

FAJAH LOURENS & ARIE BOOMSMA

EEN SUCCESSTORY IN TWEEVOUD

Arie opende zijn tweede sportcentrum en van Fajah verschijnt het vervolg op haar dieetboek *Killerbody*. Twee inspirerende mensen als het gaat om fitness en het fysieke ideaalbeeld dat daarmee samenhangt. Hoe kijken zij daar zelf tegenaan? Is een *fitgirl* mooier dan een vrouw met rondingen?

INTERVIEW: MARK TEURLINGS /
FOTOGRAFIE: PETER BOUDESTEIN



O P HET EERSTE GEZICHT zijn het twee totaal verschillende personen: Arie en Fajah. Met zeer uiteenlopende achtergronden ook. Zo werd Fajah moeder in haar tienerjaren, terwijl Arie het vaderschap tot in zijn veertiger jaren wist uit te stellen. Vandaag vinden ze elkaar in het sportcentrum van Arie. Allebei superfit en succesvol en – voor velen – een motiverende factor.

Op social media zie je steeds meer accounts van zogenaamde fitgirls. Het ideaalbeeld lijkt te zijn verschoven van dun naar fit. Wat vinden jullie van deze ontwikkeling?

Fajah: 'Ik vind het goed dat dun zijn niet zo heel belangrijk meer is. Er zijn veel verschillende lichaamstypen en voor sommigen is het simpelweg niet weggelegd om bijvoorbeeld heel dunne benen te hebben. Vroeger heb ik me heel erg laten beïnvloeden door het ideaalbeeld, met als gevolg dat ik crashdiëten ging volgen. Ik vind het een hele goede ontwikkeling dat veel meer mensen tegenwoordig prioriteit leggen bij hun gezondheid. Meer bewegen en gezonde voeding, dat is wat telt. Mensen zijn nu veel bewuster van wat ze eten.'

Arie: 'Ik vind dat het twee kanten heeft. Aan de ene kant is het goed wat Fajah, en bijvoorbeeld Kim Kardashian en Beyoncé, laten zien: je mag billen hebben. Het gaat tegenwoordig om veel meer dan het 'heroïnedunne', wat trouwens ook echt ongezond is. Tegelijkertijd kan de voortdurende zichtbaarheid van mensen die er misschien 'beter' uitzien dan jij, ook heel veel druk geven. Ik vind dat moeilijk als ik zelf een foto post. Aan de ene kant inspireer je mensen, zij halen er motivatie uit. Maar aan de andere kant kun je mensen ten onrechte het idee geven dat ze er ook zo uit moeten zien. Zij voelen zich niet goed genoeg als ze niet voldoen aan dit plaatje.'

Fajah: 'Ik lees vaak onder mijn posts dat mensen een moord zouden doen voor mijn lichaam, maar ondertussen gaan ze nooit naar de sportschool...'

Dragen jullie, twee superfitte bekende Nederlanders, bij aan het creëren van dit ideaalbeeld?

Arie: 'Nou, ten eerste merk ik nu duidelijk dat ik tegenwoordig onder een bepaald groepje 'val' dat overal wordt genoemd en gevraagd als het dit soort onderwerpen betreft.'

Fajah: 'Ja, precies. Als voorbeeld neem ik dan de commo-tie omtrent 'The Green Happiness'. Ik weet er het fijne niet van, maar die meiden blijken een uitspraak te hebben gedaan waar heel Nederland over viel omdat het geen dietisten zijn. Ik werd dus ook gezien als 'een van hen'. Het heeft voor mij dus voor- en nadelen dat ik bij een bepaalde groep hoor. In het geval van 'The Green Happiness' werd ik meegetrokken in het hokje van 'we doen maar wat'. Mijn boek is inderdaad ook een ervaringsboek. Ik beschrijf daar onder andere in hoe ik reageer op koolhydraten en hoeveel eiwitten ik eet. Maar daarnaast zijn er duidelijke onderzoeksresultaten. Er is dus zeker geen sprake van nattevingswerk. Ik vind het jammer dat we vaak over één kan worden gesproken.'

