



ПРЕСС В БОЛЬШОМ ГОРОДЕ

ОЛЯ МАРКЕС
ОСНОВАТЕЛЬ ШКОЛЫ #SEKTA

НА САМОМ ДЕЛЕ РАССКАЖЕТ
О ЦИКЛАХ МОТИВАЦИИ

▶ ИЗ **12 ТЫСЯЧ** ОПРОШЕННЫХ*

▶ **70% ЖЕНЩИН** И **63% МУЖЧИН** СТЕСНЯЮТСЯ СВОЕГО ТЕЛА.

▶ **40% РОССИЯНОК** И **26% РОССИЯН** НЕДОВОЛЬНЫ КАКИМИ-ТО ОТДЕЛЬНЫМИ ЧАСТЯМИ СВОЕГО ТЕЛА, НО СТАРАЮТСЯ ПРИНИМАТЬ СЕБЯ ТАКИМИ, КАКИЕ ОНИ ЕСТЬ.



70%



63%



40%



26%



ПРОСТОЙ РЕЦЕПТ: ПРАВИЛЬНО ПИТАЙСЯ И ЗАНИМАЙСЯ СПОРТОМ.
НО ПОЧЕМУ-ТО ЭТОТ СПОСОБ В ЖИЗНИ РАБОТАЕТ НЕ У ВСЕХ.

* По данным опроса Леди mail.ru

НЕМНОГО О ТОМ, ПОЧЕМУ НАМ СЛОЖНО ЗАНИМАТЬСЯ СПОРТОМ КАЖДЫЙ ДЕНЬ



ЗАДАЧА:

