

# ARABISK

LONDON MAGAZINE



## Maya Nassar

*The First Arabic  
Fitness Entrepreneur*

أغنى ، النساء  
في العالم

**GULF  
INVESTORS**  
HAVE A NATURAL AFFINITY  
FOR UK REALTY

أرخص ، فنادق  
فاخرة في العالم

رائدة أعمال اللياقة البدنية

# مايا نصار

قصتها عبارة عن مزيج من التحدي والنجاح ، الرياضية اللبنانية ، رائدة الأعمال وممثلة بلادها في اللياقة البدنية . مايا نصار تحدثنا عن قصة نجاحها من خلال كفاحها في أن تكون الرياضية رقم واحد بالعالم .

## حاورتها : ميس عدوان

### - حدثيني عن نفسك كرائدة أعمال

انا اعتبر نفسي رائدة أعمال اللياقة البدنية لأنني لدي قصة شخصية عن تخفيف الوزن واللياقة البدنية ، هذه القصة يمكن أن تخلق أرضية أو نموذج من شأنها أن تغيّر حياة الناس الذين يعانون من مشكلة البدانة . حيث إنتقلت من المعاناة من البدانة إلى وضع أتاح لي المشاركة في المسابقات العالمية للياقة . وقد أنشأت موقع إلكتروني وتطبيق للهاتف الجوال حول اللياقة البدنية يقدم كل المعلومات والإرشادات للناس الذين يحتاجون المشورة لتحقيق الأهداف التي يطمحون إليها فيما يتعلق باللياقة البدنية .

### - هل بدأت الإهتمام باللياقة البدنية في سن مبكر؟

لقد نشأت وترعرعت في نيجيريا ، وكنت نشيطة وكثيرة الحركة في طفولتي ، ومع ذلك فقد أصبح نمط حياتي في بداية العشرينات يتصف بالركود وقلة الحركة وكنت أكل ما أريد دون أي ضوابط وهذا في الحقيقة أثر على جسمي ولياقتي سلباً ، لذلك إتخذت قراراً في التوقف عن ذلك والبدء من جديد ، وهذا القرار شكّل تحدياً وغير حياتي وفتح لي آفاقاً جديدة .

### - ما الذي حرك الدافع لديك وحافظ على إندفاعك في هذا المجال؟

في الحقيقة دائماً ما أقرن نمط حياتي القديم مع نمط حياتي الجديدة ودائماً ما أفكر كيف أكافئ نفسي بحياة تتسم بالصحة واللياقة ، وبالفعل عندما بدأت الإهتمام برشاقتي ولياقتي تحسنت بكل الطرق الممكنة ، فالإنسان عندما يتمتع بلياقة جيدة ورشاقة يستطيع تكوين أفضل العلاقات مع الآخرين ، حيث إن إتباع نمط حياة صحي يشكل لي دافع في عدم الإستسلام أبداً .

### - ما هي النصائح التي يمكن أن تقدميها لنا في هذا المجال؟

أعتقد أن الجميع يجب أن يخصص ثلاث ساعات على الأقل كل أسبوع لممارسة التمارين الرياضية ، إن لم يكن أكثر . كثير من الناس يدعون أنهم مشغولون وليس لديهم الوقت الكافي ، لكن أقول لهم إن الرياضية هي كالإستثمار في صحتك وفي بدنك ، فهناك مقولة شهيرة « إعطي وقت للرياضة الآن أفضل من ان تعطي وقت لمرضك لاحقاً » .

### - ما هي انواع التمارين التي تقومين بها غالباً

شغفي بالتاكيد هو رفع الاوزان الثقيلة ، كثير من الناس يعتقدون خطأ ان رفع الاوزان الثقيلة حيث يجعل المرأة اضعف وان الاوزان الثقيلة هي فقط للرجال . هذا اعتقاد خاطئ ، فالمرأة لا تملك ما يكفي من هرمون تستوستيرون في اجسامهم ، لذلك هناك كتلة معينة لا يمكن للمرأة ان تتجاوزها كالرجال . استخدام الاوزان الثقيلة يساعد على حرق الدهون بشكل اسرع بكثير . بالإضافة الى ذلك فلدي اهتمام بالتمارين التي تنشيط القلب كالسباحة والجري وركوب الدراجات .

