

# FITNESS Monthly

**3 Günlük**

## TATİL DETOKSU

VÜCUDUNUZU  
ARINDIRIN

## DOYURUCU VE LEZZETLİ TARİFLER

PRATİK VE HAFİF  
TARİFLER İLE GÜNE  
BAŞLA

Plajda en şık sen ol  
**Tasarımlar  
Plaja İndi**

*Kaybettiğin  
enerjiyi  
geri kazan!*

## SPORCULAR İÇİN TOP 5 BESİN

## HAVUZBAŞI EGZERSİZ PROGRAMI

TATİLDE FORMUNU KORU

## YAZ BAKIMI CİLDİNİZİ GÜNEŞTEN KORUYUN

# 18

**ADIMDA**  
SELÜLİTLERDEN  
KURTUL

LÜBNANIN İLK BİKİNİ  
FITNESS MODELİ


# Maya Nassar



Lübnan'ın İlk Bikini Fitness Modeli

# Mayya Nassar

Maya Nassar ile bu ay sağlıklı yaşama nasıl başladığını, bikini fitness yarışmalarında aldığı dereceleri, ailesinin ona vermiş olduğu desteği ve sağlıklı yaşamak için nasıl beslendiğini konuştuk. Sağlıklı yaşama nasıl başlayacağını bilmeyenler için yol gösterici olmak istediğini vurgulayan Maya Nassar'ı daha yakından tanıdık.

 NURCAN ARICAN

## **1 Fitness yapma-ya ne zaman ve nasıl başladınız?**

5 yıl önce başladım. Fitness'a dair hiçbir altyapım yoktu ve fazla kilolarım vardı. Bir gün bu yaşadığım histen çok sıkıldım ve bu yaşam tarzından kendim sorumlu olduğumu fark ettim. Böyle yaşamak istemiyordum. Sağlıklı ve fit olmayı istediğime karar verdim. Spor salonuna gitmeye başladığımda aynı zamanda beslenme ve egzersizler hakkında araştırmaya da başlamıştım. Ne yemek gerektiğini ve nasıl egzersizler yapmam gerektiğini ve en nihayetinde 3 ayda 10 kilodan fazlasını nasıl vereceğimi öğrendim.

## **2 Lübnan'daki ilk fitness kadını olmak nasıl hissettiriyor?**

Mükemmel hissettiriyor. Kendi hikayemi ilham olması için ve eğer ben yapabildiysem onların da yapabileceğini göstermek için insanlarla paylaşıyorum. Sadece fit ve sağlıklı olmak isteyen sıradan bir insanım. İradesi ve kararlılığı olan herkes istediği başarıyı yakalayabilir. Ortalama genlerim ancak büyük bir isteğim var. Bu sadece önceliklerinizi ayarlamanızla ve sizin için ne önemliyse onu başarmayı istemekle alakalı.

## **3 Ailenizden nasıl tepkiler aldınız?**

Ailem bu konuda bana son derece destekçi oldu. Annem, kocam ve kardeşlerim "bikini fitness yarışmalarını" izlemek için benimle sürekli

**Sadece önceliklerinizi ayarlamanızla ve sizin için ne önemliyse onu başarmayı istemekle alakalı.**



**Hayatımdaki en iyi fiziğe sahip olmak istiyordum. Bir sonraki hedefim fitness modeli olmak oldu.**

seyahat ettiler. Kocam da benimle birlikte antrenman yapar, diyetimi takip eder ve en iyisini yapmam için cesaretlendirir. Etrafınızdaki insanların sizi desteklemesi son derece önemli. Ben buna sahip olduğum için çok şanslıyım.

## **Bikini yarışmalarına nasıl katıldınız?**

Yarışmalara 2013 yılında başladım. Kilo vermedeki hedefime ulaşmıştım. Hayatımdaki en iyi fiziğe sahip olmak istiyordum. Bir sonraki hedefim fitness modeli olmak oldu. Uzun süre yarışmak

istedim. Bunlar olurken Londra'daki arkadaşım bana bir yarışmadan bahsetti ve katılmaya karar verdim. Fitness yarışması için çalışmak gerçekten çok zorlayıcı. Kendini tamamen bu yarışmaya vermeniz gerekiyor. 2013'deki yarışmayı kazanamadım fakat 2014 yılında bir birincilik, 2015'te de 3 tane kupa kazandım. Bu kupalardan biri eski fitness birincilerinin katıldığı bir yarışmaydı ve 200'den fazla kadının katıldığı bu yarışmada seyircilerin oylamasıyla ben kazandım.

**Neleri yemeyi tercih ediyorsunuz ? Bir gün içinde nasıl beslendiğinizi anlatır mısınız?**

Her gün sağlıklı ve doğal besleniyorum. Şekeri ve abur cuburu haftada bir veya iki kez olarak sınırladım. Diyetim balık ve tavuk gibi protein içeren yiyecekler; sebze, meyve, yulaf gibi tam tahıllı yiyecekler; esmer pirinç, baklagiller, avokado yağı ve zeytinyağı gibi sağlıklı yağlar içeriyor. Abur cubur yemeyi asla önermiyorum. Çünkü hiçbir besleyici değeri olmadığı gibi kilo almanıza sebep oluyor.

