



O bir gerçek
fitness
gurusu:

MAYA NASSAR

Fitness gurusu, eski TV sunucusu, anne ve girişimci bir iş kadını olan Maya Nassar ile tanışın. Kendisi dünya çapında binlerce insanın hayatını değiştiriyor.

Ashında Maya'yı global spor platformlarını takip eden birçok insan tanıyor. Ancak bu zinde ve motive edici kadının arkasında ilginç bir hikaye yatıyor. Onun çok sağlıklı bir yaşam tarzı benimsemesine, bikini fitness şampiyonalarında yarışmasına ve eve bir sürü kupa getirmesine neden olan şey!

Orta Doğu'daki formda kadın trendine öncülük eden kişi olarak, disiplini, kariyeri, profesyonel ipuçları ve tavsiyeleri hakkında daha fazla bilgi edinmek için Maya ile röportajımıza başlıyoruz.



Maya Nassar'ı kısaca özetleyecek olursak senin için gerçek bir fitness gurusu diyebiliriz. Fitness'ü bir hobiden çok yaşam şeklin ve işin haline getirmeye nasıl karar verdin?

Fitness hayatımı değiştirdi ve beni daha iyi bir insan yaptı. Zindeliği keşfetmeden önce, sağlıklı, fazla kilolu ve şekilsizdim. Sıfır özgüvenim vardı ve genel olarak sağlıklıydım. Bir şey zorsa ve zorluklarla nasıl başa çıkacağımı bilmiyordum, çabucak pes ederdim. Sağlıklı bir yaşam tarzına sahip olmaya başladığımda, hayatım çok değişti. 20 kilo verdim ve beş beden küçüldüm. Daha emin ve çok daha mutlu oldum. Ayrıca hem disiplin hem de özveri sahibi olmayı ve ne kadar zor olursa olsun herhangi bir hedefe nasıl ulaşacağımı öğrendim. Bu durum, fitness'ı tam zamanlı bir iş olarak sürdürmemeye, bir antrenör ve spor beslenmesi uzmanı olmak için eğitim alma kararını vermemeye yardımcı oldu. Hayatımı değiştirdiğim gibi diğer insanların hayatlarını değiştirmeye yardım etmek istedim. Tutkumu başkalarıyla paylaşmak ve bu yaşam tarzının sevincini yaymak istedim.

Ashında Lübnan'da fitness denilince akla ilk gelen isimlerdensin ve başarıların sayesinde birçok ülkede de tanınmaya başladın. Bu işe ilk başladığında bu kadar büyük bir kitleye ulaşacağımı hiç düşündün mü?

Bu seviyeye ulaşacağımı asla hayal etmedim. Ancak bunun benim tutkum olduğuna ve beni başarılı kılacak işimi sevdiğim gerçeğine inanıyorum. Fitness model yarışmalarında Lübnan'ı temsil eden bir Arap hükümeti tarafından onaylanan ilk kadın oldum ve bu da medyanın dikkatini çekmeye başladı. Katıldığım yarışmaların adımlarını duyurmuş olmasına rağmen, yarışmaya ve olmak istediğim yere gitmeye karar vermemeye neden olan fitness tutkumdur.

Senin başarı hikayen artık birçok kadına da ilham veriyor. Start Living Right adlı çevrimiçi platformunu kurmaya nasıl karar verdin?

Kilo verdikten ve fitness hedeflerime ulaştıktan sonra, kişisel Facebook sayfamda ipuçları yayınlamaya başladım. Arkadaşlarımdan çoğu verdiğim ipuçlarını oldukça ilgi duymaya ve daha fazla tavsiyede bulunmam için bana soru sormaya başladı. Bu, daha sonra bir uygulama haline gelen Start Living Right adlı blogumu oluşturmam için bana ilham verdi. Web sitemde ve uygulamamda ücretsiz ipuçları, diyet planları, egzersiz programları ve çok daha fazlası var. Uygulamam Apple Store tarafından bir numaralı fitness uygulaması olarak

