'IK BEN MÉÉR DAN EEN LICHAAM MET CELLULITE'

FAJAH LOURENS

Ze bruist van de nieuwe ideeën voor 2019 én haar nieuwe boek *De Cellulite Guide* is net uit. Fajah Lourens (37) zit lekkerder in haar vel dan ooit, ook al is ze minder strak dan twee jaar geleden. Zegt ze zelf. 'Het is allemaal wat voller en zachter, maar ik ben zeker happy in shape.'

TEKST JILL WAAS **FOTOGRAFIE** TOM TEN SELDAM @STICKYSTUFF

Oorbellen **Lyppens**, ring met rond muntje **A la,** ring met bamboestructuur **By1Oak,** blouse **10 Days,** Short **Levi's,** schoenen **Filling Pieces.**

WAT GAAT ER IN 2019 ALLEMAAL GEBEUREN VOOR JOU?

'Ik breng deze maand mijn nieuwe boek uit, *De Cellulite Guide*. Dat bevat een achtwekendieet om een kilo per week af te vallen, maar ik kom ook met een voedingsplan om cellulite te reduceren. Het is echt een no-nonsense-*guide* met alle feiten en fabels over cellulite op een rijtje. Waar komt het vandaan? Hoe ziet het eruit? Wat zijn oorzaken? Et cetera. Ik verwacht dat dit mijn allergrootste boekensucces gaat worden, omdat ik nu exact weet wat een vrouw wil en wat ze nodig heeft om een beter lijf te krijgen. Verder breng ik in maart mijn eigen killerbody-repen op de markt: drie repen met veel eiwitten in de smaken donkere chocola, die is vegan, lemon cheesecake en karamel. Ze zijn echt heerlijk.'

VANWAAR EEN BOEK OVER CELLULITE, IS HET IETS WAAR JE ZELF OOK MEE WORSTELT?

'Ja, ik heb brede heupen en volle billen, dan is cellulite iets wat je er automatisch bij krijgt, denk ik. Ik weet nog dat ik dit als zestienjarig meisje het ergste van de wereld vond, ook al had ik toen misschien maar twee of drie putjes. Ik heb er een soort levensdoel van gemaakt om te ontdekken hoe je van cellulite afkomt. Ik heb alle methodes die op de markt zijn al eens geprobeerd. Vaak zijn die behandelingen duur en werken ze maar tijdelijk. Wat wel belangrijk is: probeer zuivel-, alcohol- en suikervrij te eten en doe speciale oefeningen. Met dit boek hoop ik andere vrouwen te helpen, die er ook mee worstelen.'

BEN JE IN VORM OP DIT MOMENT?

'Ik ben niet zo in shape als twee jaar terug, toen was alles strak. Het is nu allemaal wat voller en zachter, maar ik ben zeker happy in shape. In die tijd moest alles perfect zijn van mezelf en was ik extreem aan het trainen. Ik wilde één keer in mijn leven aan een fitnesswedstrijd meedoen, maar kreeg last van mijn rug en toen heb ik een stapje terug gedaan. Ik heb leren loslaten en heb mezelf nu veel meer geaccepteerd. Als ik terugkijk, besef ik dat ik toen echt doordraafde. Nu denk ik: het is helemaal niet erg als ik een keer niet sport. Of als ik een paar putjes in mijn billen heb. Ik ben méér dan een lichaam met cellulite.'

HOEVEEL DAGEN PER WEEK TRAIN JE NU?

'Drie keer, als ik eerlijk ben. Ik merk dat ik de laatste tijd iets minder gemotiveerd ben en er weer even in moet komen. Ik heb deze week met trainer Alex Maas gesport, uit *Temptation Island*, met wie ik een boek wil gaan maken. En dat was heel pittig, terwijl ik zo'n training twee jaar geleden echt met twee vingers in mijn neus deed.'

'IK HEB LEREN LOSLATEN EN MEZELF VEEL MEER GEACCEPTEERD'

WAT DOE JE OP DIE MOMENTEN DAT JE WAT MINDER GEMOTIVEERD BENT?

'Ik accepteer ze, en zeg tegen mezelf: oké nu even niet, morgen weer een nieuwe dag. Het probleem is dat veel mensen zich schuldig gaan voelen. Als jij gedachtes in je hoofd krijgt van: zie je wel, het lukt me toch niet, ik ben geen doorzetter, ik blijf dik, lelijk en slap, dan kom je daar nooit uit en verandert er niks. Mensen halen zichzelf continu naar beneden. Ik zeg altijd: probeer eens te kijken naar wat je wél mooi vindt, het is zo belangrijk om jezelf complimentjes te geven. Als ik 's ochtends in de spiegel kijk, zeg ik: "Faj, ik hou van je." Dat is heus niet makkelijk, ik heb dat ook moeten leren.'

