

Maya Nassar, the Lebanese Dutch competitive fitness model and TV host of MTV's Get Fit has quite a story to tell. After a self-confessed struggle with weight throughout her late teenage years and early twenties, Nassar started following a training program and diet regimen in the spring of 2010. She lost 20 Kilograms of fat and reduced five dresses in size. At the 2014 Pure Elite UK she won first place in the bikini babe category. She received second and third-place trophies in fitness modelling at the 2015 Pure Elite UK Championships, and earned it's People's Choice Award. Nassar blogs about her training regimen and competitions on her personal blog, Start Living Right that offers users a range of fitness tools. PASHION met up with the 29-year old entrepreneur to get the low-down on what it really takes to get that perfect beach body.

Q: Were you always the sports girl you are today?

A: Not at all! I have no background in fitness and only got into it a few years ago. I used to live a very unhealthy lifestyle and never did any exercise. After gaining a significant amount of weight, I decided to do something about my lifestyle and get into shape. This is when I joined a gym and replaced junk food with natural and unprocessed foods.

Q: How did you get into bodybuild competitions?

A: After losing the excess weight and reaching a normal healthy weight, I decided it was time to set a new goal. I wanted to keep on challenging myself and wanted to achieve my ultimate best. I believe success is achieved and maintained by those who never stop trying. I wanted to go from one extreme of being very out of shape and insecure to feeling confident and getting into the best shape of my life.

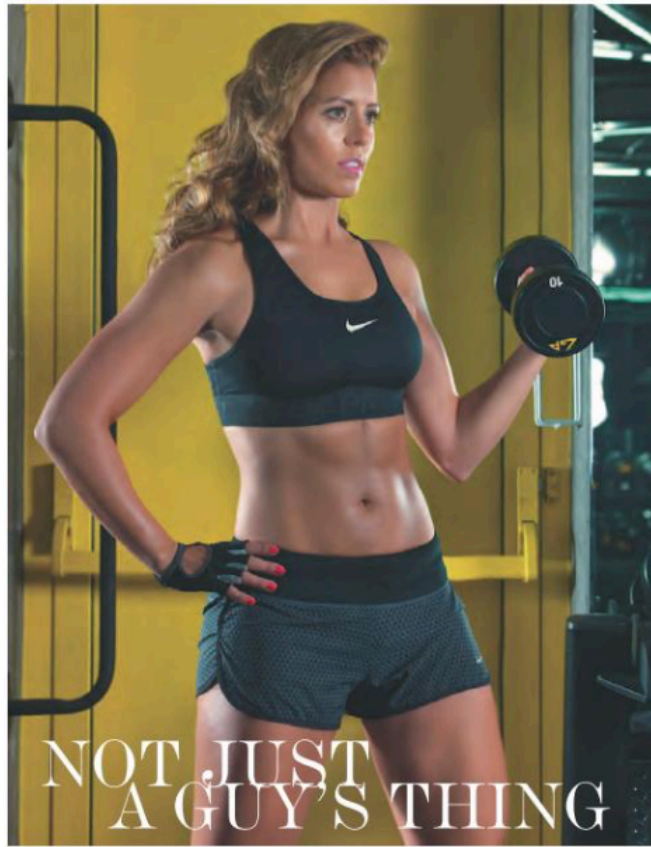
Q: Tell us about your workout regime?

A: At the moment I train all the muscles in the body with weights and do cardio up to two or three times a week. If your readers would like to view some exercises programs, they can download my mobile app by searching for "startlivingright" in their smartphone stores. I have tons of free programs for all fitness levels which are linked to animated exercise illustrations.

Q: What is the fastest way to get in shape for summer?

A: The quickest way to get into shape is to eat healthy and exercise as often as you can. The harder you work, the quicker you will see results. Unfortunately there are lots of scams which promise quick results in a very short amount of time with little to no effort. However, fat loss is always very slow and gradual and you will never see any results unless you put in hard work. There are no miracle pills.

