Fajah Lourens

Doorzetter en een vechter

Mens

Tim van Vliet is een coole papa

Talent

In het spoor van beroemde vaders

Vrij
Weekendmagazine

Column

Kemper staat met z'n bek vol tanden

LRV

ZATERDAG 18 JUNI 2016

’Ik zal nooit opgeven’

De lancering van het boek ’Killerbody dieet’ was natuurlijk perfect getimed. De zomer komt eraan en veel vrouwen willen dan graag zonder schaamte in bikini op het strand liggen.

En hoe zou dat beter kunnen dan met een echte ’killerbody’. Maar ja, zo’n lichaam krijg je natuurlijk niet zomaar. Fajah Lourens, ooit soapactrice en nu naast schrijfster, ook dj, bedenker van de website mykillerbodymotivation en zakenvrouw, wilde zelf graag zo’n body. Dat lukte en de weg er naartoe beschrijft ze in ’Killerbody-dieet’.

Vechter

Fajah Lourens is een vechter. Dat wordt al snel duidelijk als je met haar spreekt. „Ik heb al zoveel klappen gehad in mijn leven en elke keer kom ik weer overeind. Ik was ook niet altijd gelukkig met mijn lijf en ik heb er keihard voor geknokt om mezelf echt in shape te krijgen. Op Instagram toonde ik dat proces door middel van foto’s. Ook om mezelf te blijven motiveren. Veel mensen vroegen hoe ik dat deed en in het begin beantwoordde ik elke vraag persoonlijk. Maar dat werd al gauw onmogelijk. Toen begon ik met de website, mykillerbodymotivation.com, met online trainingen, recepten, blogs en voedingsschema’s en nu is er dan dit boek.”

Oude patroon

Als mensen een dieet volgen, komt er altijd dat moment dat je zelf verder moet. Velen geven het dan op en vervallen in hun oude patroon. Hoe wil ze dat vermijden bij mensen die haar killerbodydieet volgen? „Het belangrijkste is dat het geen dieet blijft, maar een levensstijl wordt. Als je dat jojo-effect wil vermijden, zul je de rest van je leven op je eetpatroon moeten letten. Dat betekent niet dat je nooit meer eens uit de band mag springen. Ik eet ook wel eens een stuk cheesecake of chocoladetaart, maar dan let ik de volgende dag extra op wat ik eet. Of ik eet een dagdeel niet. Dan breng je het vanzelf in balans. Een dieet is altijd iets tijdelijks, want in zo’n periode zul je minder moeten eten dan normaal, anders val je niet af. Als je je streefgewicht hebt bereikt, moet je daarna niet meer boven je caloriebehoefte uitkomen. Hoe je dat kunt doen, leg ik uit in het boek. Dat kun je namelijk heel goed berekenen.”

Toch is het voor veel mensen heel moeilijk om die discipline op te blijven brengen. „De grootste valkuil is dat je wil inhalen wat je hebt gemist tijdens het diëten. Je hebt al die tijd niet gesnoept en dus denk je al gauw: ’het mag best weer eens een keertje’. Maar als je eraan begint, blijf je het ook doen en dan word je al gauw weer dikker. Wat helpt is om je snoepmomenten in te plannen, heel bewust. Dan gun je jezelf echt iets bijzonders en geniet je er ook meer van. Heb je tussendoor trek, zeg dan niet tegen jezelf: ’ik mag het niet’, maar ’ik wíl het niet’. Het klinkt supersimpel en dat is het ook. Je kunt jezelf corrigeren voordat je een fout dreigt te maken. Ik ga mensen daar ook bij helpen, want er komt begin volgend jaar een tweede boek. Daarin staan dan alleen recepten, die ervoor zorgen dat je dieet een levensstijl gaat worden.”

Succesvol

Verbaasd was ze niet echt toen ze zag dat haar boek zo succesvol werd. „Ik had wel verwacht dat het boek het goed zou doen. Als ik ergens aan begin, ga ik ook ’all the way’. Maar dat ik meteen op één belandde, was wel een droom die uitkwam. Dat was een mooi cadeautje. Ik wist wel dat het boek welkom was, omdat ik op social media al een grote fanbase heb die weet wat ik doe. Kijk, als je vanuit het niets met een dieetboek komt, wil niemand dat kopen, omdat ze je niet kennen. Al mijn volgers wisten al dat ik hiermee bezig was en daardoor werd het al een bestseller in de voorverkoop. Het was fijn om te zien dat mensen zoveel vertrouwen in me hebben.”

Fajah Lourens straalt vertrouwen uit. Ze gelooft in zichzelf en in wat ze doet, dat is duidelijk. Ze voedt in haar eentje twee kinderen op en ziet haar bedrijf zienderogen groeien. Waar is ze eigenlijk het meest trots op? „Ik ben het allertrotst op mijn doorzettingsvermogen. En dat ik iets negatiefs altijd omzet in iets positiefs. Ik geef nooit op. Ook al zijn mensen negatief over mij, dan nog ga ik door. Met die instelling in het leven kom je echt heel ver. Juist omdat het in mijn leven vaak heel moeilijk gaat, blijf ik vechten. ”

Track

„Het is in mijn carrière vaker voorgekomen dat mensen niet in mij geloven. Nog niet zo lang geleden werd in de media breed uitgemeten dat geen enkele bekende artiest met mij wilde samenwerken voor een track die ik als dj wilde maken. Toch ging ik door en nu heb ik een hit te pakken op YouTube. De track ’Squad’ had in drie weken tijd al meer dan een miljoen hits. Daar ben ik echt heel trots op.” Dus nu kan ze lekker haar tong uitsteken naar al die mensen die niets in haar zagen? „Nee hoor, ik ben van nature heel vergevingsgezind. Ik wil niet zijn zoals zij. Het zegt meer over hen dan over mij als ze zoiets zeggen. Ik zal altijd blijven knokken, want ik kom er altijd sterker uit.”

Dat ze met haar twee kinderen een hecht team vormt, helpt ook. „Mijn dochter Irem van zestien past vaker op mijn zoon Shai van acht en we draaien prima met z’n drieën. Binnenkort ga ik ook lekker twee weken met ze naar Bali. Dan ben ik er echt alleen maar voor hen.”

Tekst: Hanneke van den Berg
Foto: Martika de Sanders

Fajah Lourens schrijft bestseller met ’Killerbody dieet’