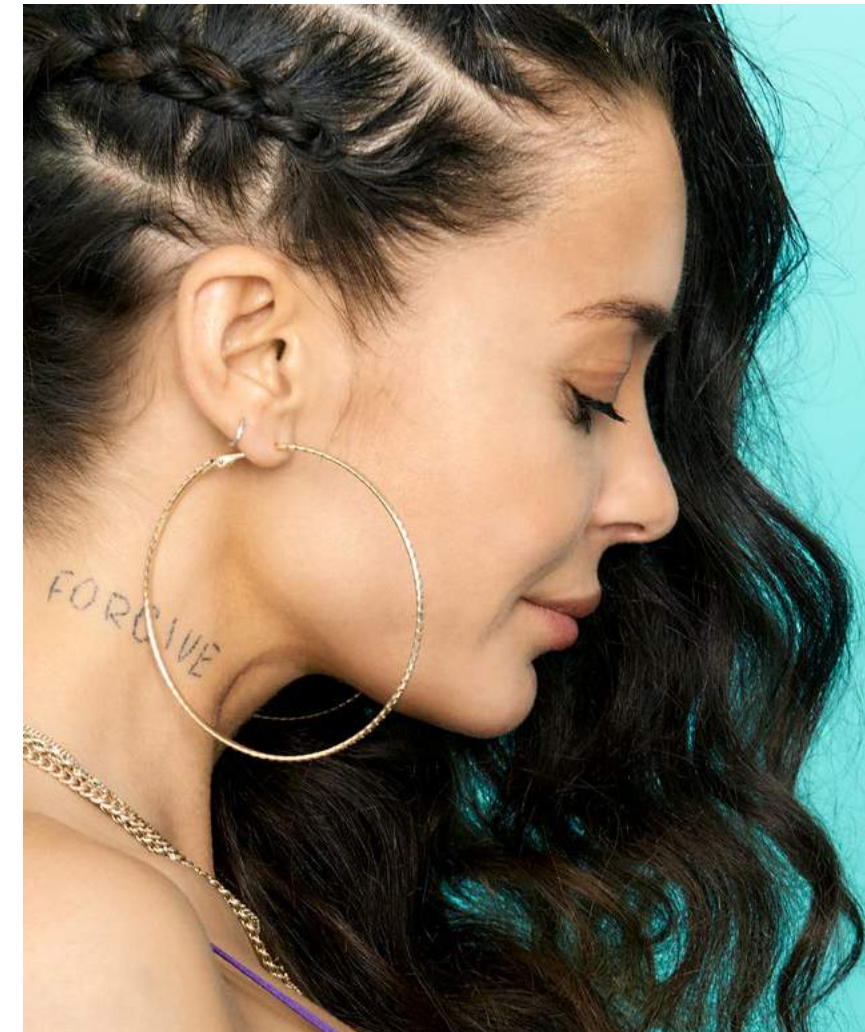


Fajah Lourens



'Ik ben wel een beetje dominant'

Ze traint minder, heeft meer rust en is naar het platteland verhuisd. Na twee roerige jaren zit **FAJAH LOURENS** (36) weer lekker in haar vel. 'Ik was zó moe en verdrietig.'

TEKST SAN VAN DE VEN FOTO'S CARIN VERBRUGGEN & FERRY DRENTHEM SOESMAN

JAS € 230 SUPER TRASH STUDIO
TOP € 39,95 BJORN BORG
CROPPED TRAININGSJACK KAPPA
BROEK € 69,90 GUESS
KETTINGEN € 20 ISIS INC
OORRINGEN € 7,95 FOREVER 21



Hoe gaat het met je? ‘Goed, ik ben wel gelukkig. Je kunt niet elke dag lekker in je vel zitten, maar over het algemeen gaat het goed. Ondanks de ruggpijn die ik al sinds augustus heb. Vorige week heb ik eindelijk een MRI-scan laten maken. Ik dacht: er komt minstens een dubbele hernia uit, want ik voelde ook uitstralingspijn naar mijn been. Maar er was niets te zien, haha. De dokter denkt dat het een combinatie is van ADHD, heel veel gewerkt hebben, verdriet en misschien stress. Dus nu doe ik het verplicht rustiger aan: ik sport minder, neem meer tijd voor mezelf. Het scheelt dat ik hier alles bij elkaar heb.’

