

DRY JANUARY: HOE GEZOND IS EEN ALCOHOLVRIJE MAAND?

# GRAZIA

€3,50

JAAR  
HOROSCOOP  
2017

## BODY ISSUE



### SHOPPING

*Sport de Luxe  
Catwalklooks*

EXPEDITIE ROBINSONS  
JESSIE, ANNA EN SUZANNE  
RESETTEN NA EEN MAAND  
LANG CRASHDIËTEN

ONE WAY LOVE  
'DAT ZE GETROUWD IS,  
VOND IK IN HET BEGIN  
JUIST PRIMA'

\* *Tk at 1500 stukken  
zeep per jaar'*

\* *DHP-dieetpillen  
blijken killerpills*

\* *180 kilo: 'Zelf  
mijn billen afvegen  
lukte niet meer'*

\* *In de sportschool  
met Doutzen*

\* *Vijf sporters,  
vijf bodytypes*

Fajjah  
'Succes roep  
ik over  
mezelf af'

**NO BOYS ALLOWED  
DE OPKOMST VAN DE  
WOMEN ONLY CLUB**



# Fajjah

LOURENS

In haar tweede boek *Killerbody 2* gaat Fajah Lourens letterlijk uit de kleren om haar killerlijf te showen. Durft ze zich aan Grazia ook figuurlijk bloot te geven?

*the naked truth...*

TEKST JILL WAAS FOTOGRAFIE NINE IJFF



Sneakers Nike,  
sokken Puma.



*'Mensen denken dat mijn lijf er altijd perfect uitziet'*

**THE NAKED TRUTH...  
OVER HAAR BODY**

HEB JE HARD GETRAIND VOOR DEZE FOTOSHOOT?

"Ik ben niet méér gaan trainen, maar ik heb de afgelopen week wel extra op mijn eten gelet. Ik ben sowieso honderd calorieën onder mijn dagelijkse behoefte gaan zitten en de afgelopen twee dagen heb ik geen zout gegeten. Voor mijn gevoel ben ik niet in mijn beste shape ooit, ik weeg twee kilo meer dan normaal. Dat komt door de vervelende periode die ik heb gehad: vanaf het overlijden van mijn neefje Elfin tot drie weken geleden heb ik elke dag wel chocola of andere suikers gegeten. Het lukte me maar niet om uit die dip te komen. Soms ging het drie dagen goed en dan viel ik toch terug en at ik weer een zak M&M's leeg. Ik ben netjes blijven trainen, dus het is niet helemaal uit de hand gelopen, maar ik ben nu wel op mijn zwaarst."

DIE DIPS WAAR IEDERE VROUW MEE WORSTELT HEB JIJ DUS OOK?

"Ja, dat is gewoon menselijk. Ik weet van mezelf dat ik een emotionele eter ben. Als ik in een stressvolle situatie zit of verdrietig ben, ga ik snaaien. De eerste periode gunde ik het mezelf, toen vond ik het niet erg. Maar op het moment dat ik het niet meer wilde, merkte ik dat mijn lichaam verslaafd was aan suiker. Toen ik stopte, werd ik daar letterlijk ziek van: ik voelde me licht in mijn hoofd en was futloos. In mijn tweede boek *Killerbody 2* heb ik bewust een stuk gewijd aan die motivatie, want jezelf motiveren is écht het moeilijkste. Belangrijk is om uit te vinden waarom je zo veel gaat eten. Waarom stop ik iets in mijn mond terwijl ik eigenlijk geen honger heb, waarom heb ik die bodemdrift? Als je dat van jezelf weet, kun je ermee omgaan, dan kun je zeggen: 'Oké, ik ben nu verdrietig omdat mijn vriend bij me weg is of omdat ik mijn baan kwijt ben, daarom ga ik snoepen.' En daarna moet je bedenken: voel ik me nu beter of juist nóg slechter? Slechter dus, want behalve dat je verdrietig bent, heb je vijfhonderd of duizend calorieën weggewerkt en ben je dus ook nog eens dikker en slapper."

GROTE VRAAG IS: HOE KWAM JE ER WEER UIT?