sıralandı ve Spor Bakanı tarafından onaylanan Lübnan'daki ilk fitness uygulamasıydı. Buna ek olarak, bir spor salonu açtım ve çevrimiçi platformumdan da bunu sürekli paylaştım. Böylece tüm takipçilerim spor salonunda benimle çalışabilme imkanı sağladı. Bugün Start Living Right; bir web sitesi, mobil uygulama ve yakında üçüncü bir açılış ile iki şubesi olan bir spor salonu olacak. Ayrıca çevrimiçi danışmanlık ve çevrimiçi koçluk sunan Start Living Right e-shop'u da başlattım.

Üstelik üç çocuğun var ve sanırım en son doğumunu yapalı da çok uzun bir zaman olmadı. Doğum sonrası bu kadar kısa zamanda tekrar forma girmek için nasıl bir yol izliyorsun?

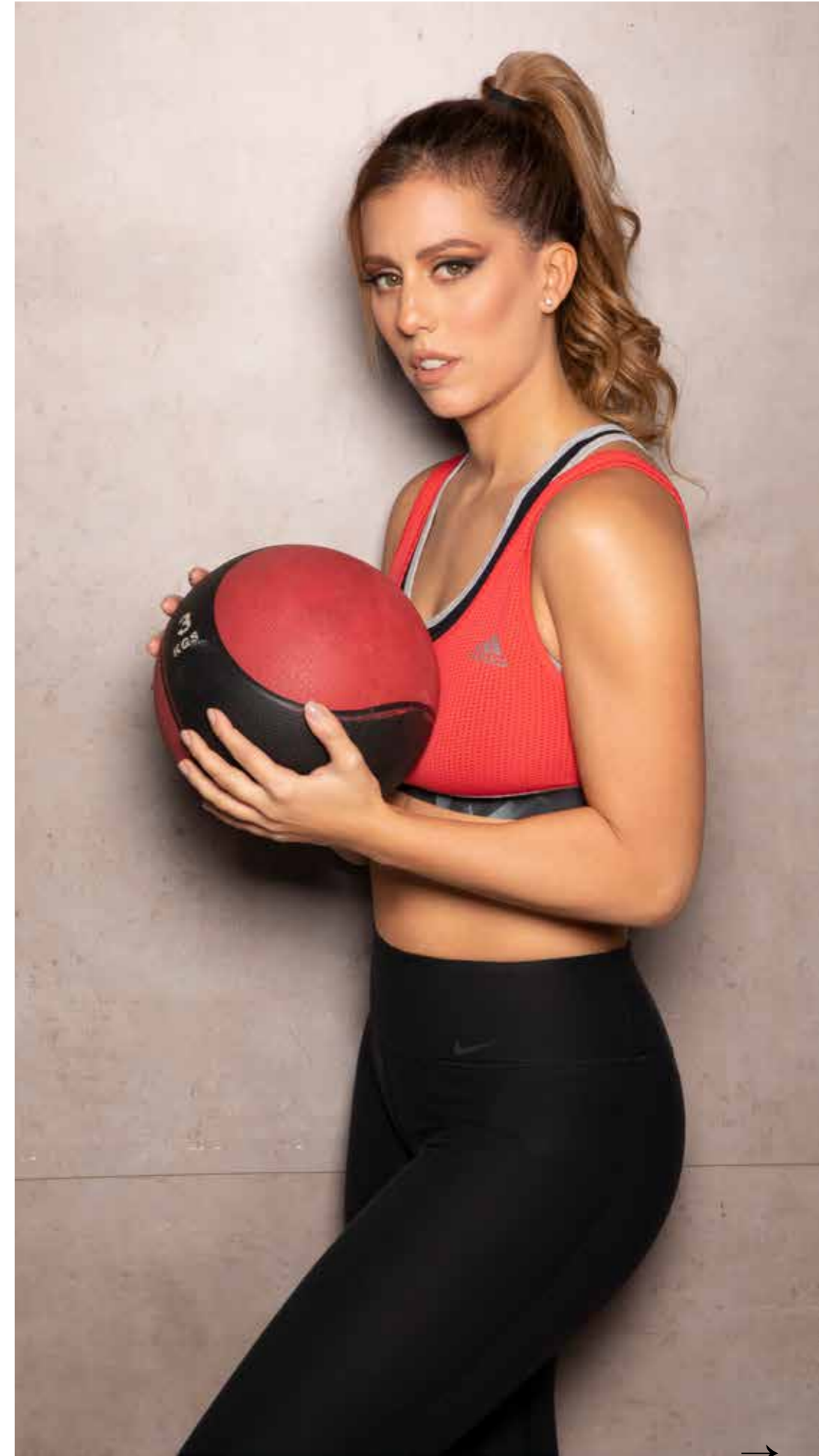
Hamilelikten sonra olsun ya da olmasın, kilo vermek isteyen herkes aynı yaklaşımı izlemelidir. İlk adım, sonuçlarınızın yaklaşık yüzde 80'ini oluşturduğu için sağlıklı bir diyet uygulamaktır. İkincisi, çok sıkı antrenman yapıyorum ve hem kardiyo hem de halterden oluşan bir egzersiz programını takip ediyorum. Son adım tutarlılıktır, çünkü sonuçları kısa bir süre içinde asla göremezsiniz ve hamile bir kadının tüm hamilelik kilolarını kaybetmesi bir yıl kadar sürebilir. Çalışmak ve çocuk sahibi olmak çok yorucu. Bu yüzden iyi enerjiye sahip olmak için yeterince dinlenmeye özen gösteriyorum. Ayrıca diyet planımı takip etmek için önceden planlamak ve sağlıklı yemekler hazırlamak için zaman ayırıyorum.

