устала! Зачем тебе это нужно! Сними эту одежду и иди отдыхай!» А я падаю в упор и тренируюсь, пока руки могут держать меня над полом, беру гантели и поднимаю до тех пор, пока не могу согнуть руку, и поначалу все идет тяжело, и кажется, так легко отказаться. Пропустить интервал, передохнуть, но я начинаю делать еще сильнее, выжимая из себя все без остатка, так чтобы потом, когда

падаешь без сил, тебя накрывало эйфорией. Когда слышишь, как сердце колотится в груди, и глотаешь жадно воздух, пытаясь вдохнуть как можно больше сил, это не передаваемое ощущение.

Я каждый день читаю о ваших маленьких победах над собой и очень сильно горжусь всеми вами! Нам безумно приятно от того, что мы можем быть полезными для вас, и это делает нас счастливее! Пока мы есть друг у друга, нам все по плечу, и никак иначе! Go #SEKTA!

Nov. 18th, 2011 01:44 am

Привет, ребята.

Сегодняшний день прошел для меня очень тяжело. Недаром говорят, что организму нужен отдых. Вот уже почти две недели, как я тренируюсь регулярно и без выходных. Ничего не поделать, я люблю работать и могу долго пахать на износ, мне это нравится. Валиться с ног от физической усталости — знак того, что я прожила этот день не зря. Но тело не обманешь. Если у вас регулярные физические нагрузки, и вы мало спите, в один прекрасный день, вас слегка пришибет. Я весь день залипаю, сплю, под вечер у меня начала болеть голова, и я приняла это как тревожный звоночек и просьбу организма дать ему немного передохнуть. Еще хочется сказать вам,

что забрасывать дневник питания ни в коем случае нельзя. Второй день подряд я как-то забывала записывать продукты и что в итоге? Жор неожиданно застает меня в самых неожиданных местах и в самое неудачное время — на ночь, например. Завтра обещаю все записать и не давать себе поблажек, чтобы не терять результаты.

У всех бывают провалы, но главное, если вы сломались – не отчаиваться и оттолкнуться от дна.

Вас всегда ждет ваше тело и наша «Секта». Насколько бы вы не потерялись — день, или может быть, пара месяцев — мы всегда здесь и ждем вас. Никогда не поздно начать все сначала. Никогда не поздно принять решение и стать лучше. Я в вас верю, не отчаивайтесь ни в коем случае! Даже если сейчас получается не все — завтра будет лучше.

Завтра я с нетерпением жду tea-talk от Киры! Это очень волнительное событие для нас, надеюсь, что те, кто захотел к нам присоединиться, перестанут искать в себе недостатки. Вы все прекрасны и все по-своему красивы. Самобичевание до добра не доведет, к сожалению, я проверила это на собственной шкуре. Куча дней, когда я

подхожу к зеркалу и думаю: «Боже, дай мне по роже!» Не относитесь к себе слишком строго, но и не жалейте себя. Только в гармонии мы сможем достигнуть лучшего. Я вас люблю! Спите больше.

Привет всем!

Да, сегодня день явно не задался, весь без сил, хоть я и сплю побольше Кати. Мои весы сейчас все больше и больше ползут вверх, учитывая что к лету я весил где-то 74 и был со стороны довольно худым, но без выраженных мышц, с оставшимся слоем жира который никак не хотел исчезать, сейчас питаясь правильно и тренируясь я вижу, что становлюсь куда рельефнее и приобретаю болье спортивную фигуру, что не может не радовать. Не смотря на то, что весы показывают 79,5, я смотрю в зеркало и вижу, что на самом деле все идет в лучшую сторону. Давно хотел вам посоветовать не пользоваться весами, а доверять только зеркалу и сантиметру.

Сейчас в комментариях актуальна тема боли в мышцах после тренировок и чтобы вам помочь и подарить небольшую частичку знаний о себе любимых предлагаю почитать немного информации:

Хорошая сторона боли

В фитнесе различают два вида естественной, и потому безопасной для здоровья, боли. Во-первых, это боль в мышце при выполнении последних и обычно самых тяжелых повторов упражнения. Она вызвана накоплением в мышце молочной кислоты. Во-вторых, эта мышечная боль, которая приходит много позже, на отдыхе. На медицинском языке ее называют запаздывающей мышечной болью (для краткости ЗМБ). Это накопление молочной кислоты.

Молочная кислота — это побочный продукт тех физиологических процессов, которые идут в упражняемой мышце. С каждым повтором ее становится все больше. А в конце сета ее становится так много, что она «обжигает» болевые рецепторы и вызывает особое ощущение, очень похожее на жжение. Чем дальше, тем оно сильнее. В конце концов жжение становится нестерпимым, и человек, занимающийся фитнесом, обрывает сет. Научные исследования показали, что накопление молочной кислоты в мышце само по себе безопасно. После того как вы отложили спортивный снаряд в сторону, кровь почти мгно-

венно вымывает молочную кислоту из мышцы, и она оказывается в общем кровотоке. Суммарная кислотность крови повышается, и это имеет стимулирующее и омолаживающее действие на весь организм. В частности, мириадами «гибнут» вредные свободные радикалы. Другое дело, что вокруг этого самого жжения нагромождено много противоречивых фитнес-мифов.

В ранние годы считалось, что боль при выполнении упражнения — критерий его эффективности. Чем, мол, больнее, тем лучше. Залы были переполнены вопящими, извивающимися под весом культуристами. Кстати, похожая точка зрения бытовала и в других видах спорта, так что тому, кто не умел терпеть боль, вообще отказывали в праве считать себя настоящим спортсменом. Когда за изучение явления принялась наука, то она не нашла прямой связи между болью и результатом. Результат, как оказалось, зависит от веса. Чем он больше, тем лучше растут мышцы — и у мужчин, и у женщин. Более того, если регулярно доводить себя до боли, тренировки становятся сильнейшим нервным стрессом, мешающим процессу результатов. Вот вам вывод: бояться такой боли не нужно, но и сознательно доводить дело до крика незачем — нет смысла.

Среди напряженно тренирующихся спортсменов бытует такой прием: перед тренировкой они бросают в стакан воды щепоть соды и выпивают. Кислотность крови снижается и болевой порог мышц становится существенно выше. Жжение совсем слабое, либо его вовсе нет.

Запаздывающая Мышечная Боль

Запаздывающая мышечная боль всегда возникает, если вы даете себе непривычную физическую нагрузку. В этом смысле запаздывающая боль — дело обычное не только для новичков. Ее не избежать, если вы осваиваете новые упражнения, возвращаетесь к полузабытым комплексам, увеличиваете интенсивность, продолжительность или частоту тренинга — словом, если вы занимаетесь фитнесом правильно, по науке.

Эта боль вызвана (не пугайтесь) возникновением микроскопических разрывов в мышечных волокнах. Такие микроразрывы представляют собой крошечные раны. Отсюда и берется боль. Микротравмы побуждают организм активизировать свои внутренние защитные силы — проходит активная секреция гормонов, стимулирующих заживление и подавляющих воспаления. В мышце усиливается деление белковых клеток — точно как при порезе кожи. В итоге мышца прибавляет свои объемы и вес. Любопытно, что процесс распространяется на организм в целом, ведь кровь разносит гормоны по всему телу. Быстрее растут

волосы и ногти, кожа тоже обновляется быстрее. Важный вопрос: раз эта боль сопутствует росту мышц, то должна ли она возникать после каждой тренировки? И можно ли назвать тренировку без ЗМБ плохой? Вообще-то, синдром ЗМБ со временем слабеет. После 3–4 тренировок даже совсем новое упражнение не провоцирует боли в мышцах, но это вовсе не значит, что упражнение не подействовало. Тем не менее, одну тренировочную программу не стоит практиковать дольше 2 месяцев. Ну а если вы поменяли комплекс, а боли все равно нет, это верный признак того, что интенсивность упражнений слишком мала.

23 сентября. Воскресенье. Один день до новой жизни

Sep. 23rd, 2012 12:57 am

Здравствуйте, господа сектанты. С вами Маркес. Сегодня мы поговорим об очень серьезной вещи: о целях. Изначально «Секта» была создана как ответ на вопросы: «Как мне похудеть? Как обрести тело моей мечты?» И хотя многие обрели здесь друзей, дзен и осознание того, что тушка — это не главное, вопрос все же остается актуальным.

Итак, вы все прекрасно знаете про то, что нужно питаться 5 раз в день небольшими порциями, есть углеводы не больше одного раза в день, каждый день — хоть понемногу, но тренироваться. «Но зачем?» — спрашивают себя многие из вас, — «Почему я не выгляжу как эти фитнес-тренеры?» Вот, сегодня мы об этом и поговорим.

Для начала выдохните вот прямо сейчас и сосредоточьтесь. Я скажу очень важную вещь. Готовы?

Все возможно

В этом мире сотни людей делают чудеса — зарабатывают миллион долларов, делают себе живот с кубиками и изобретают что-то. Представьте — ведь каждый из семи миллиардов человек хотел бы сделать хоть что-нибудь подобное, все смотрят на «великих» и, конечно же, не дают себе шанса даже в голове самому стать одним из них. В жизни нам изредка приходится совершать подвиги. Например, поступление в университет. О, для меня это была настоящая победа. Сижу я, значит, такой же, как сейчас, осенью и осознаю, что мне конец. Среди оценок одни тройки, а в жизни гулянки…. Бюджетное место

на журфаке УрГУ мне явно не светит, а платить за меня не будет никто. Я поняла, что я в тупике — и это был первый шаг к победе.

1. Осознание реального положения дел

N.B! Сейчас мы говорим о теле (ведь все же хотят быть ого-го, а не просто хорошенькими), но это применимо ко всему в жизни.

Встаньте перед зеркалом и посмотрите на себя непредвзято. Без разочарований и прочей эмоциональной фигни. Посмотрите на те места, которые вы бы хотели изменить.

Теперь ответьте себе на вопрос: какой аспект в моей повседневной жизни приводит меня к такому результату? Поясню: на самом-то деле вы в прекрасном состоянии, ваше тело красиво и здорово, но ваши действия и привычки сделали его таким! Но ваш мозг считает эти результаты актуальными его запросами на данный момент. Вы знаете правду. Я, например, регулярно тренируюсь, но не контролирую свое питание. Кто-то, может быть, наоборот. Может быть, вы контролируете питание, но не следите за приходом-расходом калорий. Может быть, вы голодаете, но не тренируетесь — тогда орга-

низм переходит в режим накопления.

2. Ставим цель

Если вы очень сильно хотите сдвинуться с мертвой точки — вы должны четко представлять конечный результат. Вы можете измерить лишнее в килограммах (допустим 5 кг) или в сантиметрах (5–6 см), можете измерить жировые складочки или наметить себе размер одежды на один меньше, чем есть сейчас.

Теперь вы должны преисполнится решимости и поговорить с собой. Действительно ли мне нужен этот результат, или сейчас не время? Готов ли я действовать? Хватит ли у меня решимости? Если да — идем дальше.

3. Составляем план. В письменной форме

С завтрашнего дня — и в течение (недели, или 10–15 дней — в зависимости от степени вашей решимости) я буду неотступно следовать следующим правилам: Например (добавьте что-нибудь одно, или несколько вариантов — глав-

ное, чтобы это было выполнимо): — буду заранее планировать свое питание на день по времени;

— мои разовые порции не будут превышать 200 мл; — я не буду пить после еды; — я буду просчитывать калорийность рациона; — я буду вести дневник, четко указывая количество и калорийность съеденного.