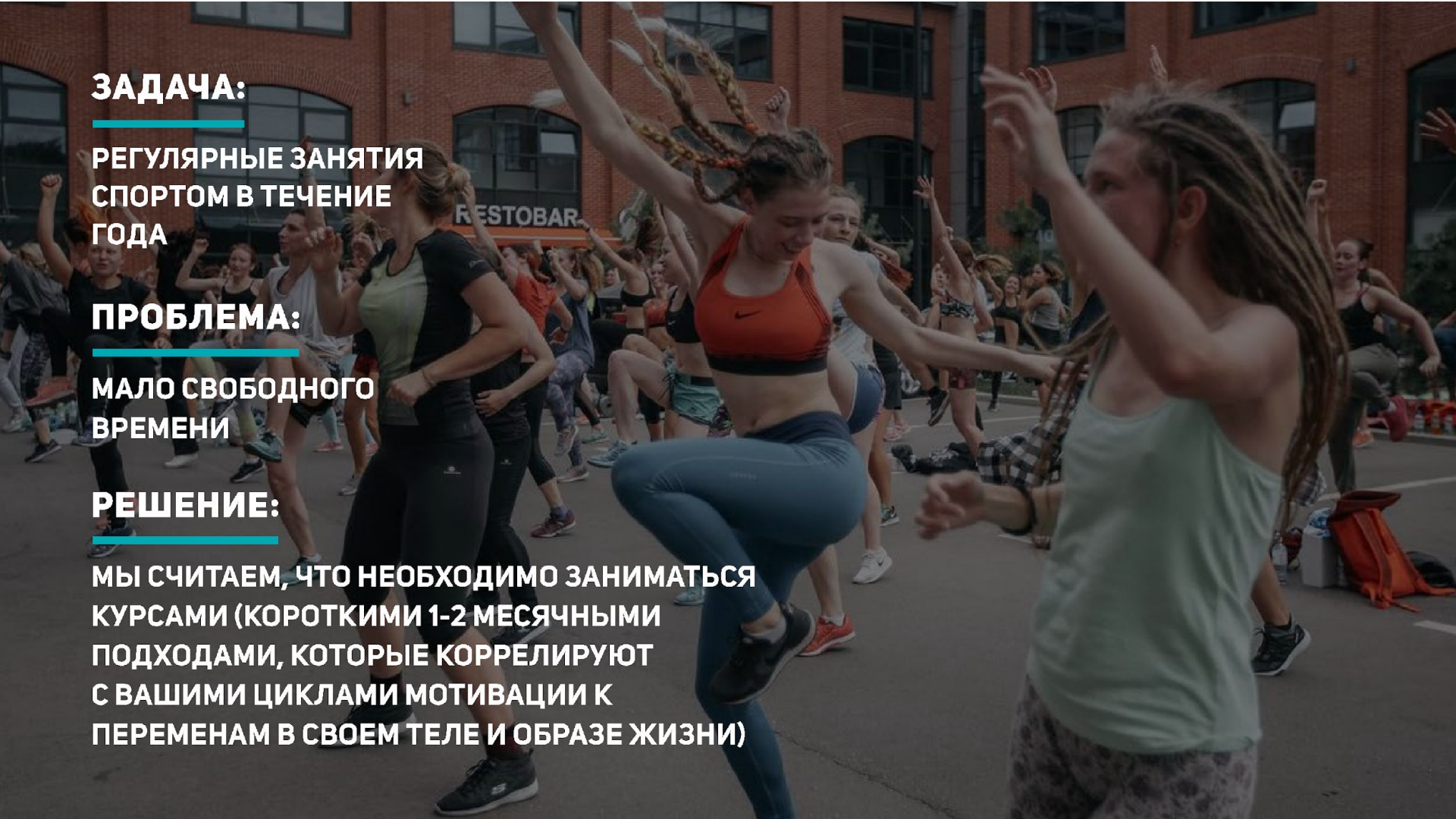
**РЕГУЛЯРНЫЕ ЗАНЯТИЯ
СПОРТОМ В ТЕЧЕНИЕ
ГОДА**

ПРОБЛЕМА:

**МАЛО СВОБОДНОГО
ВРЕМЕНИ**

РЕШЕНИЕ:

**МЫ СЧИТАЕМ, ЧТО НЕОБХОДИМО ЗАНИМАТЬСЯ
КУРСАМИ (КОРОТКИМИ 1-2 МЕСЯЧНЫМИ
ПОДХОДАМИ, КОТОРЫЕ КОРРЕЛИРУЮТ
С ВАШИМИ ЦИКЛАМИ МОТИВАЦИИ К
ПЕРЕМЕНАМ В СВОЕМ ТЕЛЕ И ОБРАЗЕ ЖИЗНИ)**