"Ik heb op een gegeven moment tegen mezelf gezegd: 'Sterk zijn Faaj, probeer het snoepen te vervangen door iets

Sneakers Vans, oorbel  
BonBon Boutique,  
armband Anna + Nina.



anders.' Bij mij werkt muziek heel goed: als ik een drukke dag heb gehad, vind ik het heerlijk om in de auto een Spotify-playlist op te zetten met lekkere nummers. Dan komt die muziek echt binnen en heb ik niet meer de behoefte om te snacken. Dat is wel iets wat je jezelf moet aanleren. Als iemand mij twee jaar geleden had gezegd: 'Als je zinn hebt in chocola, dan ga je toch lekker muziek luisteren', had ik gezegd: 'Ja doe, ik heb zin in chocola, niet in

muziek.' Maar ik heb mezelf getraind en nu kan ik het toch zo omdraaien."

VOEL JE GEEN DRUK OMDAT MENSEN VAN JOU VERWACHTEN DAT JE IN SHAPE BENT?

"Ja, die druk voel ik heel erg, mensen denken dat mijn lijf er altijd perfect uitziet. Dat is echt niet zo, ik heb geen modellenbouw en ik heb relatief veel vet op mijn bovenbenen. Als ik iets snack, krijg ik vaak de vraag: 'Mag jij

Ketting  
CK Jewellery.



wel was, doe ik dat met een goede natuurlijke shampoo waarin geen conserveringsmiddelen zitten. Een jaar geleden was mijn haar uitgedroogd en afgebroken door het blonderen en toen ben ik in contact gekomen met iemand die natuurlijke shampoos verkoopt. Via hem ben ik op het idee gekomen om mijn eigen beautylijn Fajah Skincare te beginnen, met crèmes die honderd procent natuurlijk zijn en geen conserveringsmiddelen en parabenen bevatten.”

**THE NAKED TRUTH...  
OVER BLOOT**

VOEL JE JE OP JE GEMAK ALS JE NAAKT BENT?

“Ja, ik ben totaal niet preuts en heb er ook geen moeite mee om uit de kleren te gaan. Het enige waar ik mee bezig ben, is of ik geen putjes in mijn billen, cellulite of dikke dijen heb. Het naakt zijn zelf is geen issue. Ook emotioneel vind ik het niet moeilijk om me bloot te geven. Ik ben een open boek, zeg altijd alles wat ik vind en ben niet zo bang wat mensen daarvan vinden.”

IS BLOOT VOOR EEN VROUWENBLAD ANDERS DAN VOOR EEN MANNENBLAD?

“Ja, want in een shoot als deze zie je wel bloot, maar tegelijkertijd zie je ook helemaal niets. Ik zou niet naakt in *Playboy* gaan staan, want ik wil niet alles laten zien.”

VOEL JE JE FIJNER NAAKT BIJ EEN MAN ALS JE AFGETRAIND BENT?

“Tuurlijk, als ik lekkerder in mijn vel zit, voel ik me sowieso zelfverzekerder in bed, zeker als ik met een nieuw iemand ben.”

