

أسبوعية العدد ٦٠١
١٧ تموز/يوليو ٢٠١٥
٢٤ تموز/يوليو ٢٠١٥



الجزيرة

**العاصي استضاف نجوم
(العرب) في (عاصي)!**

**عمر الشريف مات ذليلاً
مع العرب وكرمه الغرب!**

**أشهر ١٥ نجمة في
التأمين على أعضائهن!**

**بروفسور ناجي
الصفير: اختبار
أنجيلينا جولي متوفر
لدينا بألف دولار!**

**ناصيف
زيتون
والملايين!
نرين طارت
من حياة سعد
المجرد!**

**مايا نصار الوحيدة في لبنان:
اعتمدتني الوزارة رسمياً
لتمثيل لبنان في العالم!**

**• أريد مساعدة الناس كي لا يتعذبوا
مثلي في حياتي السابقة!**



**شيراز:
«ماكتير
بيهمني
إني بشبه
كيم» و«اللي
بيوقف بوجي
بشيلو»!**

**• رفض
أهلي سببه
الموجة
«المش
حلو»!**

مايا نصّار: اعتمدتني الوزارة رسمياً لتمثيل لبنان في العالم كعارضة لياقة بدنية!

مايا نصّار، عارضة لياقة بدنية، كانت بدنية جداً واستطاعت خسارة وزنها بعد أن اعتمدت أسلوباً جديداً ولجأت إلى الرياضة والأكل الصحي.

• ماذا يعني عارضة اللياقة البدنية أو الرشاقة؟

- عارضة اللياقة البدنية تختلف عن عارضة الأزياء بحيث يتم التركيز على الرشاقة وصحة عضلات الجسم. على العارضة أن تتناول الكثير من الطعام الصحي وممارسة التدريب المستمر. الاثنان أي عرضة الأزياء وعارضة اللياقة البدنية تعلان الوجه الإعلاني لعلامات تجارية مهمة. على سبيل المثال فإن عارضة اللياقة البدنية أو عارضة الرشاقة يمكنها أن تعرض ثياباً أو أحذية ويمكنها أيضاً أن تعرض منتجات غذائية صحية (كالبروتين أو أي نظام غذائي).

• عارضات الرشاقة في أميركا أمر شائع ومعروف للغاية، لكن لا يوجد غيرك في لبنان؟

- هذا النوع من النشاط الجمالي الصحي جديد في لبنان، خصوصاً بالنسبة للنساء. أعرف عدداً قليلاً جداً من الرجال الذين يمارسون كمال الأجسام ويسافرون ويتنافسون في الخارج مثلي.

• إذا كنت شاركت في مسابقات ومنافسات دولية، وهذا يعتبر جديداً في لبنان، أين شاركت في أي مباريات أو أي دول؟

- لا مسابقات بدنية أو رشاقة تجري في لبنان، المسابقات معظمها تقام في أوروبا، مثل ألمانيا والدنمارك وقد خضت المناهسات عن فئة البيكيني للياقة البدنية. تضم المسابقة عدة أقسام منها ما يحتاج إلى عضلات وقوة بدنية، وبعضها الآخر يحتاج إلى العضلات أكثر من غيرها. لذا أشارك عادة عن الفئات النسائية. هذا العام في نيسان - أبريل حصلت على المرتبة الثانية عن فئة الـ Modeling، والمركز الثالث عن فئة تحول الجسم، وفي نفس المسابقة نلت لقب أفضل رياضية وتوقفت على كل المنشورات بتصويت الجمهور الذي فاق الـ ٢٠٠ شخص.

• كيف دخلت هذا المجال وأصبحت عارضة لياقة بدنية؟

- لم أكن أعلم شيئاً عن اللياقة البدنية، دخلت هذا العالم منذ حوالي الخمس سنوات، كنت قبلها اكتسبت وزناً كبيراً في مرحلة معينة من عمري، كان أسلوب حياتي غير منظم وغير صحي. أصبحت آنذاك في حالة صحية وجمالية غير آمنة، صرت متعلقة على نفسي وفقدت الثقة العالية بها. كنت أرغب في التغيير إلى الأفضل فأدرت أنني المسؤولة المباشرة عن نمط حياتي الذي اعتمدته سابقاً وأوصلني إلى ما كنت عليه، فبدأت أعمل على أبحاث خاصة، لم يساعدني أحد، علمت نفسي من خلال قراءة الكتب الورقية ومن خلال الإنترنت. شجرت الحمية الغذائية، وبدأت برفع الأثقال وممارسة الرياضة بشكل منتظم حتى انتهى بي المطاف إلى فقدان كل الوزن الزائد وهذا ما دفعني إلى دخول المجال والوصول إلى ما أنا عليه واستخدام قصتي الشخصية لمساعدة من عاني مثلي.

