

ШКОЛА ИДЕАЛЬНОГО ТЕЛА

#SEKTA

ШКОЛА  
ИДЕАЛЬНОГО  
ТЕЛА

ИСТОРИЯ НЕ ПРО ТЕЛО

МОСКВА  
ИЗДАТЕЛЬСТВО АСТ

УДК 613  
ББК 51.204.0  
М27

Книга составлена Дарьей Гонцовой.  
Иллюстрации выполнены Ольгой Денисовой.

Фотографии предоставлены архивом сообщества #Sekta из блога fat-is-dead, также были использованы личные архивы Ольги Маркес и группы Alai Oli, и членов #Sekta: Алины Пязок, Киры Шелехова, Кристины Кисличенко, Ульяны Ярославской, Екатерины Зыковой, Татьяны Борисенко, Антонины Солодянкиной, Вероники Ворониной, Ксении Шен, Егора Дубровского, Виолетты Безниско, Анны Маркеловой, Антона Федина, Михаила Бурделя.

*Второе исправленное издание.*

### **Маркес Ольга.**

М27 #SEKTA. Школа Идеального тела. История не про тело / Ольга Маркес. – Москва : Издательство АСТ, 2016. – 224 с. – (Звезда Рунета).

ISBN 978-5-17-089388-1.

#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 настолько, насколько вы готовы быть мотивированными.

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

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

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

**УДК 613**  
**ББК 51.204.0**

ISBN 978-5-17-089388-1.

© Маркес О.  
© ООО «Издательство АСТ»

**#SEKTA**

# МИССИЯ ШКОЛЫ ИДЕАЛЬНОГО ТЕЛА

## ОЛЯ МАРКЕС

**И**деальное 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

## #SEKTA\_ИСТОРИЯ

научить вас привычкам, которые будут строить ваше идеальное тело – то, о котором вы всегда мечтали.

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

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



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

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

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

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

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

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

## #СЕКТА\_ИСТОРИЯ

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



Когда меня спрашивают: «Чем ты занимаешься?» – я не сразу нахожу, что ответить. Совершенно того не ожидая, я стала главой международной компании, которая развивается и растет 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. Оставляясь «головой в облаках» нежного и внимательного подхода к каждо-

му, 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

## #SEKTA\_ИСТОРИЯ

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 «боле-вую точку» у целевой аудитории и правильно на нее надавить, раз все так помешались на них.

Это обратная и, пожалуй, единственная неприятная сторона развития #SEKTA: 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, были никому не нужны.

# ГЛАВА 1. БИЗНЕС ПЛАН

**М**ой великолепный «бизнес-план» созрел, когда я лежала на кровати в гостинице во Владивостоке. Это было днем, я отдыхала перед концертом, и хотя шел 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.

## #СЕКТА\_ИСТОРИЯ

Мой план заключался в следующем: сбережений хватит, чтобы на несколько месяцев арендовать зал в Санкт-Петербурге, а также 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».

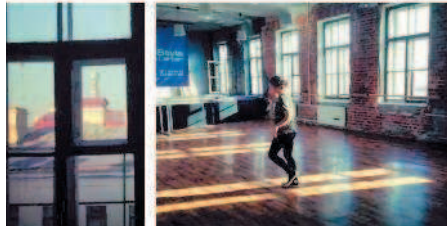
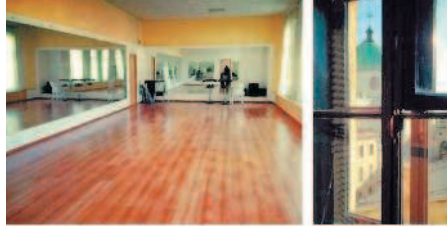
---

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 каждый из пяти сектантов будет платить хотя бы по 1000 в неделю, то это уже получится 20 000 в месяц, 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, чтобы заниматься вместе, ребята будут непротив скинуться на зал, и эти деньги мы будем использовать на текущие расходы и развитие.

Когда я вернулась в Петербург и начала искать место для нашего room'a, я пришла к Роме Любомирову, директору 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.



## #SEKTA\_ИСТОРИЯ

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. Создали группу в «ВКонтакте», повесили анонсы, напечатали на крафт-бумаге дневники питания на первую неделю (тогда это был лист А4, согнутый пополам), сделали в подарок ручки и магниты.

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

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

**Ч**erez 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. Также мы снимаем несколько видов тренировок: основную, тренировку для людей с высоким ИМТ (индекс массы тела) и старшего возраста, стрейчинг, комплексы пилатеса.