**THE NAKED TRUTH...  
OVER MANNEN**

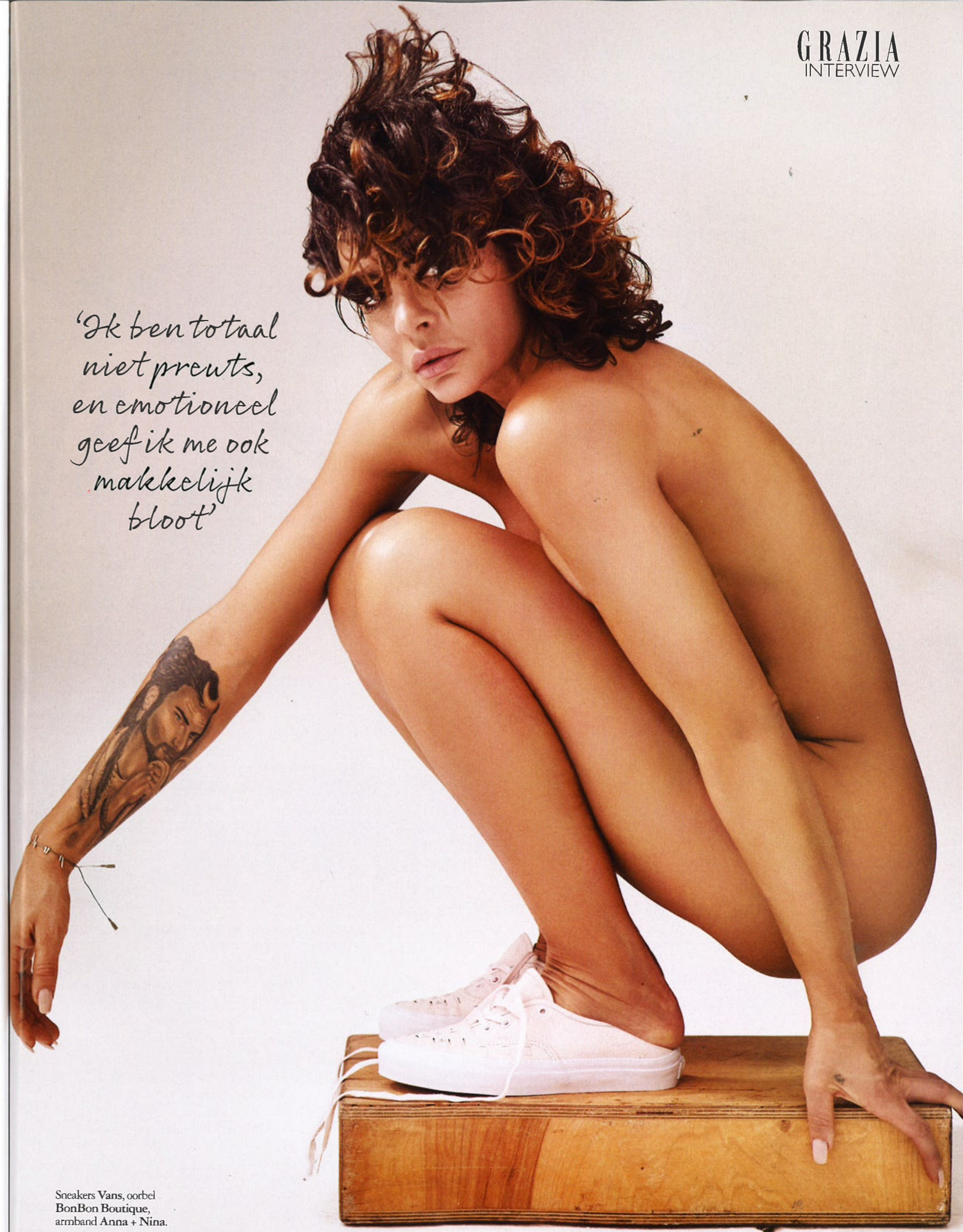
IN DE ZOMER ZEI JE: DE LIEFDE KOMT WEL WEER ALS MIJN IMPERIUM STAAT. DENK JE ER NOG STEEDS ZO OVER?

“Ja, al zou ik het willen, dan heb ik er nog geen tijd voor. Ik ben de hele dag aan het racen en mijn kinderen krijgen al te weinig aandacht, dus als ik vrij ben, wil ik die tijd het liefst samen met hen doorbrengen. Ik ben heus weleens een beetje aan het flirten en af en toe spreek ik met iemand af, maar dat is allemaal totaal niet serieus.”

HEB JE EEN LIJSTJE VAN MANNEN DIE JE KUNT BELLEN?

“Ja, een heel lange lijst, haha. Het liefst heb ik mannen die te dom zijn om te

*‘Ik ben totaal niet preuts, en emotioneel geef ik me ook makkelijk bloot’*



Sneakers Vans, oorbel BonBon Boutique, armband Anna + Nina.

at wel? Hoezo niet? Soms sta ik op en feestje en dan zie ik dat mensen eerst naar mij kijken als ze een bitterbal in hun mond willen steken, alsof ik toestemming moet geven. Het is wel zo dat ik mezelf sowieso beter voel als ik in goede shape ben en gezond eet. Vooral in mijn hoofd, want ik ben schamelijk wel fit doordat ik vijf keer in de week train. Dat moet je gewoon doen, niet over nadenken. Als ik van tevoren al ga bedenken: o dan moet ik op de loopband en moet ik oefeningen

doen waarbij ik pijn in mijn benen voel, dan haak ik ook af. Daarom zeg ik altijd: ‘Gewoon je sportkleren aantrekken en verstand op nul.’”

