'Je goed voelen is belangrijker dan afgetraind zijn'

De 12 gouden leefregels van Fajah Lourens

Als we iets kunnen leren van Fajah Lourens, is het: ga uit van je eigen kracht. Want succes komt niet aanwaaien en een platte buik krijg je niet vanzelf. Maar doordraven is ook weer niet gezond, weet ze inmiddels. Dit zijn haar twaalf belangrijkste lessen.

1 MAAK TIJD VRIJ OM TE SPORTEN

'Mensen zeggen vaak tegen me: 'Je werkt zo hard, hoe kan het nou dat jij zo veel sport?' Maar zo ingewikkeld is dat niet. Toen ik acht jaar geleden begon met sporten, ben ik er tijd voor gaan máken. In die periode was ik elke dag om negen uur op mijn kantoor, zodat ik Shai (Fajahs zoon van zeven, red.) zelf om drie uur van school kon halen. Daarom ging ik al om zeven uur 's ochtends trainen. Om acht uur was het thuis even douchen en ontbijten en daarna naar kantoor. In het begin moest ik er erg aan wennen om zo vroeg te sporten, maar al snel vond ik het heel lekker. Je bent klaar voor de rest van de dag, hoeft nergens meer aan te denken. Zo fijn. Inmiddels heb ik zowel m'n kantoor als m'n gym aan huis, wat het een stuk makkelijker maakt. Maar je hoeft sowieso niet naar een sportschool om te trainen. Dat kun je ook prima thuis in de woonkamer doen met bijvoorbeeld elastieken. Ik heb een trainingsvideo online gezet waarin ik laat zien hoe je dat aanpakt. Als je dat goed opvolgt, ben je al in twintig minuten klaar.'

2 STOP HET EMO-ETEN

'Als ik me vroeger rot voelde, ging ik eten. Chocoladerepen, koekjes. Ik was een echte emotie-eter en kreeg een enorme behoefte aan zoetigheid als ik even niet lekker in m'n vel zat. Gaf ik daaraan toe, dan wilde ik alleen maar meer, meer, meer. Het keerpunt kwam toen ik bepaald gedrag van mezelf ging herkennen en ontdekte wat ik daartegen kon doen: muziek luisteren – héél veel muziek luisteren – en een stuk wandelen. Ik woonde destijds vlak bij een bos en als ik op het punt kwam dat ik dacht: nu móét ik een reep Tony's, dan ging ik met muziek op wandelen of rennen. Je moet ergens anders die voldoening uit gaan halen. In stresssituaties heb ik nog steeds de neiging om naar iets zoets te grijpen, maar deze remedie werkt voor mij altijd.'

In 't kort

Geboren 3 juli 1981 in Amsterdam
Kinderen Dochter Irem (18) en zoon Shai (7)
Relatie Sinds anderhalf jaar samen met Igor, die afwisselend werkt als leidinggevende in de bouw en muziekproducer.
Carrière Fajah breekt op haar 21e door als Yasmin in *Goede Tijden, Slechte Tijden* en speelt daarna in verschillende films en series. Onder de naam Faya is ze vervolgens jarenlang succesvol als producer en dj. Maar als in 2016 haar bestsellerboek *Killerbody Dieet* verschijnt, krijgt ze een andere carrière: die van professioneel fitgirl. Sinds september vorig jaar focust Fajah zich volledig op haar imperium My Killer Body Motivation: een online platform met work-outvideo's en een eetplan op maat. *Killerbody 2*, met honderd slanke en snelle recepten, *Killerbody 3 – Back in shape* en *De Cellulite Guide* staan inmiddels ook op de boekenplank. Daarnaast ontwerpt Fajah sinds dit jaar lingerie en beachwear, in samenwerking met Sapph.

