



شاهد.. لاعبو الفيصلي الأردني يعتقدون على حكم نهائي البطولة العربية.. والترجي التونسي يتوج باللقب



من كيرلس إلى كارلا.. الصعيدي الذي ارتد فستانًا فور وصوله إلى ألمانيا وقصة صراع بين الهرمونات والتقاليد



قطر تعلن عن خبر سار للوافدين المقيمين على أراضيها

## لبنانية خسرت 20 كيلوغراماً من وزنها فندررت وقتها للسعادة.. وأنديتها قادمة إلى السعودية ودبي

هاف بوست عربي | أميرة حمادة - بيروت

تم التحديث: AST 09/05/2017 15:19 | تم النشر: AST 08/05/2017 18:23



### الأكثر شهرة

شاب قطري يصافح عمرو خالد.. فكيف كانت ردّة فعل الداعية؟



5 أفلام فضحت النظام السعودي من الداخل



كليات "الإيجاهات الجنسية" تسببت في شهرتهن.. فنانات اختفين بعد استغاثة قدرتهن في آخرى



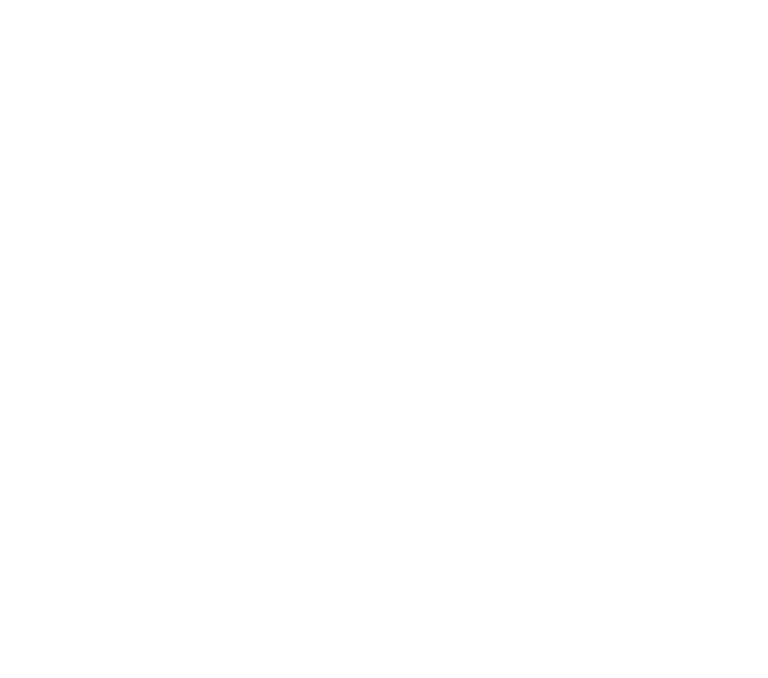
تحلى بدينه وجنسيته لاحظاً ثم يرفض أن يدفع بجوارها! ما الذي أغضب زوج ملكة الدنمارك بعد نصف قرن من الزواج؟!



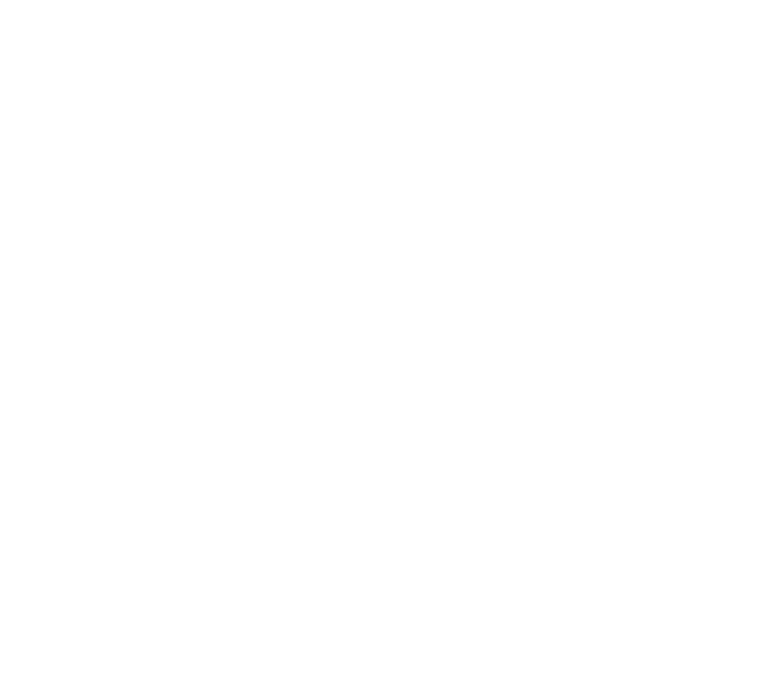
الشيخ محمد بن عبد الوهاب الفقيري عليه زوراً وبهاننا