**THE NAKED TRUTH...  
OVER HAAR KAPSEL**

VEEL DAMES ZIJN JALOERS OP JOUW PRACHTIGE HAAR, WAT IS JE GEHEIM?

“Ik was het bijna nooit, dat is echt het allerbeste voor je haar. Ik gebruik meestal alleen maar water en als ik het



*'Ik weet sinds kort  
dat ik helemaal  
geen man nodig heb'*

'Het gaat heel goed: ik ga de wereld veroveren'



Sokken Forever 21, sneakers Nike, ringen Jéh Jewels, armbandjes Anna + Nina.

poepen, zodat ik nooit verliefd word! Nee, alle gekheid op een stokje, ik heb sinds ik vrijgezel ben wel het een en ander uitprobeerde, maar vaak blijf ik toch bij iemand hangen die het best aanvoelt. Soms denk ik: ik zou het wel leuk vinden als ik me echt aan iemand kon overgeven, maar ik prik nu overal doorheen. En dan moet ik denken aan de consequenties: dat ik dan weer geen slechte dingen van diegene zie, omdat ik op een roze wolk zit. Dat gedoe hoeft van mij even niet. Ik weet sinds kort dat ik eigenlijk helemaal geen man nodig heb."

VIND JE HET LASTIGER OM JE OPEN TE STELLEN NAARMATE JE OUDER ÉN WIJZER WORDT?

"Ja, ik denk meer na, juist doordat ik al een paar relaties heb gehad die stuk zijn gelopen. Wil ik dit nog een keer? Nee, ik ga alleen nog voor goud of anders niets. Hij moet dan écht perfect zijn."

WAT HOUDT 'PERFECT' VOOR JOU IN?

"Ik wil iemand die net als ik met zijn lichaam bezig is: hij moet sportief zijn en gezond leven. Geen vriendje meer dat alles naar binnen werkt, want als ik daarnaast moet zitten, wil ik dat ook weer. En ik hoef ook geen man met een bierbuik. Mannen hebben vaak commentaar op hoe vrouwen eruitzien en dan hebben ze zelf zo'n buik ervoor hangen. Verder wil ik ook wel een gezellig gezichtje. Vroeger viel ik nooit op knappe mannen, maar nu denk ik: ik wil toch wel iets leuks hebben om naar te kijken. Hij moet ook een beetje ontwikkeld zijn, vooral op spiritueel vlak, en hij moet een passie hebben. Ik heb geen zin meer in zo'n man die niet weet wat hij wil. Ook hoef ik niet zo'n type dat onder de plak zit bij zijn moeder, dat zij nog bepaalt hoe zijn huis eruitziet en de was komt doen. Geen gezeur met exen, ik zit niet te wachten op dat gelul met die jaloerse ex-wijven. En ik hoef ook geen man die zelf nog kinderen wil. Ik trek de laatste tijd meer jongere mannen aan, die zeggen dan eerst: 'Ik wil dat ook niet.' Maar straks zijn ze vijf jaar verder en gaat het toch kriebelen, maken ze het uit en hebben ze een jaar later een kind bij een ander."

BENADEREN MANNEN JE NU ANDERS DAN VROEGER?

"Mannen benaderen me helemaal niet meer, dat durven ze niet, dat is wel een

beetje jammer, want ik moet nu alles zelf doen. Ik heb onlangs een leuke jongen op Instagram ontdekt en die heb ik een berichtje gestuurd. Hij zit nu in het buitenland, maar als hij terug is, hebben we een date. Vroeger zou ik mezelf alweer helemaal gek aan het maken zijn bij dat vooruitzicht, ik zou ook de hele tijd gaan appen. Maar nu denk ik: ik heb daar helemaal geen zin in, en ook de tijd niet voor, dus ik zie wel."

THE NAKED TRUTH...

OVER HAAR HEFTIGE JAAR

HOE KIJK JE TERUG OP HET AFGELOPEN JAAR, WAARIN JE NEEFJE OVERLEED?