Теперь посмотрите на свой план — это вполне реальные вещи! Никто не просит нас голодать или делать что-то сверхъестественное. И если вы действительно хотите изменится — ура! — в ваших руках теперь есть инструмент. То есть начиная с завтрашнего дня вы будете все ближе и ближе к своей идеальной форме.

4. Отступления и дополнения

Помните, легкой дорогой вы попадете только в ад! Да, если вы поставите себе план — 1000 калорий в день или 5 приемов пищи, из которых четыре — йогурт, а пятый– салат, то вы гарантированно быстро похудеете, но так же гарантированно будете голодны, злы, немощны и в конце концов сорветесь и наберете еще больше, чем было. Поэтому я ставлю именно такие скромные цели — несколько сантиметров

или килограммов. Если они уйдут постепенно и безболезненно — можно будет продолжать движение в этом направлении.

Не беритесь сразу за все — рассчитывайте силы. Кроме вашего тела, у вас есть еще работа, учеба, семья. Вы не можете отказываться от своей жизни ради своего тела, всегда помните об этом.

5. Искушения

Вы прекрасно знаете, что способно вас искусить. В каких местах невозможно отказаться от пасты с друзьями или от мороженого по пути домой. Вы знаете, что ваши родители могут купить что-нибудь вкусное или устроить праздничный ужин. Когда мы уже готовы приступить к достижению нашей цели — все эти искушения всплывают в голове страхами: «Вдруг обстоятельства помешают мне?» Действительно, искушений будет много — и мы всегда изначально готовы к ним и знаем, что нужно твердо говорить про себя и вслух: «Я не хочу это!» Да, ваше тело и желудок могут говорить об обратном — но ваше сознание и даже ваш ум хотят другого: достичь цели, чтобы поверить в себя и осознать, что вы способны на великие вещи.

Поэтому вы не соврете, когда скажете: «Я не буду это есть, потому что не хочу». Не говорите большего, и будьте решительны. Второе важное правило для борьбы с искушениями: никогда не быть голодным.

Тут уж смотрите сами — это очень важный и тонкий баланс, когда вы не голодны, но и не объедаетесь. Вы питаетесь не ради того, чтобы побаловать вкусовые рецепторы и ум, вы питаетесь определенным образом, чтобы достигнуть своей цели — сейчас для вас это в приоритете. Так будет не всегда. Просто сейчас вы так решили.

6. Контроль за результатами

Прожив даже один день по своим новым правилам — подойдите к зеркалу и осознайте реальное положение дел. Например, ваш живот не надут от большого количества еды, или ваши жировые складочки уже стали меньше, не бойтесь вставать на весы и отслеживать изменения. Ежедневный прогресс — это радость и вдохновение, чтобы двигаться дальше.

Новогоднее обращение президента к народу

Dec. 31st, 2012 12:08 am

Здравствуйте, дорогие сектанты!

Всеми силами я собиралась написать пост уже как неделю, но мне старые обиды на горло наступают — как тут писали люди, что мы их недостаточно мотивируем, и тренировки-то им не те, много отсебятины и т. д.

Не знаю, я мотивировать никого не нанималась — это вопрос вашего личного отчаяния. Если вам недостаточно отражения в зеркале — сходите в блог Лены Миро, она расскажет вам, что вы толстые, и таких как вы надо отстреливать, пускать на мыло, потому как ничего хорошего и светлого толстый человек в жизни не добьется. Что до меня — я не считаю, что кубики на животе сделают из вас человека — более того, глядя на близких и любимых друзей, я все больше понимаю, что мне не хочется в них ничего менять, если им с собой комфортно. Я вообще не считаю недостатки телесные — недостатками. Есть недостаток милосердия, глубины восприятия,

осознанности, мудрости, начитанности — для меня это мелкое человеческое уродство, которое первым бросается в глаза. Внешность для меня вторична.

Тем не менее «Секта», как философия и система, будет жить и впредь — однако не в виде блога, после летних заездов я все больше прихожу к тому, что нам нужно встречаться, нужно быть вместе.

Каждый случай – особенный,

и подход тоже нужен особенный.

У каждого свои проблемные зоны

и внутренние проблемы, порой решить

их самостоятельно просто невозможно.

Я думаю, если ты действительно хочешь изменить свою жизнь, тело, отношение к питанию, к нагрузкам — ты должен пройти реальную школу #SEKTA — и я надеюсь, что в следующем году у нас будет больше выездов, семинаров и просто встреч.

Я надеюсь, в феврале Катя переедет в Питер, и мы откроем первый «Секта-рум», где каждый сможет получить индивидуальную программу,

получить личный строгий контроль над питанием, компанию для занятий, возможность заниматься с классическими дип-стейшн и сэндбэгом. Я надеюсь, что многие из вас в этом году откроют для себя йогу, и надеюсь это случится на море, в нашем любимом Южном, где мы с Ксюхой будем пытать вас самыми крутыми практиками и тренировками, по которым вы будете скучать целый год.

В любом случае, я считаю, что с каждым годом мы будем сильнее, изворотливее в борьбе со своей ленью, наши тела будут точеными — мы будем реже терять форму и быстрее в нее возвращаться.

Что до меня — я все так же нахожусь в интересном положении, подходит к концу пятый месяц, а я вроде бы даже еще не цейнтнер вешу. На самом деле я боялась, что меня сильно разнесет, но как и прежде слежу за питанием и практикую хардкор-йогу, и не смотря на отсутствие тренировок, скакалки и бега, мое тело не вызывает у меня отвращения. Даже живот пока что совсем незаметен. Что до внутреннего состояния — я счастлива, благодарна за моих друзей, за моих верных и дружных спартанцев, за членов «Секты», которые не сдались, не ушли… За всех,

кто поддерживает меня в творчестве и в остальных начинаниях.

Оглянитесь вокруг — я уверенна, у каждого из вас есть множество вещей, за которые можно и стоит благодарить. Будьте счастливы, разрешите это себе — вы же это заслужили! Что бы там не происходило в вашей жизни — и это пройдет… А вы-то… Вы останетесь! Берегите себя, любимые мои. Я всегда рядом.

Именно так в #Sekta начался новый этап – сообщество вышло из просторов интернета, становясь все более живым и реальным. Сбылась самая большая мечта – у людей появилась возможность собраться вместе и сделать тренировку. Начали открываться филиалы. Именно об этом мы и расскажем вам в следующей главе.

Глава 2. Филиалы

Каждый день нам приходит письмо: «Мы хотим открыть филиал в...». Кажется, что у нас уже так много филиалов — почему бы не открыть еще один? Должно быть есть какая-нибудь система франчайзинга? Но у нас все гораздо сложнее, как в настоящей секте!

Каким образом обычно людям приходит в голову открыть филиал? Они смотрят, берут калькулятор, умножают количество людей на стоимость обучения и решают, что это — выгодный бизнес. В этот момент они пишут нам.

Я уверена: ты не сможешь это делать, если ты мотивирован только деньгами.

У меня на памяти есть несколько таких случаев, когда стажер, возмущенный, покидал команду, когда узнавал, что его ставка в ближайшее время не будет повышаться. Когда рядом с нашими филиалами конкуренты открывали подобные «школы», где наша программа была едва изменена, и потом быстро закрывались. Каждый раз, когда я вижу, что кто-то пытается украсть нашу программу, я желаю им удачи: если им удастся

скопировать и наш подход, то счастливых людей с правильными привычками будет больше.

Каждый раз, когда мы будем говорить о #SEKTA, как о бизнесе, я буду напоминать о том, с какой любовью мы делали все тоже самое бесплатно первые несколько лет. У нас даже не было мысли о том, что когда-нибудь это будет приносить нам деньги, что это станет нашей работой. Я буду напоминать об этом, чтобы вы поняли главный принцип нашей компании:

Чистая мотивация

Мы всегда задаем вопрос: «Почему ты хочешь у нас работать?» — и на этот вопрос есть правильный ответ: «Я чувствую, что помогать людям — это мое предназначение, я готов учиться и пробовать». Невозможно начинать эту работу с эгоистичной целью. Если думать о том, что ученики поднимут твою самооценку или что эта работа принесет легких денег, — первые же дни покажут, насколько ошибся ты в расчетах.

Один день из жизни куратора — это терпеливые ответы на несколько сотен однообразных вопросов, это внимательное и чуткое отношение к каждому человеку. Обычно куратор сам устанавливает себе рабочий день. И в 90 % случаев это — 20 рабочих часов в сутки. Даже если не брать издержки компании, и посчитать в двухстороннем формате, цифры впечатляют: если разделить недельную оплату (1100 рублей) на 7 дней недели, вы получаете практически круглосуточного консультанта в вопросах питания и тренировок всего за 150 рублей в день. Это — стоимость одного эспрессо доппио в кофейне рядом с моим офисом. Это — ничтожно

маленькая оплата за тот объем услуг, которые получает человек взамен.

А теперь давайте посчитаем, что еще, кроме куратора, должно быть включено в эту стоимость: инфраструктура, принимающая и обрабатывающая заявки, формирующая группы, контроль качества дистанционного обучения — чтобы мы были уверены, что человек получает самые компетентные консультации, научный отдел, который работает на то, чтобы все рекомендации были эффективны и соответствовали нормам, ежедневный продакшн — производство видеотренировок, также психолог, доктор, команда, обучающая стажеров и т. д.

Стараясь не увеличивать стоимость, мы развиваемся и растем, предъявляя к себе повышенные требования. В этих условиях мы не могли бы мотивировать работающих у нас людей одним финансовым вознаграждением, потому что уровень вложенных ими усилий бесценен, а стоимость услуги для человека — невелика.



Я знаю, что такое работать на нелюбимой работе: «Я заработала 5 тысяч, а устала на 50».

Но когда ты работаешь

на любимой работе, твое нематериальное вознаграждение каждый день делает тебя самым

счастливым человеком на свете.

Я знаю, что такое работать на любимой работе: когда мы с группой только начинали гастролировать, я готова была ездить по Сибири в плацкартных, неотапливаемых вагонах, спать в съемных квартирах на полу, ночевать в самых дешевых хостелах, выступать в самых маленьких клубах — и не получать за это ни копейки.

Когда ты занимаешься делом своей жизни — ты сам готов за это платить. Чуть позже, когда наша группа стала более успешной, мы могли позволить себе путешествовать в хороших условиях. Кроме того, появились деньги на все те вещи, которые я не могла себе позволить раньше.

Так же получилось и с #SEKTA — она была любимым делом. Каждый день я должна была сделать тренировку и выложить пост в блог любой ценой, ведь меня ждали мои люди! Я не могла их подвести. Имея основную работу, основное дело жизни, я смогла позволить себе новое любимое хобби, в которое могла вкладывать свободные силы, и за это я получала неисчерпаемый источник радости и вдохновения. И отдых от того, что меня на тот момент опустошало.

Чистая мотивация – это когда ты вкладываешь, не ожидая ничего взамен.