Arie: 'Dat gebeurt inderdaad wel als je zichtbaar bent. Fajah en ik komen ook nog uit de 'oude bekende wereld', de wereld voor Instagram en Facebook. De oudere media, de radio, tv en kranten, vragen ons veel omdat zij ons kennen, in tegenstelling tot de bekende blogger of Instagrammer, die vaak wel ontzettend veel volgers heeft. Wat ik vooral probeer is om mensen te enthousiasmeren en niet te veel te sturen. Ik probeer mijn eigen plezier in dingen en mijn ervaringen te de-

len. Als het echter op wetenschappelijke kennis aankomt, dan schuif ik het liever door naar een trainer van mijn gym die daar echt voor gestudeerd heeft.'

Fajah: 'Ik vind het heel leuk om mensen te motiveren en ik ben heel dankbaar dat zoveel mensen echt iets aan mijn boek hebben. Maar daarnaast geef ik ook altijd eerlijk aan dat voeding en sport niet mijn specialisme zijn, maar dat ik ervaringsdeskundige ben. Het boek heb ik gemaakt in samenwerking met mensen die er wel voor hebben gestudeerd.'

Is het in jullie ogen een gevaarlijk fenomeen dat veel jonge meiden er hetzelfde proberen uit te zien als de 'fitgirls'? Fajah, jij hebt een dochter van zestien. Zie jij dit bij haar ook?

Fajah: 'Naar mijn weten is er altijd een ideaalbeeld geweest. Vroeger was dit 'het dun zijn'. De mate waarin iemand wordt beïnvloed ligt voornamelijk aan de persoon zelf. Ik probeer altijd mee te geven dat een *killerbody* voor iedereen anders is. Voor de een is dat met een klein buikje en voor de ander met dikke billen. Het is belangrijk om eerst je aandacht te richten op wat voor jou haalbaar is. Hierin moet je je doelen stellen. Maar nog belangrijker is om van jezelf te houden en jezelf te accepteren zoals je bent. Mijn moeder heeft mij altijd geleerd: als je focus op iets, dan trek je het juist aan. Dus als je denkt: ik wil niet dik zijn, dan ben je alleen maar bezig met dik zijn. Je kan beter tegen jezelf zeggen: ik ben tevreden met hoe ik ben, maar ik wil toch nog iets strakkere benen. Wat mijn dochter betreft: zij is er helemaal niet mee bezig. Ze eet alles waar ze zin in heeft. Ik vind dat wel heel moeilijk, hoor. Ze doet qua beweging echt niets, behalve in het weekend met de scooter naar de supermarkt rijden en choco-chips halen. Als ik daar wat van zeg, krijg ik een puberale snauw dat niet iedereen altijd op dieet is, haha.'

Arie, jij bent onlangs vader geworden van een prachtige dochter. Heeft dit voor verandering gezorgd in jouw levensstijl?

Arie: 'Ik ben 42 dus mijn leeftijd speelt wel een rol. Ik wil heel graag de rest van mijn en haar leven dingen met haar kunnen doen. Het verbaast mij heel erg dat het algemeen geaccepteerd is dat het ouder worden gepaard gaat met dikker worden en met het krijgen van pintjes. Dat hoeft helemaal niet vanzelfsprekend te zijn. Nu ik een dochter heb, ben ik nog meer bezig met functioneel bewegen en met soepel blijven.'

Op dit moment doet zich op social media een soort 'tegenbeweging' voor. Op Instagram kiezen steeds meer 'fitte' mensen er ook voor om bijvoorbeeld te laten zien hoe dik hun buik aan het einde van de dag kan zijn. Ook wordt steeds meer nadruk gelegd op het genieten van lekkertjes, in plaats van alleen te leven op een stuk gekookte kip en een stronk broccoli. Wat vinden jullie daarvan?