دعونا نستمع إلى القصة المشوقة لمايا نصار ، عارضة مسابقات الرشاقة الهولندية ذات الأصول اللبنانية ومقدمة البرنامج التلفزيوني المذاع على قناة "Get Fit" MTV. لقد بدأت نصار في اتباع برنامج تدريبي ونظام غذائي في ربيع عام ٢٠١٠. واستطاعت فقدان ٢٠ كيلو جرامات من الدهون وقللت مقياس ملابسها ٥ مقاسات. واستطاعت في عام ٢٠١٤ الفوز بالمركز الأول في مسابقة ٢٠١٤ Pure Elite UK في فئة ملابس الشاطئ البيكيني. ولقد حصلت على دروع المركزين الثاني والثالث في مسابقة عارضات الرشاقة في مسابقات Pure Elite UK ٢٠١٥ ، وحصلت في نفس المسابقة على جائزة People's Choice Award. تنشر نصار بعض المدونات حول أنظمتها الغذائية التدريبية ومسابقاتها على مدونتها الخاصة وتطبيق الهواتف الذكية Start Living Right والذي يمنح للمستخدمين مجموعة من وسائل الرشاقة. ولقد تقابلت بشأن مع هذه الفتاة ذات الـ ٢٩ عام للتعرف على ما تحتاجينه للحصول على جسم مثالي.



س: هل كنت دوماً الفتاة الرياضية التي أنت عليها اليوم؟

ج: لا ، لم أكن كذلك على الإطلاق! لم يكن لدي أي معرفة بأمر اللياقة ولقد استطعت تحصيلها في خلال السنوات القليلة الأخيرة. فلقد اعتدت على عيش حياة غير صحية على الإطلاق ولم أمارس أي تمارين من قبل. وبعد إن زاد وزني بشكل كبير قررت أن أغير شيئاً ما في أسلوب حياتي وأن أحصل على جسم مثالي. ومن ثم اشتركت في أحد النوادي الرياضية واستبدلت الأطعمة السريعة بالأغذية الطبيعية وغير المعالجة.

س: كيف استطعت الاشتراك في منافسات كمال الأجسام؟

ج: بعد خسارة الوزن الزائد والوصول إلى الوزن الطبيعي الصحي، قررت أنه قد حان الوقت لوضع هدف آخر نصب عيني. فلقد أردت أن استمر في منافسة نفسي وأن أحقق أفضل ما لدي. فإنتي أو من بان النجاح يتحقق على يد هؤلاء الذين لا يتوقفوا عن المحاولة أبداً. فلقد أردت أن أتغير من شكلي غير المثالي على الإطلاق والشعور بعدم الثقة إلى اكتساب الثقة والحصول على أفضل صورة لي في حياتي.

س: أخبرينا حول نظام التمرينات الذي تتبعينه؟

ج: أقوم في الوقت الحالي بتمرين جميع عضلات جسمي باستخدام الأوزان وتمارين للقلب لمرتين أو ثلاث مرات في الأسبوع. فإن رغب متابعيك في استعراض بعض التمارين الرياضية، فيمكنهم تحميل تطبيقي المتوفر على الهواتف الذكية من خلال البحث عن "startlivingright" في المتاجر الخاصة بالهواتف الذكية. كما يتوافر لدي مجموعة هائلة من البرامج المجانية لجميع مستويات اللياقة والمرتبطة بعروض متحركة للتمارين.

س: ما هي أسرع طريقة للحصول على جسم مثالي لفصل الصيف؟

ج: إن أسرع طريقة للحصول على شكل مثالي هو تناول الأطعمة الصحية وممارسة التمارين كلما استطعت. فكما بذلت المزيد من الجهد والعمل، ستحصلين على نتائج أسرع. وللأسف فإن هناك العديد من محاولات الاحتيال التي تعد بتحقيق نتائج سريعة في فترة زمنية قصيرة للغاية بالليل من الجهد أو بدون أي جهد يذكر. ومع ذلك، فإن خسارة الدهون دائماً ما يتحقق بصورة بطيئة وتدرجية للغاية ولن تزي أي نتائج إلا إذا ما أصرت على بذل الكثير من الجهد.