Чтобы быть хорошим куратором, нужно забыть, что это — работа, а человек — твой клиент. Нужно стараться так, будто вы — одна команда, будто вы заодно. И если у него получится — значит, вы оба — победители. Сложно описать, как это работает. Я знаю, что из 100 человек

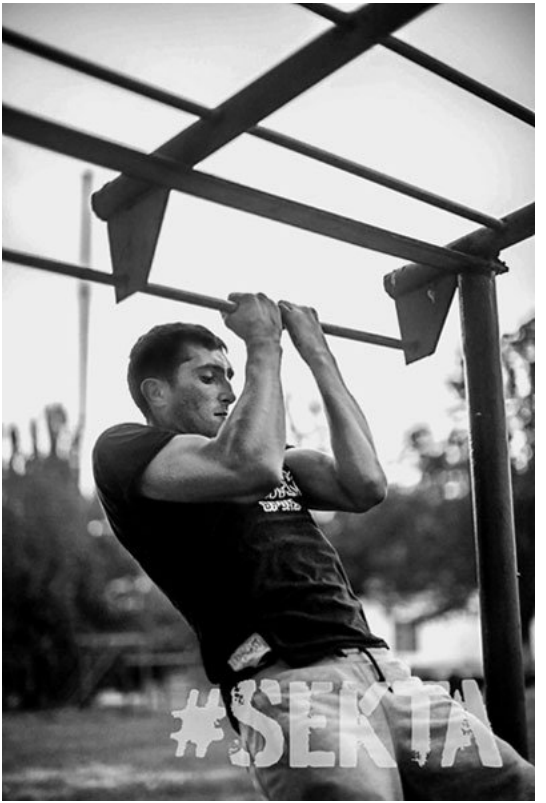
есть один, который будет всю жизнь искать себя, и найдет там, где люди помогают другим людям. Возможно, это будет #SEKTA. Наши кураторы — это не волонтеры, но прежде чем начать полноценно работать, они проходят серьезную проверку временем и знаниями, которые они должны усвоить.

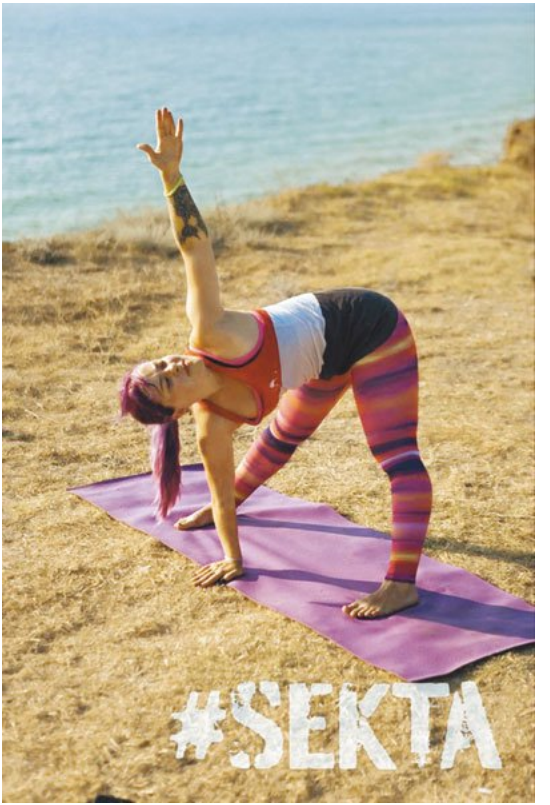
Я уверена, что эти люди обладают неким особенным кодом внутри. Как врачи, которые учатся 6 лет, усваивают невероятные объемы информации, несколько лет проводят на дежурствах и продолжают до самой старости каждый день работать днями и ночами, чтобы только люди меньше страдали. Наши кураторы — самые достойные люди, с горячим сердцем и холодным разумом, терпеливые и милосердные. Успехи #SEKTA — успехи их как учителей. Их любовь к нашему общему делу — наша возможность развиваться дальше, оставаясь при этом доступными для людей.

Так что же нужно, чтобы стать куратором?

Пройти наш курс, утвердится в этом образе жизни, продолжать жить своей жизнью, используя приобретенные навыки, быть в контакте с со-

обществом, поддерживать свою группу, своего куратора, задавать вопросы, тянуться к знаниям. Говорить о своем желании не один раз, не два — а месяцами. Бывает такое, что сразу видишь «того самого человека». Бывает, что нужно время, чтобы его разглядеть. И я уверена: каждый сам интуитивно чувствует, в чем его миссия. Сердце не обманешь. Остается только действовать.


#SEKTA


#SEKTA

ЕЖЕДНЕВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

Чтобы выполнять ежедневную норму физической активности, нужно просто не стоять на месте. Абсолютно неважно, какой вид спорта вы выберете — пробуйте разные варианты, чтобы не заскучать. Выбирайте то, что приносит вам удовольствие от движения, будь ходьба, плавание или велосипед.



- ПЛАВАНИЕ
  - ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ
  - ДИНАМИЧНОЕ
  - ДАЙВИНГ
  - ПОЛО



- КОРОТКИЕ ЭФФЕКТИВНЫЕ ТРЕНИРОВКИ
  workout, tabata, crossfit
  - ИНТЕРВАЛЬНЫЕ НА ПОВТОРЫ



- ФИТНЕС С ТРЕНЕРОМ
  - КАРДИО
  - ЛФК
  - СИЛОВЫЕ ТРЕНИРОВКИ
  - КАЛЛАНЕТИКА



ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ АКТИВНОСТЬ

- ХОДЬБА
- СКАЛОЛАЗАНИЕ
- АЛЬПИНИЗМ
- ВЕЛОСИПЕД
- ТУРИЗМ

КОМАНДНЫЙ СПОРТ

- ФУТБОЛ
- БАСКЕТБОЛ
- ХОККЕЙ
- ТЕННИС



ГРУППОВЫЕ ЗАНЯТИЯ

- БОДИФЛЕКС
- ЙОГА
- ПИЛАТЕС
- ЗУМБА
- ТАНЦЫ

У каждой сказки – хороший конец

2014-01-09 17:03:00

Давайте, я расскажу вам сказку про двух толстых мальчиков. Одного толстого мальчика родители очень любили, он был единственным ребенком, его баловали и всегда говорили, что он — самый лучший. В школе, когда его дразнили — он давал обидчику в нос и не лез за словом в карман, ведь в каждом можно найти что-то обидное. «Ты — нищеброд, ты — мажор, ты — маменькин сынок, ты — носатый, ты — очкарик.» Жирдяй — это всего лишь одно из качеств, к которому можно прицепиться.

Второго толстого мальчика родители тоже любили и очень переживали за него и хотели, чтобы он был самым лучшим. Они говорили: хорошо учись, а то ничего не добьешься! Займись спортом, а то будешь слабым! И мальчик понимал, что вот сейчас-то он и учится не на одни 5+, и в секцию он только записался… То есть сейчас он — ничтожный и слабый, и когда его дразнят — ему и ответить то нечего. Только злость и обида — прежде всего на себя, что он таким уродился.

У первого мальчика есть очень хороший стартовый капитал, уверенность в себе — даже такой, какой он есть, он в этом мире нужный, бесценный элемент. И все его начинания будут иметь много шансов на выживание. «Если я, такой классный, еще и спортом займусь — это будет вообще ого-го! А если захочу бросить — я ничего не потеряю». Такой «способ жить» очень похож на жизнь по средствам — когда ты не берешь кредит на то, что сегодня тебе не по карману. Тебе ничего не нужно для того, чтобы себя любить и уважать. И любое твое хорошее начинание дает тебе еще больше сил.

У второго мальчика есть большой «долг» перед самим собой. Когда ты чувствуешь себя несчастным, ничтожным, слабым, уродливым — черная дыра внутри растет. И кажется, что если займешься спортом, начнешь правильно питаться и засядешь за учебники — жизнь сразу наладится… Но почему-то на это совсем нет сил. Почему у ребенка, которого постоянно ругают, совсем нет сил что-то менять? Любовь — это топливо. Нет любви — нет движения. Есть хорошая новость: для успеха вам не понадобится любовь кого-то еще. Только ваша собственная!

Есть не очень хорошая новость: тебе потребу-

ется терпение и настойчивость.

Любовь к себе нужно посадить, как зернышко, и поливать, заботиться. Нужно заложить на этот процесс какое-то время. Именно то, которое нужно маленькому тебе для того, чтобы наконец почувствовать себя в безопасности.

А теперь я расскажу свою историю

Однажды пришел тот день, когда я пришла к своей маленькой Оленьке, я взяла ее за руку и сказала: — Так, все. Хватит! Они достаточно тебя обижали, больше ни один человек не сделает тебе больно! Ты — такая крошечная, беззащитная — ты всегда хотела только одного, такой мелочи: чтобы тебя любили. Они говорили: сделай то-то и это, и вот тогда мы тебя полюбим. Но как, как ты могла сделать это, если у тебя не было сил?



Кто они все, эти люди? Кто эти люди, которые нас с тобой оценивают и судят? Голоса каких-то чужих людей, так далеко — эти люди как призраки, бегущие мимо… И знакомые лица и незнакомые — они всего лишь прохожие, чужие. Только я стою здесь, одна, и держу себя, маленькую, за руку. И я обещаю себе, маленькой, что я буду защищать ее от всех, кто попытается ее обидеть. Я-то взрослая, большая, сильная. Я всегда найду, что им ответить! Кто скажет ей, что она не красивая? Да что ты знаешь о красоте, придурок! Иди, посмотри на свою маму, на свою бабушку, сестру и спроси себя — красивые ли они? И если

твое сердце еще не сгнило — оно подскажет тебе ответ: красота лежит за пределами тела, она не в размерах и правильных формах лица. А если оно — гнилое, то отойди от меня. Твоего голоса в моем мире не существует. Я сказала ей: ты — красивая, и для меня ты всегда будешь красивой. И даже если все в мире будут говорить, что ты самая уродливая уродина — мы с тобой будем смеяться над ними, я никогда тебя не предам и не брошу. Я никогда не встану на их сторону. — Правда?

Мой внутренний ребенок отнесся к этой ситуации очень недоверчиво. Ведь всю жизнь мы жили так: — Я могу съесть эту шоколадку?

— Конечно! Ты сидела на диете 2 месяца, ты заслужила! — Мммм…

— Ах ты ничтожество слабовольное, уродина, жирдяйка, как ты могла съесть эту шоколадку?! Я пообещала ей, что так больше не будет. — Хочешь, я докажу тебе?

И мы пошли — и поехали (у нас тогда был тур), и я в каждом городе ела то, что давно хотела и не могла — и пиццы, и пасты, и десерты — в любых количествах, в любое время. Я ела так же, как мой лучший друг. Я ела и хвалила себя за то, что я первый раз в жизни разрешаю себе это. Я насла-

ждаюсь, я получаю удовольствие. Я не считаю, что мне надо это отработать. Вообще, какая разница? Я ничего не должна всем этим людям которые так и не дали мне той любви, что была мне так нужна. И теперь всю жизнь я буду делать только то что Я хочу.

И я помню тот день, когда мы вернулись из тура. Я сказала себе: «Отлично! А теперь я хочу сделать ворк — 1000 репс! А теперь я хочу своей любимой, здоровой пищи. И я делаю это не для того, чтобы быть красивой для кого-то. Я делаю это, потому что получаю удовольствие не только от процесса (как когда я ем сладкое, например), но и от постощущения. Сделав с утра ворк, я весь день чувствую себя отлично. Но для того, чтобы вспомнить об этом, мне надо иногда переставать делать утренние ворки. Я не люблю рутину. Я люблю разнообразие. С тех пор я безвозмездно отдавала любовь своему внутреннему ребенку. Я не ждала, что придет день, и она поможет мне стать худой и самодовольной сучкой. Нет. Теперь, когда я люблю и защищаю ее — я никому не позволю эксплуатировать ее. Это — ее сказка, и здесь все будет по ее правилам. Если однажды она захочет есть одни конфеты или ходить в «Баскин роббинс» каждый день — я буду это делать.

