

# MAYA

## THE LIONESS OF LEBANON

# NASSAR

A photograph of Maya Nassar, a Lebanese bodybuilder, holding a black kettlebell. She is wearing a dark, sleeveless top and has her hair styled in a long braid. She is looking off to the side with a focused expression. The background is a textured, blue-grey wall.

**In 1983 won de Libanees Samir Bannout de hoogste bodybuildingtitel, de Mr. Olympia en prompt kreeg hij de bijnaam The Lion of Lebanon. Er waren nog wel wat goede mannelijke bodybuilders uit Libanon maar van vrouwen die met gewichten trainten was geen sprake. Misschien dat Maya Nassar daar verandering in gaat brengen!**

**DOOR HARRY DE JONGE**



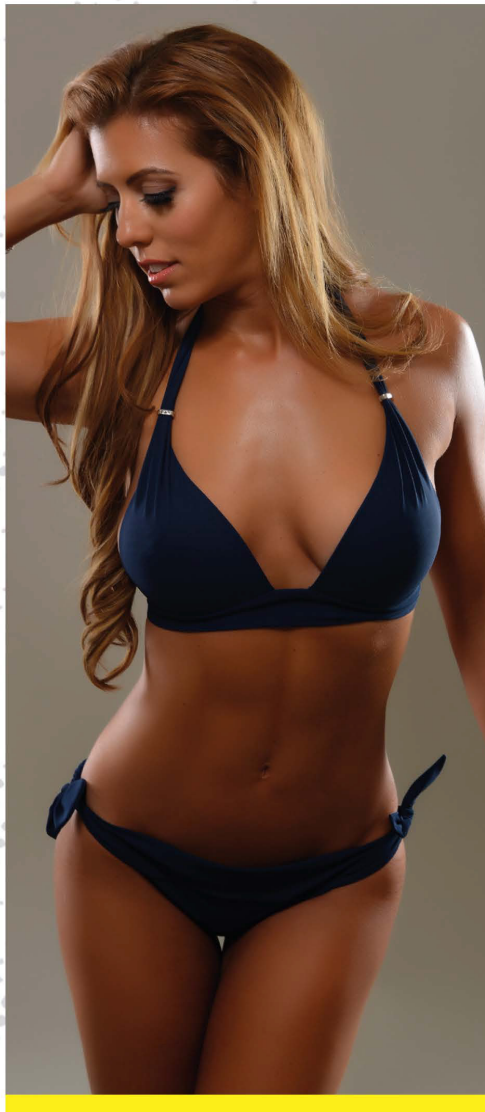
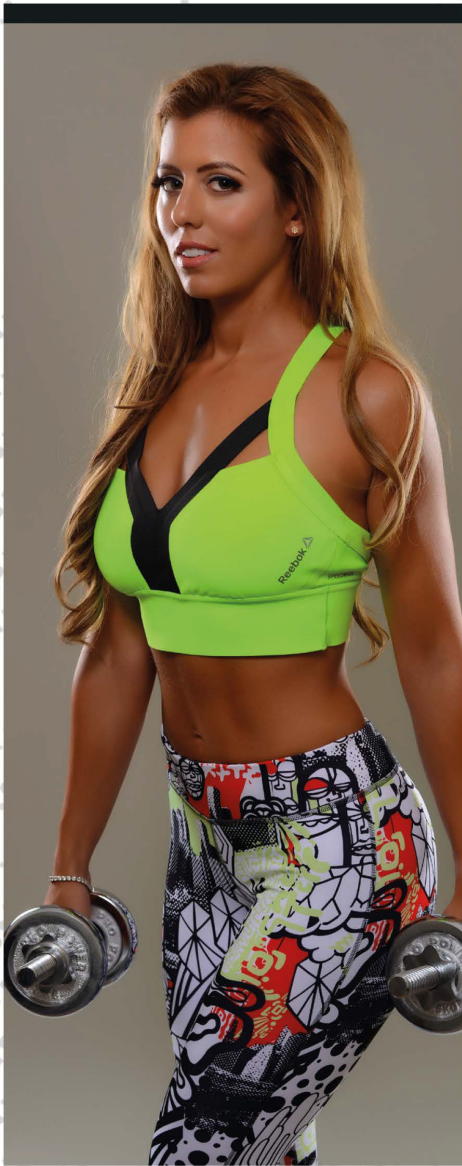
**M**aya is de dochter van de Nederlandse Joke van der Hoek uit Amsterdam. Haar vader is een Libanese zakenman die een snoepwarenfabriek runde in Nigeria waar Maya opgroeide tot ze weer terugkeerde naar Libanon om aan haar middelbare-schoolopleiding te beginnen. Om het nog internationaler te maken werd ze geboren in Long Island, New York! De snoepjes lagen dus voor het oprapen en wellicht was dat mede oorzaak van het feit dat Maya gedurende haar tienerjaren worstelde met haar gewicht. "Ik was wat aan de mollige kant, ik had last van astma en was vaak ziek," zegt Maya die voor haar 16e aan paardrijden deed en met showjumping zelfs juniorenkampioen van Libanon werd. Maya, die drie zussen heeft inclusief een tweeling, stopte hiermee op haar zestiende en sport kwam op een laag pitje te staan.