"Het is een heel heftig jaar geweest waarin we allemaal veel verdriet hebben gehad (de partner van Fajah's zus doodde hun zoontje afgelopen zomer door hem uit het raam te gooien en sprong er zelf achteraan, red.). Ik ben zelf geen kind kwijt, ik ben mijn neefje kwijt. Maar het blijft natuurlijk een onwerkelijk verhaal waarbij je je afvraagt: had dit voorkomen kunnen worden? En: had ik iets anders kunnen doen? Achteraf denk ik van niet, maar dat zijn wel dingen die door je hoofd spoken. Ik heb hier niet echt een les uit geleerd, behalve dat je echt op moet passen met mannen en ze nooit over je grenzen moet laten gaan. Dat heeft mijn zusje wel gedaan in haar relatie en ik denk dat ik dat in het verleden ook te vaak heb laten gebeuren."

JE BENT IEMAND DIE HEEL POSITIEF IS INGESTELD. HEEFT DAT JE GEHOLPEN?

"Dat denk ik wel, ja. Als ik niet op deze manier in het leven had gestaan, was het nog zwaarder geweest. Een ander mens was misschien depressief geworden, maar ik ben niet bij de pakken neer gaan zitten, ook al doet het nog elke dag pijn. Ik geloof dat Elfin nu uit zijn lichaam verlost is. Zijn geest is vrij en hij heeft geen pijn meer, en ik help hem niet door in depressiviteit te blijven hangen."

THE NAKED TRUTH...

OVER HAAR AMBITIES

JE ZEI EERDER: IK WIL DE WERELD VEROVEREN MET HET KILLERBODY DIEET. HOE GAAT HET NU?

"Het gaat heel goed, ik gá de wereld veroveren. Mijn boek komt in vijftig Engelstalige landen uit en in Engeland zelf gaan ze het groots aanpakken, dus ik hoop dat ik dat hele land aan het

FAJAH IN 'T KORT

GEBOREN 3 juli 1981 in Amsterdam.

**CARRIÈRE** Fajah Lourens is de eigenaar én het gezicht van het snel groeiende imperium/online platform MyKillerBody-Motivation, waarop ze voedingsplannen op maat en trainingsvideo's aanbiedt. Vorig jaar bracht ze haar eerste boek uit, *Killerbody Dieet*, dat direct een bestseller werd. Deze week verschijnt *Killerbody 2*, met 100 slanke en snelle recepten. Ook heeft Fajah sinds kort een eigen skincarelijn. Verder werkt ze als dj en producer onder de naam Faya. Met haar track *Squat* haalde ze dit jaar een platina plaat en onlangs verscheen het nummer *Time will tell*, dat ze voor haar neefje Elfin maakte. **PRIVÉ** Fajah is single en moeder van dochter Irem (16) en zoon Shai (9).

Killerbody Dieet kan helpen. Mijn boek is in december verschenen in Duitsland, en we zijn ook contracten aan het afronden met China, Korea, Hongarije, Frankrijk en Spanje. Het is misschien gek om te zeggen, maar ik had dit succes wel verwacht. Ik heb heel goed nagedacht over het concept en heb ervoor gezorgd dat alles klopte. Daarnaast ben ik er helemaal voor gegaan, dus dan roep je het succes wel over je af."

JE WERKT OOK ALS DJ EN BENT ALLEENSTAANDE MOEDER. LIGT EEN BURN-OUT NOOIT OP DE LOER MET AL DIE DRUKTE?

"Op dit moment is het even heel erg hectisch, omdat ik ook nog mijn huis aan het verbouwen ben en we bezig zijn met een sportkledinglijn. Om te voorkomen dat het me allemaal te veel wordt, pak ik iedere week heel bewust vier uur *me-time*. Dan leg ik mijn werk opzij en ga ik bijvoorbeeld naar de sauna. Straks, als ik verhuisd ben, wordt alles anders, want dan heb ik mijn kantoor en sportschool aan huis. Ik kan dan zo vanuit mijn werk naar mijn huis lopen en zeggen: 'Jongens, ik ben even naar mijn kinderen, loop maar binnen als er iets is.' En ik hoef ook niet meer elke keer in de file naar huis te rijden. Het uiteindelijke doel is dat het allemaal wat relaxter wordt. Dat is een streven voor 2017: meer rust vinden!" ■