Мы вместе с ней проживем этот период. Я знаю, что даже если меня разнесет до 100 кг — это не такая уж большая плата за счастье. Я готова на все, у меня больше нет никаких оговорок.

Я не заметила, как произошли эти изменения, — ведь я просто перестала бегать к зеркалу и искать недостатки. Мир был полон интересных вещей, которые раньше было нельзя делать. Но эти изменения произошли: я стала красивой. Я не знаю, стала ли я чувствовать себя таковой или действительно преобразилась внешне — но внутри у меня нет к себе ни одной претензии.

Как будто маленькая девочка внутри меня представила себе картинку: я хочу быть такой… Именно такой. И однажды она подошла к зеркалу и увидела там то, что представила себе… Это ли не чудо?

Загляните в себя, найдите там себя… Узнайте, что на самом деле вы ищете в погоне за красотой… Самый ценный подарок, который я обрела на этом пути, — это умение видеть не только своего внутреннего ребенка, но и внутренних детей других людей. И когда меня кто-то пытается обидеть, я вижу истинную природу этого желания:

«Ты, наверное, просто хочешь разделить

со мной свою боль… Наверное,

тебя никто не любит. Даже ты сам».

Поддержка

Найди свой круг. Не важно, кто эти люди; важно, что они с тобою заодно, что они верят в тебя и готовы поддержать, когда это нужно. Поддержка — это основа всего.


ТЫ САМ
СЕМЬЯ
ДРУЗЬЯ
КОЛЛЕГИ
ПРОФЕССИОНАЛЫ
ЕДИНОМЫШЛЕННИКИ

Сообщества #sekta не существовало бы, если бы оно не было нужно

Глава 3. Секта и дистанционное обучение

Нас часто спрашивают: «Что такое дистанционная программа? Как я буду заниматься дома?» Как вы уже успели узнать из книги #SEKTA начиналась с Интернет-сообщества в ЖЖ, и мы даже не мечтали о том, что когда-нибудь будем иметь возможность собираться вместе и тренироваться в залах. Наша сильная сторона в том, что мы знаем все о домашних тренировках, и о том, как построить свой быт, чтобы он поддерживал тот образ жизни, который мы себе выбираем. То, чему мы учим, — это уметь подстраивать принципы здорового питания под вашу повседневную жизнь.

Первые несколько недель важно прожить с четкой целью: «Я хочу научиться новому, изменить свой образ жизни таким образом, чтобы он поддерживал меня, делал меня здоровым и красивым, помогал мне в будущем привить правильные привычки моим детям». Если у вас изначально будет цель больше, чем просто «похудеть», вы практически не заметите трудно-

стей. Любой дискомфорт вы будете принимать, как движение по пути к новым привычкам, а в середине этого пути вам обязательно станет легко. Между собой мы говорим: «Эти люди очень похожи на тех, которые приходили к нам в самом начале, они также внимательно анализируют все, они все правильно чувствуют, они настроены получить свой результат!»



Грустно, когда приходят люди, которые не хотят

ничего менять. Которые приходят, чтобы мы уговаривали их попробовать что-то новое. Сколько усилий не вкладывай — в таких случаях невозможно помочь. Мы можем поддержать ваше желание меняться. У нас есть все инструменты, все рекомендации, у нас есть опыт сотен людей, которые добились своего. У нас настолько модулярный подход, что мы сумели адаптировать наши принципы под разные группы учеников, которые к нам приходят. У нас есть отдельная программа для мужчин #SEKTAmen, которые ведут кураторы мужчины, программа для молодых мам и беременных — #SEKTAmama — со всем спектром знаний относительно правильного питания и нагрузок, и направление #SEKTAlite — для людей старшего возраста и для людей с высоким ИМТ, в котором учитываются особенности этих групп людей. Мы можем дать любые рекомендации по запросу, но то, что люди унесут, будет зависеть от них самих, от степени их вовлеченности и готовности меняться. Вам придется поработать. И эта работа обязательно принесет свои плоды. Для этого мы сделаем все возможное, что от нас зависит!

Что включает в себя дистанционная программа:
1. Доступ в закрытую группу, где ежедневно вы получаете новую видео-тренировку с нашими кураторами

Утренняя тренировка — это короткая и очень интенсивная зарядка перед завтраком. Вы можете выполнять комплекс 5, 7 или 10 минут — не больше. Это простая, но очень эффективная зарядка. Мы предлагаем 3 версии — основную и 2 варианта замен — для людей с противопоказаниями и для тех, кому больше 40 лет или для людей с высоким ИМТ. Каждый может выбрать для себя комфортный вариант.

Вечерняя тренировка — это разнообразные комплексы для функционального развития организма. Мы используем упражнения с собственным весом. Существуют тренировки на повторы, когда вы делаете упражнения под счет и следите за техникой. Существуют интервальные тренировки — на выносливость, когда в рамках интервала — 30, 50 или, например, 120 секунд, вы выполняете одно упражнение, стараясь сде-

лать максимум повторений. Например, в первый день первой недели за 50 секунд Fit test'а вы можете сделать всего 5 отжиманий. К концу 6 недели вы делаете 20 с короткими передышками. Это наглядно показывает вам, насколько сильнее и выносливее вы стали, и каждый раз дает вам стимул побить собственный рекорд.

Основной блок занимает 25–40 минут, перед ним –15 минут разминки, суставной и динамической. После — 15 минут растяжки. Все комплексы вы можете делать под видео в онлайн-режиме, также предлагается подробное описание со скриншотами упражнений. К каждому упражнению прописываются замены для тех, кто по каким-либо причинам не может выполнять основную версию.

Два раза в неделю вместо основной тренировки на online-отделении мы даем комплексы пилатеса — для лучшего эффекта в построении гармоничного тела и восстановления мышц после интенсивных тренировок.

Также мы предлагаем отдельные комплексы тренировок #SEKTAlite, которые полностью построены из легких и эффективных упражнений. Они подойдут тем, кому нельзя воздействовать на суставы, для тех, кто стартует с большого

веса.

Дополнительные рекомендации по введению ежедневной физической активности получают люди старшего возраста, а также беременные девушки. Это могут быть просто прогулки или занятия в бассейне с соответствующими группами. Главное — это системность такой активности и ее безопасность. Именно поэтому все наши нагрузки мы рекомендуем прежде всего согласовывать с лечащим врачом.

2. Рекомендации по питанию

Питание, к которому мы приводим каждого нашего ученика, — это рацион, соответствующий нормам ВОЗ. Отличие нашего метода не в сухих рекомендациях, рецептах и заранее составленных меню. Мы учим подходу, который помогает изменить пищевые предпочтения.

Кажется, что работа со своим телом — это всегда метод силы воли. Но мы уверены в другом: изменения навсегда возможны только с помощью подробного анализа и исследования своего пищевого поведения. Все наши ученики сами выбирают, что им есть, им доступны любые натуральные продукты с естественными вкусами,

не подвергнутые тяжелой промышленной обработке.



Мы уверены, что, когда ваш организм получает все полезные вещества, витамины, различает тонкие вкусы натуральных продуктов, он сам подает вам сигналы о том, что вам бы хотелось съесть. На определенном этапе такой работы вам больше не нужно контролировать свое питание. Каждый раз вы делаете выбор, основываясь

на своих желаниях и на тех знаниях о своем организме, которые находятся в вашем арсенале.

3. Учебный чат

В этой группе происходит общение между учеником, куратором и стажерами. Каждый день вы ведете дневник питания и вечером сдаете его в чате. Разбор дневников помогает вам увидеть примеры хороших пищевых выборов не только на собственном примере, но и на примере разбора дневников других учеников. Внимательно наблюдая за рекомендациями остальным, вы получаете ту информацию, которая может помочь вам уже на следующий день.

Прохождение обучения в группе — это очень эффективный метод работы со своими привычками. Вы и еще 15 человек начинаете с одной точки, и вместе проходите трудные моменты, доходите до конца обучения и навсегда остаетесь вместе. У нас есть чаты «83 неделя», «71 неделя», где люди до сих пор общаются!

На начальном этапе это позволяет вам делиться своими успехами, поддерживать друг друга и вдохновлять. Изначально сообщество #SEKTA, еще во времена блога в ЖЖ, было построено

на принципе взаимной поддержки, мы объединились, потому что поняли, насколько важно каждый день иметь рядом единомышленников, иметь возможность поговорить о своем образе жизни, поделиться своими достижениями в спорте, пожаловаться, спросить совета о любом беспокоящем вас аспекте. Сейчас мы предлагаем и #personal вариант, когда куратор работает с учеником 1 на 1, но мы на 100 % уверенны, что для большинства людей активное участие в жизни сообщества и группы дают замечательные результаты.

4. Доступ к учебным материалам

У нас есть множество различных учебных материалов: это таблицы продуктов, подробно рассказывающие об их пищевой ценности и содержании макронутриентов, научные статьи обо всех наших рекомендациях с указаниями авторитетных источников на русском и английском языках. Мы за то, чтобы все наши рекомендации вы подкрепляли знаниями — почему так лучше для вашего организма, как он работает, какие процессы в нем происходят, когда вы делаете тот или иной пищевой выбор.

Также мы предлагаем учебные материалы по мотивации и осознанному питанию — на нашем портале для учеников есть видео-лекции и семинары по этим темам, мы часто проводим открытые лекции для наших учеников, и online вы сможете посетить эти лекции наравне с учениками очного отделения.

5. Задание на каждую неделю

Основные рекомендации мы даем на первых неделях для того, чтобы к концу курса вы увидели их эффект. Каждую неделю мы добавляем что-то новое, что дает вам необходимые навыки на будущее. Например, в рамках 9 недель мы учим вас ухаживать за кожей, адаптировать программу к своему текущему состоянию, приспосабливаться к смене рациона, практиковать йогу питания, не отвлекаясь на посторонние раздражители, получать эстетическое удовольствие от приема пищи, питаться максимально разнообразно, выстраивать собственные правила питания — тот распорядок, который будет для вас идеальным.

9 недель — это только начало.

6. Поддержка выпускников

Как вы уже поняли, после 9 недели наши выпускники остаются с нами. Они имеют доступ к закрытой группе и постоянно обновляющемуся научному порталу, а также к форуму выпускников, где они получают ответы на все интересующие их вопросы напрямую от научного отдела #SEKTA.

Они продолжают выполнять тренировки в том режиме, который выбирают сами. Наши выпускники получают самую мощную поддержку по любому запросу. Из всех, кто проходит наше обучение, мы выбираем людей с уникальным опытом. Бывает, что в чате есть один человек, который легко справляется с трудностями, делает правильные выводы и помогает тем, кому из группы это дается тяжелее. К нам приходят люди с медицинским образованием, спортсмены, психологи, тренеры в разных дисциплинах. Многие из этих людей остаются с нами, потому что, как и мы, видят смысл жизни в одном: помогать людям, каждый день приносить им пользу и радость. Эти люди — ваши кураторы, стажеры, ваши научный и медицинский отделы, команда,

работающая с заявками и формированием групп, студия видео-производства, отдел обучения кураторов, повара #SEKTAfood. Каждый член нашей команды пришел к нам учиться и остался, чтобы делиться опытом.