Met ‘hier’ doelt Fajah op de vrijstaande villa in het dorpje Purmerland, waar ze sinds een jaar woont. Ze heeft die in 2010 zelf laten bouwen met haar ex Daniël Surig. Maar ze hebben er nooit samen gewoond; het huis stond al die jaren leeg. Toen ze genoeg geld bij elkaar had, besloot Fajah het uit de verkoop te halen. Nu heeft ze

er alles: een muziekstudio, haar kantoor, een eigen *gym* en drie hectare land, waarop misschien ooit een boerderij komt.

Je doet het rustiger aan: hoe vaak sport je nu? ‘Drie keer per week: twee keer samen met mijn coach en één keer alleen. En ik ga elke ochtend drie kwartier wandelen met de hond. Op dagen dat ik niet train, ga ik óf op de *stairs* óf ik ga hellinglopen op standje vijftien – powerwalken dus. Dan speel ik tegelijkertijd patience en is een halfuur zo voorbij. Ik ben niet meer zo strak als dat ik anderhalf jaar geleden was, maar ik wil wel fit blijven. Squatten kan ik niet meer, deadliften ben ik weer aan het opbouwen. Veel oefeningen durf ik niet meer te doen, omdat ik na die rugblessure zo veel pijn heb gehad.’

‘Ik ben het anderen bijna verplicht om er goed uit te blijven zien’

Is dat niet superfrustrerend? ‘Jawel, maar dat heb ik de afgelopen maanden losgelaten. *It is what it is*. Met de dokter heb ik het wel over Ritalin gehad, maar hij zei: dat drukke en creatieve is ook wie jij bent, het is zonde om dat af te vlakken. Nu ben ik begonnen met mindfulness. Dat helpt wel, merk ik. Als ik nu ’s ochtends met de hond in ’t Twiske loop, loop ik ook

echt met de hond in ’t Twiske en ben ik niet ondertussen mails aan het beantwoorden of aan het posten op Instagram.’

Je nieuwe boek *Killerbody 3* is speciaal gericht op vrouwen die na hun zwangerschap hun oude figuur weer willen terugkrijgen. Waarom?

‘Je bent soms emotioneel als je zwanger bent, en als je dan ook nog heel dik wordt, kun je daar onzeker van worden. Natuurlijk is het normaal om aan te komen tijdens je zwangerschap, maar het hele idee dat je voor twee moet eten, klopt niet. Mijn boek gaat zwangere vrouwen houvast geven. Met voedingsadvies voor tijdens je zwangerschap en borstvoedingsperiode, dieetplannen, trainings-schema’s en positiviteitsoefeningen. Het is belangrijk om je happy te voelen. Dan ga je minder snel dingen eten die niet goed voor je zijn.’

Jij kreeg een dochter op je 19de en op je 26ste een zoon. Zou je het nu anders hebben gedaan, qua eten? ‘Ik kwam beide keren 25 kilo aan. Bij mijn zoon Shai bleef ik er nog uitzien als mezelf, maar dan met dikke benen en een grote buik. Maar bij Irem was ik écht lelijk, met een heel wit en opgezwollen gezicht. Ze zeggen ook dat als je zwanger bent van een meisje, zij je schoonheid afpakt. Toen wist ik nog niets over voeding, ik at heel veel stokbrood en kaas en al die dingen. Dat zou ik nu wel anders doen. Aan de andere kant: als je niet gewend bent om *clean* te eten, moet je dat niet ineens gaan doen als je zwanger bent. Dan ga je sowieso afvallen en dat is niet goed.’ →

Ha die Fajah

Geboren 3 juli 1981 in Amsterdam
Televisie Fajah werd op 21-jarige leeftijd bekend met de rol van Yasmin in *Goede tijden, slechte tijden*, daarna volgden gastrollen in series en films.

