



ПРЕСС В БОЛЬШОМ ГОРОДЕ

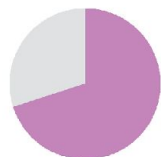
ОЛЯ МАРКЕС
ОСНОВАТЕЛЬ ШКОЛЫ #SEKTA

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%



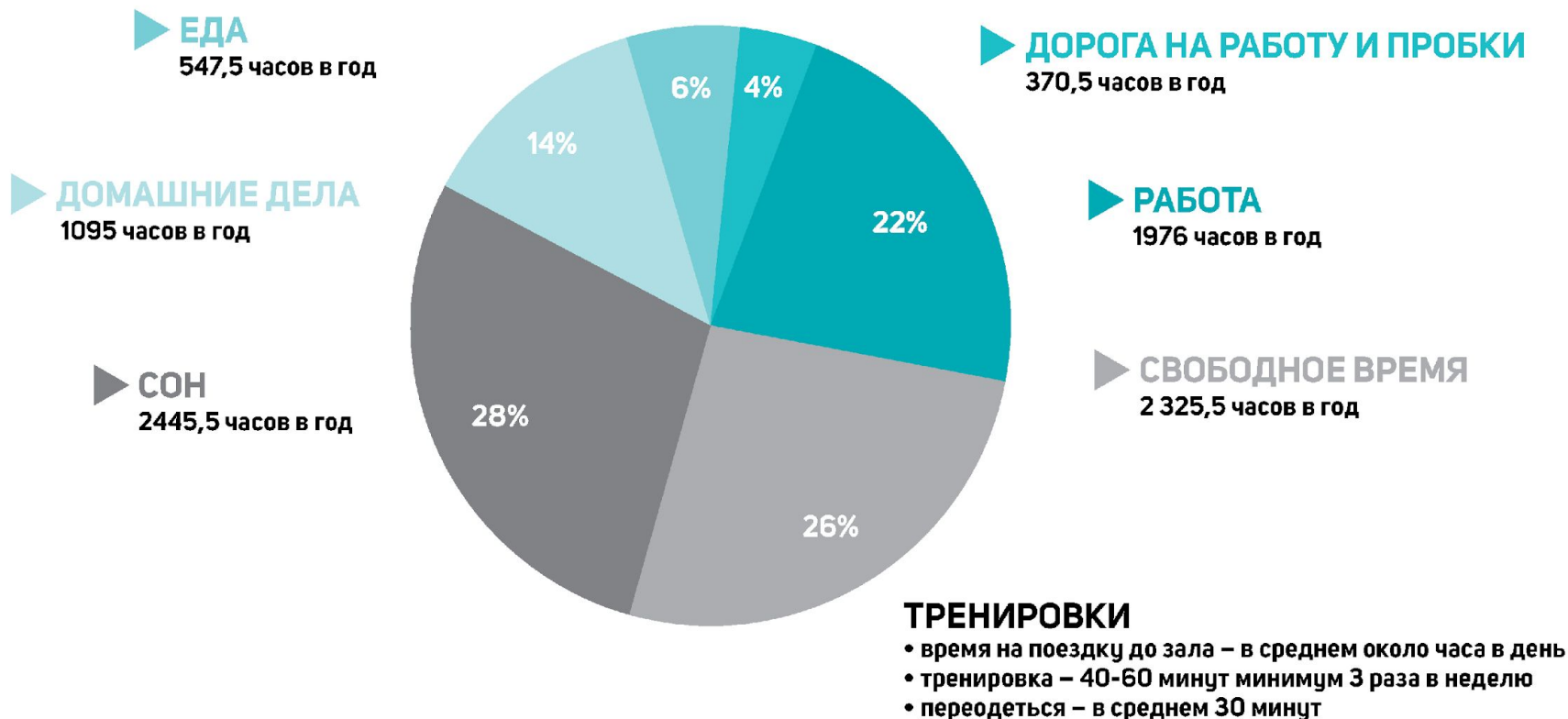
26%



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

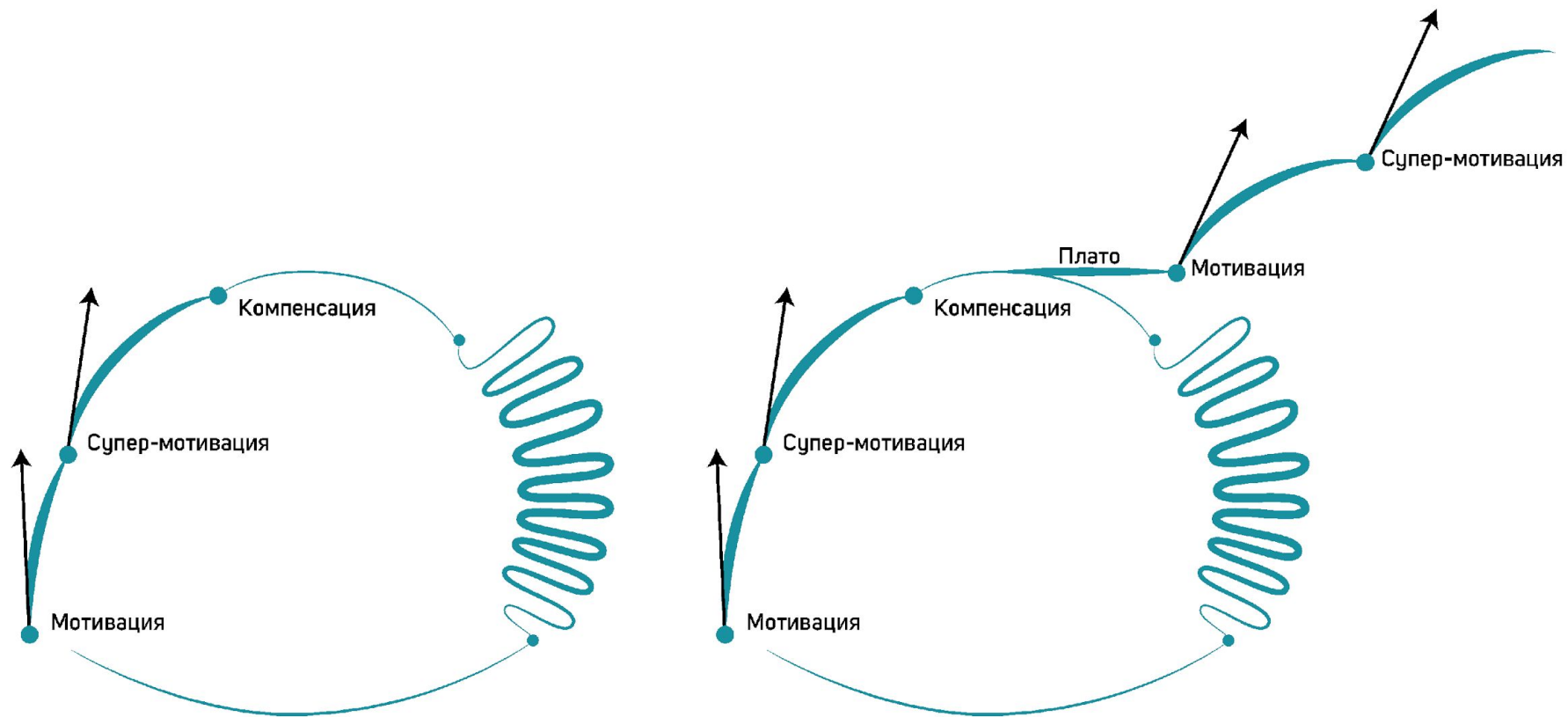
СТРАТЕГИЯ РАБОТЫ:

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

ОШИБКИ:

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

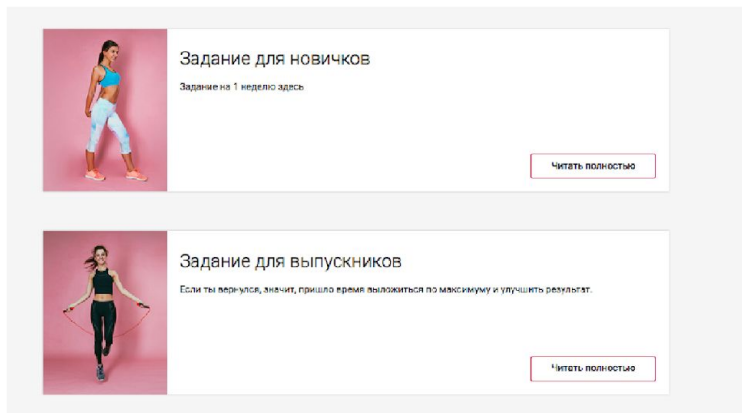
ЭТО НОРМАЛЬНО ЧТО ВАМ СТАНОВИТСЯ СКУЧНО



ИНСТРУМЕНТЫ ДЛЯ РАБОТЫ ВНУТРИ ЦИКЛА МОТИВАЦИИ

ПЛАНИРОВАНИЕ

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



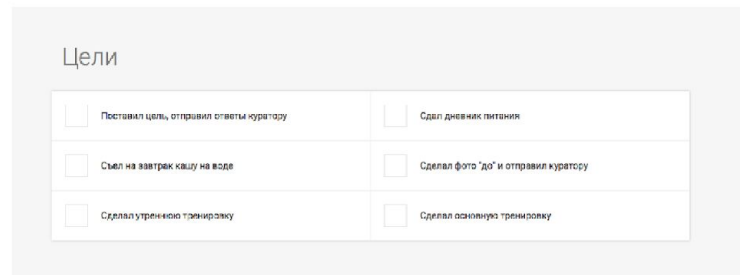
Задание для новичков
Задание на 1 неделю здесь

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.