Мы надеемся, что наше online обучение останется главным направлением, в развитие которого мы вкладываем максимум усилий и получаем столько же отдачи в отзывах людей и их результатах.

ЗАВТРАК

ЧАСТО

КАША БЕЗ ДОБАВОК



КАША С ДОБАВКАМИ



с орехами | с семечками | с оливковым маслом | со злаками | с изюмом

ЦЕЛЬНОЗЕРНОВЫЕ МАКАРОНЫ



с сыром | с оливковым маслом | с томатной пастой | с зеленью

ЦЕЛЬНОЗЕРНОВОЙ ХЛЕБ



с сыром | с омлетом | с маслом

ТРАДИЦИОННЫЕ ЗАВТРАКИ



сырники | блины

МЮСЛИ

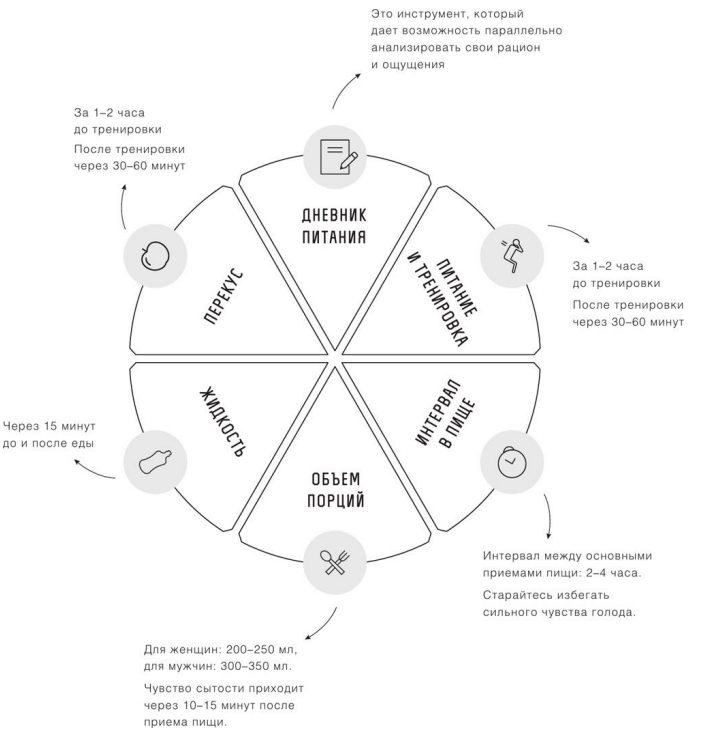


с молоком | с йогуртом

НЕЧАСТО

Временные интервалы и приемы пищи

Соблюдение рекомендаций поможет оптимизировать обмен веществ и позволит организму работать в максимально эффективном режиме. Контроль порций восстанавливает нашу способность распознавать чувство сытости.


Это инструмент, который дает возможность параллельно анализировать свои рацион и ощущения
ДНЕВНИК ПИТАНИЯ
За 1–2 часа до тренировки
После тренировки через 30–60 минут
ПИТАНИЕ И ТРЕНИРОВКА
За 1–2 часа до тренировки
После тренировки через 30–60 минут
ПЕРЕКУС
ИНТЕРВАЛ В ПИЩЕ
Интервал между основными приемами пищи: 2–4 часа.
Старайтесь избегать сильного чувства голода.
ЖИДКОСТЬ
Через 15 минут до и после еды
ОБЪЕМ ПОРЦИЙ
Для женщин: 200–250 мл, для мужчин: 300–350 мл.
Чувство сытости приходит через 10–15 минут после приема пищи.

Глава 4. Секта и материнство

Быть мамой — большой труд. И мы считаем, что не малая часть маминой ответственности — это формирование культуры питания в семье. Поддерживать себя в форме — важный аспект, но, когда ты чувствуешь ответственность за маленького человека, мысли о себе уходят на второй план. Пусть вас мотивирует важность вашей миссии: работать со своими привычками, чтобы прожить здоровую, полноценную жизнь в сильном, выносливом теле. Подавать пример своим детям, а потом их детям. Вложив время и силы в построение своего образа жизни, вы сделаете огромный вклад в будущее, и мы надеемся, что наша команда окажет вам значительную поддержку в работе над этой сферой жизни.

Программа #Sektamama создана специально для беременных девушек и молодых мам. Отличительной чертой данного направления является особенная атмосфера, создаваемая кураторами и их учениками, — стремление не просто сделать свое тело идеальным, но и суметь найти баланс между заботой о себе, своей семье, своими увле-

чениями и стремлениями.

Здоровая физическая форма достигается преимущественно за счет полностью сбалансированного рациона с учетом особенностей питания беременных и кормящих женщин. Особое внимание уделяется проблеме послеродового расхождения передних мышц брюшного пресса. У каждой женщины есть возможность выбирать любой вид нагрузок, начиная от самой простой зарядки, заканчивая интенсивными тренировками и тренировками вместе со своии детьми.

Кураторы, которые работают на этом направлении по большей части сами являются опытными мамами, рядом будет врач педиатр-неонатолог, специалист по смейному и детскому питанию, а также профессиональный консультант по грудному вскармливанию.




MOTHER GOOSE
International
Pre-School



Беременность и #секта

from: fat-is-dead
date: Jun. 21st, 2013 | 02:51 am

Как я уже писала, моя беременность стала для меня неожиданностью. В 16 лет у меня были серьезные гормональные нарушения, мне поставили ряд неприятных диагнозов. Мне сказали, что, если когда-нибудь я захочу иметь детей, придется долго и тщательно лечиться. В свое время я приняла решение, что не буду бороться с природой — и если не даст мне вселенная детей, я буду счастлива, несмотря на это. В жизни есть много возможностей приносить пользу и радость другим людям — не обязательно им быть моими детьми. Я пишу это для тех, кто столкнулся с тем же диагнозом.

Не падайте духом и постарайтесь

быть счастливыми, тогда все

обязательно получится.

1. Начало

До беременности я была сыроедом примерно 5 месяцев. Сразу скажу, мои эксперименты с сыроедением оставили двойственное ощущение — с одной стороны я всегда чувствовала легкость, с другой — мое тело было водянистым (из-за обилия фруктового сахара), у меня было недостаточно дотошности, чтобы следить за балансом всех важных элементов питания, я употребляла мало белка — возможно, это и было основной причиной моих проблем. Первый месяц беременности (когда я еще не знала о ней) я чувствовала себя очень плохо — и мне казалось, что это осенний или классический сыроедческий кризис. Несмотря на плохое самочувствие, я продолжала свои обычные тренировки: бег, работу с утяжелениями, аштанга-виньяса-йога и интервальные тренировки. Когда я сходила в больницу, и меня обрадовали, что я беременна — я прекратила сыроедить, так же отказалась от работы с утяжелениями. Второй месяц я бегала, моя йогическая практика была так же активной — я отказалась от скруток и асан с давлением в живот (типа маюрасана), но я все еще делала уддияну и наули

(хотя это не рекомендуется!) и полноценную виньяса-практику.

2. Токсикоз (7-12 недели)

Примерно на восьмой неделе у меня начался токсикоз. Меня страшно тошнило и укачивало во всех видах транспорта. Самое жуткое, что у нас в это время был тур. До сих пор я читаю отзывы: «Ой, в Тюмени они так тухло отыграли», «Ой, в Челябинске совсем не качало». Каждый концерт в том туре был для меня нечеловеческим подвигом, и знала бы я заранее о таком самочувствии — я отменила бы все концерты и сидела бы дома в обнимку с унитазом. Но мне хотелось хотя бы попробовать порадовать людей. Спасибо всем, кто поддерживал нас во время тех концертов. Питание во время токсикоза — это отдельная песня. Очень сложно выстроить баланс, если все, что входит, — выходит обратно. Иногда тошнота отпускала меня ночью, я вставала и съедала пачку печенья, сухарей — подобная пища усваивалась у меня с большей вероятностью. Конечно, я мечтала о том, чтобы наконец начать рационально питаться. У меня действительно был страх, что меня эпически разнесет. У нас

в #SEKTA я часто говорю о том, что я склонна к полноте, и вся наша система — она специально создана для людей, чья конституция предполагает набор лишнего веса в любой непонятной ситуации. Я постаралась этот страх принять.

«Да, возможно меня разнесет –

разные бывают гормональные сбои,

но я знаю, что потом я обязательно

приду в форму».

Такая установка вернула мир моей душе относительно моей фигуры. Уверенна, меня читает много мамочек, которые поймут меня — если ты следишь за собой и вкладываешь в это много сил, то беременность связана со страхом, что ты не сможешь продолжать это делать. Теперь я с уверенностью могу сказать: это не так. Поэтому успокойтесь и радуйтесь — даже если первое время у вас совсем нет сил на диету и занятия — подождите немного, возможно, ваш организм пока перестраивается, в вас растет маленький человечек, и это пока что самое главное, что происходит!

Все остальное — второстепенно. Главное — это его здоровье и безопасность, поэтому, если врачи

рекомендуют вам воздержаться от любых нагрузок, не рискуйте. Всему свое время!

Беременность для меня была — как полет в космос, я совершенно не знала, чего ожидать от себя и своего организма. Теперь я с уверенностью могу сказать: эти девять месяцев — время самых интересных практик и экспериментов в моей жизни.

3. Второй триместр

Наши нескончаемые гастроли продолжались, со мной всегда путешествовал коврик для йоги, и только во втором триместре я начала понемногу вводить нагрузки. В то время я чувствовала сильную слабость и усталость от постоянной тошноты. Первое упражнение, с которым я начала восстановление, — это планка (верхний упор). Статические нагрузки — самые безопасные, потому что в них легче наблюдать за работой мышц и своего тела в целом. Например, в той же планке возможно излишнее напряжение нижних отделов пресса, что не рекомендуется при беременности. У меня получалось убрать излишнее напряжение с области живота, перенося нагрузку на руки, подкручивая таз и делая ноги очень жесткими. Планка прорабатывает и разогревает

все тело. Я начала с 5 минут в день (до беременности 5 минут для меня были вообще несерьезной нагрузкой) и постепенно довела до 10. К тому времени я вернулась к практике йоги. Для начала я добавила к планке комплекс сурья-намаскар «А» (из аштанга-виньяса йоги) — 5 раз. Затем я добавляла к этому комплексу по 1 сурья-намаскар «Б». В то время мне было более чем достаточно такой нагрузки, хотя до беременности я бы даже не назвала это разминкой. Я пишу это для того, чтобы вы понимали — если у вас был токсикоз — организм истощен, и восстановление должно проходить постепенно. Не требуйте от себя большего, чем вы можете сделать в комфортном режиме!

К концу первого триместра я вернулась к ежедневной практике йоги практически в полном режиме. Мне было сложно психологически практиковать дома, потому что мой уровень сильно упал. Я с удовольствием начала посещать занятия в «Аштанга Йога Центре».

Мой любимый преподаватель — Александр Никитин — ежедневно ведет вечерние классы в зале на Гороховой улице, я старалась ходить на 5–6 занятий в неделю. Это хороший уровень практики, и именно благодаря этому преподава-

телю и этой группе я быстро вернулась в форму и к сложным асанам.

На двадцатой неделе мы отдыхали в Дахабе, к тому времени я начала практиковать самостоятельно (без группы), даже вернулась к сложным перевернутым асанам (стойки на руках, на предплечьях), и вплоть до девятого месяца я выполняла их и вставала в мостик из положения стоя.