"Op een gegeven moment had ik er gewoon genoeg van," legt ze uit. "Ik wist dat ik zelf verantwoordelijk was voor hoe ik me voelde en hoe ik er uit zag. Ik verdiepte me in voeding en ging beter eten en ik meldde me aan als lid van een sportschool. Ik ging gevarieerd en gezond eten, met voldoende koolhydraten voor energie, genoeg eiwitten en gezonde vetten. Het lukte me zonder hongergevoel af te vallen. Ik at drie keer per dag een maaltijd en at gezonde tussendoortjes."

### **Media-aandacht**

Maya, inmiddels al weer twee jaar getrouwd, vertelt over haar fitnessavontuur. "Mijn shape werd steeds beter door het trainen en ik las op internet over bikinifitnesswedstrijden en dat leek me wel wat, maar in Libanon was dit volstrekt onbekend. Ik besloot mee te doen aan een fitnesswedstrijd in Londen maar wist me daar niet te plaatsen. Maar ik leerde er veel van en schreef me een jaar later in voor de 2014 Pure Elite UK Championships."

Maya schreef een brief naar de Minister van Sport met het verzoek Libanon te mogen vertegenwoordigen en diens toestemming betekende dat de



sport erkend werd, maar ook dat Maya plotseling enorm veel media-aandacht kreeg in haar land. Maya won de eerste plaats in de bikinicategorie. Ze scoorde ook een jaar later en verscheen op diverse covers van sportbladen in Libanon en elders in het Midden Oosten.

### TV-presentatrice

De eerste Arabische fitnessatlete kreeg vervolgens een aanbieding van de Libanese afdeling van MTV (MTV is een Libanese zender en staat los van de muziektzender MTV, om verwarring te voorkomen) en dat leidde ertoe dat ze presentatrice werd van het programma Get Fit dat twee keer per week in verschillende landen in het Midden Oosten wordt uitgezonden.

Maya, inmiddels gecertificeerd voedingsdeskundige, werd een bekend

gezicht in haar land en begon een persoonlijke blog op internet onder de naam 'Start Living Right.' Dat leidde weer tot de eerste in Libanon gecreëerde fitness-app die zo goed werd ontvangen dat deze meerdere keren nummer één stond in de Apple Appstore ranglijst. De app biedt verschillende fitness instrumenten zoals trainingsdiagrammen, een tool om het vetpercentage te berekenen, een calorieënteller en daarnaast trainingsvideo's en artikelen. Maya heeft bijna 200.000 volgers op social media en is uitgegroeid tot een inspiratiebron voor heel veel vrouwen in de Arabische wereld. Ze is zeker van plan weer het podium op te gaan en wie weet kent erdaags ook hier iedereen haar en noemen ze haar 'de leeuw van Libanon.' **MBF**

### Meer over Maya Nassar vind je hier

<https://youtu.be/Mrpy6xw6fW0>

[www.startlivingright.com](http://www.startlivingright.com)

[www.instagram.com/mayanassar\\_fitness](https://www.instagram.com/mayanassar_fitness)