Oorbellen **Lyppens,**
trui **Gestuz,** short
Scotch & Soda

Oorbellen **Lyppens,** trui **Les Coyotes de Paris,** ring met ovaal plaatje **By1Oak,** broek **Levi's,** schoenen **Filling Pieces.**

HOE STRIKT VOLG JIJ JE EIGEN EET-SCHEMA'S?

'Ik heb mijn vaste riedeltje, gezond eten zit in mijn systeem. Ik ben vanochtend bijvoorbeeld begonnen met havermout, heb net twee sneetjes roggebrood met humus op, vanmiddag eet ik nog een van mijn proteïnerepen en dan neem ik vanavond groenten met vis of een vegetarische lasagne. Als ik tussen de middag zin heb in een tosti, pak ik die ook gewoon. Laatst was ik een dagje weg met mijn zoon Shai, elf is hij nu, en dan haal ik lekker een bolletje met carpaccio bij de benzinepomp. Maar ik doe dat niet drie dagen achter elkaar – het gaat allemaal om de balans. Ik laat me tijdens een etentje ook weleens zo gaan, dat ik het restaurant uit rol, maar dan sla ik de volgende dag mijn ontbijt over. Even mijn lichaam rust gunnen in plaats van meteen weer door te eten.'

'ALS IK 'S OCHTENDS IN DE SPIEGEL KIJK, ZEG IK: FAJ, IK HOU VAN JE'

JE WAS ALTIJD EEN SNACKER, HOE HEB JE JEZELF DAT AFGELEERD?

'Ik ben me veel meer bewust van wat ik eet. Vroeger was ik altijd maar verdwaald in mijn gedachten en zonder dat ik het in de gaten had, was ik dan al naar de koelkast gelopen en had ik een stuk chocola in mijn mond gestopt. Nu is snacken een bewuste keuze, ik vraag me elke keer af: heb ik hier écht zin in of is het een automatisme? Ik verbied het mezelf ook niet meer, want als ik iets niet mag, dan wordt het juist een obsessie. Als ik zeg: ik mag het wel, maar kies ervoor om het niet te nemen, voel ik die verleiding veel minder. Zelfs van chocola kan ik nu goed afblijven, terwijl vroeger een zak M&M's leeg móést.'

JE VERTELDE EERDER DAT JE SNOEPEN VERVANGT DOOR MUZIEK. HOE DAN?

'Het is een tip die ik van iemand kreeg, en in eerste instantie dacht ik ook: ja, ja, als je zin hebt in een chocoladereep, zet je toch geen muziek op? Ik kon serieus niet geloven dat dat zou werken. Maar ik ben het gaan proberen door te gaan wandelen met muziek. Of door een lekkere Spotify-playlist met mijn lievelingsnummers te maken voor in de auto. Ik kan intens gelukkig worden van muziek, en die komt dan zo binnen, dat ik niet meer de behoefte heb om die reep op te eten.'

HEB JE MEER RUST GEVONDEN IN JE LEVEN?

'Véél meer. Ik heb geleerd hoe ik mijn gedachten stop kan zetten, en kan voorkomen dat negatieve gedachten ongevraagd in me opkomen. Door aan iets pósitiefs te denken. Ook kan ik tegenwoordig de deur van mijn kantoor dichttrekken, en mijn werk loslaten. Ik heb mijn zakelijke mail van mijn telefoon gegooid en neem twee momenten op een dag waarop ik mijn e-mails beantwoord. Vroeger was dat heel normaal, maar tegenwoordig verwacht iedereen maar dat je 24/7 reageert. Het is leuk dat wij als vrouwen goed kunnen multitasken, maar hoe gezond is dat nu eigenlijk? Je doet niks meer met je volle aandacht erbij. Door mijn tijd beter in te delen, kom ik nu aan veel meer dingen toe en ben ik niet meer afgeleid als ik op kantoor een blog moet schrijven of content aan het bedenken ben.'

HOE GAAT HET PRIVÉ OP DIT MOMENT?