مسلسل ساخته "البوركيني" في منتجع فخرمت 500 دولار "الانتظار"... أحد العاملين طلب من المواجهين مغادرة المياه



موافق أدهش السفير البريطاني في شوارع تركيا.. فصوره وغزد على تويتر: ماذا لو حدث في بريطانيا؟



أرجوك لا تشعر بالقرف.. 6 معلومات هامة ربما لا تعرفها عن البراز



ابتداء من اليوم.. روسيا تمنح مواطني 18 دولة تأشيرات مجانية.. بينما هذه الدول العربية



وأوضت زوجته المتقبة بـ"صندوق مربع لعين.." فأخرجها برد فعله الذي شاهده الآلاف



1 108 522 أعجمي

مشاركة تغريدة

أونلاين

أن تحصل مذيعة رياضية على جائز في كمال الأجسام هو أمرٌ طبيعي لا ينطوى على الكثير من القرابة، لكن أن تكون هذه المذيعة ضمن فئة البدينات قبل أشهر من وصولها إلى العالمية، فيها تكون المفاجأة!

فيعدنا مائة معاشر من الأبطال بحسب وزنها الزائد، حازت على جائزتين بارزتين في منافسة عالمية لكمال الأجسام جرت في مدينة مانشستر البريطانية، إضافةً إلى احتلالها المركز الرابع في مسابقة اليكيني، والمركز الخامس في مسابقة العارضة العالمية.

وبعد تحقيق عددٍ من الإنجازات الفردية، قررت نصار (30 عاماً) أن تساعد أولئك الذين يعانون من الوزن الزائد على تحقيق نمط حياة صحي ولياقة عالية، "فقد خسرت حوالي 20 كيلوغراماً من وزني في 4 أشهر، ومنذ ذلك الحين تحسنت حالتي الصحية، كما زادت ثقتي بنفسني، وتطورت علاقتي مع أصدقائي أيضاً الأمر الذي أرحب ببنائه للجميع".

بلغتها الإنكليزية التي تتحدى بطاقتها - فهي لا تعرف من العربية إلا كلمات قليلة، حيث ولدت في نيويورك الأمريكية من أم هولندية وأب لبناني -، حكت نصار لـ"هاف بوست عربي" عن تجربتها في ممارسة التمارين الرياضية، لكن بكميات قليلة، إضافةً إلى تناول كافية الوجبات، لكن بكميات قليلة، "غيرت نمط حياتي كلياً، حيث أبتعت نظاماً غذائياً يرتكز على تناول كافية الضروريات، لكن قياعتها هي الأساس".

### الإرادة هي الأساس



لم تخلق مايا رغبتها في التغيير من العدم، بل كان مرجعها كتاب Burn The Fat Feed The Muscle للكاتب توم فينيتو، الذي غير لها حياتها وقلبتها رأساً على عقب، لكن الانطلاق

ال حقيقية لمايا خرجمت من رغبتها في التغيير، ونقتها ب نفسها، ورغم تشجيع الأول والأصدقاء لها، فإن قياعتها هي الأساس.

وتحاول مايا جاهدة التأكيد على ضرورة الإرادة والرغبة في نصائحها لمن يزورها في نادي Start Living Right الذي تملكه، والذي افتتحته في العاصمة اللبنانيّة بيروت منذ حوالي الشهر.

### أخسر وزنك بمساعدة التكنولوجيا

تدمج مايا بين التكنولوجيا المعاصرة وعملها كمدربة، إذ قامت بتطوير تطبيق Living Right الذي يقدم نصائح حول كمية السعرات الحرارية التي يجب على الجسم أن يأخذها، فيقوم المستخدم بإدخال بياناته الخاصة، ومن ثم يحسب التطبيق كمية الغذاء التي يجب أن يتناولها، كما يقدم نصائح حول السعرات الحرارية الموجودة في كل وجبة.

كما كشفت عن برنامج جديد سوف تطلقه مع بداية الصيف، يساعد النساء المحتاجات، وتحديد الالات على ابعاد عن الأنظمة الغذائية المنشورة، كونها مبشرة بالصحة على المدى الطويل، وتحرم الجسم من بعض المكونات الغذائية الضرورية، مثل البروتينات والكريوهيدرات.