Arie: 'Dat is interessant. Een hamburger eten wordt meteen gekoppeld aan genieten, maar dit is voor iedereen anders. Niet alle vet is niet slecht, maar te veel vet uiteraard wel. Er is natuurlijk een verschil tussen natuurlijke vetten en geproduceerde of bewerkte vetten. Die eerste komen van dieren, planten, etc. De laatste uit fabrieken. Uit veel grote onderzoeken blijkt dat je over het algemeen beter roomboter kunt eten dan margarine. En genieten... Ja ik geniet ook van een goede maaltijd en een glas wijn. Alleen kan ik ook heel erg genieten van een dag dat ik 's ochtends om 7 uur in de gym sta, daarna een goed sapje neem en 's



middags een gezonde salade eet. Met als gevolg dat ik heel veel energie heb. Het gaat om het evenwicht.'

Arie, als je puur vanuit je manenhart kijkt, en dus niet vanuit je fitnesshart, naar wat voor type vrouwenlichaam gaat jouw voorkeur dan uit? Helemaal strak afgetraind of ga je dan toch voor meer rondingen en misschien iets meer vet?

Arie: 'Absoluut rondingen. Mijn vrouw doet veel aan yoga, dus die zou je niet snel aan ijzer zien hangen, maar ze is wel fit. Ik vind dat hele dunne en pezige van sommige vrouwen seksueel totaal onaantrekkelijk. Uiteindelijk is het het meest aantrekkelijk wanneer iemand vol hartstocht ergens induikt, en als dat in sporten is dan kan dat aantrekkelijk zijn. Tegenwoordig zie je wel vaak dat vrouwen zo ver doorschieten dat ze een soort man worden en dat vind ik niet aantrekkelijk. Rondingen horen bij een vrouw en dat is prachtig.'

Wat is voor jullie de voornaamste reden om veel te sporten en er een 'gezonde' levensstijl op na te houden? Is dit omdat je een gezond lichaam wilt of is dit toch vanuit esthetisch oogpunt?

Fajah: 'Beide. Ik was vroeger maagpatiënt en mijn vader is overleden aan maagkanker. Ik had na het eten bijna altijd last van mijn buik. Dat is helemaal verdwenen sinds ik gezond ben gaan leven. Nu heb ik de afgelopen twee maanden veel stress gehad en heb ik me laten gaan met eten. Ik merk dan meteen dat de klachten weer terugkomen en dat mijn huid slechter wordt. Ik vind het dus heel belangrijk om er goed uit te zien en ik wil zeker niet verslappen, maar het is nog belangrijker om gezond te blijven.'

Arie: 'Voor mij is het op de eerste plaats echt energie en vitaliteit. Het esthetische hoort er wel echt bij, maar het is een gevolg en geen doel.'

Hebben jullie tips voor degenen die echt niet kunnen genieten van sport en dus geen motivatie hebben om in beweging te komen?

Arie: 'De eerste misvatting is dat iedereen denkt dat je moet beginnen in een sportschool. Dit is helemaal niet noodzakelijk, want je kunt overal sporten en bewegen. Daarnaast moet je jezelf eerst afvragen waarom je zou gaan sporten. Als je echt geen enkele behoefte hebt, en geen enkele reden ziet, dan moet je het ook gewoon niet doen. Mijn ervaring is echter dat iedereen wel een smoes kan verzinnen: te druk of te moe na een lange werkdag. Je moet niet kijken naar de redenen waarom je iets niet zou doen, maar waarom je het wel zou doen. Er is bijna voor iedereen een reden te verzinnen. Vind je de sportschool stom, dan zijn er honderden andere dingen die je kunt doen om toch voldoende te bewegen en fit te blijven.'

Fajah: 'Ook ik heb ook een heel druk leven, daarom sport ik om 7 uur in de ochtend. Dat vind ik heerlijk, want dan heb ik het meteen gehad. Als ik een hele dag heb gewerkt, dan wil ik 's avonds lekker met mijn kinderen thuis zijn en niet nog naar de sportschool moeten.'

Naast de trend om er fit en strak uit te zien, is een cosmetische ingreep ook steeds meer geaccepteerd, zoals botox of fillers. Hoe staan jullie hier tegenover?