Sporcu olmanın zor taraflarından biri de şüphesiz disiplinli olmak... Bu kadar yoğun bir temponun içinde bunu nasıl başarıyorsun?

Her şey irade ile başlar. Her şey kolay olmadan önce başlangıçta zordur. Bir sporcu olarak zorlu bir hedefe ulaşma arzunuz varsa, başlangıçta başlamak çok zor olabilir. Ancak sonunda oraya varacaksınız. Yeni bir alışkanlık oluşturmak, üç hafta sürer ve daha sonra yaşam tarzınızın bir parçası haline gelir. Ayrıca hedeflerim hakkında çok duygusal oluyorum. Kendime neden benim için önemli olduklarını ve neden onlara ulaşmak istediğimi hatırlatıyorum ve bu da beni yüksek düzeyde disipline sokuyor.

İyi bir vücuda sahip olmanın en önemli tarafı da beslenmeden geçiyor. Kendin için nasıl bir beslenme programı uyguluyorsun?

Evet, beslenmenin sonuçlarınızın yaklaşık yüzde 80'ini oluşturduğu doğrudur. Çok fazla egzersiz yaparsanız bile, hedeflerinize göre yemek yemezseniz asla herhangi bir fitness hedefine ulaşamazsınız. Şahsen çok geleneksel bir diyet uyguluyorum ve birkaç saatte bir yemek yiyorum. Üç ana öğün ve arada bir atıştırma var. Balık ya da tavuk, zeytinyağı, avokado, çiğ fındık gibi gıdalar dahil olmak üzere sağlıklı yağlar; yulaf





ezmesi, patates ya da kahverengi pirinç gibi kepekli karbonhidratlar ve çok sayıda meyve ile sebze yiyorum. Herhangi bir yiyecek grubunu diyetimden çıkarmam. Eğer kilo vermeye ya da bir yanışma için antrenman yapmaya çalışıyorsam, o zaman kalorilerimi azaltıyorum ama aynı tür yiyecekleri yiyorum. Haftada bir kez, istediğim her şeyi yediğim bir öğün zamanı belirliyorum. Fakat bu sadece bir öğünle sınırlı kalıyor ve bütün gün kötü beslenmiyorum.