ВЫ ХОТИТЕ ИДЕАЛЬНОЕ ТЕЛО КРУГЛЫЙ ГОД

НО ВЫ НЕ МОЖЕТЕ КАЖДЫЙ ДЕНЬ УДЕЛЯТЬ
ДОСТАТОЧНО ВРЕМЕНИ

ДОЖДИТЕСЬ МОМЕНТА, КОГДА РАБОТА
НАД ТЕЛОМ СТАНЕТ ПРИОРИТЕТОМ

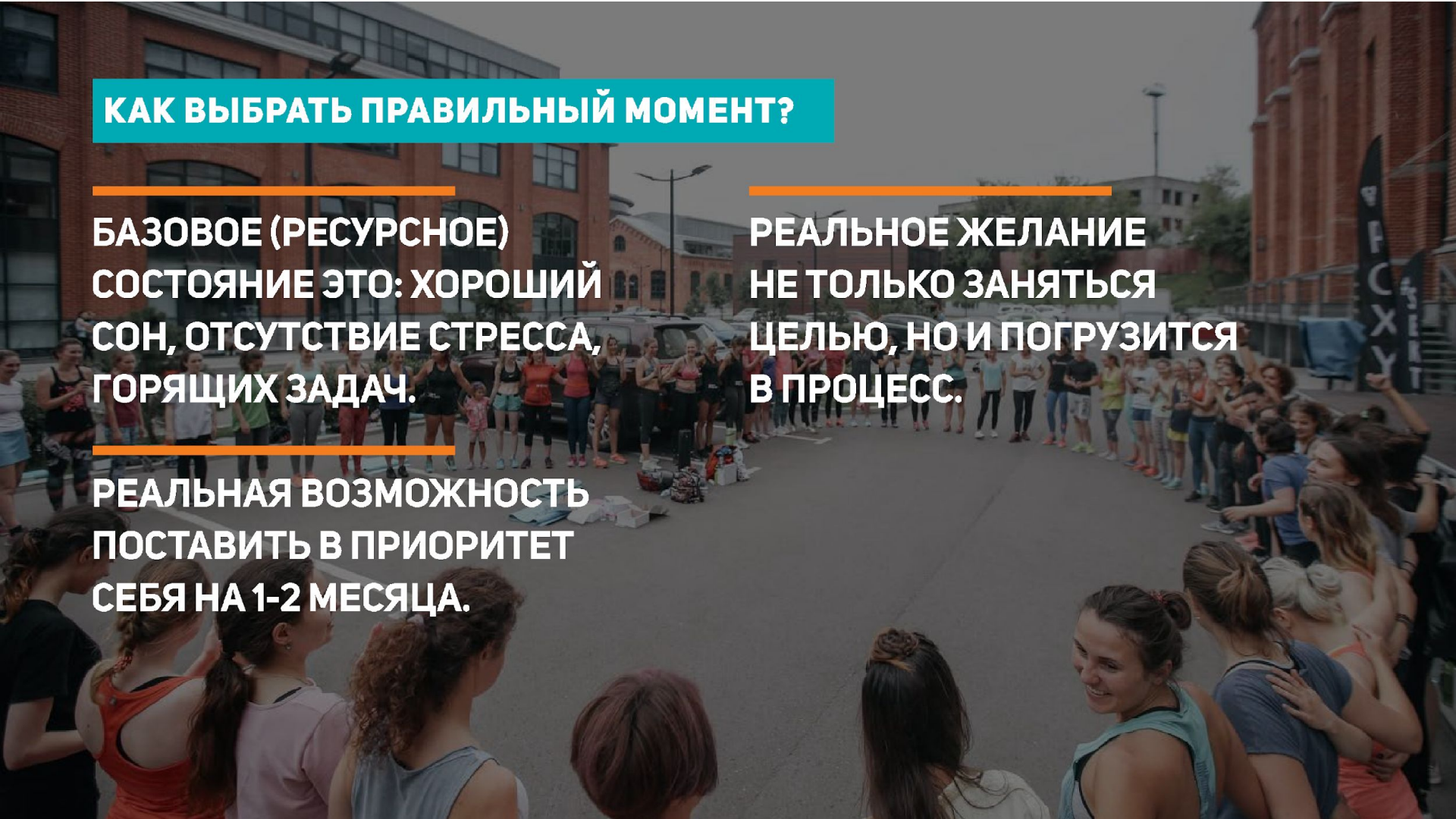


КАК ВЫБРАТЬ ПРАВИЛЬНЫЙ МОМЕНТ?

БАЗОВОЕ (РЕСУРСНОЕ)
СОСТОЯНИЕ ЭТО: ХОРОШИЙ
СОН, ОТСУТСТВИЕ СТРЕССА,
ГОРЯЩИХ ЗАДАЧ.

РЕАЛЬНАЯ ВОЗМОЖНОСТЬ
ПОСТАВИТЬ В ПРИОРИТЕТ
СЕБЯ НА 1-2 МЕСЯЦА.

РЕАЛЬНОЕ ЖЕЛАНИЕ
НЕ ТОЛЬКО ЗАНЯТЬСЯ
ЦЕЛЮ, НО И ПОГРУЗИТСЯ
В ПРОЦЕСС.