Arie: 'Bij een man houd ik heel erg van rimpels en ik vind het leuk dat ik grijs word. Wat ik wel moeilijk vind, is dat ik een wat donnere kruin krijg en mocht dat doorzetten dan sluit

ARIE:
'UITKIEZEN
OOK ECHT
HAHA...'

FAJAH: 'ALS
IK NU NOG
OOIT EENS EEN
MAN UITKIES,
DAN...'



ARIE: 'IK HOOP NIET DAT IK MENSEN HET IDEE GEEF DAT ZE ER OOK ZO UIT MOETEN ZIEN'

ik niet uit dat ik daar wat aan zou laten doen. Al die andere dingen, zoals botox, zal ik echt niet snel doen.'

Fajah: 'Nou ik wel, hoor. Ik zou niet helemaal plat gespoten willen worden, want ik vind best dat je mag zien dat je ouder wordt. Het moet alleen niet helemaal vergane glorie zijn, haha.'

Er is toch wel degelijk verschil tussen gezond eten en beperkt eten om een killerbody te krijgen. Denken jullie dat de meeste mensen bewust zijn van dit onderscheid?

Fajah: 'Het moet een combinatie zijn. Het kan gezond zijn, maar wel binnen jouw caloriebehoefte. Het kan naast elkaar bestaan, alleen je moet niet hele zakken noten en avocado's, hoe gezond ook, naar binnen werken.'

Dus toch de beperking?

Fajah: 'Nee niet de beperking. Gewoon opletten, met mate en niet doorslaan.'

Arie: 'Voor mij is het het belangrijkste om zoveel mogelijk vers te eten en zo min mogelijk producten die uit de fabriek komen. Dus ook zo min mogelijk geraffineerde suikers. Eten gaat voor mij om energie. Als ik het heel druk heb, dan pas ik mijn eten daarop aan. Dan eet ik bijvoorbeeld veel noten, avocado's en eieren. Als ik een keer een donut eet, dan houd ik me die maaltijd daarna weer een beetje in. Ik zoek het dus in evenwicht.'

Fajah, in jouw boek geef je aan dat wanneer je af wilt vallen, je van honger moet gaan houden. Er is veel kritiek gekomen op deze uitspraak. Het zou onder andere aanzetten tot anorexia en andere eetstoornissen. Heb je spijt van deze uitspraak?

Fajah: 'Nee, ik heb absoluut geen spijt, want het is maar hoe

je het interpreteert. Mijn manager is bijvoorbeeld 60 kilo afgevallen. Hij at ongeveer 8000 calorieën op een dag en dit hebben we teruggebracht naar 3000 calorieën. Denk je dat dit kan zonder honger te lijden? Nee, zijn lichaam was namelijk zo gewend aan het aantal calorieën dat hij binnen kreeg. Na ongeveer twee weken verdwijnt het ergste hongergevoel, want dan is je maag een beetje ingekrompen. Even voor de duidelijkheid: ik heb het hier niet over een paar kilo afvallen, maar echt over 10 tot 15 kilo.'

Arie: 'Het grootste inzicht is dat het voldane gevoel niet te maken heeft met hoeveel je eet maar met wat je eet. Als ik bijvoorbeeld een keer Chinees eet, heb ik na anderhalf uur wel weer trek. Maar als ik avocado, een ei en noten eet, dan kan ik zo drie tot vier uur vooruit.'

Fajah: 'Dat is zeker waar. Als ik bijvoorbeeld een Snicker eet, dan wil ik daarna nog meer zoetigheid. Maar als ik een bord rijst met kip en groenten of zoete aardappel eet, dan vult dat veel meer.'

Arie, jouw tweede sportschool is inmiddels geopend. Voordat je eerste sportschool Vondelgym er was, droomde je er toen al van om meerdere vestigingen te openen?

Arie: 'Ik had als kind al de droom om een eigen gym te hebben. Ook doe ik al sinds mijn veertiende aan fitness, dus dat zit zo diep in mij dat de stap om een sportschool te openen heel klein was. Maar ik wist dat ik dit niet in mijn eentje zou kunnen doen, dus heb ik een paar goede partners gezocht. Ik moet wel zeggen dat ik me nu met alles bemoei – haha – van het aannamebeleid tot de evenementen en marketing. Ik had niet durven dromen dat we na een half jaar al een ledenstop moesten invoeren en nu een tweede gym kunnen openen. Dat was wel echt veel sneller dan gehoopt.'

