



# FIT MET FAJAH

## HET NIEUWE JAAR IN

Nieuw jaar, nieuwe kansen. Ga samen met Fajah Lourens X Grazia de komende maand de health challenge aan. De 38-jarige fitgoeroe vertelt hoe zij zichzelf motiveert, want (geruststelling!) óók zij heeft haar afhaakmomenten.

TEKST JILL WAAS

### WAT GA JE DE KOMENDE MAAND DOEN MET DE GRAZIA-LEZERESSEN?

“Ik ga iedereen weer aan de gezonde voeding en het sporten krijgen. Vier weken lang komt er elke week een voedingsschema online op Grazia.nl, en daarnaast maak ik elke week een trainingsvideo. Het zijn thuistrainingen van twintig minuten, die je simpel zelf kunt doen. Vaak zie je dat mensen vooraf al bedenken hoe pijnlijk het is om naar die sportschool te gaan, omdat ze al die lastige oefeningen moeten doen. Nou, dan is je motivatie meteen weg. Je moet gewoon een plan hebben, en dat plan staat vanaf deze week op grazia.nl, zodat je precies weet hoe je het moet aanpakken. Na die vier weken kun je verder gaan via mijn eigen site mykillerbodymotivation.com.”

### GEMOTIVEERD BLIJVEN IS VOOR VELEN HET GROOTSTE PROBLEEM. HERKEN JIJ DAT ZELF OOK?

“Zeker, een terugval is heel menselijk. We zoeken allemaal naar die balans van werk, relaties, gezin, en als dat voor stress zorgt, schiet gezond leven er nog weleens bij in. Ook bij mij. Ik heb mijn gezonde levensstijl vier jaar kunnen vasthouden, maar de afgelopen twee jaar heb ik de touwtjes laten vieren. Ik neem heel veel hooi op mijn vork qua werk en kan moeilijk ‘nee’ zeggen, omdat ik een passie voor heel veel dingen

heb. Na een drukke, stressvolle dag heb ik dan zin in een wijntje. Dat is mijn ontspanning: ’s avonds op de bank zitten met een glas wijn, en na een paar glazen kwamen daar ook toastjes met kaas bij. Bij mij is drinken puur vluchtgedrag, en ik kan ook geen maat houden. Dan zei ik tegen mezelf: ‘Ik drink alleen in het weekend’, maar begon ik op woensdag of donderdag al. En ik had daarnaast iemand ontmoet – Daan, mijn vriend – en dan is het ook wel erg gezellig om gezellig samen wijntjes te drinken.”

### EN HET SPORTEN SCHOOT ER DAARDOOR BIJ IN?

“Dat niet, ik heb een sportschool aan huis, dus ik ging daar nog wel drie, vier keer in de week naartoe, maar wat ik dan deed, weegt niet op tegen die fles wijn die ik de avond ervoor had gedronken. Met een uur keiharde krachttraining verbrand je 350 calorieën, maar bij mij was het op ’t laatzet niet meer dan een beetje bewegen. Ik belandde in een vicieuze cirkel. Je verzint elke dag een andere smoes (‘Ik ben zo druk, dus ik sla even over’) en traint halfbakken. Ik besloot toen een doel voor mezelf te stellen: vóór 14 februari weer fit worden. Ik ga dan met Daan en mijn familie naar het carnaval op Curaçao en wil er goed uitzien als ik in mijn niemendalletje op zo’n praalwagen sta.”

### HOE HEB JE DAT AANGEPAKT?

“Ik was zo sterk om aan mezelf toe te geven: Alleen red ik het even niet meer, dus ik neem een trainer om mijn doel te behalen. Ik heb me aangemeld bij de sportschool om de hoek, en daar kwam ik Sander tegen, een personal trainer die ik al heel lang ken. Ik ben nu ruim twee maanden met hem aan het sporten, drie keer in de week. Probleem was alleen dat ik lekker door bleef eten en zuipen. Misschien juist wel omdat ik dacht: Ik train nu zo hard, het mág. Maar ik weet als geen ander dat 80 procent van je resultaat door voeding komt – ik schrijf er boeken over haha. Na twee maanden moest ik op de weegschaal en was ik twee kilo aangekomen. En dat was echt geen spiermassa, want ik ken mijn lichaam. Ik dacht: waar ben ik mee bezig? Ik ben én mijn geld én mijn energie aan het weggooien.”

### GING OP DAT MOMENT ÉCHT DIE KNOP OM?

“Ja, ik besloot dat ik om resultaat te boeken het ongezonde eten en de drank ook moest laten staan. Als stok achter de deur heb ik een weddenschap met mijn vriend afgesloten: Wie van ons twee als eerste wijn inschenkt, betaalt de ander duizend euro. Mijn trainer vroeg of hij mee mocht wedden, dus ik heb tegen hem gezegd: ‘Dat is goed, jou geef ik ook nog 500 euro als ik weer

drink.' Een wijntje kost me nu 1500 euro, dat ga ik echt niet meer inschenken. En doordat ik geen alcohol neem, lukt het me ook om alle troep qua eten te laten staan; ik ben nu weer netjes bezig met gezonde bakjes te maken voor elke dag. Als ik nu opsta 's morgens, voel ik me meteen weer fitter. In plaats van te snoozen, spring ik mijn bed uit om een rondje met de hond te lopen en te gaan trainen."