Boeken Ze is het gezicht van het imperium/online platform My Killer Body Motivation, waarop ze voedingsplanning op maat en workoutvideo’s aanbiedt. In 2016 bracht ze haar eerste boek uit, *Killerbody dieet*, dat direct een bestseller werd. Na *Killerbody 2*, met 100 slanke en snelle recepten dat begin vorig jaar uitkwam, ligt nu *Killerbody 3 – Back in shape* in de winkel.

Dj-carrière Fajah werkt als dj en producer onder de naam Faya (o.a. in de Amsterdamse clubscene). Voor haar dancetrack *Squat* met I Am Aisha en Firstman kreeg ze in 2016 een platina plaat.

Privé Ze is moeder van dochter Irem (17) en zoon Shai (10) en woont samen met haar vriend Igor.



BADPAK € 59 GUESS
SPIJKERJACK € 189,95 KINGS OF INDIGO
SPIJKERBROEK € 120 PEPE JEANS
OORRINGEN € 4,95 H&M
OORBELLEN MET SCHOENTJE € 15
KETTINGEN € 20 BEIDE ISIS INC



SHIRT € 50 GUESS
COLBERT € 389 PATRIZIA PEPE
OORRINGEN € 4,95 H&M
KETTINGEN € 20 ISIS INC

Voel jij de druk om altijd in shape te zijn? 'Ik probeer dat meer te laten varen, maar ik voel het wel. Killerbody is begonnen vanuit mijn eigen onzekerheid: ik wilde geen doekje meer om hoeven doen als ik over het strand liep. Met het delen van die Instagramfoto's werd ik een motivatie voor anderen. Dus nu ben ik het anderen bijna verplicht om er goed uit te blijven zien. Want wat als ik, de schrijver van de *Killerbody*-boeken, er niet meer goed uitzie? Ik laat de teugels wat meer vieren, ook door die rug, maar dat snappen veel mensen niet. Als ik gevraagd word voor een shoot, moet het bijvoorbeeld altijd sexy. Maar ik ben niet een jaar lang heel fit. Als ik bloot op de foto ga, wil ik er op mijn best uitzien en daar weken naartoe werken. Om mijn benen helemaal droog en cellulitevrij te krijgen, moet ik acht weken suikervrij eten en keihard trainen. Ik heb nu geen *abs* om te laten zien – ik drink ook wijn. Tuurlijk, ik word niet ineens tien kilo zwaarder, maar er zit wel

'Ik heb nu geen abs om te laten zien. Ik drink ook wijn'

verschil in drie kilo – dat zit 'm echt in er droog of er wat slapper uitzien. Als ik alles eet wat ik wil, krijg ik een wintervachtje. En dat is prima. Ik heb geaccepteerd dat mijn lichaamstype met *curvy* billen en benen nu eenmaal meer putjes heeft. Ik blijf wel cuppen (een massagemethode waarbij de huid vacuüm wordt getrokken onder een

kopje, red), want ik wil niet dat het erger wordt. Maar ik ga niet een jaar lang geen kaas eten. Dat vind ik het niet meer waard.'

Fajah verloor in 2016 haar neefje Elfin door een familiedrama: de vader van haar elf maanden oude neefje gooide de kleine uit het raam en sprong er zelf achteraan. Vorig jaar zomer overleed haar ex-vriend Daniël Surig – de vader van haar zoon, met wie ze zeven jaar samen was – plotseling aan de gevolgen van een hersenvliesontsteking.

Je hebt twee roerige jaren achter de rug. Hoe ben je daarmee omgegaan? 'Toen Elfin overleed, ging ik heel veel werken. Ik nam al het regelwerk rondom de begrafenis op me, omdat mijn moeder daar niet toe in staat was en mijn zusje al helemaal niet. Ook moest ik toen beginnen met het schrijven van *Killerbody 2*, dat in februari zou uitkomen, dus ik ging gewoon dóór in die werk-modus. Dat was ergens ook fijn. Anders zit je thuis alleen maar na te denken: wat als ik iets eerder was geweest? Had ik iets kunnen doen? Daar heb je niks aan. Maar op een gegeven moment kon ik niet meer; ik was zó moe en verdrietig. Dat was afgelopen augustus, toen er ook nog eens van alles misging met het huis en die rugpijn kwam. Ik heb een beetje gas teruggenomen en uitstel gevraagd voor mijn boek, dat eigenlijk voor januari gepland stond. Maar in mijn hoofd was het nog wel heel vol. Pas sinds drie maanden heb ik het gevoel dat ik dingen kan loslaten en denk: oké, dat komt morgen wel.'