5. Беременность и #sekta (3-й триместр)

Несмотря на активную практику, я не была довольна своим телом. Мое питание было нерегулярным, и хотя я ела здоровые продукты — нельзя было назвать этот процесс осознанным. Как раз в начале моего третьего триместра мы открыли школу #SEKTA в Питере, я снова начала вести дневник питания, есть каждые 3 часа, правильно распределила белки и углеводы в течение дня. Вместе с этим я начала выполнять тренировки.

Буквально через две-три недели я начала с удовольствием смотреть на себя в зеркало, мое тело стало подтянутым во всех нужных местах. Мне было легко носить живот, я чувствовала легкость от осознанного питания и была довольна своим самочувствием на все сто.

Основные упражнения, которые я выполняла: разные виды отжиманий, приседаний, боковая планка, работа с ногами и ягодицами.

Отличались только интервалы — утром я делала обычную зарядку секты 20 кругов 15/15 секунд, чередуя отжимания и приседания. Вечером я делала свои упражнения в режиме 50/10 секунд работы/отдыха в среднем 5 упражнений по 5 кругов.

Это — отличный уровень, я выкладывалась на тренировках по полной и совершенно не чувствовала себя «хрупким сосудом». Моя выносливость и сила возросли многократно, может, потому что к девятому месяцу я выполняла все упражнения с неплохим утяжелением в виде живота. Единственный «дискомфортный момент» — отсутствие места для полноценного вдоха. К концу беременности мне было сложно заниматься и вести тренировку одновременно, говорить что-либо во время занятия стало практически невозможным.

Мои любимые продукты во время беременности — овсянка утром, гречка с оливковым маслом днем, овощной салат с кунжутом — вечером. Перекусы — кефир, творог, ряженка. Любимый десерт — замороженные сливы, зеленые яблоки.

Иногда я добавляла в рацион рыбу и морепродукты, но в целом придерживалась вегетерианского питания.



На последних неделях беременности (39–42) я

старалась вести активный образ жизни, но все таки я быстро уставала. При ходьбе мне защемляло нерв, и вместо прогулок я предпочитала ездить на велосипеде (у меня BMX, на нем катаются только стоя, на последних неделях нельзя сидеть на велосидении, потому что головка малыша находится низко).

С 40 недели я добавила в тренировки мягкие прыжки, надеясь подтолкнуть малыша к выходу. Но все тщетно — он сидел до победных 42 недель.

6. Роды

К родам я готовилась заранее. Мы с мужем ходили на курсы, и я примерно представляла, что меня ждет. Я была твердо настроена рожать без анестезии, мне хотелось, чтобы роды начались сами, естественным путем. Мне хотелось родить без разрывов и разрезов. Я была уверенна, что владею дыханием и техниками расслабления, что поможет мне быстрее раскрыться. Я была уверенна, что у меня сильный пресс и я смогу легко вытолкнуть малыша.

Хочешь насмешить Бога — расскажи ему о своих планах. Заканчивалась 42 неделя, а роды все

не начинались. Я не была измучена ожиданием, я наслаждалась последними днями своей беременности. Мы ходили в кино каждый день, много гуляли и сидели на летних верандах… Я навсегда запомню это время, последние дни перед встречей с Ежи. Я знала, что он уже с нами — и радовалась каждую минуту, как перед большим праздником. В роддом (ПЦ Алмазова) я приехала в 9 утра 3 июня. У меня уже наметилась регулярность в схватках, и около 11 часов мне прокололи плодный пузырь. Сразу же начались очень сильные схватки, мне пришлось около 40 минут переносить боль лежа на кровати с датчиками КТГ (врачи следили за сердечком малыша). Потом мы с мужем пошли в душ, где со мной происходили страшные вещи — я вообще человек к боли терпеливый, но это не просто боль, это вся боль в моей жизни, возведенная в сотую степень.

Я даже не могла представить, что мое тело способно чувствовать такое. Я сидела на фитболе, муж держал душ с кипятком над моей поясницей — это помогало хоть как-то переносить схватки. Еще он считал мне на «вдох-выдох», благодаря ему я весь схваточный период ровно и глубоко дышала. Стонала я всего пару раз, когда было совсем невыносимо.



Через пару часов меня посмотрели — раскрытие было всего 5 см. Я знала, что это из-за сильной боли, которая не отпускает меня даже между схватками, — я совершенно не могла расслабится и отпустить напряжение. Я попросила эпиду-

ральную анестезию, и с того момента прошел еще примерно час до того, как она начала действовать. Как только боль притупилась (я отлично чувствовала ноги и могла ими двигать), я смогла расслабляться прямо на схватках. Прошло всего минут пятнадцать, и меня порадовали полным раскрытием.

Как тужится — я просто не могла понять. Напрягать пресс? Я знаю множество способов напрягать пресс и внутрь, и наружу, и нижнюю, и верхнюю часть. Пришлось мне пробовать по-разному, пока я наконец не почувствовала, что именно нужно делать.

Мой муж был рядом все время, и я благодарна ему за поддержку и помощь. Мне сложно представить, как женщины рожают одни. Я рада, что мы приняли решение пройти через это вдвоем.

Ежи родился в 16.30 весом 3,8 кг, 56 см. Меня немного подрезали там, потому что у малыша большая голова — об этом говорили еще на узи, но надежда обойтись без швов у меня все-таки была.





Когда его положили мне на живот — такого длинного, теплого и мокрого… Такой комочек, трясущийся… Это словами не передать! Живой, настоящий малыш! Наш сын… Новый человек в этом мире… Это все стоило того, стоило всех мучений. Это — самая долгожданная встреча, и самый важный момент в нашей жизни…

Вообще, роды — это очень серьезный стресс для организма. Я чувствовала себя так, будто меня сбила машина, а потом еще пару раз проехала

по мне. Первые два дня для меня были очень тяжелыми, гораздо тяжелее всех девяти месяцев беременности. Я могла ходить, только опираясь на горизонтальные поверхности, перенося вес на руки. Очень болели швы.

7. Послеродовое питание. Грудное вскармливание

После родов первые семь дней я ела только гречку и козий сыр, молока у меня было достаточно, и у малыша не было аллергии. Со второй недели я начала постепенно вводить новые продукты: кефир, ряженку, творог, овсянку, тушеные овощи, рыбу, зелень, помидоры, кунжут, зеленые яблоки, мороженые сливы, — на фото малышу почти 3 недели, а у меня в рационе — все те же продукты, что и до родов.

Малыш хорошо спит, ест, ходит в туалет и набирает вес. Мы мало сидим дома, как только мне разрешили садится за руль — я вернулась к своему обычному образу жизни, хожу на тренировки, встречаюсь с друзьями в кафе, репетирую, работаю — все это с малышом. Грудное вскармливание — это очень удобно, особенно для такого ленивого в плане кулинарии человека, как я.

Мы спим с открытым окном с самых первых дней дома, и я считаю, что это важно — много свежего воздуха. Может быть, поэтому мы с Ежи очень крепко спим.

8. Уход за кожей во время и после беременности

Во время беременности я каждый день принимала контрастный душ, делала массаж кожи живота, боков и бедер сухой щеткой. Из косметики я пользовалась маслом на мокрую кожу после душа.

Те же самые процедуры я применяла и после — кожа на животе быстро подтянулась, буквально за полторы недели. Так же быстро у меня ушел и живот. Я уверенна, что за это стоит поблагодарить мою работу во время беременности. Если бы 9 месяцев я сидела на месте, вряд ли мышцы сохранили бы нужный тонус. И отжимания, и приседания дают нагрузку на пресс, при этом не сокращая живот.

Если вы хотите сохранить

активный образ жизни

во время беременности –

все в ваших руках!

Но принимаясь за любую нагрузку — помните, что существует опасность для жизни маленького человечка у вас внутри! Все, что вы делаете вопреки рекомендациям врачей, — вы делаете на свой страх и риск! Я рискнула, но я внимательно слушала свое тело, и моя физическая подготовка была отличной еще до беременности.

Я еще раз настоятельно советую

не начинать занятия спортом в

о время беременности.

Восемьдесят процентов успеха в миссии сохранения отличного внешнего вида во время беременности — это питание! И я уверенна, это по силам каждому, особенно если вы знаете все правила питания #SEKTA — вы можете начать их соблюдать в любой момент, и уже очень быстро вы увидите положительный эффект от этой практики. Я желаю всем будущим мамочкам счастливой беременности и легких родов! И знайте, когда ваш малыш появится на свет и врачи разрешат вам приступить к за-

нятиям — мы будем ждать вас в наших очных и дистанционных школах #SEKTA. Я уверенна, что все мы можем обрести тело своей мечты, и беременность для этого больше не кажется мне препятствием!

Глава 5. Секта и #sektalite

Программа #SEKTAlite предназначена для людей, с высоким индексом массы тела (ИМТ), а также для людей среднего и старшего возраста. Основная цель программы — поэтапная работа с пищевыми привычками, а также постепенный переход к здоровому питанию и активному образу жизни. Программа сочетает активное наблюдение за своими привычками с умеренными физическими нагрузками, нацеленными поддержать изменения в рационе и теле. Сама программа, по сути, безвременная, она предполагает длительный этап поддержки и совместной работы над выбором продуктов, пищевыми предпочтениями, углублении в знаниях о еде и спорте. На начальных этапах фокусом становится выявление и осознание закоренелых привычек, чтобы впоследствии можно было работать над их изменением и над расширением диапазона вкусовых предпочтений. Мы также рекомендуем и поддерживаем любую активность, включая ходьбу, плавание, йогу и не только. Главная цель — это движение, которое поддер-

жит организм в период адаптации.

Глава 6. Секта и vip-направление

Для меня это самый идеальный способ контакта с учеником один на один, когда ты знаешь про человека почти все, с начала дня и доброго утра до очень глубинных разговоров. В таком контексте, ты являешься для ученика учителем, помощником, сотрудником, ассистентом, другом.

— ЮЛИЯ НЕЧАЕВА, ГЛАВНЫЙ КУРАТОР КИЕВСКОГО ФИЛИАЛА

VIP-направление идеально подходит для занятого человека, у которого мало времени на разбор всей информации и ее изучение, а также для тех, кому не подходит групповой метод работы. В индивидуальном подходе система адаптируется полностью под ученика в зависимости от образа жизни, свободного времени, возможностей выполнения программы, старых пищевых привычек. Особенную роль играет психологический аспект доверия.

Есть люди, жизнь которых наполнена частыми переездами, командировками, бесконечными встречами и для них важно, чтобы рядом, пусть

и на каком-то дополнительном уровне, был человек, который помогал бы разрешить сомнения и сложности с питанием, о таких людях мы тоже заботимся находясь с ними на связи при помощи Интернета и предоставляя им личное общение.

Специфика VIP-направления — это комплексное изучение исходных данных, целей, с помощью опроса и подготовка, адаптация, усовершенствование программы для ученика, чтобы человеку было максимально комфортно применять на себя новую систему и получать эффективные результаты.



В своей работе с учениками лично я всегда пользуюсь знаниями психотерапии, умениями выстраивать контакт и сотрудничество через ее призму, отсюда очень много понимания и поддержки, что дает ученику очень большую опору и возможности двигаться дальше, не бояться пробовать новое.