Veel mensen zullen denken dat jullie het succes van Vondelgym en het dieetboek Killerbody te danken hebben aan jullie name en bekendheid. In hoeverre heeft dat een rol gespeeld?

Arie: 'Nou, ik denk dat je niet alleen maar een boek koopt omdat je iemand leuk vindt. Het is best een hoge drempel. Hetzelfde geldt voor een gym. Als het alleen maar om de bekendheid zou gaan, dan zouden mensen hier twee of drie maanden lid zijn, ondertussen Instagram volgooien met foto's en dan weer weggaan. Maar het tegenovergestelde blijkt: mensen blijven en er zijn alleen maar meer mensen bijgekomen, omdat we heel goede trainers hebben en er echt kwaliteit wordt geleverd. Dat staat dus los van mijn bekendheid. Wel denk ik dat bekendheid aan het begin van een project helpt om naam te maken.'

Fajah: 'Ja, bekendheid helpt inderdaad heel erg aan het begin. Maar drie jaar geleden had ik niet met een boek moeten komen, want je moet wel echt geloofwaardigheid opbouwen. Ik ben wel heel trots op mijn voorverkoop, waarin al vijftienduizend exemplaren zijn verkocht. Nog niemand had het boek toen nog gezien. En natuurlijk op het feit dat ik op nummer 1 ben binnengekomen. Mijn fans geloven echt wat ik te melden heb, en dat besef was voor mij hartverwarmend. Ik promoot ook nooit merken en producten waar ik niet achter sta, ook al betalen ze me de wereld.'

Arie, het geloof heeft een grote betekenis in jouw leven. Wat voor rol heeft dit gespeeld in het behalen van je doelen? Geloof je in een pad dat voor je is uitgestippeld of heb je het meeste in eigen hand?

Arie: 'Nee, ik geloof niet in een pad dat is uitgestippeld. Voor mij is geloof het fundament van mijn leven, maar ik geloof juist in volledige wilkeuze en vrijheid. In mijn ogen is God geen allesbepalende factor, die als een soort poppenspeler boven de wereld hangt. Hij heeft de mens juist de vrijheid gegeven om het goed te doen, of er een potje van te maken. Wel kun je rust vinden in het geloof, waardoor je vaak betere beslissingen neemt.'

Fajah, je bent opgevoed met de Babaji-leer. Speelt dit geloof nog een rol in jouw leven en bij het bereiken van je doelen?

Fajah: 'Ja, dat geloof speelt zeker nog wel een rol, maar ook ik geloof dat we zijn geschapen als vrije wezens met een vrije keus. Wel ben ik ervan overtuigd dat als je goede energie geeft, je dit ook terugkrijgt. Als je positief in het leven staat, dan trek je positiviteit aan. Hetzelfde geldt natuurlijk voor negativiteit.'

Arie: 'Geloof biedt geen garantie. Als je gelooft is het zeker niet zo dat je meer succesvol bent dan een ander die niet gelooft, maar het kan zeker meer rust geven.'

Fajah: 'Twee maanden geleden heb ik mijn neefje verloren. Ik heb daar nu rust in gevonden en dat komt ook echt door mijn opvoeding en het geloof. Toen ik hem zag was hij niet meer in zijn lichaam en zag hij er heel vredig uit. Daarom geloof ik erin dat hij nu vrij, en bij het licht is.'

Arie: 'Dat is inderdaad het verschil met wanneer je niet gelooft. Het is niet dat Fajah het heeft geaccepteerd, maar ze kan er wel een bepaalde rust en vrede in vinden.'

Fajah: 'Ja, ik was eerst natuurlijk heel boos, maar ik heb in mijn leven geleerd dat je jezelf beperkt als je je vasthoudt aan haat.'