→

‘INMIDDELS KAN IK ACCEPTEREN DAT IK EEN WERKENDE MOEDER BEN’

3 VOEL JE NIET SCHULDIG ALS JE WERKT

‘De balans tussen werken en voor je kinderen zorgen is lastig. Dat merk ik onder meer aan de vele mails die ik over dat onderwerp krijg. Het ís ook moeilijk. Als werkende moeder voel je je nu eenmaal altijd schuldig. Shai zegt weleens:‘Mam, moet je nu alwéér werken?’Dat komt echt wel binnen, hoor. Maar inmiddels kan ik accepteren dat ik een werkende moeder ben. En dat daar een zekere mate van schuldgevoel bij hoort. Op een gegeven moment moet je ook denken: het is wat het is. Mijn dochter is net achttien geworden en reed vanmorgen weg in mijn auto. Dat is een redelijk nieuwe auto, die ik aan haar heb gegeven. Op zulke momenten denk ik: ik heb misschien veel gewerkt, maar daar heeft zij ook profijt van, in de zin dat ze dingen heeft die een ander kind niet krijgt. Het is een beetje dubbel. Mijn kinderen zijn het allerbelangrijkst in mijn leven. Zij zijn mijn trots, ik zal nooit iets doen wat ze echt niet leuk vinden. Maar mijn werk is óók belangrijk voor me. En dat is iets waar ik me steeds beter bij kan neerleggen.’

4 BLIJF GEFOCUST OP JE DOEL

‘Ik ben snel verveeld, dus ik vind het lastig om me te concentreren op één ding. Ik denk al snel: dit lijkt me óók leuk, laat ik dat opstarten! En dan vergeet ik dus waar ik mee bezig was. De laatste jaren besef ik dat je op die manier nooit écht succesvol kunt worden, want daarvoor moet je doorgaan. Met MKBM (My Killer Body Motivation, Fajahs bedrijf, red.) heb ik bijvoorbeeld allemaal lijntjes uitgezet, en die moeten ook de kans krijgen om groter te worden. Dat lukt niet als ik er nog iets anders naast ga doen. Ik moet de focus houden. Dat is ook de reden dat ik na zeven jaar ben gestopt met dj-werk.Vier jaar lang haalde ik mijn hoofdinkomen uit draaien, maar inmiddels was het iets geworden wat ook nog naast MKBM moest gebeuren. Ik vond het fantastisch om te doen, maar het was tijd om echt een keuze te maken. Die keuze geeft MKBM de ruimte om verder te groeien.’

5 DRAAF NIET DOOR

'Toen ik net met MKBM begon, sloeg ik een beetje door. Ik dacht dat ik dik zou worden als ik één dag niet zou trainen en ik vond dat ik het hele jaar door strak moest zijn, omdat ik bekend was vanwege m'n lichaam. Die drang voel ik niet meer. Laatst had ik bijvoorbeeld een shoot voor de collectie die ik samen met lingeriemerk Sapph heb ontwikkeld. Van tevoren dacht ik: dan ga ik nog even heel hard trainen om in shape te komen. Dat lukte niet, waardoor mijn benen een beetje hingen en wat slapper waren. Tijdens de shoot zat ik er misschien een minuut mee, maar meteen daarna dacht ik: waar maak ik me druk om? Ik had kousen aan, je zag er toch niets van. Het is belangrijker dat je je in je hoofd goed voelt en niet doordraaft, dan dat je helemaal afgetraind bent.'

6 EET WAT JE LIJF NODIG HEEFT

'Mensen die mijn boek echt hebben gelezen, weten dat ik onderscheid maak tussen verschillende lichaamstypes, die allemaal hun eigen verbranding hebben. Zelf heb ik een lichaamstype dat weinig verbrandt en ik ben maar 1,60 meter lang, dus 1350 calorieën is zo'n beetje de max van wat ik op een dag verbrand. Maar ik ken ook lange en dunne vrouwen van wie de dagelijkse behoefte op 3500 calorieën komt. Je zult mij dus nooit horen zeggen: 'Een vrouw mag maar 1350 calorieën per dag.' Tegelijkertijd is het zo dat mensen vaak denken dat ze veel meer mogen eten dan in werkelijkheid het geval is. Met een uurtje

sporten verbrand je bijvoorbeeld ongeveer 150 calorieën. Als je daarna een Mars gaat eten, zitten die calorieën er na twee happen weer aan. Hetzelfde geldt voor een handje noten. Mensen denken: dat is gezond, maar in één walnoot zitten al bijna 30 calorieën. Dat is een halve boterham!'