• ما هي أهم أساليب اللياقة البدنية وما هي التغذية الرئيسية التي تعلمتها وساعدتك في إنقاص وزنك ولا تزالين تلتصكين بها حتى الآن؟

مايا دياب تمتلك اللياقة
البدنية بين العربيات!

يمكنهم التواصل معي من
خلال صفحتي أو موقعي
الإلكتروني أو التطبيق!

أريد مساعدة الناس
كي لا يتمذبوا مثلي
في حياتي السابقة!

حصلت
على المرتبة
الثانية من
Modeling
والثالثة عن
تحول الجسم!

أهم أسلوب
للمحافظة
على الرشاقة
هو اتباع حمية
غذائية صحية!



أختار نادين نجيم
من العرب وشاكيرا
من الغرب!

- تعلمت أن أهم أسلوب للمحافظة على الرشاقة هو اتباع حمية غذائية صحية والتي تشكل ٨٠٪ من عملية فقدان الوزن. أخبرك أنه لو مارست الرياضة بشكل منتظم فمن دون اتباعك لحمية غذائية صحية فإن النتائج ستتحقق ولكن يصعب كبيرة جداً جداً. رياضة رفع الأثقال ساعدتني كثيراً في إنقاس وزني، لكن ليس من دون اتباع نظام غذائي جيد والمداومة عليه فحصلت على التغيير الكبير. معظم النساء تعتقد أنها لو مارست رياضة رفع الأثقال فإن بنتها يتصبح مثل الرجال وهذا الشيء ليس صحيحاً أبداً لأن جسم المرأة لا يحتوي على هرمون تستوستيرون بشكل كاف كما الرجال إلا في حال تناولت المنشطات.

• مما يتكون النظام الغذائي الخاص بك؟

- نظامي الغذائي يحتوي على البروتينات المهمة مثل (السمك، الدجاج، اللحوم الخالية من الدهن وغيرها)، الكاربوهيدرات كالحبوب الكاملة مثل (الأرز، العدس، الكينوا والشوفان)، الدهون الصحية (الأفوكادو، زيت الزيتون والمكسرات النيئة) إضافة إلى تناول الخضار والفواكه يومياً. أشرب الكثير من الماء، الشاي أو القهوة، وتجنب السعرات الحرارية السائلة مثل (الكحول، والمشروبات الغازية والمصائر السكرية). ولا أضيف السكر إلى القهوة أو حليب كامل الدسم مع الشاي. ولا أتناول الوجبات السريعة والحلويات إلا مرة واحدة في الأسبوع.

• أين ولدت؟

- ولدت في نيويورك/الولايات المتحدة الأمريكية من والد لبناني ووالدة هولندية، كبرت في نيجيريا وعشت لفترة في إنجلترا وأخيراً انتقلنا إلى لبنان وتابعت تحصيلي العلمي بدءاً من المرحلة الثانوية.

• دخلت سباحتك الرسمية على الفيسبوك وموقعك الإلكتروني وقت انتباهي التطبيق الخاص بك

بعنوان Start Living Right وهذا التطبيق يمكن تحميله على أي هاتف ذكي (Android أو Apple)،

متى بدأت بالجانب التجاري للياقة البدنية؟

- في الواقع هذا التطبيق ليس تجارياً ويمكنك القول بأن مجال اللياقة البدنية هوايتي وأعطيت لها كل وقتي. أنا لا أعمل كمدرسة رياضية أو خبيرة تغذية رغم أنني مستعدة من قبل رابطة محترفي اللياقة البدنية الدولية IFPA ومقرها في أمريكا. لا أسعى لكسب المال، كل ما يهمني هو أن يشعر الناس بالراحة معي. كل ما أقوم به ليس تجارياً حتى الآن ما أقوم به هو شغف وحب وهواية

أرى في الناس حياتي السابقة عندما كنت أعاني من الوزن الزائد وعدم الأمان!