'Mijn ex was zo onzeker en jaloers; altijd maar controleren of ik wel echt deed wat ik zei'

Dan denk ik: als ik op mijn 47ste dood zou gaan, wil ik wel kunnen zeggen dat ik heb genoten van wat ik heb bereikt. Het lukt me nu beter rust te vinden in de drukte. Eerder als ik hier uit het raam keek, zag ik alleen maar puin en wat er allemaal nog moest gebeuren. Maar nu kan ik echt naar buiten kijken. Ik zie het nog wel liggen, maar ik zie ook het weiland, het uitzicht en hoe mooi het is.'

Hoe is het in de liefde? 'Goed. Gezellig. Igor en ik zijn officieel een jaar samen. We doen allebei een beetje ons eigen ding, maar we zijn heel blij met elkaar. Zijn woning in Rotterdam heeft hij opgegeven, omdat hij toch alleen maar hier was. Maar hij gaat nog wel iets voor zichzelf kopen, om toch iets op te bouwen.' →

Heb je iets geleerd van die heftige periode? 'Dat je nú moet leven, want het kan zo over zijn. Mijn ex wilde altijd maar meer; nog meer panden, nog meer succes. En ondertussen genoot hij niet van wat hij al had. Daar heb ik wel echt van geleerd, want hij was 47 en is nu dood.'



LANGE BOMBERJAS € 89,95 ADIDAS
TOP € 59,95 DRYKORN
BROEK € 79,95 ADIDAS
SNEAKERS € 140 PUMA X SOPHIA WEBSTER
SOKKEN € 1,50 PRIMAARK
GOUDEN KETTING VLIEG € 92 GOUDEN DUBBELE
KETTING € 88 BEIDE PATRIZIA PEPE
OORRINGEN € 7,95 FOREVER 21



Niet omdat jullie niet zeker weten of het standhoudt? 'Nee, nee. Dit huis is voor hem gewoon een te groot project om in te stappen. In Rotterdam is het nog betaalbaar om een appartement te kopen. Ik wil eigenlijk dat Irem hetzelfde doet, want in Amsterdam kan het niet meer.'

Hoe ben jij in een relatie? 'Wel een beetje dominant, haha. Maar gelukkig trekt mijn vriend zich daar weinig van aan. Hij kan wel boos worden, hoor, maar dat ligt niet per se in z'n aard. En hij laat me heel vrij. Dat vind ik fijn. Ik wil nooit meer een relatie waarin je elkaar gaat controleren en ruzie maakt zodra de een wat voor zichzelf gaat doen. Dat had ik met de vader van mijn kind wel. Die was zo onzeker en jaloers; altijd maar controleren of ik wel echt deed wat ik zei. Terwijl ik vroeger alleen maar met mijn paarden bezig was. Igor is misschien een beetje jaloers, maar niet echt. Heeft hij ook geen reden toe.'

Wordt er sinds de Killerbody-boeken anders met je geflirt? 'Er wordt nooit met me geflirt. Echt nooit. Op de een of andere manier durven mannen dat niet, denk ik. Laatst was ik met vriendinnen in New York en gingen we uit – niemand. Ik weet niet hoe dat kan. In Nederland kan ik me nog voorstellen dat mannen denken: ik ga er niet op af, want dan denkt zij dat ik dat alleen maar doe omdat zij Fajah is. En een écht leuke man stapt sowieso niet af op iemand die bekend is, die geeft daar niet om. Er zijn trouwens wel domme gasten die me hun piemel sturen via een DM, maar dat zie ik niet als serieuze flirt.'