ОСВОБОДИТЕ ВРЕМЯ В ГРАФИКЕ

**ОПРЕДЕЛИТЕ ЦЕЛИ
(НАПРИМЕР, Я ХОЧУ 2
МЕСЯЦА ПОСЕЩАТЬ
ЭФФЕКТИВНЫЕ ГРУППОВЫЕ
ЗАНЯТИЯ В СПОРТ. ЗАЛЕ
И ИЗВЛЕЧЬ ИЗ НИХ
МАКСИМАЛЬНУЮ ПОЛЬЗУ
ДЛЯ ЭСТЕТИКИ ТЕЛА)**

**СОСТАВЬТЕ ПЛАН ДЕЙСТВИЙ
(ОПРЕДЕЛИТЕ ПЛАН ПИТАНИЯ, ИЛИ
НАОБОРОТ – ПОДДЕРЖИВАЮЩИЙ
ПЛАН ТРЕНИРОВОК, ЕСЛИ ВЫ
БУДЕТЕ РАБОТАТЬ С ПИТАНИЕМ)**

**ОПРЕДЕЛИТЕ НАПРАВЛЕНИЕ
(БОЛЬШИЕ ЦЕЛИ И МАЛЕНЬКИЕ
ЦЕЛИ) И СОСРЕДОТОЧЬТЕ ВНИМАНИЕ
НА МЕЛОЧАХ В ПРОЦЕССЕ**

МОТИВАЦИЯ

КАК ОПРЕДЕЛИТЬ:

- ▶ чувствуете готовность начать работу на результат
- ▶ есть объективная измеримая цель
- ▶ есть желание уделять этому время

СТРАТЕГИЯ РАБОТЫ:

- ▶ действовать не фокусируясь на результатах, верить, что они будут достигнуты

ОШИБКИ:

- ▶ ждать слишком быстрых результатов

СУПЕРМОТИВАЦИЯ

КАК ОПРЕДЕЛИТЬ:

- ▶ видимые результаты мотивируют прикладывать еще больше усилий

СТРАТЕГИЯ РАБОТЫ:

- ▶ сосредоточиться на процессе
- ▶ действовать, вкладывая вдохновение и силы
- ▶ не связывать результаты с процессом

ОШИБКИ:

- ▶ формирование связи «больше усилий = лучше результаты»

ПОИСК «НЕДОСТАТКОВ» ДЛЯ МОТИВАЦИИ СЕБЯ К БОЛЕЕ ИНТЕНСИВНОЙ РАБОТЕ.

ПЛАТО

КАК ОПРЕДЕЛИТЬ:

- ▶ нет результатов длительное время при более интенсивной работе
- ▶ усталость от совершаемых действий
- ▶ формирование связи «выполнил для галочки=поработал на результат»
- ▶ чувство вины и страх потерять результат при прекращении работы
- ▶ ощущение, что хочешь переключиться на другой образ жизни

СТРАТЕГИЯ РАБОТЫ:

- ▶ подвести итоги проделанной работы
- ▶ записать длину каждой стадии цикла мотивации, особенности и закономерности

ОШИБКИ:

- ▶ total control, попытки вернуться к этапу мотивации и супермотивации без переключения на другие сферы жизни

НАБЛЮДЕНИЕ

КАК ОПРЕДЕЛИТЬ:

- ▶ фокус смещается на другие сферы жизни
- ▶ фокус может оставаться на цели, но отсутствовать энтузиазм предпринимать какие-то действия