رائدة أعمال اللياقة البدنية :

# مايا نصار





- أين تقيمين الان وهل لديك تجارب سفر كثيرة ؟  
انا مستقرة حالياً في بيروت , لكنني أسافر بشكل متكرر فأنا أحب إستكشاف مدن وأماكن جديدة .

- هل تقومين حالياً بإعطاء اي دروس أو كورسات للرشاقة واللياقة البدنية يمكن للجمهور الحضور اليها؟  
انا حياً لا أعطي دروس أو كورسات ميدانية عامة , لكن موقعي على الإنترنت وتطبيقي للهاتف الجوال يمكن لأي شخص أن يتبعه , حيث يتم ربط برنامج التدريب في التطبيق مع بيان الرسوم التوضيحية من خلال الرسوم المتحركة التي تظهر بوضوح كيفية اجراء التدرجات والتمارين . هذا التطبيق يعتبر كمدرّب شخصي لأي شخص مهتم بذلك , حيث يحتوي برامج تدريب لكل المستويات ولمختلف الأهداف .

- يقدم الموقع الإلكتروني الخاص بك لمتابعيه مجموعة من الخدمات المتنوعة مثل النظام الغذائي وممارسة التمارين ومسابقات الرشاقة ورفع الاوزان وحتى الوصفات , هل يمكن ان نعطينا فكرة اوسع؟

الموقع الإلكتروني الخاص بي يقدم كل المعلومات والمشورات والنصائح الصحية وادلة كاملة عن الطريقة المثلى لتخفيف الوزن , كما يقدم الأدلة الكاملة للتمارين المنزلية .

الغرض من الموقع الإلكتروني هو تثقيف الناس مجاناً وتعليمهم كيفية التوجه نحو نمط حياة صحي , فالهدف من موقعي هو مساعدة أي شخص يرغب في تغيير حياته في هذا المجال ولا يعرف كيف يبدأ, أريد ان أساعد الناس وأكسب ثقتهم من خلال إظهار أن لدي نتائج واقعية وحقيقية من تجارب أنا أشرفت عليها شخصياً , هدفي بإختصار هو المساهمة في تحسين وتغيير حياة الأفراد نحو الأفضل .

- لقد انشأت تطبيق للهواتف الذكية اسمه

**Start Living Right هل يمكن ان تخبرينا قليلا عنه؟**

نعم لقد أطلقت أول تطبيقات الهواتف الذكية للياقة البدنية في لبنان , وتمت المصادقة عليه من قبل وزارة الرياضة , وهو النسخة المحمولة من الموقع الإلكتروني الخاص بي وهو يقدم فائدة كبيرة أيضاً لمساعدة الناس على تحقيق أهدافهم في مجال اللياقة والرشاقة, وهذا التطبيق يحتوي أيضاً على رسوم متحركة توضيحية و والة حاسبة لكمية الدهون التي يفقدها الشخص في التمرين, وعدد السعرات الحرارية , وغيرها من المعلومات الضرورية , وقد صنف هذا التطبيق على انه التطبيق رقم واحد في لبنان الخاص باللياقة البدنية والرشاقة, حتى انه يعتبر منافس للتطبيقات الدولية. يمكن للناس تحميل طلبي مجاناً من خلال البحث عن **Start Living Right** في متجر الهواتف الذكية.

- هل لديك اي مشاريع او اعمال قادمة؟

لقد اقتريت من البدء في تقديم برنامج الرشاقة واللياقة الصباحي مع تلفزيون **MTV** والتي سيتم بثها قريباً جداً, أحب أن أكون أمام الكاميرا وأن أساعد الآخرين,

لذلك أمل أن يكون هذا البرنامج فرصة لتغيير حياة مزيد من الأشخاص ومشاركتهم ولعي وشغفي في الرشاقة واللياقة.