Günlük rutinde destek aldığın supplementler var mı ve nasıl, neye göre kullanıyorsun?

Aslında, herhangi bir takviye kullanmadan fitness hedeflerimize ulaşabileceğimize inanıyorum. En önemli adım, sağlıklı bir diyet ve iyi bir egzersiz programına sahip olmaktır. Takviyeler, sadece bunu desteklemek için ekstra bir şey olabilir. Çok fazla sıkı çalışma olmadan size sonuç verecek sihirli bir takviye yoktur. Takviyeler açısından, tadı tatlı olduğu için multivitamin ve protein tozu almayı seviyorum. Böylece şeker isteğimden de kurtulmama

yardımcı oluyor. Ayrıca, protein tozunu tahıllı ürünlerinizle veya bir smoothie ile karıştırabilirsiniz, çok daha besleyici olur. Multivitaminler, özellikle diyet yapıyorsam ve sınırlı bir kalori alımım varsa, gerekli tüm mineraller ile vitaminleri almamı sağlamaya yardımcı olur.

Sana ilham veren ve seni motive eden şeyler ne oldu?

Çok fazla kilo aldığımda, dibe vurdum ve daha iyisi için değişmek istedim. Değişmem için bana ilham veren ve bana sağlıklı bir yaşam tarzı yaşamaya başlama motivasyonu veren şey buydu. Kendi yaşam tarzımdan sorumlu olduğumu ve hem şekilsiz hem de kendinden mutsuz olan kişi olmak istemediğimi fark ettim. Güçlü, sağlıklı, mutlu ve vücut şeklimle gurur duymak istedim. Bu bana spor salonuna gitmem için ilham verdi ve o zamandan beri bu yaşam tarzımı hiç bırakmadım.

Gelecek dönemde neler yapmayı planlıyorsun? Yapmayı düşündüğün yeni projeler var mı?

Ben her zaman yeni hedefler ve

projeler belirleyen biriyim. Hamile kadınları desteklemek ve sağlıklı bir yaşam tarzı yaşamalarına yardımcı olmak için Orta Doğu'daki ilk web sitesini başlatacağım. Bu platform, ilk çevrimiçi bütünsel gebelik programı olacak. İçerisinde diyet planları, egzersiz programları ve gebeliğin her haftası hakkında bilgiler yer alacak. Ayrıca bu projeden yer alacak bütün bilgiler, daha fazla güvenilirlik sağlamak için bir doktor tarafından onaylanmıştır. Buna ek olarak, umarım gelecek yıl açılacak olan spor salonumun üçüncü bir şubesini açmayı planlıyorum. Bütün bunların dışında da, hem Amazon'da hem de kendi e-mağazamdan satın alınabilecek motivasyon ve hedeflere ulaşma hakkında iki e-kitap yazdım. Amacım markamı genişletmek ve sağlıklı bir yaşam tarzı yaşamak için mümkün olduğunca çok insana ilham vermek!

Bu yolda kendini geliştirmek isteyenler için ne gibi tavsiyelerde bulunursun?

Onlara verebileceğim en iyi tavsiye, kendilerine inanmaları ve asla pes etmemeleridir. Eğer yeterince istiyorlarsa, o zaman başarısızlık diye bir şey olmaz. İsteddiğiniz sonuçları almazsanız, başka bir yol bulun ama ne olursa olsun asla durmayın. Örneğin ben ilk yarışmamda kazanamadım ama hatalarımdan ders aldım ve bir yıl sonra yarıştığымda birincilik kazandım. Yeterince istediğimiz ve asla pes etmediğimiz sürece, hedeflerimize ulaşacağız. Başarı doğrusal değildir, mutlaka inişler ve çıkışlar olacaktır. Son olarak, kendinizi başka biriyle karşılaştırmayın. Fitness sadece size ve kendinize karşı bir meydan okumadır. Önemli olan, hedeflerinize ulaşmak ve istediğiniz sonuçları elde etmek için