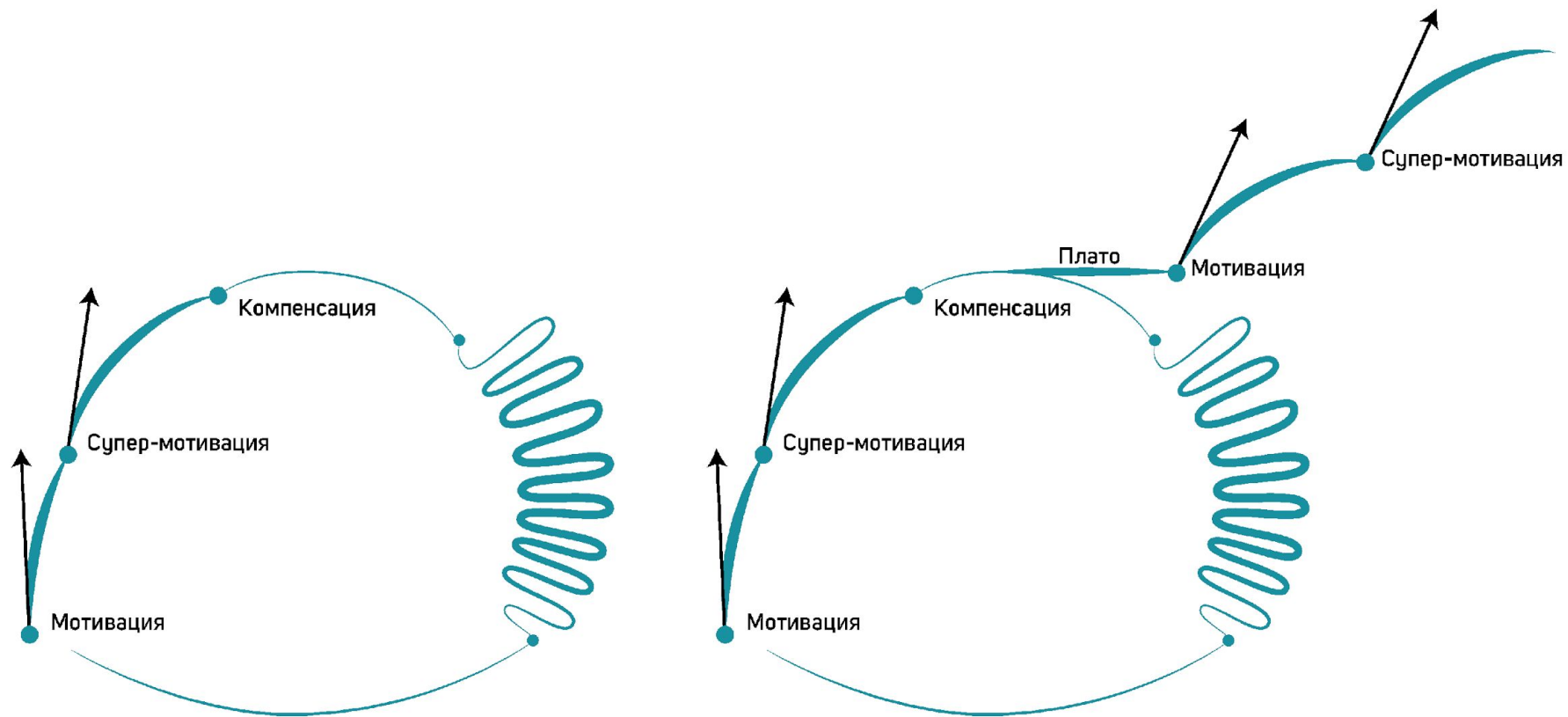
СТРАТЕГИЯ РАБОТЫ:

- ▶ пробовать новое
- ▶ ждать позитивного отклика и интереса
- ▶ выполнять минимум действий

ОШИБКИ:

- ▶ ждать моментального возвращения мотивации, от любого действия ждать вовлеченности

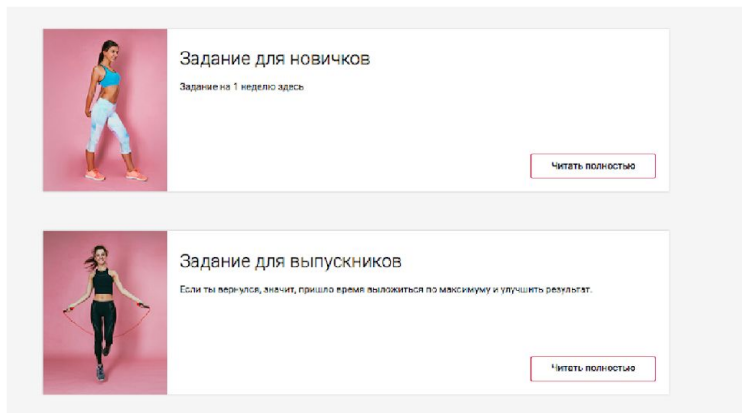
ЭТО НОРМАЛЬНО ЧТО ВАМ СТАНОВИТСЯ СКУЧНО



ИНСТРУМЕНТЫ ДЛЯ РАБОТЫ ВНУТРИ ЦИКЛА МОТИВАЦИИ

ПЛАНИРОВАНИЕ

- ▶ Личный кабинет с ежедневными заданиями по питанию и тренировками.