المستقبل القريب، أخطط لإفتتاح صالة رياضية خاصة بي.

- إذا أراد أحد الاستفسار عن اللياقة البدنية وأخذ بعض النصائح المهمة كيف يمكنه التواصل معك مباشرة؟

- يمكنهم التواصل معي مباشرة من خلال صفحتي على الفيسبوك. موقعي الإلكتروني أو من خلال التطبيق. وسأرد عليهم بأسرع وقت ممكن تتراوح بين اليوم أو اليومين. أحرص دائماً على قراءة كل رسالة. أحياناً أقابل الناس لنتناول القهوة ونتناقش حول صحتهم وكيف يمكن تحسين نظامهم الغذائي. أنا سفيرة العلامة التجارية لـ Decathlon وأتي إلى المتجر مرة كل شهر. أجتمع مع العملاء، وأوفر لهم المساعدة والدعم. كنت في روسيا منذ بضعة أسابيع وقمت بمحاضرات جامعية مهمة وهذه أعتبرها وسيلة أخرى للوصول إلى عدد أكبر من الناس.

• ما هو Decathlon ثم لا يعرف؟

- هو متجر رياضي فرنسي، يبيعون فيه كل ما يتعلق بالرياضة والمعدات في الهواء الطلق. هناك متجر كبير في لبنان يحتوي على شيا ومعدات بأسماء معقولة ومريحة جداً. أصبحت سفيرة Decathlon في حزيران/يونيو وصوري موجودة داخل المتجر. يمكن لعملاء الشركة أن يتواصلوا معي من خلال المتجر إذا كان لديهم أسئلة فيما يتعلق باللياقة البدنية.

- أنت لا تتحدثين اللغة العربية، تعلمين اللغة الإنجليزية، ألا يعيق ذلك عملك بالتواصل مع من لديهم الثقافة الفرنسية في لبنان مثلاً أو مع من لا يعرفون لغات أجنبية في الدول العربية؟

- نعم أواجه صعوبة كبيرة جداً بالتواصل مع الذين يتكلمون اللغة العربية عدة، لذلك كان التواصل مع الأهل والأصدقاء والجيران باللغة الإنجليزية. في معظم الأحيان بدعوتني لحضور حفل أو مؤتمر ولا يعني إلا التكلم باللغة الإنجليزية لذلك أحتاج دائماً مترجم. حالياً أتعلم اللغة العربية التي ستساعدني بالتواصل أكثر مع عدد أكبر من الناس لا سيما العرب.

- أنت أول عارضة بيكيني تحصل على موافقة الحكومة اللبنانية ومثلت لبنان رسمياً.. هل تخبريني المزيد عن هذا الموضوع؟

- نعم. حصلت على موافقة وزير الرياضة في لبنان عبد الحناوي (آنذاك) واعتمدتني الوزارة رسمياً. وأرسل لي الوزير بريداً إلكترونياً العام الماضي وهذا العام أيضاً لتمثيل لبنان رسمياً في المسابقات الدولية.

- لتحدثين كثيراً عن تمكين المرأة والناس بشكل عام.. ما الذي يدفعك لمساعدتهم؟

- كنت دائماً أحب مساعدة الأقل حظاً. شخصياً أشعر بمساعدة كبيرة عندما أقوم بتغيير جذري لحياة شخص. كما أنني أرى في الناس حياتي السابقة عندما كنت أعاني من الوزن الزائد وعدم الأمان. وعندما كنت أفتخر إلى الثقة بالنفس. وأشعر كثيراً بما يرون به من مأسى.

- برايك من من التجمات اللبنانية تمتلك اللياقة البدنية؟

- أختار مايا ذياب.

- ومن التجمات العربيات؟

يشمل التطبيق احتساب السعرات الحرارية من خلال إدخال نوع الغذاء الذي تأكله!