Arie, jij bent onlangs vader geworden en Fajah, jij bent ondertussen al zestien jaar moeder. Heb jij weleens momenten dat je wenst dat je later moeder was geworden en Arie, hoop je nu wel eens dat je eerder aan het ouderschap was begonnen?

Fajah: 'Ondanks dat ik ontzettend druk ben, heb ik veel meer geduld dan vroeger. Ik kan nu heel erg genieten van de tijd die ik spendeer met mijn kinderen. Toen mijn dochter Irem nog jong was, was ik zo gehaast. De rust die ik nu heb, had ik echt wel eerder willen hebben, maar ik heb er zeker geen spijt van dat ik zo vroeg moeder ben worden. Ik heb nu 'kinderloze' vriendinnen die net zo oud zijn als ik, en die raken nu in paniek, haha. De biologische klok gaat dan toch tikken, en sommigen zitten zelfs te denken aan een donor. Ik ben wel heel blij dat ik die stress niet meer heb! Als ik nu nog ooit eens een man uitkies, dan...'

Arie: 'Uitkiezen ook echt haha.'

Fajah: 'Ja, nee, maar door wat er is gebeurd met mijn neefje, denk ik wel meer na over mannen.'

Arie: 'Ja, dat begrip ik helemaal. Ik heb geen spijt dat ik op latere leeftijd pas vader ben geworden, want ik was de rest van mijn leven veel te onrustig. Alles draaide veel te veel om mijzelf.'

Nog één vraag, waar kijken jullie naar uit?

Fajah: 'Ik ben eigenlijk heel tevreden op het moment, maar dat is echt iets van de afgelopen tijd. Ik geniet heel erg van het 'nu', al houdt dat niet in dat ik geen doelen meer heb, hoor! Laatst was ik bijvoorbeeld bij Giel Beelen te gast en het was echt fantastisch wat hij heeft gedaan. Ik heb dus een nieuwe plaat gemaakt, maar ik had nog geen zangeres. Een dag van tevoren heb ik Giel gemaaild of we geen oproep konden plaatsen voor een zangeres die mijn plaat kon inzingen. Uiteindelijk is dat gelukt en heeft hij er drie talenten op gezet die alle drie live mijn plaat hebben ingezongen. En dit wordt echt een hit! Ik werd er helemaal emotioneel van, want het is zo mooi geworden. Verder ben ik heel happy met hoe mijn leven nu is. Lekker woensdagmiddag schoolluinen en met mijn handen in de klei wroeten, haha.' Arie: 'Ja, ik denk dat die dingen ook met elkaar te maken hebben. Want op het moment dat dingen in je leven kloppen, heb je een bepaalde mate van zelfvertrouwen en rust, maar dat neemt niets weg van je ambities. Ik ben nu minder krampachtig. In het begin heb je heel erg zoiets van 'ik moet, ik moet, ik moet'. Fajah: 'Ja, dan denk je continu dat je iets mist.' Arie: 'Je bouwt in de jaren ook vertrouwen op dat dingen vooruit blijven gaan, en dat je aan het bouwen bent.' Fajah: 'Het gaat bij mij wel altijd heel extreem. Als er dan iets misgaat, gaat er ook echt iets helemaal mis. Bijvoorbeeld nu met mijn neefje.' Arie: 'Vind jij het dan ook zo moeilijk te bevatten dat je nu zakelijk gezien, met je boek, keihard succes hebt en dat je dan persoonlijk zo'n tegenslag krijgt? Dat is zo tegenstrijdig.' Fajah: 'Ja, dat heb ik zeker. Het is wel echt extreem. En nu komt het eigenlijk pas echt binnen.' Arie: 'Ik denk dat je nu wel sterker bent om te incasseren.' Fajah: 'Ja het komt in stukjes. De eerste week dacht ik eigenlijk dat het wel heel goed ging en dat ik heel sterk was en nu komt de klap binnen. Maar zoals ik eerder al aangaf, heb ik er nu wel vrede mee.' /

Meer informatie op www.vondelgym.nl en www.mykillerbodymotivation.com

FAJAH: 'EEN KILLERBODY IS VOOR IEDEREEN ANDERS, DAT ZEG IK OOK ALTIJD'