'Mijn relatie is nu een aantal maanden uit en ik vind het eigenlijk wel even fijn zo. Ik ben wel aan het scharrelen en heb een aantal Tinder-dates

gehad, maar ik heb het ook héél leuk met mezelf. Mijn beste vriendin en manager Gwendolin (Stuart, red.) woont bij mij in huis, zij heeft haar eigen ruimte, en we hebben het zo gezellig samen. Nu Igor er niet meer is, zit zij veel meer bij mij beneden en ik bij haar boven. (Lachend:) We lijken wel twee ouwe vrijsters. Ik vind het de perfecte situatie: we hebben allebei ons eigen huis, maar zijn toch nooit alleen. Heerlijk toch? Ik heb voorlopig geen behoefte aan een nieuwe relatie.'

WAT GING ER MIS IN JE VORIGE RELATIE?

'Ik denk dat het ook zo'n 'onbewuste' keuze was in mijn leven. Ik ben meegegaan in mijn gevoel en op dat moment was het heel fijn en voelde het veilig. Maar als ik heel eerlijk naar mezelf toe ben, moet ik toegeven dat ik die relatie heb geïdealiseerd en dat het eigenlijk niet zo veel toekomst had. Ik heb nu drie keer achter elkaar een jongen gehad die tien jaar jonger was, en je mist dan tien jaar levenservaring. Iemand kan nog zo volwassen zijn, je zit toch allebei in een andere fase van je leven. Hij moest bepaalde dingen nog uitvinden. En dan is het de kunst om je niet met zijn shit te bemoeien – wat ik al beter deed dan in vorige relaties, hoor. Alleen dacht ik steeds vaker: bij wie kan ík mijn ei kwijt. Het is een heel lieve jongen, hij deed alles om me bij te staan en heeft me ook heel erg geholpen met het verbouwen van mijn huis.
Maar voor mijn gevoel kon ik met bepaalde dingen niet naar hém, en dat drukte steeds zwaarder op mij. Ik nam het mezelf kwalijk dat ik het weer had gedaan, een relatie met een veel jonger iemand. Ik denk dat ik voortaan beter naar mijn intuïtie luisteren.'

'ZELFS VAN CHOCOLA KAN IK NU GOED AFBLIJVEN'

BEN JE TROTS, DAT ZO VEEL MENSEN IN SHAPE ZIJN GEKOMEN DOOR JOUW METHODE?

'Jazeker! Ik weet nog dat ik bij mijn eerste boek vijftienduizend exemplaren in de pre-sale had verkocht. Op de dag dat-ie verscheen, begonnen heel veel mensen 'm online te posten, dat bezorgde me steeds weer kippenvel. Het leuke is dat mijn boeken zo'n brede doelgroep aanspreken. Je ziet mensen met obesitas veel kilo's afvallen, maar ook fitgirls die juist het sportdieet volgen.'

HOE VER REIKEN JOUW AMBITIES?

'Ik wil onafhankelijk zijn in alles wat ik doe. *De Cellulite Guide* is het eerste boek dat ik in eigen beheer uitbreng, dus zonder uitgever. Zo wil ik steeds onafhankelijker worden en steeds groter. Het boek komt al uit in Frankrijk en Duitsland, en mijn doel is om heel Europa te veroveren. Maar wel stapje voor stapje. Vandaag las ik in de krant dat Roy Donders failliet is en dan denk ik wel: Faj, houd je hoofd erbij.'

BEN JE NIET BANG OM TE VEEL HOOI OP JE VORK TE NEMEN EN EEN BURN-OUT TE KRIJGEN?

'Ik zat daar twee jaar geleden tegenaan toen ik zo veel sportte, gedoe had met de zaak, aan het verbouwen was en Daniël (Surig, de vader van haar zoon, red.) overleed. Als je dan ook nog eens zo'n zware fitnesstraining volgt en elke calorie moet tellen, wordt het gewoon te veel. Ik voelde heel veel druk en had momenten dat ik mijn bed niet meer uit kon komen. Van die periode heb ik veel geleerd, ook daarin heeft dat ene ding me enorm geholpen: het loslaten. Ik hoef niet meer zo veel van mezelf. Dus, nee, voor een burn-out ben ik niet zo bang. Ik heb veel geleerd.' •

STYLING TEUNTJE ASVELD **VISAGIE** ERIKA NUUTTEN **PRODUCTIE** SANNE KESLER

Oorbellen **Lyppens,**
shirt **Only a Fool,**
broek **MKT Studio,**
sokken **Topshop,**
sneakers **Filling Pieces.**