7 HELP ANDERE MENSEN

'Ik vind het heel fijn dat ik geld verdien met MKBM, zodat ik er niets anders naast hoef te doen. Maar de voldoening haal ik uit het feit dat ik anderen kan helpen met afvallen. En dat mensen daar zo blij van worden. Een tijd geleden was ik bij een stel van wie de vrouw met behulp van mijn boek 25 kilo was afgevallen en de man 30. Die twee hadden hun leven weer terug, hun dochter schaamde zich niet meer voor ze. Ik word zo gelukkig van dat soort verhalen. Mijn streven is om nog veel meer mensen bewuster te maken van welke voeding echt gezond is, nationaal én internationaal. Dit voorjaar heb ik een anti-cellulite-gids uitgebracht, die ook in het Frans, Duits en Engels verkrijgbaar is. Mijn boeken doen het daar eigenlijk heel oké voor iemand uit het buitenland die niet bekend is, maar het kan beter. De komende tijd ga ik daarom met influencers in die landen werken. Internationaal succes staat boven aan mijn doelenlijstje.'

8 SPORT DRIE KEER PER WEEK

'Totdat ik vorig jaar augustus rugklachten kreeg, trainde ik bijna elke dag in de sportschool. Dat is sindsdien drastisch teruggeschroefd. Inmiddels kan ik weer voluit trainen, maar ik houd de frequentie van drie à vier keer per week sporten aan. Aan de ene kant omdat ik het zo druk heb, maar ook omdat ik dat gewoon genoeg vind. Ik wandel elke dag een flink eind met de hond en op dinsdag, woensdag en vrijdag doe ik een uur pittige krachttraining. Dat is genoeg om gezond en fit te blijven, mits je normaal eet. Wil je iets aan je lichaam veranderen of heb je een bepaald doel, bijvoorbeeld een plattere buik of strakkere benen, dan moet je vaker sporten en cardio aan je schema toevoegen. Ben je tevreden met je lijf, dan is drie keer per week sporten precies goed.'

'IK DACHT DAT IK DIK ZOU WORDEN ALS IK ÉÉN DAG NIET ZOU TRAINEN'