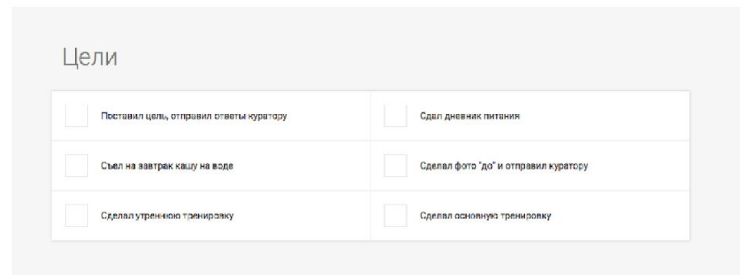
Задание для новичков
Задание на 1 неделю здесь

[Читать полностью](#)

Задание для выпускников
Если ты вернулась, значит, пришло время выложиться по максимуму и улучшить результаты.

[Читать полностью](#)

- ▶ Чек-бокс, чтобы отмечать выполненные в течение дня задания.



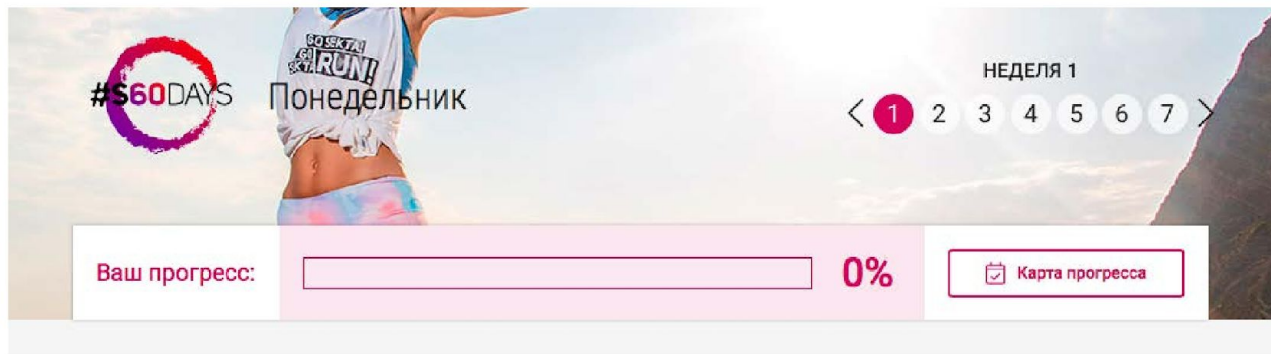
Цели

<input type="checkbox"/> Поставил цель, отправил ответы куратору	<input type="checkbox"/> Сдел дневник питания
<input type="checkbox"/> Съел на завтрак кашу на воде	<input type="checkbox"/> Сделал фото "до" и отправил куратору
<input type="checkbox"/> Сделал утреннюю тренировку	<input type="checkbox"/> Сделал основную тренировку

ИНСТРУМЕНТЫ ДЛЯ РАБОТЫ ВНУТРИ ЦИКЛА МОТИВАЦИИ

ПЛАНИРОВАНИЕ

► Карта и шкала прогресса.