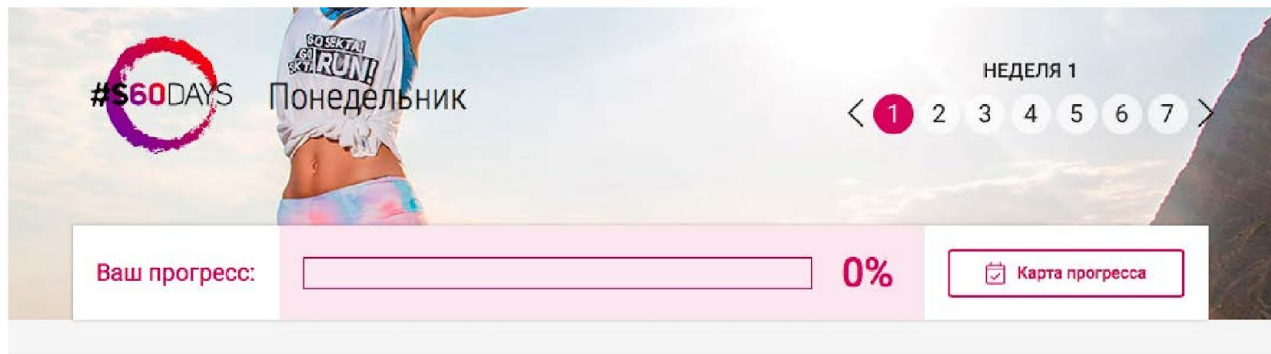
Цели

| | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Поставил цель, отправил ответы куратору | <input type="checkbox"/> Сделал 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

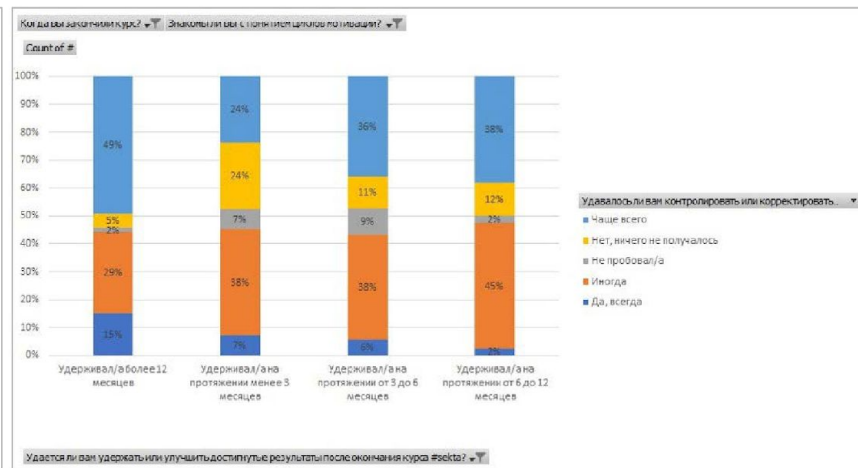
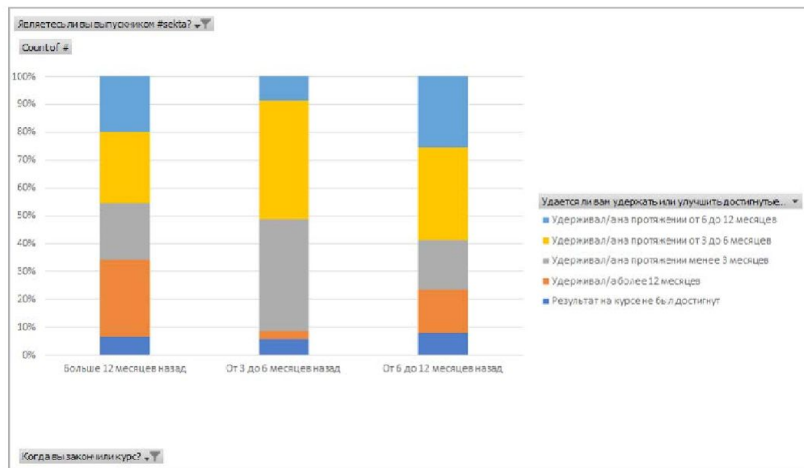
► календарь тренировок

| | 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 мильеры гравитации *** 34 минуты | CARDIO RELAX зрелище средней интенсивности *** 27 минут | LOUIS ARM - STRONG интервальная тренировка с элементами средней интенсивности *** 27 минут | I'VE GOT A POWER силовая йога *** 54 минуты | SLOW MOTION статодинамическая тренировка с элементами силовой выносливости *** 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 искусство в развитии 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 адыгейский сыр с овощами | Нитовый 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 |

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 stretching pose on a beach. She is wearing a white tank top with the text "GO SKATE! GO SKATE! RUN!" and colorful leggings. Her arms are raised, holding a resistance band. The background features a calm sea, a dark cliffside, and a sunset sky. A semi-transparent orange box is overlaid on the image, containing the text "СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!".

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!