يهمني أن يستفيد الناس من تجربتي بالحصول على حياة أفضل وأن يشعروا بالراحة معي. أرغب بمساعدتهم على تحقيق أهدافهم الصحية والوصول إلى اللياقة البدنية بإتباع الإرشادات اللازمة الموجودة على صفحتي على الـ Facebook أو موقعي الخاص أو عبر التطبيق. هذه الإرشادات كافية للذين يبيحثون دائماً لمعرفة المزيد عن اللياقة البدنية والتغذية، تطبيقي يأتي تحت عنوان (StartLivingRight) ويشمل عدداً مهماً من التمارين التي تساعد من يرغب على الاندماج في نمط حياتي جديد وحسب الأصول.

• ماذا في التطبيق؟

- يشمل التطبيق احتساب السعرات الحرارية من خلال إدخال نوع الغذاء الذي تأكله. هذا التطبيق هو الأول من نوعه في لبنان من قبل شركة Apple واحتل المركز الأول في لبنان. قريباً سيتم ترجم موقعي الإلكتروني كما التطبيق إلى اللغة العربية التي تساعدني على الانتشار أكثر في الدول العربية. وفي

تناول الأطعمة الصحية بشكل كبير يسبب زيادة وزنك!

- نادين نسيب تجم

• ومن التجمات العاليات؟

- شاكيرا.

• لم تصنف أميركا كأسمن بلد في العالم؟

أعتقد أن المشكلة مع السمنة في الولايات المتحدة تأتي بسبب وجبات الطعام، وإن تناول الأطعمة الصحية بشكل كبير في اليوم أيضاً يسبب في زيادة وزنك. هناك نظرية في أميركا تقول (الأكبر هو الأفضل)، إذا وجبات الطعام في أميركا كبيرة جداً، والناس هناك يأكلون في كل الأوقات، الطعام هو جزء كبير من المجتمع وبخاصة مع وجبات الطعام السريعة الرخيصة جداً.

• هل البدانة تسبب السرطان؟

- السمنة أو البدانة قد لا تكون السبب الرئيسي للسرطان، ولكن السمنة تؤدي إلى مشاكل صحية كثيرة ومنها مشاكل القلب والسكري ومشاكل في المفاصل والعضلات وغيرها الكثير.

• ما رأيك في الجراحة التجميلية كوسيلة لإزالة الدهون في الجسم أو لتخفيض الوزن؟

- لا أعتقد أنه من الضروري اللجوء إلى الجراحة التجميلية للحصول على جسم رشيق، لأن كل شيء ممكن خصوصاً مع اتباع نظام غذائي صحي وممارسة الرياضة بانتظام. بالنسبة للبعض فإن قيامهم بالجراحة التجميلية لإنقاص وزنهم تحثهم أكثر للحصول على اللياقة المطلوبة وهذا أمر جيد، ومع ذلك على كل من يخضع لعمليات تجميلية للتخفيف أن يتابع في ممارسة الرياضة وتناول الكال الصحي للحفاظ على وزنه الطبيعي الصحي.

• نحن دائماً مشغولون ولا وقت لدينا للقيام بأي مجهود، كيف تحفز الناس على الحصول على اللياقة البدنية رغم وقتهم الضيق؟

- أفول للناس دائماً أنه يستغرق 3 أسابيع لتأسيس ثوب جديد، نحن كيشر بمجرد أن نعتاد على معطف جديد يصبح الأمر سهلاً بالنسبة لنا، الصحة واللياقة البدنية ليست عتوية أو تشعبية، يشكي الناس من تناول الطعام الصحي وممارسة الرياضة، ولكن اكتساب صحة جيدة هي بعد ذاتها مكافأة.

الحصول على حياة صحية ولياقة بدنية تزيد الثقة بالنفس، وتعطينا الطاقة لتحقيق إنجازات كبيرة ومهمة وتحسين العلاقات مع الغير والتمتع بمثل سليم.

كل شخص منا مشغول، ويعمل ولكن علينا أن نخصص وقتاً هو ضروري، واللياقة البدنية يجب أن تكون في المرتب الأول.

Facebook Page: facebook.com/startlivingright
www.startlivingright.net
Application: StartLivingRight

روني الأحمدية مطر

(avocado, olive oil, raw nuts, etc.) plus fruits and veggies daily. I drink lots of water, tea or coffee and avoid liquid calories (alcohol, sodas, sugary juices, etc.). I avoid adding sugar or full fat milk to coffee/tea. I restrict junk food and sweets to no more than once a week for one meal only (not a whole day of bad food).