ИНСТРУМЕНТЫ ДЛЯ РАБОТЫ ВНУТРИ ЦИКЛА МОТИВАЦИИ

ПЛАНИРОВАНИЕ

► календарь тренировок

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота/Воскресенье
	MORNING ACTIVITY #1 8 минут	MORNING ACTIVITY #2 11 минут	MORNING ACTIVITY #3 8 минут	MORNING ACTIVITY #1 8 минут	MORNING ACTIVITY #2 11 минут	MORNING ACTIVITY #3 8 минут
1	DON'T FLICK UP AND START UP ВИИТ на все группы мышц *** 18 минут	JUMP & STAY STRONG комплексная тренировка с элементами статодинамики *** 31 минут	DEADLY ENDING минипланка с тренировкой с мощным толчком на скорость *** 27 минут	WILD DAY силовая тренировка на основные группы мышц *** 34 минуты	TAKE IT EASY кардио тренировка средней интенсивности *** 18 минут	MOVE LIKE COOPER ВИИТ, фитнес *** 23 минуты
	MORNING ACTIVITY #1 11 минут	MORNING ACTIVITY #2 10 минут	MORNING ACTIVITY #3 7 минут	MORNING ACTIVITY #1 11 минут	MORNING ACTIVITY #2 11 минут	MORNING ACTIVITY #3 7 минут
2	BURN YOUR FAT ВИИТ на все группы мышц *** 13 минут	ABS PILATES тренировка по системе Пилатес с элементами мата и гантелей *** 34 минуты	CARDIO RELAX зачебка средней интенсивности *** 27 минут	LOUIS ARM - STRONG интервальная тренировка с элементами силовой интенсивности *** 27 минут	I'VE GOT A POWER силовая йога *** 54 минуты	SLOW MOTION статодинамическая тренировка с элементами силовой интенсивности *** 21 минут
	MORNING ACTIVITY #1 12 минут	MORNING ACTIVITY #2 10 минут	MORNING ACTIVITY #3 8 минут	MORNING ACTIVITY #1 12 минут	MORNING ACTIVITY #2 10 минут	MORNING ACTIVITY #3 8 минут
3	IT'S BURPEE DAY силовая тренировка * 25 минут	YOGA POWER силовая йога ** 53 минуты	BURPEE FOREVER силовая тренировка на все группы мышц *** 26 минут	EXTREME MOVEMENTS каполастик, пилатесное и функциональное развитие силовых и выносливости *** 45 минут	PYRAMID SCHEME тренировка по схеме "пирамиды" *** 43 минут	BETWEEN STAT C AND DYNAMIC статодинамическая тренировка *** 20 минут

► примеры недельного меню

	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
1				Каша на воде			
2	Гречка с овощами	Салат с бургуром и сельдереем	Рагу с бурым рисом	Гречка с грибами	Овощная с помидорами и оливковым маслом	Салат с бургуром и сельдереем	Овощная с помидорами и оливковым маслом
3	Булгур с овощами	Жареный запеченый сыр с овощами	Нутовый пирог с тофу и помидорами	Гречка с овощами	Салат с бургуром и сельдереем	Борщ с фасолью	Борщ с фасолью и кусочком ц/з хлеба
4	Рыбное филе, запеченное с брокколи	Рагу с бургой и рисом	Куринные котлетки с салатом из свежих овощей	Куринные отбивные с овощами	Чечевичный суп	Рыбное филе, запеченное с брокколи	Куринные котлетки с салатом из свежих овощей
5	Творог с натуральным йогуртом и замороженной зеленью	Омлет из 2 яиц с овощным салатом	Салат с тофу и стручковой фасолью	Овощи в нежном запекле	Творог с йогуртом и овощной нарезкой	Чечевичный суп	Творожная запеканка с тыквой