Je werkt ook als dj. Doe je dat nog veel? 'Veel minder dan eerst. Een grote Europese zomertour zoals ik vijf jaar lang gedaan heb, doe ik niet meer. Dat is heel leuk, maar ook fucking eenzaam. Ik weet nog dat ik op Mallorca was, terugliep naar mijn kakkerlakkenhotel en dacht: dit is niet het dj-leventje waarop ik hoopte. Nu doe ik alleen nog dingen die ik leuk vind, zoals draaien op een festival of op het strand. Ik maak ook eigen muziek, beneden in de studio samen met Igor, die ook producer en dj is. Heel cool om mensen los te zien gaan op iets wat jij zelf gemaakt hebt. Dit jaar gaan we samen twee sets doen in Bulgarije.'

Ga je zelf nog weleens uit? 'Toevallig ben ik vrijdag met een vriendin gaan caféhoppen. Dat was echt lang geleden. We zijn hier in het buurtcafé begonnen en daarna doorgaan in Amsterdam, om te eindigen in een club. Allebei helemaal dronken, natuurlijk. Dat ben ik ook niet meer gewend; als ik moet draaien, drink ik misschien één shotje of een wijntje. Ik was het hele weekend kapot, maar het was een goede avond.'

Waar droom je nog van? 'Nóg meer financiële onafhankelijkheid. Mijn droom is om meer van de wereld te zien. Lekker een halfjaar op reis met het gezin, naar Zuid-Afrika. Ik denk dat mijn zoon dat ook bijzonder zou vinden – mijn dochter niet, die wil liever met vriendinnen op Ibiza liggen. En dat mijn kantoor dan gestroomlijnd loopt. Dat ik kan zeggen: jongens, alles loopt hier zoals het moet en je kunt me gewoon bereiken...'

'Mannen durven niet met mij te flirten'

BIKINITOP € 49 GUESS
VEST € 170
SHORTS € 147 BEIDE TWIN-SET
LAARZEN € 370 STEVE MADDEN
SOKKEN € 9,90 PUMA
STRASS OORKNOPJES € 4,95
OTHER STORIES



€ 50 Monki

€ 48,95 Onzie

€ 109,95 Scotch & Soda

€ 10 River Island

€ 49,95 Public Desire

€ 16 Topshop

€ 59,95 Adidas

STYLING: ISIS VAANDRAGER © EEA AGENCY EN MARY KOCK (ASS.) SHOPPING: VALÉRIE INTANTU

In de stijl van Fajah

Mijn stijl: 'Sportief en vlot. Liefst gymmen en een spijkerbroek. Als ik uitga of een première heb, trek ik wel hakken en een jurk aan. Maar weer niet als ik moet draaien: ik voel me heel tuttig met zo'n hakje achter de dj-booth.'

Ik zie mezelf het liefst: 'In een hoodie of joggingpak, in de zomer in een T-shirt. Echt suf. Dat is wel iets waarvan ik soms denk: moet ik dat niet veranderen? Maar ik ben gewoon geen modepoppetje. De trends volg ik totaal niet, af en toe krijg ik iets opgestuurd. Als ik iets mooi vind,

koop ik het wel – maar niet als het duizenden euro's kost. Dat vind ik zonde van mijn geld.'

Duurste item in mijn kast: 'Een Louis Vuitton-tas, ik heb er in totaal drie. Dat is het enige waar ik wél geld aan uitgeef: schoenen, jassen en tassen. Ik heb er eentje gekregen van Daniël, die gebruik ik niet meer. De andere twee heb ik zelf gekocht.'

Walk-in-closet: 'Voordat ik in dit huis ging wonen, droomde ik ervan om een hele inloopkast voor mezelf te hebben. Daar

zou ik alles netjes in leggen en ik zou allemaal nieuwe kleding kopen. Die kast heb ik nu wel, maar hij ligt helemaal vol met oude rommel, haha.'

Make-up: 'Ik las ooit een interview met Sylvie Meis, waarin ze zei dat ze nooit in een joggingbroek de deur uit zou gaan: geweldig. Ze ziet er altijd zo perfect uit, haar haar mooi geföhnd... ik zou dat niet kunnen, al zou ik het willen. Negen van de tien dagen heb ik geen make-up op. De laatste tijd niet eens meer mascara, omdat ik mijn huis niet uitkom.'