• Where were you born?

- I was born in New York, my father is Lebanese and my mother is Dutch. I grew up in Nigeria, then lived in England for a bit, and finally moved to Lebanon. I've been here in Lebanon since high school.

• I took a look at your Facebook page (facebook.com/startlivingright) and your website (startlivingright.net) and I also saw your application that is available on IOS and Android (StartLivingRight), when did you begin with the business side of fitness modeling?

- Actually it is not a business yet. At this point this is my passion and my hobby. I guess you could say a professional hobby since it is a full time thing for me. I do not work as a trainer or a sports nutritionist; even though I am certified by the International Fitness Professionals Association (IFPA, based in the US). I feel like the fact that I am not trying to make money from this, it allows people to get comfortable with me knowing that I really do have their best interest in mind. I want to help people achieve their health/fitness goals using the tools you mentioned above, like my website, Facebook page and application. These tools are great for people looking to learn about fitness and nutrition. There are lots of free content on there that people at all different levels of fitness can find useful. My application (StartLivingRight) includes many exercises (interactive) that people can integrate into their daily routines, it also has a calorie counter, where you enter a food type and you are able to see its nutritional facts. My application is the first of its kind in Lebanon. It is sponsored by the Sports Ministry, its been ranked as the number one fitness application in the App Store in Lebanon by Apple. Soon, both website and application will be translated to Arabic that way everyone interested in getting fit can gain access. I also have plans to open my own gym sometime in the near future.

• If someone is looking to get in touch with you to get help with fitness/nutrition, how can they get in touch with you?

- People can contact me through my website/application/Facebook page; I try to respond as fast as possible, which usually is within 1 or 2 days. But I make sure to respond to every single message I receive even if it takes longer. Occasionally I meet people for coffee to discuss their wellness and how they can improve their diet and training. I am the brand ambassador for Decathlon; I come into the store once a month and meet with clients, and offer them my help and support. I do seminars. I was in Russia a couple of weeks ago, and it is another way I reach out to people to help.

• For people that do not know, what is Decathlon?

- It is a French sports/fitness store. They sell everything related to sports and outdoor equipment. There is a very big store in Lebanon, all their clothing and equipment is very affordable. I became their ambassador in June, my pictures are inside the store, and I am available to customers that have questions with regards to fitness/nutrition, they are able to contact me from within the store.

• You do not speak Arabic, does that hinder your ability to help more people, the French educated for example?

- Yes, I definitely do face difficulties communicating with some people that are not English educated. I never had to speak Arabic growing up because my mom is not Lebanese, so communication with friends and family was always in English. Sometimes I am invited to events and TV shows and I am forced to speak English and

that requires someone to translate. I am currently taking intensive Arabic courses that way I can communicate with everyone.

• You are the first bikini model to be endorsed by the Lebanese Government, can you tell me more about that?

- Yes, the Sports Minister of Lebanon, Abed Hinawi, endorsed me; he gave me a letter the past two years, allowing me to represent Lebanon in international competitions. Recognizing me as an official athlete representing the country of Lebanon is an honor and motivates me to always put forth my best effort to make Lebanon proud.

• You talk a lot about empowering women and people in general, what gives you that passion to help?

- I've always had it in me to help people, the less fortunate, but personally I feel like hearing that I've changed someone's life is extremely rewarding. I also see old self in people, being overweight and insecure, lacking the self confidence and self esteem, I feel what they are going through because I've been through it myself, that gives me pleasure to be able to help, if I can do it they can do it too.

• Who of Lebanese celebrities do you think has the most fit body?

- Maya Diab

• Who of Arabic celebrities do you think has the most fit body?

- Nadine Njeim

• Who of international celebrities do you think has the most fit body?

- Shakira

• Why is America the fattest country in the world?

- I think the problem with obesity in the US comes down to food portions. Even if you are eating healthy foods, too much of it will cause you to gain weight. In America there is this theory that "bigger is better", so food portions there are really big, and people overeat constantly. Food is a big part of the culture, especially with how cheap fast food is.

• Can obesity cause cancer?

