

#SEKTA

care



Привет! Меня зовут Ольга Маркес, и я создала Школу **#sekta**.

Было время, когда мы делали одну программу для всех. С этого мы начинали. Потом в нашей команде появилась Мария Умницына, она пришла на обучение с весом больше 100 кг.

Через какое-то время именно благодаря ей появилось направление **#SektaLite** (сейчас — **Care**), где мы адаптируем тренировки, делаем их более безопасными для людей с весом больше среднего и с особенностями, с которыми я не сталкивалась на своём опыте.



У меня есть друзья-спортсмены с высоким ИМТ: например, бывший директор #Sekta Ольга Роднова, чемпионка России по фридайвингу. У неё есть инсулинорезистентность, но при этом Ольга не только ведёт активный образ жизни, но и показывает высокие спортивные результаты.



В медицине по индексу массы тела ставится диагноз «ожирение». Специалисты часто говорят о рисках, которые связаны с этим диагнозом, и врачи, которые сотрудничают с нами, советуют с особенной осторожностью относиться к ученикам с высоким ИМТ. Причина в том, что без наблюдения врача-эндокринолога или врача-терапевта, а при необходимости, других профильных врачей, рекомендации курсов #sekta могут навредить или быть неэффективными.

Например, если мы не знаем, есть ли у вас гипертония (артериальная гипертензия), куратор может не уделить должного внимания количеству соли в рационе, типу жиров и содержанию холестерина. Мы не сможем учесть особенности заболевания в графике тренировок, и они могут пойти во вред.

А вот если врач одобрил наши рекомендации или назначил вам специальную диету и необходимые препараты, наш курс будет безопасным, а результаты — более впечатляющими!

Когда мы начали работать в связке наблюдение врача + курс #sekta, мы стали получать больше крутых результатов, и что ещё важнее больше долгосрочных результатов с отложенным прогрессом после курса.

Иногда ученики отказываются идти к врачу, но возвращаются к этой идее, когда проходит несколько недель курса, а вес стоит. В тандеме наблюдение у врача + курс #sekta такие кейсы случаются редко. Обычно прогресс начинает радовать с первых недель — и это сильно поддерживает мотивацию.

Мы рекомендуем сходить к врачу до старта обучения. Если сейчас вы полны сил и желания поработать с образом жизни, консультация специалиста станет идеальной инвестицией энергии. На первичном приёме вам расскажут, какие нужно сдать анализы, на вторичном — дадут рекомендации и по необходимости назначат медикаментозную терапию. Если будет необходимо, мы сможем перенести ваш старт на неделю или две вперёд, а если врач пока не разрешит проходить наш курс, мы обязательно вернём деньги.

Мы будем благодарны, если вы расскажете нам, какие вы получили рекомендации от врача, чтобы куратор учитывал их при работе по программе.

Если вы начинаете обучение у нас и планируете сходить к врачу позже, расскажите куратору чуть больше о своём здоровье, обращайте внимание на самочувствие во время и после тренировок — так нам будет за вас спокойнее.

**Пожалуйста, берегите себя!  
Мы придумали наши курсы, чтобы приносить пользу,  
и меньше всего хотели бы вам навредить!**

Ниже — рекомендуемые нами клиники,  
в них мы уверены.

## КУДА МОЖНО ОБРАТИТЬСЯ ДО СТАРТА КУРСА

Сейчас мы можем рекомендовать только коммерческие клиники:

[DocMed](#) в Москве

и

[LahtaClinic](#) в Санкт-Петербурге.

В этих клиниках также доступны дистанционные консультации. Если вы не готовы обращаться в эти клиники, посоветуйтесь с друзьями и знакомыми, воспользуйтесь информационными порталами, где люди оставляют отзывы о специалистах, и попробуйте найти врача, который поддержит вас на пути к снижению веса и улучшению качества жизни.

Если после общения с врачом стало понятно, что причина высокого ИМТ не в физиологии, а в голове, то мы рекомендуем начать [с памятки о психологической безопасности](#).

Помочь поработать с психологическими причинами набора веса помогут психолог или психиатр, а также в бесплатных группах для анонимных переедающих (бесплатное сообщество взаимопомощи при компульсивном переедании), которые работают по программе 12 шагов.

#SEKTA  
care