تضاررت على ضرورة الابتعاد عن خفض وزنه خلال تناول كل شيء باعتدال، مع ممارسة الرياضة السريعة مثل الكارديو وبرامج أخرى لخسارة الوزن، لأن الرياضة وحدها لا تكفي، والنظام الغذائي وحده لا يلبي الفرض.

### لبيرالية.. لكنها لبنانية بامتياز



وبسبب إطلالتها الجريئة، تعرضت نصار لبعض الانتقادات التي وصلت إلى حد التهديد بالقتل، لكن كان هناك من يساندها ويعدّها، ولا أخفى أنّ تأثُّرها في البداية بالهجوم التي شُنّت على في الشبكات الاجتماعية، لكن الان لا أقول إلا التعليقات الإيجابية، ولا يعني أي تعليق سلبي، لأنّي وصلت إلى أهدافي، وما زلت أتسلق سلم النجاح".

The Pure Elite UK Championship التي أقيمت في بريطانيا في العام 2013، ومنذ ذلك الوقت وهي تحصد الجوائز إلى أن يبلغ عددها حتى الآن 6 جوائز.

وبدفوعها باللقب قامت بزيارة وزير الشباب والرياضة اللبناني، وطلبت منه ترشيحها لمكتب لبنان في الخارج في المسابقات على اختلاف جنسيتها الأخرى، لخسارة الوزن، لأن رياضيتها تهم بها، وتلقّانياً أصبحت محظوظة أنظار الصحافة العالمية.

### انتقادات وتهديدات



وعلى صعيد طموحها التجاري، تقول الشابة اللبنانية إنها تنوّي التوسيع في لبنان أولاً، من خلال

افتتاح فروع أخرى لإنمائي Start Living Right، ومن ثم توجهها إلى الخليج.

وتضييف، بالطبع أفكـر في الخليج مثل دبي والسوبردية، وأجريت العديد من الدراسات حول

المجتمع الخليجي، ووجدت أن المرأة السعودية تحديداً تحتاج إلى مختص في كيفية إرشادها إلى نمط حياة صحي، ليس فقط من خلال بناء نمط رياضي، بل أيضاً من خلال مساعدتها على تحديد أهدافها الصحية والوصول إليها.

تضاررت على اعتقاد أن المرأة العربية قوية، وتمتنع بالتأكيد من الإلتحاق بالإعلامية المتكررة، ونوابها المختصة.

المزيد: مراة، لبنان، ليف ستايل، رشاقة، دايت، حلو، السعودية، دبي

افتراح تصريح

عن حياتها العائلية تقول مايا إنها تنتهي إلى لبنان، فالطلقس يناسبها أكثر من هولندا، إضافةً

إلى أنها معجبة بالحياة العالمية الموجودة في لبنان، "أنتهي إلى الفكر الليبرالي السادس في هولندا، وتفكيري منفتح جداً، خاصة في قضية تقبل الآخر، لكن من الناحية العائلية أنا لبنانية بامتياز".

الشهرة العالمية ل Mayeri بدأت مع فوزها بالجائزة الأولى في مسابقة UK

Championship التي أقيمت في بريطانيا في العام 2013، ومنذ ذلك الوقت وهي تحصد

الجوائز إلى أن يبلغ عددها حتى الآن 6 جوائز.

وبدفوعها باللقب قامت بزيارة وزير الشباب والرياضة اللبناني، وطلبت منه ترشيحها لمكتب

لبنان في الخارج في المسابقات على اختلاف جنسيتها الأخرى، لخسارة الوزن، لأن رياضيتها تهم بها، وتلقّانياً أصبحت محظوظة أنظار الصحافة العالمية.

### نوابٌ بلبنان والخليج



وبسبب إطلالتها الجريئة، تعرضت نصار لبعض الانتقادات التي وصلت إلى حد التهديد بالقتل،

الآن كان هناك من يساندها ويعدّها، ولا أخفى أنّ تأثُّرها في البداية بالهجوم التي شُنّت

على في الشبكات الاجتماعية، لكن الان لا أقول إلا التعليقات الإيجابية، ولا يعني أي تعليق

سلبي، لأنّي وصلت إلى أهدافي، وما زلت أتسلق سلم النجاح".

عن حياتها العائلية تقول مايا إنها تنتهي إلى لبنان، فالطلقس يناسبها أكثر من هولندا، إضافةً

إلى أنها معجبة بالحياة العالمية الموجودة في لبنان، "أنتهي إلى الفكر الليبرالي السادس في

هولندا، وتفكيري منفتح جداً، خاصة في قضية تقبل الآخر، لكن من الناحية العائلية أنا لبنانية

بامتياز".