- It might not be the specific cause to causing cancer, but being overweight leads to a lot of health issues. Heart problems, diabetes, joint and muscle problems and much more. It is simply not worth all the risks and damage it does to the body

• What do you think about plastic surgery as a way of removing body fat?

- I do not think it is necessary to resort to plastic surgery to get fit, because anything is possible with a healthy diet and good exercise. But, for some people, plastic surgery could be the motivating first step in the process of getting fit, and in this case it is a great option. However, it is key for these people to continue with the next steps, and start eating better and exercising regularly in order to keep the weight off.

• We are always busy; we do not have time to work out, how do you keep people motivated that have so little time in their day?

- I always tell people that it takes three weeks to establish a new habit. We as humans are creatures of habit, once we get ourselves used to a new habit; it is much easier to continue on with it. Health and fitness are not a sacrifice or punishment, people complain about eating healthy and exercising, but the gains of being fit outweigh the latter. Leading a healthy lifestyle will lead to more confidence, more energy to help achieve bigger and better things, better relationships with others, and a better overall state of mind. Everyone is busy, everyone works, you make time for what is important to you, and being healthy should be at the top of the list.

Roni Alahmadih Matar

Facebook Page: facebook.com/startlivingright
www.startlivingright.net
Application: StartLivingRight



- Hello Maya, it is a pleasure to meet you. Let us start off by explaining to the people that don't know, what is a fitness model?

- Hello, it is nice to meet you as well. A fitness model is quite different from a fashion model in the sense that the focus is on the body's fitness and muscle definition. It consists of eating a lot of healthy foods and consistently training. The two align however in the aspect that both models are representing a brand to model its products. For example, a fitness model would model fitness (clothing/footwear) and nutrition related supplements (protein/diet pills).

- Fitness modeling is common in the US, is there anyone like you in Lebanon? And have you faced any criticism for it?

- I would say fitness modeling is something that is very new to Lebanon, especially for women. I only know of a handful of people that are into bodybuilding and go abroad and compete like I do. I am more active in the media and I like sharing my knowledge to help people. As far as criticism, I have not had any issues within my direct circle of family and friends. Even people that I interact with on a daily basis are very supportive of what I do and they feel like this is another way of empowering women not to care about what people think and to achieve their goals in life. On social media, I've seen my fair share of hateful messages from religious extremists who think what I do is shameful and demeaning to women. All in all, I get more support than negative feedback that is not that bad considering where we live.

- Now you say that you participate in competitions, since this is something that is new to Lebanon I assume there would be no competitions here, so where do you compete?

- No competitions exist in Lebanon. I compete mostly in Europe, like UK and Denmark, in international competitions and the category I compete in is bikini fitness. There are different divisions which range in muscularity, some divisions require a more muscular look than others, but I participate in the most feminine division, which is more about being lean and looking fit in a bikini. Last year I won first place in bikini fitness, this year in April I won second place in the model category, I won third place in the body transformation category, and I also won the overall female audience winner, which is voted by an audience of over 200 people as a fan favorite award.

- How did you get into fitness modeling?

- I did not have a background in fitness. I got into it about 5 years ago. I gained a lot of weight at one point in my life and I had a very unhealthy lifestyle. I became very insecure, very self-conscious, I lost my confidence, I did not have high self-esteem. I wanted to change for the better and I realized that I was in charge of my own lifestyle. I started doing my own research, no one helped me; I taught myself by reading books and reading online. I changed my diet and started weight lifting and exercising regularly and I ended up losing all the excess weight, which motivated me to get into this field and use my newfound knowledge to help others.

- What were the key fitness/nutrition techniques that you learned that helped you and that you still apply today?

- I learned that 80% of the process is a healthy diet, even if you exercise a lot, without a good diet results will be difficult to achieve. As far as training, weight lifting is very important, it helped tone my body, boost my metabolism, it was a major change. Cardio comes in third, it is good to do cardio a few days a week, but it should be the focus of training. An important point I would like to note here is that many women think that if they lift weights they will bulk up and look like men, which is not true at all, a woman's body does not have enough testosterone to bulk up the way a man does, unless they take steroids.

- What does your diet consist of?

- A good diet is all about planning ahead and eating the right portions. I eat lean protein (fish, chicken, lean cuts of steak, etc.), whole-grain carbs (brown rice, lentils, quinoa, oats, etc.), healthy fats