Чаще всего уже на второй день общения у меня есть тесная связь с учеником, переживание его чувств (мы как будто становимся близкими друзьями). Нужно выработать способность ощущать интуитивно, что именно ему необходимо прямо сейчас, какие слова, какая помощь, какая тренировка. Чаще всего я общаюсь с учениками при помощи сообщений — я всегда на связи в прямом смысле 24/7. Бывает так, что между нами очень большая разница во времени, но телефон всегда со мной, и даже ночью я отвечаю.

Тренировки я присылаю в том формате, который удобен ученику, обычно это письмо на электронную почту. Я сама выстраиваю тренировочный процесс и тренировку каждому ученику отдельно, это также мой принцип в индивидуальной работе.

Благодаря такому ценному общению и направлению я понимаю, что мои ученики очень

разные и интересные, мне очень важно узнавать про них больше, понимать и из этого выстраивать свое общение. Это отчасти личная терапия для каждого ученика, как и для меня личная практика психотерапии, которой нет конца, всегда есть развитие и новые открытия.

Самое запоминающееся в моей практике — это отпуска моих учеников или проживание в других странах. Исходя из места или страны, где находится ученик (в моей практике это — Тель-а-вив, Бали, Амстердам, Ибица, Канарские острова, Венеция, Стамбул, Хорватия, Крым), я подбираю рацион для питания в этой стране, изучая национальную кухню и блюда, доступные продукты в магазинах. Для меня самой это как путешествие, это очень интересно — обретать новые знания. Такой подход помогает избежать ученику страха, что он на диете или что он может съесть что-то не то. У него появляется спокойствие и свобода выбора в пользу полезного рациона для здоровья и комфорта.

Результат моей ученицы — горжусь!

Ррезультат: 33 года, дети есть. Талия –6 см, грудь –6 см, бедра –4 см. — 5 кг (хоть взвешиваться и нельзя). Мои 9 недель прошли месяц назад, не могу сказать, что мне было очень сложно,

все прошло на одном дыхании, со 2 недели тело привыкло к нагрузкам, и я стала получать удовольствие от тренировок. Не считаю свой результат очень крутым, но он есть, и я не собираюсь останавливаться и бросать. По питанию, я никогда не сидела на диетах, всегда кушала, что и когда хотела и в свое удовольствие, но за 2 года малоактивного образа жизни накопилось несколько лишнего, от чего мне было не комфортно. Теперь могу смело заявить, что я ем и худею! Я люблю овсянку, гречку и чечевицу.

Мое питание стало гораздо разнообразней

Про «Секту» узнала совершенно случайно, кто-то из знакомых лайкнул фото парня до/после с красивым прессом! Почитала профиль, отзывы и сразу поняла, что мне это подходит. Правильное питание плюс нагрузки действительно работают, для тех, кто сомневается. Всем советую!

P.S. Спасибо #SEKTA, что вы появились в моей жизни, спасибо куратору и стажерам за мотивации!»

ВТОРНИК

WEEK 9

дата _____

WORKOUT УТРО

High knees/Mountain Climbers

Интервалы: 15/15

Крути: _____



Елена, 46 лет,
дистанционная,
9 недель, двое детей

1 2 3 4 5 6 7 8

Об общих результатах: с одной стороны они скромные. Похудела на 4,5 к г. Бедра –3 см, грудь –4 см, талия –9 см Но! Я поняла, что меня стали мало интересовать сантиметры и килограммы! Очень меня радует мое самочувствие. А этот вопрос: «Ой, а что твой косметолог тебе с лицом сделал?! Так классно выгладишь!» Что может быть приятнее?! Воистину — я то, что я ем. А раньше при любой диете: — А-а-а-а! Моя кожа сереет, тускнеет и т. п. После 40 это проблема, как раньше считалось — или кожа — или фигура.

Теперь о главном.

Девчонки, спасибо вам всем огромное, эти недели пролетели очень быстро и были сплошным удовольствием, потому что они были с вами! Спасибо за поддержку, за мгновенные ответы кураторов, и сплошной позитив!

P.S. Такое впечатление, что мозг продуло свежим ветерком, я с вами! Надеюсь, навсегда!

ВТОРНИК

WEEK 9

дата _____

WORKOUT УТРО

High knees/Mountain Climbers

Интервалы: 15/15

Крути: _____



Елена, 46 лет, дистанционная, 9 недель, двое детей

1 2 3 4 5 6 7 8

Вот и прошли 4 недели! Для меня они не были прогулкой под соснами. Все 4 недели это была работа над собой. Первую неделю я ворки делала и утром, и вечером, вторую только утром, а потом и вовсе перестала. Да, я лентяйка, но для себя я решила так, что сначала мне нужно изменить привычки питания, научится есть здоровую и полезную пищу, а физкультуру я всегда успею приплюсовать. И это сработало, сейчас, когда я вижу результат, я лишний раз подумаю, стоит мне это кушать или нет. Да, хочется жарено-сладкого-майонезного чего-нибудь, но уже начинаешь думать, а стоит ли этот кусочек потраченных усилий? Я читала много отзывов, все говорят, что изменились, осознали. Я многое осознаю, но я только в начале пути, я не изменилась, я стала более осмыслена в выборе еды, более ответственна за него. Полюбила ли я себя? Ну, у меня не было проблем с этим, я всегда себя любила (возможно, и от этого проблемы), но я могу сказать точно, мое новое тело мне нравится больше! И я хочу еще, это как наркотик, ты видишь результат и не хочешь останавливаться, хочешь одежду на еще один размер меньше, хочешь комплиментов, похвалы. Но я знаю точно, что всего этого не было бы, если не поддержка!

P.S. Спасибо моей семье, они меня поддерживали и хвалили, моим подругам, они подбадривали меня! Спасибо им, что не пытались меня накормить. Отдельно спасибо Тане-куратору (она меня поддерживала и помогала), Тане и Ане — нашим стажерам, и девочкам в группе, без Вас было бы очень тяжело.

ВТОРНИК

WEEK 9

дата _____

WORKOUT УТРО

High knees/Mountain Climbers

Интервалы: 15/15

Круги: _____



Александра, 25 лет,
Киев, ягнос

1 2 3 4 5 6 7 8

Я, конечно, понимал, что 25-летнему парню вес в 103 кг, мягко говоря, не к лицу, но особо я не делал ничего для изменения ситуации. Неприятно было чувствовать себя Буддой, все пытались меня гладить по животу и отпустить какую-то реплику, но на это у меня был заготовлен целый арсенал отговорок: «Это банк для хранения пива», «Чтобы больше влазило», «Так мягче спать» и т. д. Первые шаги для «возврата» стрелки весов начались в марте месяце, когда я со своим товарищем наспор решил придерживаться Великого Поста (но только в еде), в «Секте» это называется детокс. Так вот за первый месяц я сбросил 6–7 к г. Радости моей не было границ, но в тоже время появилась тревога, а что будет, когда закончиться этот самый, святой детокс, и я с двойным энтузиазмом начну лопать все подряд и наберу вдвое больше. В соцсетях мне подвернулось фото одного из киевские стажеров со знакомыми геометрическими формами (кубами), которые я имел в детстве. Она и познакомила меня с #SEKTA.

«Пост, #SEKTA» – это знак, подумал я.

В конце первого открытого занятия я помнил только белые точки, которые летали надо мной, и ручьи пота. Меня удивило состояние девушек,

отхерачивших этот ад вместе со мной, для них это было, как попить вечером кофе с подружками. В «Секте» мне хочется отметить в первую очередь команду, с которой ты воркаешь по вечерам и на протяжении дня общаешся в чатах, вечные подколки и поддержки мотивировали меня приходить день за днем на ворки и выкладываться на полную.

P.S. В итоге я сбросил 21 кг, такой вес у меня был, наверно, в 10 классе, и приобрел целый взвод новых друзей. Спасибо #SEKTAmen

ВТОРНИК

WEEK 9

дата _____

WORKOUT УТРО

High knees/Mountain Climbers

Интервалы: 15/15

Круги: _____



Александр, 25 лет,
Киев очное.

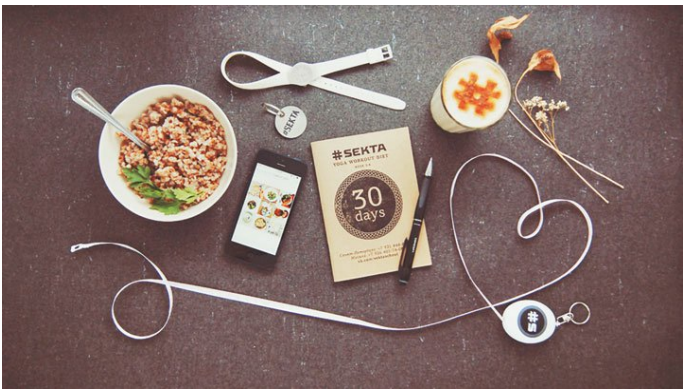
1 2 3 4 5 6 7 8

Я пришла на дистанционное обучение 16 мая 2014 года, но наблюдала за вами из-за прозрачной шторки достаточно давно. Еще в мае 2013 года моя знакомая оплатила 1 неделю дистанционного и начала есть овсянку и рекламировать вашу уникальность. На ее восхваления я отвечала свое «фуфи», потому что для меня что-то, с кричащим названием «Секта», не могло привести ни к чему хорошему. Особого результата я у нее не заметила и как-то забыла про всё это, удовлетворенная своими правдивыми выводами. Затем в инстаграме я случайно увидела Олю, меня заинтересовал её профиль и понеслась. Я сначала читала только Олю, затем подписалась на профиль школы и паблик «ВКонтакте». Что-то щелкнуло. Я подала заявку на дистанционное в октябре, но так и не оплатила, решила, что не стоит тратить такие деньги на себя и своё тело, подумала, что справлюсь сама. Но моё «сама» длилось по 1–2 неделе и заканчивалось срывами и булимией. В итоге я снова случайно забрела к вам в паблик и просмотрела впервые альбом «до — после». Я сидела с выпученными глазами и смотрела в монитор, не долго думая, взяла и подала заявку, и сразу же оплатила. Жалею ли я? Нет-нет-нет! Я попала в свой мир, в который просто не могла найти

дверь. Я с первого дня включила режим бойца, я высасывала всю информацию из чата, пыталась сдавать всё идеально, были падения, были взлеты. Но я смогла сначала услышать своё тело, а потом бесконечно влюбиться в него. Я нашла свой мир, я продолжаю путешествие по нему, ставлю перед собой новые цели и иду к ним. А если ты сомневаешься, тебе определенно стоит попробовать, ведь так можно и всю жизнь сомневаться.

P.S. Спасибо вам за то, что вы делаете, спасибо за то, что открыли мне свой мир и выделили в нем место, я у вас надолго, это уж точно!

Система #SEKTA основана на знаниях, которые мы тщательно отбирали, чтобы создать собственный, так называемый, багаж.



В рамках всего проекта программа «9 недель» является начальной базой знаний и умений, которые мы предлагаем участникам. В течение этого срока обучающиеся получают опыт, умения, поддержку на базе того самого «багажа знаний». Наши кураторы прошли этот же путь, получив собственный опыт они также учатся видеть и анализировать опыт своих учеников. Кураторы создают новые задачи и вопросы, которые рождаются у них в процессе работы с людьми и личного

опыта. Успешный опыт в адаптации неспортивных людей и людей с нездоровыми привычками к здоровому образу жизни, для каждого из них, учитывая все особенности жизни бесценен уникален и неповторяем. Именно за счет этого мы постоянно пополняем свой опыт, и наша система становится все более гибкой для людей, которые приходят.