ИНСТРУМЕНТЫ ДЛЯ РАБОТЫ ВНУТРИ ЦИКЛА МОТИВАЦИИ

ПЛАНИРОВАНИЕ

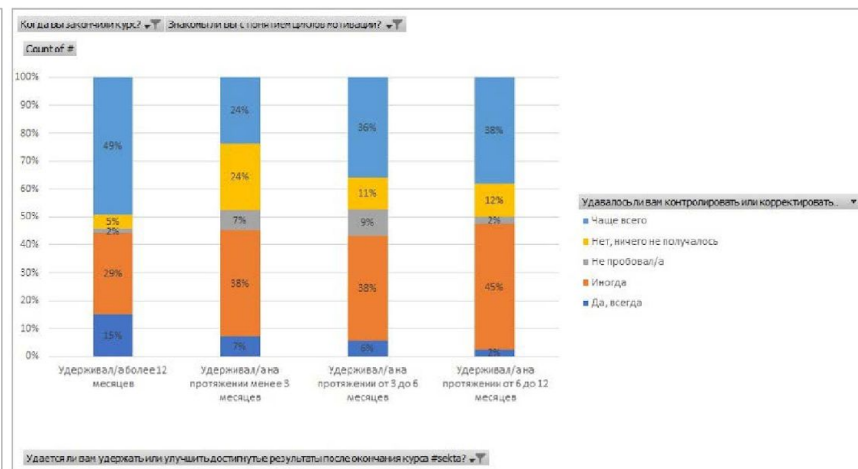
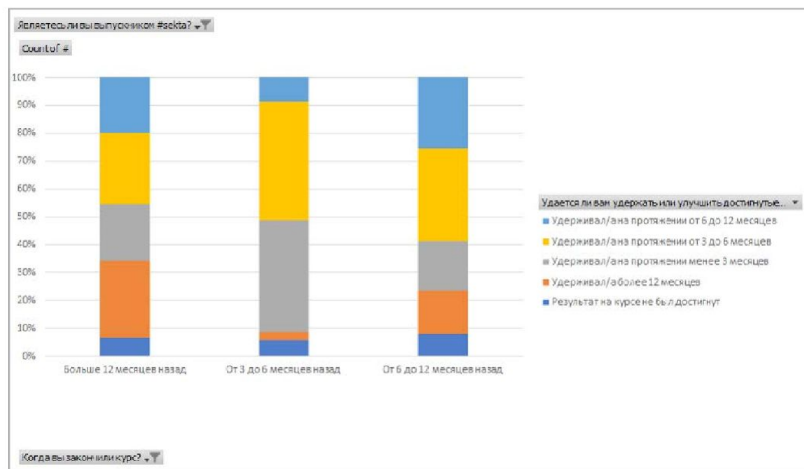
▶ конструктор



▶ bullet journal



ПО СТАТИСТИКЕ МЕНЕЕ 15% ЛЮДЕЙ УДАЕТСЯ НЕ НАБИРАТЬ ИСХОДНЫЙ ВЕС ПОСЛЕ ПОХУДЕНИЯ. НАША СТАТИСТИКА ВЫШЕ — ОКОЛО 30% СОХРАНЯЮТ И УЛУЧШАЮТ СВОЙ РЕЗУЛЬТАТ.



ПОДДЕРЖИВАТЬ СВОЕ ТЕЛО В ФОРМЕ НЕ ЕДИНСТВЕННАЯ ЦЕЛЬ В ЖИЗНИ

ГЛАВНЫЙ СЕКРЕТ:

ВЫ МОЖЕТЕ ПРОЖИТЬ БЕЗ ЕЖЕДНЕВНОЙ ИНТЕНСИВНОЙ РАБОТЫ НАД ТЕЛОМ!

НАШЕ ОТКРЫТИЕ:

ЕСЛИ ВЫ ПЕРЕСТАНЕТЕ ЗАНИМАТЬСЯ НИЧЕГО НЕ ПРОИЗОЙДЕТ!
ОБМЕН ВЕЩЕСТВ РАБОТАЕТ НА ВАС И БУДЕТ РАБОТАТЬ ТАКЖЕ ДО СЛЕДУЮЩЕГО ЭТАПА
ЦИКЛА МОТИВАЦИИ.

ГЛАВНАЯ ЦЕЛЬ:

ОСТАВИТЬ ПРОЦЕСС РАБОТЫ НАД СОБОЙ РАДОСТНЫМ, ЗАВЕРШИТЬ ЦИКЛ НА ХОРОШЕЙ
НОТЕ, ЗАПОМНИТЬ ПРИЯТНЫЕ ОЩУЩЕНИЯ.

A woman with long, curly hair is captured in a dynamic pose, stretching her arms upwards while holding a resistance band. She is wearing a white tank top with the text "GO SKATE! GO SKATE! RUN!" and colorful leggings. The background features a calm sea, a dark cliffside, and a sunset sky. A semi-transparent orange rectangular box is overlaid on the image, containing the text "СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!".

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!