- لديك الآن الاف المتابعين على مواقع التواصل الاجتماعي , كيف يمكنك الحفاظ عليهم وهم يطلبون المزيد منك دائماً؟

على صفحتي في الفيسبوك كثيراً ما أقوم بعرض المواضيع التحفيزية اليومية لإلهام الناس , فالرشاقة واللياقة هو التحدي العقلي والنفسي لهم , أنا أقوم أيضاً بشكل مستمر بتبادل النصائح والمشورة لمتابعيني ووضع الوصلات من موقعي الإلكتروني لتوفير المعلومات المفيدة لهم , انا ببساطة اقل لهم تجربتي من حيث بدأت إلى الآن .

- نراك دائماً جميلة ومتألقة حتى في ملايسك . ما هي الماركات التي تفضلين إرتدائها؟

العلامة التجارية المفضلة رياضياً لدي هي **Nike** , أحصل على معظم ملايسي من هناك , وأحب أنماط مختلفة من الملابس . ليلاً مثلاً معظم الفساتين التي أرتديها هي من **Herve Leger** . واحدة من اعز صديقاتي « بيانكا كرم » لديها نمط ملايس خاص , أنا بإستمرار أتبضع من متجرها , أما بالنسبة للأحذية فأني دائماً ما أرتديها من **Christian Louboutin**

- مايا نصار أين ترى نفسها في عشر سنوات؟

ارى نفسي كمحترفة لياقة بدنية ورشاقة , أغير حياة الآخرين كل يوم , وأرى نفسي أمتلك مركز صحي متكامل , يحتوي على صالة رياضية ومنتجع صحي , حيث يمكن للناس ان يأتي للحصول على الدعم والمشورة وكل ما يحتاجون إليه ليلمسوا النتائج المرجوة , أيضاً أرى نفسي أحد المنافسين في مجال مسابقات الرشاقة **Bikini Fitness** على مستوى العالم .

- إنتهزنا فترة وجودك في لندن , فماذا تعني لك لندن , وما هي الأماكن المفضلة لديك فيها؟

كنت أعيش في لندن في فترة المراهقة , بالتأكيد هي واحدة من أفضل المدن لدي في العالم , لدي العديد من الأماكن المفضلة فيها للتسوق مثلاً تجدني دائماً في **Selfridges** , كما أنني احب حديقة **Hyde Park**, إنها واحدة من أفضل الأماكن لدي لممارسة رياضة الجري صباحاً , ليلاً أحب مطعم **Peruvian Restaurant Coya** والذي يقع بمانيفر و أيضاً أحب المشي في سوق **بورتيبيللو هيل** .

## FITNESS ENTREPRENEUR

## MAYA NASSAR

Her story is a story of challenge and success, the lebanese athlete ,entrepreneur and her country's representative in body beauty Maya Nassar tells us her story of success through her struggles to be the world number one athlete.

By: Meis Adwan

**- Tell us a little about yourself as an entrepreneur.**

I consider myself a fitness entrepreneur because I used my own weight loss story to create a platform that will change peoples' lives. I share my journey of how I went from being very insecure and out of shape to competing internationally in bikini fitness competitions. I created a website and the first fitness mobile application in Lebanon which offers all the information and guidance a person needs to achieve their fitness goals.

**- Have you always been into fitness since a young age?**

I grew up in Nigeria and had always been active as a child. However, during my early 20s my lifestyle became sedentary. I never did any exercise and ate whatever I liked. It was during this time that I hit rock bottom and became very insecure about my body. This experience is what opened new doors. I decided it was time to stop feeling unhappy with my body and this is when I discovered fitness and changed my life.

**- What influenced you to become a fitness trainer?**

I am currently not working as a trainer; however, I am certified in sports nutrition and personal training. Once I lost all the weight I wanted, fitness became my passion and my addiction. This is when I decided I wanted to learn more about the subject to further expand my knowledge. I also wanted to gain credibility and use my expertise to change the lives of others.