Работа проекта тесно связанна

с изучением современной научной литературы

и исследований.

За счет науки багаж знаний постоянно обновляется, это происходит благодаря возникающим вопросам и неоднократному анализу созданной системы «9 недель». В частности, здесь мы говорим об опыте своих учеников и трудностях, которые встречаются на их пути. Таким образом, за счет того, что наша программа является сочетанием опыта и науки, она становится прогрессирующей структурой.

Правила жизни
Ольга Маркес

Когда ученики не доверяют преподавателю, а такое бывает — это нормально, потому что не может быть один преподаватель на всех.

То, что мои ученики улыбаются, то, что я вижу, как они стараются — это показывает мне, что я живу не зря.

– Оля Маркес главный наставник

#Sekta



Я приезжаю на курсы,

чтобы показать людям,

как много они могут.



Показать, какие они на самом деле сильные и смелые. Какими они могут быть великолепные. И я счастлива, когда вижу, что они начинают меньше страдать, что в них появляется больше счастья, больше радости внутри.

Нет цели лучше, чем приносить людям пользу.

Нет ни у кого из нас никакого другого предназначения в жизни. Ни у одного. Каждый говорит: «Какой смысл жизни у меня? Зачем я живу? Построить бизнес?» — это все бренные вещи. То, что мы можем делать каждую минуту нашей жизни — это помогать другим, избавлять их от страданий. Любыми возможными способами. Шутить, преподавать йогу, творить искусство, переводить бабушек через дорогу, давать списывать соседу, одалживать денег друзьям, прощать тех, кто поступает с нами по-скотски. Но это сложно делать, пока ты не практикуешь, пока ты не занимаешься самопознанием.

Самое крутое – это видеть глаза учеников.

Мне ничего не нужно взамен, вообще. Лучшая благодарность — это видеть, как они практикуют, когда они берут и делают. А остальное уже придет само. Они — моя семья и семья друг другу. И так будет всегда.

Я умею радоваться простым вещам

И это очень важная вещь, которая подпитывает в любую секунду.

Я вообще никогда

не могу сказать,

что я – один и тот же

человек.

Я постоянно меняюсь. Я не знаю, кем я была вчера и кем я буду завтра. Но я знаю, кто я есть сейчас.

Нельзя спрятаться

от дождя, если он внутри.

Когда я дохожу до самого эмоционального дна, меня уже ничто не может поддержать. Никакие вещи, никакие места, ничего. Есть инструменты восстановления равновесия. То есть я знаю, что эти вещи мне помогут. Если я схожу в храм, схожу на группу, если я пообщаюсь с друзьями, если я проговорю всё, что я чувствую. Но это не помогает сразу, это инструменты, которые помогают, чтобы это состояние не затянулось…

Мне кажется, я раб эфира.

Ну, то есть меня может просто выключить. Мне могут как будто бы канал кислорода перекрыть, и я буду так — пфф! — отъезжать эмоционально. Все может быть хорошо, но мне плохо, и я не знаю, когда это кончится. Я стараюсь

просто привыкнуть к этому, смириться, но так не получается пока. То есть я счастлива, счастлива, счастлива, пока мне позволяют такой быть. А потом щелк! И всё. И я жду…

Если бы я рассказывала

о чем-то, что никогда

и никто не мог бы

проверить – я бы

рассказала

о том, каков мой Бог.

Та высшая сила, с которой я взаимодействую, та любящая сила, которая обо мне заботится. У нее очень хорошее чувство юмора. Очень хорошее.



Моя высшая сила – она меня не карает.

Но она, подкалывая меня достаточно жестко, показывает, что я делаю неправильно. И она действует через множество разных вещей. Через людей, через то, что они говорят. То, что она заботлива и не скупится на чудеса, — это факт, и у меня нет возможности не верить.

Чудеса в моей жизни происходят

каждый день.

Пусть не всё получается

в этой жизни так, как я хочу.

Всё на свете

может быть

гораздо сильнее

меня.

Конкретные примеры: вчера я решила, что боль уже не сильная, и я не буду пить таблетки, но потом она усилилась, и я не могла больше терпеть. Мне казалось, что боль сильнее меня в этой ситуации. Когда в отношениях я решила, что больше не буду первая звонить и писать, я терпела несколько дней, а потом не сдержалась и позвонила. Так что любовь может быть сильнее меня. Обстоятельства. И, конечно, одержимость.

В тусовке никогда

не говорят о главном.

Здесь мы каждый день

говорим о главном.

Бывает, что проходят годы, прежде чем ты с кем-то из знакомых или друзей начинаешь говорить о действительно важных вещах. Как у Полозковой: «Почему с нами говорят на любые темы, кроме самых насущных тем?»

Слова это слишком

несовершенная

форма.

Мы извлекаем изо рта звуки и думаем, что этим можно весь мир объять, но это всего лишь гласные и согласные. Да, это много. Но в тот же момент это — чертовски мало. А вот, когда я вижу, что мы делаем 1000 reps или 600, я вижу, что человек поглощен вот этим действием, он старается… Когда я вижу, что девочке понастоящему тяжело, но она старается, она выкладывается — и это всё, что мне нужно взамен от моих учеников. Тогда я понимаю, что не зря сюда приехала.

Мы все хотим быть хорошими.

Но у нас не получится, пока определенный набор действий не будет осуществлен. Невозможно просто встать с утра и сказать: «Всё! С сегодняшнего дня я хороший!»

Риторический вопрос:

«что сильнее:

хаос или гармония?»

То, что происходит здесь,

в мире – это хаос.

Представьте, что в один момент все взорвалось. Что-то было целое, а потом взорвалось, и это что-то разлетелось на огромное количество маленьких частей. Оно разорвалось, но от этого существовать не перестало. И все эти частички, они продолжают существовать рядом. И каждая из них думает, что она отдельное целое. Это хаос. Но так как все это продолжает быть частями одного целого — все чувствуют связь. Это гармония, к которой мы все стремимся.

Мы все стремимся

вернуться к изначальному

состоянию единства.

И если хаос — это отправная точка, а гармония — это конечная точка, то мы находимся в вечном бесконечном движении к гармонии. Потому что, когда мы ее достигнем, движение остановиться, и мы перестанем существовать, как отдельные единицы и, возможно, это когда-нибудь случится.

Как только мы станем единым целым, мы перестанем страдать.

Все в жизни ошибаются.

Я ошибаюсь. Легко быть правым. Легко любить красивых людей и тех, кто поступает по отношению к нам только справедливо. Гораздо сложнее любить тех, кто поступает с нами несправедливо. Знаете, часто кто-нибудь поступает с нами поскотски, мы начинаем бить себя пяткой в грудь, что: «Это же несправедливо! Как вы можете со мной так поступать?! Я же не заслужил этого! Я не хотел вам зла, а вы поступаете как мудаки». Это нормальная вещь. Все в жизни ошибаются, и вы ошибаетесь, попутно раня других.

В мире нет

справедливости,

но есть милосердие.

Оно помогает всё сглаживать. И когда вас кто-то обижает, вы поступаете по отношению к этому человеку милосердно и прощаете его. И когда вы ошибаетесь, вы поступаете милосердно по отношению к себе, вы разрешаете себе это, вы понимаете, что другие могут вас простить.

Люди, которые гонимы страхом.

Они выглядят забитыми. Вы наверняка встречали очень красивых и успешных людей, которые почему-то были серьезными. Почти всегда

такое поведение — это страх. Вы можете достигнуть своего желанного состояния в теле и весить 45 килограммов. Или вы можете заработать денег, или выйти замуж, если вы мечтаете об этом. Но вместо тяги обрести это, приходит страх это потерять.

Жизнь, как серф – стихия,

никогда не знаешь, что будет в следующую секунду, невозможно прогнозировать.

Мы не просто стоим, а несемся сквозь время и пространство, сохраняя баланс. Постоянно учимся сохранять в нашей жизни грацию, во всех наших поступках, во всем, что мы делаем.

Все испытания

надо встречать

с благодарностью.

Ибо любая вещь, любая потеря, любая утрата, любая трудность — она заставляет вас думать по-другому.

Если я представляю свою старость.

…То выглядит это примерно так — я сижу и вокруг меня мои любимые ученики, те, кто были

со мной в любой ситуации. Всё в жизни волнообразно: мы бываем богатыми и бедными, успешными и неуспешными, и со мной такое бывает. Постоянно. Все меняется. Но люди, которые меня не бросили в любой ситуации, мне кажется, что эти люди придут именно из этого круга. Они будут сидеть рядом со мной, и вокруг будут бегать их дети и их внуки, и мы будем учить их чему-нибудь хорошему. Возможно, они не будут нас даже слушать, потому что мы будем старыми занудными старперами, которые будут говорить: «Занимайтесь спортом, дети!», а они нам такие: «Не, не, мы лучше пойдем кундалини возьмем!», но это будет уже не важно.

Я не была спортивным ребенком.

Всегда прогуливала физкультуру, любила вкусно и вредно поесть, курила сигареты и имела всевозможные вредные привычки. К здоровому образу жизни я пришла уже в сознательном возрасте, и, естественно, причиной стало желание быть красивой, стройной, нравиться себе в зеркале.

Я перепробовала все возможные способы: низкоуглеводные диеты, длительные строгие ограничения, подсчет калорий, использование жиросжигающих таблеток и препаратов, подавляющих аппетит. Я пробовала множество спортивных нагрузок: ежедневные многочасовые пробежки, плавание, тренировки в спортзале. Если бы какой-то из этих способов работал вечно, поверьте, я бы остановилась на нем. В этом мире так много путей достичь хорошей формы, и так мало естественных и здоровых способов удержать ее.

Я пришла к тому, что самый естественный способ получить идеальное тело — это обрести новые привычки, построить культуру своего питания на главных диетологических правилах, воспитать в себе любовь к натуральным и полезным продуктам, искренне привязаться к спорту в своей жизни — не изнурять себя, а использовать спорт как инструмент для оттачивания своего тела, в любой момент иметь возможность сделать паузу в тренировках, не боясь поправиться.

Для меня важна

не только

идеальная форма,

но и психологическое

здоровье.

Я знаю сколько людей страдает нарушениями пищевого поведения, вечной двойственностью желаний: «Я хочу это съесть» и «Я хочу быть красивой». Вся система #SEKTA и программа «Школа Идеального Тела» была придумана мной прежде всего для самой себя, и теперь она помогает тысячам людей. Я делюсь своим опытом, и победы моих учеников вдохновляют меня на дальнейшие поиски.

В этом вопросе есть много незатронутых тем, много тайн: ведь не изобретено еще «универсального лекарства» для красоты и здоровья.

Мой поиск в данный

момент нацелен

на исследование тонкой

связи между телом

и психикой, с центром

сознания, и тем

местом, где рождается

наше «хочу».

Ведь, если взять под контроль эту область и всегда хотеть только того, что полезно нам и ведет к достижению наших целей — проблема будет решена.

Я уверена, что моя личная практика и ежедневная работа всех наших учеников в итоге приведет нас не только к решению этого вопроса для нас самих. Мы сможем передать этот опыт близким, поделиться со всеми, кто находится в поиске. Тем, кто мечтает принять и полюбить свое тело, и через него — принять и полюбить себя.