

# MAYA NASSAR

## LES SECRETS D'UNE FIT-GIRL

*« J'ai essayé d'enfiler mes jeans une centaine de fois et ils ne passaient pas au-dessus de mes genoux ». Tel a été le déclic. Plus déterminée que jamais, Maya Nassar décide de reprendre son corps en main. Elle suit une combinaison de régime-entraînement au pied de la lettre et perd une quinzaine de kilos en 3 mois ! Il n'en fallait pas davantage pour la motiver. Aujourd'hui, la belle est devenue une véritable sport-addict et une championne de Bikini Fitness.*

PHOTOGRAPHE: **SHARBEL BOU MANSOUR**

STYLISME: **SARAH KEYROUZ**

MISE EN BEAUTÉ: **PAUL CONSTANTINIAN**

COIFFURE: **SALON FADIA EL MENDELEK**

BRASSIÈRE, 107 000LL, **NIKE**  
JUPE, 99 000LL, **ZARA**  
BAGUES, 310 000LL ET 164 000LL,  
**PANDORA**



## **V**ous n'avez pas toujours été fan de fitness...

Je n'ai jamais été sportive. Tout a commencé quand je me suis rendue compte que mes jeans ne montaient plus. Je menais un mode de vie extrêmement malsain, je mangeais tout le temps, à n'importe quelle heure, et surtout n'importe quoi et je ne faisais pas la moindre activité physique. Un jour, je me suis réveillée avec un sentiment d'insécurité, j'en avais vraiment marre et je me sentais mal à l'intérieur. Du jour au lendemain, j'ai changé toutes mes habitudes alimentaires et mon mode de vie. Après plusieurs lectures, recherches et surtout une énorme détermination, je me suis inscrite dans un club de gym et j'ai suivi un régime alimentaire et les résultats sont devant vous !

### **Toutes les filles doivent vous envier et se demander, mais quel est ce sacré régime secret!**

Il n'y a rien de secret en fait. Il est tout simplement question de manger de tout mais en modération. D'abord des protéines maigres comme du poulet, poisson, dinde. J'ai complètement rayé les hydrates de carbone de mon alimentation que j'ai remplacé par une variété de céréales et de graines et enfin je suis passée aux bons lipides (avocat, huile d'olive, noix) En l'espace de trois mois, avec beaucoup de volonté et de détermination, j'ai réussi à perdre 15 kilogrammes et je suis devenu accro à ce système. Ce n'est pas uniquement mon corps qui a changé mais tout mon mode de vie, je suis devenue plus énergique, plus souriante et surtout en bonne santé ! J'insiste surtout sur le facteur sport. Sans les entraînements quotidiens et appliqués je n'aurai jamais pu perdre ces kilos. Contrairement aux idées reçues, le bodybuilding n'est pas masculin et ne va pas vous faire gagner des muscles en trop.

### **Comment vous êtes-vous retrouvée dans l'univers de la compétition ?**

C'est un ami, à Londres, impliqué dans l'industrie du fitness qui m'a encouragée à me lancer. J'ai fait mes recherches et je me suis inscrite via mail. En fait il était surtout question pour moi de me lancer un défi. Mon premier but, celui de perdre ce poids étant atteint, je



**IL FAUT  
COMPRENDRE  
QUE CE DÉFI QU'ON  
SE LANCE EST UN  
DÉFI PERSONNEL,  
ON NE CONCOURT  
AVEC PERSONNE,  
C'EST UN  
CHALLENGE ENTRE  
MOI ET MOI.**

sentais que je ne devais pas m'arrêter là. J'avais besoin de ce challenge et j'étais déterminée à être dans la meilleure de mes formes. C'était ma première compétition, et l'année dernière j'ai participé à ma deuxième compétition et remporté la première place. Je participe prochainement à une autre compétition en Angleterre dans la catégorie bikini qui est une des catégories la plus féminine.