The Pure Elite UK Championship التي أقيمت في بريطانيا في العام 2013، ومنذ ذلك الوقت وهي تحصد

الجوائز إلى أن يبلغ عددها حتى الآن 6 جوائز.

وبدفوعها باللقب قامت بزيارة وزير الشباب والرياضة اللبناني، وطلبت منه ترشيحها لمكتب

لبنان في الخارج في المسابقات على اختلاف جنسيتها الأخرى، لخسارة الوزن، لأن رياضيتها تهم بها، وتلقّانياً أصبحت محظوظة أنظار الصحافة العالمية.

تضاررت على اعتقاد أن المرأة العربية قوية، وتمتنع بالتأكيد من الإلتحاق بالإعلامية المتكررة، ونوابها المختصة.

المزيد: مراة، لبنان، ليف ستايل، رشاقة، دايت، حلو، السعودية، دبي

افتراح تصريح

عن حياتها العائلية تقول مايا إنها تنتهي إلى لبنان، فالطلقس يناسبها أكثر من هولندا، إضافةً

إلى أنها معجبة بالحياة العالمية الموجودة في لبنان، "أنتهي إلى الفكر الليبرالي السادس في

هولندا، وتفكيري منفتح جداً، خاصة في قضية تقبل الآخر، لكن من الناحية العائلية أنا لبنانية

بامتياز".

The Pure Elite UK Championship التي أقيمت في بريطانيا في العام 2013، ومنذ ذلك الوقت وهي تحصد

الجوائز إلى أن يبلغ عددها حتى الآن 6 جوائز.

وبدفوعها باللقب قامت بزيارة وزير الشباب والرياضة اللبناني، وطلبت منه ترشيحها لمكتب

لبنان في الخارج في المسابقات على اختلاف جنسيتها الأخرى، لخسارة الوزن، لأن رياضيتها تهم بها، وتلقّانياً أصبحت محظوظة أنظار الصحافة العالمية.

تضاررت على اعتقاد أن المرأة العربية قوية، وتمتنع بالتأكيد من الإلتحاق بالإعلامية المتكررة، ونوابها المختصة.

المزيد: مراة، لبنان، ليف ستايل، رشاقة، دايت، حلو، السعودية، دبي

افتراح تصريح

عن حياتها العائلية تقول مايا إنها تنتهي إلى لبنان، فالطلقس يناسبها أكثر من هولندا، إضافةً

إلى أنها معجبة بالحياة العالمية الموجودة في لبنان، "أنتهي إلى الفكر الليبرالي السادس في

هولندا، وتفكيري منفتح جداً، خاصة في قضية تقبل الآخر، لكن من الناحية العائلية أنا لبنانية

بامتياز".

The Pure Elite UK Championship التي أقيمت في بريطانيا في العام 2013، ومنذ ذلك الوقت وهي تحصد

الجوائز إلى أن يبلغ عددها حتى الآن 6 جوائز.

وبدفوعها باللقب قامت بزيارة وزير الشباب والرياضة اللبناني، وطلبت منه ترشيحها لمكتب

لبنان في الخارج في المسابقات على اختلاف جنسيتها الأخرى، لخسارة الوزن، لأن رياضيتها تهم بها، وتلقّانياً أصبحت محظوظة أنظار الصحافة العالمية.

تضاررت على اعتقاد أن المرأة العربية قوية، وتمتنع بالتأكيد من الإلتحاق بالإعلامية المتكررة، ونوابها المختصة.

المزيد: مراة، لبنان، ليف ستايل، رشاقة، دايت، حلو، السعودية، دبي

افتراح تصريح

عن حياتها العائلية تقول مايا إنها تنتهي إلى لبنان، فالطلقس يناسبها أكثر من هولندا، إضافةً

إلى أنها معجبة بالحياة العالمية الموجودة في لبنان، "أنتهي إلى الفكر الليبرالي السادس في

هولندا، وتفكيري منفتح جداً، خاصة في قضية تقبل الآخر، لكن من الناحية العائلية أنا لبنانية

بامتياز".

The Pure Elite UK Championship التي أقيمت في بريطانيا في العام 2013، ومنذ ذلك الوقت وهي تحصد

الجوائز إلى أن يبلغ عددها حتى الآن 6 جوائز.

وبدفوعها باللقب قامت بزيارة وزير الشباب والرياضة اللبناني، وطلبت منه ترشيحها لمكتب

لبنان في الخارج في المسابقات على اختلاف جنسيتها الأخرى، لخسارة