**Sizin en sağlıklı yiyeceğiniz hangisi?**

Balık yemeyi gerçekten çok seviyorum. Önceleri hiç sevmezdim ama artık sevmeyi ve farklı şekillerde yiyebileceğimi öğrendim. Salatayla karıştırmayı, suşi gibi çiğ yemeyi ya da farklı baharatlarla ızgarada pişirmeyi seviyorum. Kendi internet sitemde de kahvaltı, öğle ve akşam yemeği, atıştırmalıklar için birçok sağlıklı tarifim var.



## Mobil uygulamalarınızdan ve internet sitenizden bahsedebilir misiniz?

Mobil uygulamam ve internet sitem, ücretsiz tavsiyeler ve rehberlik sunuyor. İpuçları, önemli bilgiler, yemek planları, egzersizler ve daha fazlasını içeriyor. Sitemin ve mobil uygulamamın amacı nereden başlayacağını bilmeyen, doğru tavsiyeler isteyen insanlara yardımcı olmaktır. İnsanlar ilk başladığında neyi nasıl yapacağını bilemiyor. Sitemin ve mobil uygulamamın herkese ulaşabilmesini istiyorum. Siteme [www.startliving.net](http://www.startliving.net) 'ten ulaşabilirler. Mobil uygulamam ise akıllı telefonların uygulama mağazasından "startlivingright" adlı aramayla ücretsiz olarak indirilebilir.

## Gününüzün kaç saatini spor yapmaya ayırıyorsunuz? Hangi sporları yapmayı seviyorsunuz?

Hedeflerime göre değişiyor. Eğer kilo vermek istiyorsam egzersizim 1,5 - 2 saate çıkabiliyor. Kilomu korumak istiyorsam 1 saat yapıyorum. Egzersizlerim kardiyo ve ağırlık kaldırma içeriyor. Ağırlık kaldırmak benim tutkum. Ağırlık kaldırmanın vücuda pek çok yararı olduğu için kadınları her zaman buna teşvik ediyorum. Kadınların, ağırlık kaldırdığında erkeklere benzeyeceğine dair yanlış bir inancı var. Hiç ama hiç doğru değil

Her gün sağlıklı ve doğal besleniyorum. Şekeri ve abur cuburu haftada bir veya iki kez olarak sınırladım.



çünkü kadınlar, kaslarını erkekler gibi geliştirmeye yetecek testosterona sahip değiller.

## Monthly Fitness okuyucularınaa sağlıklı yaşam hakkında neler söylemek istersiniz?

Sağlıklı bir yaşam mükafattır. Bazı insanlar bunu bir ceza gibi görüyor ve egzersiz yapmaktan, abur cubur yemeyi bırakmaktan nefret ediyor. Benim tavsiyem, sağlıklı olmak, egzersiz yapmak, iyi yemekler yemek, sürekli oturmadan veya her gün abur cubur yemekten daha iyi hissettiriyor sizi.

**Ağırlık kaldırmak benim tutkum. Ağırlık kaldırmanın vücuda pek çok yararı olduğu için kadınları her zaman buna teşvik ediyorum.**

## Hızlı kilo vermek için bize kolay bir yol gösterbilir misiniz?

Benim önerim, likit kalorileri içmeyi durdurmak olurdu. Hiç egzersiz yapmazsanız bile ya da diyetinizde hiçbir şeyi değiştirmesene de yüksek kaloriler içermeyen içecekleri içmeyi keserseniz kilo verebilirsiniz. İçeceklerdeki kaloriler çok yüksek olabiliyor ve bu fazla kilolara sebebiyet verebiliyor. Sodadan, şekerli içeceklerden, meyve sularından ve alkolden uzak durun. Kahvenize ve çayınıza bol su koyun ve düşük kalorili tatlandırıcılar kullanın.

# 11

## **Yaşadığınız en büyük zorluk neydi?**

En büyük mücadelem, sağlıklı yaşama başlamak, içinde bol abur cubur olan, egzersiz olmayan yaşam tarzımı geride bırakmak oldu. Ancak yeni alışkanlıklarımı edinmek yalnızca 3 haftamı aldı. Daha sonra rutinim haline geldi. Fitness yolculuklarına başlayan kişilere her zaman söylediğim şey üç hafta vermeleri ve asla bırakmamaları oluyor. Bunun sonrasında her şey daha kolay oluyor ve sporun sağladığı yararların keyfini çıkarıyorsunuz.



Benim önerim, likit kalorileri içmeyi durdurmak olurdu. Hiç egzersiz yapmazsanız bile ya da diyetinizde hiçbir şeyi değiştirmesenez de yüksek kaloriler içermeyen içecekleri içmeyi keserseniz kilo verebilirsiniz.