**- What keeps you motivated?**

I compare my new lifestyle with my old lifestyle and keep myself motivated by realizing how rewarding a life of health and fitness is. When I was out of shape, I did not feel good on the inside. Once I started taking care of my health, my life improved in every possible way. When someone is healthy they are confident, energetic, productive and even have better relationships with other people. The benefits of a healthy lifestyle keep me motivated to never give up!

**- How often do you recommend we should work out?**

I believe everyone should dedicate at least three hours a week to exercising, if not more. Many people claim that they are busy and do not have time, but I see exercise as an investment in yourself. There is a quote that says, "make time to exercise now or make time to be sick later."



Fitness Entrepreneur

MAYA  
NASSAR

**- What type of training are you mostly into?**

My passion is definitely lifting heavy weights. Many people incorrectly believe that weightlifting will make a woman bulky or masculine. I always say that this is incorrect. Women do not have enough testosterone in their bodies to bulk up like a man. Weightlifting is what has transformed my body and it helps us lose fat a lot quicker too. My training consists of both weightlifting and cardio, such as running, swimming or cycling.

**- Where are you based at the moment? Do you travel around a lot?**

I am currently based in Beirut although I do travel quite frequently and love exploring new cities.

**- Do you carry out any special fitness classes for the public to attend?**

I do not give any classes, however my website and mobile application offer free fitness programs that anyone can follow. The exercise programs in my mobile application are linked to animated exercise illustrations which clearly show people how to perform an exercise. It is like a virtual personal trainer and I have exercise programs for all goals and fitness levels.

**- Your website offers its viewers a variety of services such as diet & exercise programs, nutrition, bikini competitions, weight training and even recipes! Could you give us an insight?**

My website offers everything from information and advice to healthy recipes and complete guides to losing weight or even exercising at home. The purpose of my website is to educate people for free and teach them how to go about living a healthy lifestyle. My website's aim is to help anyone like my old self who does not know how to begin. I want to help people and earn their trust by showing that I have the results to prove what I am talking about and that the sole purpose of my website is to change peoples' lives.

**- You launched your "Start Living Right" app in March 2015, tell us a little about it.**

I launched the first fitness mobile application in Lebanon and it has been endorsed by the minister of sports. It is a mobile version of my website but offers even more useful and helpful tools to help people achieve their fitness goals. It includes animated exercise illustrations, a fat loss calculator, calorie counter, tons of information, recipes plus much more. It has been ranked as the number one fitness application in Lebanon by the Apple store many times, even competing against international applications. People can download my application for free by searching for "startlivingright" in their smartphone store.

**- Do you have any upcoming business projects?**

Yes! I have been approached by MTV to start my own morning fitness show which will be airing very soon. I love being in front of the camera and love helping other people, so I hope this will be an opportunity to change even more lives and share my passion of fitness with them.

**- You have thousands of followers on social media, how do you keep them wanting more?**

In my Facebook page, I post daily motivational quotes to inspire people. I always say fitness is a mental challenge, not a physical challenge and inspirational quotes have helped me take things to the next level. I also share tips, advice and links to articles on my website to provide my followers with useful information. On my personal social media pages, I simply share my journey from where I was to where I am right now.

**- Where do you see Maya Nassar in 10 years?**

I see myself as a fitness professional who changes other peoples' lives every single day. I see myself owning a complete wellness center, including a gym and spa, where people can come and get the support they need to see results. I also see myself competing in bikini fitness competitions.

**- What does London mean to you? What are some of your favourite spots in the world's most famous city?**

I used to live in London as an adolescent and it is definitely one of my favorite cities in the world. I have many favorite spots. For shopping, you will always find me at Selfridges. I also love Hyde Park and it is one of my favorite spots for a nice morning jog. For a night out, I love the Peruvian restaurant Coya which is situated in Mayfair. I also love walking through Portobello market in Notting Hill.