### **Vous avez dû passer par un régime strict pour arriver là ou vous êtes aujourd'hui, comment maintenir cette motivation?**

C'est un travail physique et mental. Vous devez vraiment le vouloir et surtout avoir confiance en votre capacité. Le travail est difficile mais pas impossible, si j'ai réussi c'est que tout le monde peut le faire! Il faut se fixer des buts et des ultimatums par étapes, par exemple, d'ici trois mois je dois avoir perdu 10 kg. Une fois ce premier but atteint on passe au suivant et ainsi de suite... Une autre astuce qui m'a personnellement vraiment motivée serait d'écrire nos buts noir sur blanc et de les garder sous nos yeux, sur le placard, le frigo etc... Aussi, et surtout, ne jamais se comparer à autrui! Chaque corps est différent. Par exemple dans le cas de la compétition à laquelle je participe, si je vais perdre mon temps à faire mes recherches sur les autres candidates et comparer nos corps, je vais sérieusement flipper et douter de mes capacités. Il faut comprendre que ce défi qu'on se lance est un défi personnel, on ne concourt avec personne, c'est un challenge entre moi et moi.

### **Les libanais ont-ils suffisamment conscience de l'importance du fitness dans leur vie ?**

De plus en plus mais pas assez. Il faut comprendre qu'avec l'âge on ne peut plus maintenir le même rythme de vie. Le fitness vous donne un corps de rêve certes mais le but est bien plus profond, c'est toute une vie qu'on est en train de maintenir. Rien ne vaut une bonne santé et mieux vaut s'en rendre compte avant que ça ne soit trop tard.

### **Quels sont vos projets à court terme?**

Je suis en cours de construction d'un projet qui me tient vraiment à cœur, je vais monter mon propre club de gym à Dbayeh d'ici un an et demi. C'est un projet géant de 4000 m2. Je viens aussi de créer la première appli fitness du Liban, Start Living Right, disponible sur Android et iPhone. L'appli comporte des options de mon site web ([www.startlivingright.net](http://www.startlivingright.net)) mais aussi de nouvelles catégories comme un calculateur de graisses, de calories et une série d'exercices pour chaque partie du corps.

### **Quel est votre rituel beauté ?**

Je n'en ai pas vraiment. La bonne forme physique est le meilleur rituel beauté possible. Quand vous êtes en bonne santé vous avez une peau radieuse, de beaux ongles et une confiance en soi inégalée !

### **Pensez-vous être capable de récupérer ce corps après une grossesse?**

Absolument, et je ferai tout pour le faire. En fait, beaucoup de femmes qui participent à ces compétitions sont déjà des mamans et leur corps est sublime. Durant la grossesse il faut maintenir l'entraînement, sous la supervision d'un coach, et manger équilibré.

### **Si vous devez résumer votre parcours en une seule citation ?**

Des efforts moyens produisent des résultats moyens, des efforts extraordinaires produisent des résultats extraordinaires.

JANINE AYOUB

BRASSIÈRE, 97 000LL, NIKE  
HAUT EN DENTELLE, MAJE, 294 000LL, ABC  
BOOTS, 125 000LL, ZARA



BRASSIÈRE, REEBOK, 59 000LL, **SPORTS 4 EVER**  
SHORT, REEBOK, 46 000LL, **SPORTS 4 EVER**  
BLOUSON, MAJE, 684 000LL, **ABC**



ROBE, 550 000LL, **BCBGMAXAZRIA**  
VESTE, 108 000LL, **ADIDAS**  
BASKETS, 344 000LL, **NIKE**  
COLLIER, 289 000LL, **PANDORA**  
BAGUE, 39 000LL, **BCBGMAXAZRIA**

BRASSIÈRE, 63 000LL, **ADIDAS**  
SHORT, **MAJE**, 374 000LL, **ABC**  
ESCARPINS, **TED BAKER**, 309 000LL, **ABC**  
BRACELET, 150 000LL, **BCBGMAXAZRIA**



BRASSIÈRE, 52 500LL, **ADIDAS**  
LEGGING, 138 000LL, **NIKE**



PULL, **KENZO**, 884 000LL, **ABC**  
SHORT, 117 000LL, **NIKE**  
BALLERINES, 258 000LL, **LONGCHAMP**  
BOUCLES D'OREILLES, 75 000LL, **BCBGMAXAZRIA**  
COLLIER, 168 000LL, **BCBGMAXAZRIA**  
BAGUES, 310 000LL ET 164 000LL, **PANDORA**



CHEMISE EN DENTELLE,  
1 266 000LL, **BARBARA BUI**  
PANTALON, 79 000LL, **ZARA**  
SANDALES, 1 197 000LL, **BARBARA BUI**