9 VERGEET PLAN B

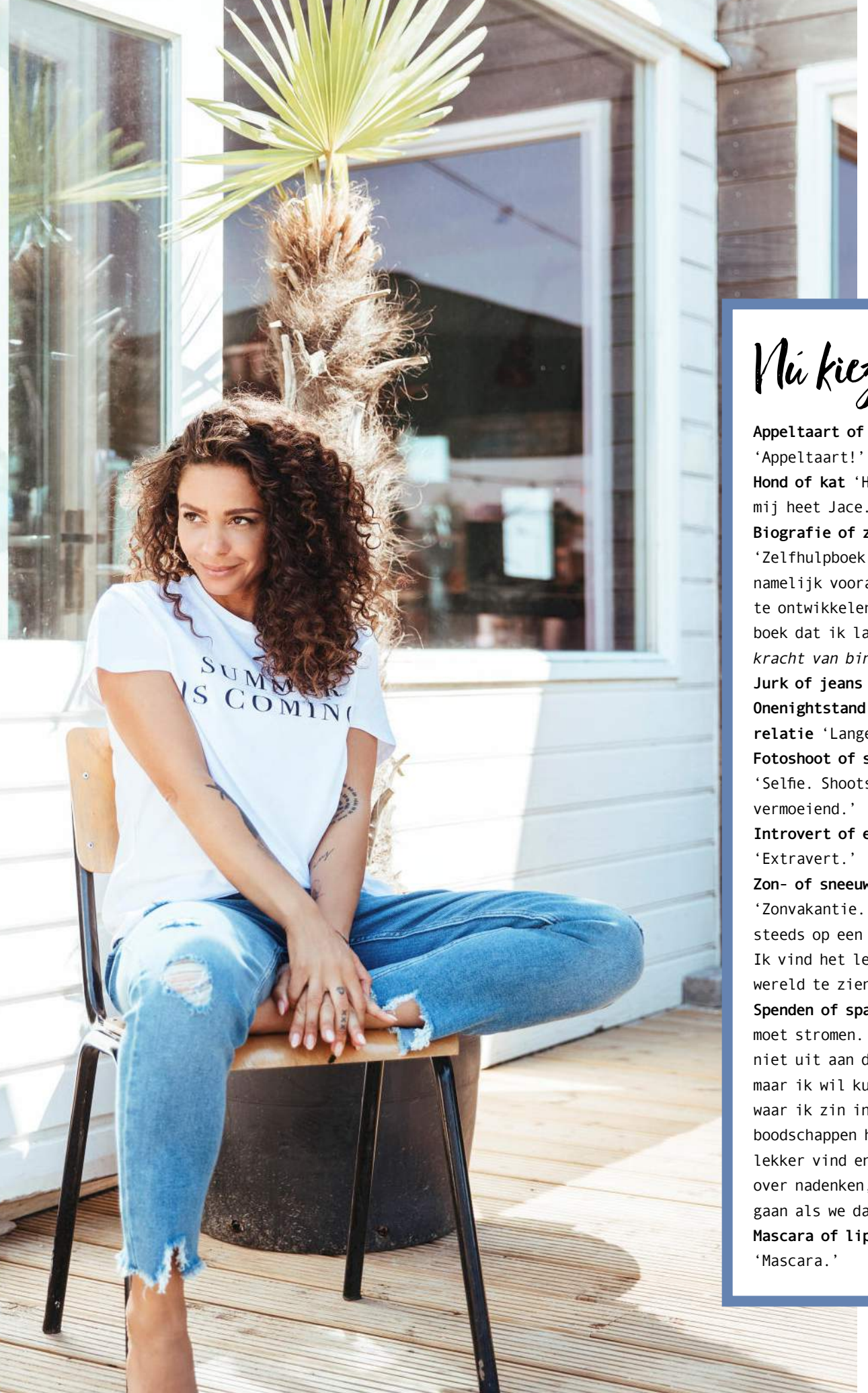
'Als je in je hoofd al een plan B hebt klaarstaan, is de kans groot dat je plan A niet gaat halen. Alles waar je aandacht aan schenkt, groeit. Als jij dus denkt: lukt dit niet, dan kan ik altijd nog zus of zo gaan doen, dan is de missie al voor vijftig procent mislukt. Voor mij is er daarom alleen plan A. Daar ben ik nooit de mist mee in gegaan. Ik geloof heel erg in de *law of attraction*, wat betekent dat je meer krijgt van waar jij energie aan geeft. Roep jij dus dat je iets niet kunt of iets niet lukt, dan trek je dat aan. Meestal onbewust, maar zo werkt het wel. Op het moment dat ik onzeker word over iets, schrijf ik snel op wat ik wél wil. Zo stuur ik de negatieve gedachten weg zonder er aandacht aan te schenken. Je kunt je gedachten op die manier echt controleren, iets wat heel belangrijk is in het leven.'

10 GEEF NIET – LEES: NÓÓIT – OP

'Als kind van een single moeder met een uitkering zei ik altijd: 'Wachten jullie maar, later ga ik in *GTST* spelen.' Acht keer heb ik auditie gedaan en acht keer werd ik afgewezen, maar ik gaf niet op. Ik wist zeker dat er een moment zou komen dat het wél zou lukken. Alles valt of staat volgens mij met geloven in jezelf en volhardend zijn. Weet je wat het verschil is tussen mensen die succesvol zijn en mensen die niet succesvol zijn? Dat succesvolle mensen doorzetten, ook als het misgaat. De rijkste mensen ter wereld hebben allemaal weleens een faillissement meegemaakt of iets gedaan wat flopte. Of neem de grootste acteurs: die zijn vaak jarenlang afgewezen. Ik geloof dat je alles kunt bereiken zolang je maar doorzet. Ik heb nooit opgegeven, omdat ik wist dat ik er ging komen. En dat is uiteindelijk gelukt.'

11 WEES NIET TE STRENG VOOR JEZELF

'Wees liefdevol voor jezelf en niet te streng als je een keer de fout in gaat. Het enige wat je daarmee bereikt, is dat je teleurgesteld raakt en na die pizza ook nog een ijsje en een zak chips gaat eten. Dat is de vicieuze cirkel waarin je dan terechtkomt.



Nú kiezen

Appeltaart of ijsbergsla ‘Appeltaart!’
Hond of kat ‘Hond. Die van mij heet Jace.’
Biografie of zelfhulpboek ‘Zelfhulpboek. Ik lees namelijk vooral om mezelf te ontwikkelen. Het laatste boek dat ik las, is *Ki – kracht van binnenuit*.’
Jurk of jeans ‘Jeans’.
Onenightstand of lange relatie ‘Lange relatie.’
Fotoshoot of selfie ‘Selfie. Shoots zijn best vermoeiend.’
Introvert of extravert ‘Extravert.’
Zon- of sneeuwvakantie ‘Zonvakantie. Het liefst steeds op een andere plek. Ik vind het leuk om de wereld te zien.’
Spenden of sparen ‘Geld moet stromen. Ik geef het niet uit aan dure kleren, maar ik wil kunnen doen waar ik zin in heb. De boodschappen halen die ik lekker vind en daar niet over nadenken, uit eten gaan als we dat willen.’
Mascara of lippenstift ‘Mascara.’

→

Het is heel belangrijk dat je tevreden bent met jezelf en hoe je de dingen aanpakt. Dat betekent ook dat je af en toe best een reep chocola of een patatje mag eten. Zelf ben ik trouwens niet zo van de patat, mijn *guilty pleasure* is wijn. Op dit moment drink ik zeker vier keer per week één of twee glazen wijn. Gisteravond at ik er ook nog chocola en ministroopwafeltjes bij. Ik was zelfs een beetje misselijk toen ik naar bed ging. Daar voel ik me niet schuldig over, maar ik denk dan vandaag wel: even rustig aan doen. Het heeft alles te maken met balans. Als je de ene dag uitpakt, doe dat dan de volgende dag niet weer.'

12 GENIET WAT MEER

'Verdriet mag er zijn, dat is niet iets slechts. Maar je wordt heel ongelukkig als je bij alles denkt: waarom gebeurt mij dit nou? De laatste jaren heb ik veel ellende meegemaakt, maar ik wil niet ongelukkig zijn omdat bepaalde mensen er niet meer zijn of omdat er vreselijke dingen zijn gebeurd. Ik ben er nog wél en ik wil leven en genieten. Veel mensen zijn altijd bezig met wat ze hierna nog willen bereiken of doen, dat heb ik zelf ook gehad. Ik zat altijd in mijn hoofd, was steeds maar bezig met het volgende. Dan liep ik door het bos met mijn hond en was ik intussen appjes en mailtjes aan het sturen. Dat is tegenwoordig heel anders. Ik probeer meer te leven in het hier en nu en dat lukt goed. Als ik nu in het bos ben, zie ik de hond en de vogels en de bomen. Ik ben niet bezig met wat er later op de dag nog op de planning staat. Dát is nou iets wat ik echt iedereen kan aanraden.' ■

'JE WORDT ONGELUKKIG ALS JE BIJ ALLES DENKT: WAAROM GEBEURT MIJ DIT NOU?'

INTERVIEW EN PRODUCTIE: FLEUR BAXMEIER. FOTOGRAFIE: ESMÉE FRANKEN. STYLING: TRICJA STYLING. ASHLEY OVERBEEK (ASS.). VISAGIE: LIZA KONDREVICH.
MET DANK AAN: BIJ STORM, CHURCH OF LABELS (SHIRT), H&M (BLOUSE), MANGO (JEANS, SHIRT), SISTERPOINT (JURK), WEEKDAY (HOED).