#### VOEL JE JE GELUKKIGER ALS JE FITTER BENT?

"Ik zit wel lekkerder in mijn vel als ik fitter ben, maar het beheerst niet meer mijn geluk, zoals het dat vroeger wel deed. Ik ben als mens nu gelukkiger dan vroeger toen ik altijd maar calorieën telde en alles perfect moest zijn aan mijn lijf. Ik heb geaccepteerd dat ik cellulite heb, maar dat wil niet zeggen dat ik er trots mee over het strand ga paraderen. Ik was dit jaar met vriendinnen op Ibiza en toen wilde ik absoluut niet naar een strand waar mensen me konden zien en zouden denken: hé, ze is helemaal niet zo fit als op haar Instagram. Mensen onthouden toch alleen die foto waarop je heel erg in shape bent. Ik heb echt genoten van alle avondjes met wijn, maar zowel mentaal als fysiek voel ik me lekkerder als ik gezonder leef. Wanneer ik kijk naar iemand als Jennifer Lopez, die vijftig is en keihard traint, denk ik: zo wil ik óók oud worden."

#### HET LIJKT ALSOF DE ECHE FITGIRL HYPE VOORBIJ IS EN STEEDS MEER VROUWEN VOOR EEN GEZOND LIJF GAAN. MERK JIJ DAT OOK?

"Ja, vrouwen zijn veel bewuster, ze luisteren naar hun *gut feeling* en denken: wat is goed voor mijn lijf? Ze gaan niet meer voor het korte resultaat, maar voor de lange termijn en verdiepen zich echt in producten. Die drang om heel dun te willen zijn of *abs* te willen hebben, is een beetje weg. Ze willen nu graag een fit gevoel hebben, en gewoon lekker in hun vel zitten."

#### HOE SPEEL JIJ DAAROP IN MET JE BEDRIJF MYKILLERBODYMOTIVATION?

"In principe groeit mijn bedrijf met mij mee. Alle veranderingen die ik meemaak, daar deel ik informatie over. Nu is dat bijvoorbeeld veel over vegan eiwitten, omdat ik gestopt bent met vlees eten. Ik ben veel bezig met spiritualiteit, zelfliefde en motivatie en daarin neem ik andere mensen ook weer mee. Een killerbody is voor mij niet het perfecte lijf, het is een gezond lichaam dat je nodig hebt om oud te worden. Voor iedereen ziet een killerbody er weer anders uit, maar voor iedereen geldt hetzelfde: dat lijf moet je goed onderhouden door te sporten, de juiste brandstof tot je te nemen en liefdevolle dingen tegen jezelf te zeggen."

#### ALLES DRAAIT OM DE JUISTE BALANS VINDEN?

"Ja, en binnen die balans hoort ook dat je jezelf af en toe lekker moet kunnen laten gaan. Ik was laatst met mijn zoon aan het winkelen en toen mocht hij kiezen waar we gingen lunchen. Dat werd McDonald's, terwijl ik net met *deze fit journey* bezig ben. Ik ga dan niet zeiken van: 'Mama is op dieet', dus heb ik zo'n vegan burger besteld en daar ook echt van genoten. Vroeger zou ik me dan schuldig hebben gevoeld, maar nu denk ik: ik heb mijn zoons dag gemaakt, en morgen is er weer een nieuwe dag. Waar veel mensen de fout in gaan, is dat ze, als ze eenmaal zo'n burger hebben gegeten, ook nog een soft-ijsje, patat en mayonaise nemen. Het maakt nu toch allemaal niet meer uit, denken ze dan. Ja, dat maakt dus wél uit! Die ene burger is echt niet zo erg, maar als je al die extra dingen erbij eet, dan ga je ruim over je caloriebehoefte heen en kom je aan."

## 'MENTAAL ALS FYSIEK VOEL IK ME LEKKERDER ALS IK GEZOND LEEF'

## 'IK MOEST ALTIJD ZO VEEL VAN MEZELF'

#### WAT ZIJN NOG MEER VALKUILEN WAAR WE INTRAPPEN?

"Denken dat je hele dag is weggegooid als je eenmaal de mist in bent gegaan. Nee, het is dan juist beter om de rest van de dag toch nog op te letten. Vaak zijn mensen zich ook niet bewust van wat ze eten. Dan nemen ze een 'gezonde' salade, maar doen er wel een avocado van 350 calorieën doorheen, plus nog zalm, olijfolie en noten, waardoor zo'n salade al snel op 1000 calorieën zit. Daarom adviseer ik altijd om eens een maandje in een app bij te houden wat je eet. MyFitnessPal en FatSecret zijn daar bijvoorbeeld heel geschikt voor. Ook een valkuil: we focussen ons te vaak op het negatieve. Denk niet: ik ben dik, want daar word je alleen maar ongelukkig en nog dikker van. Denk: ik wil slank worden en visualiseer hoe je er dan uitziet en hoe goed je je daarbij voelt – dan lukt het wél om je doel om af te vallen te bereiken."

#### WELKE MOTIVATIE-TIPS KUN JE ONS GEVEN OM HET JAAR GOED TE STARTEN QUA SPORTEN EN GEZONDE VOEDING?

"Mijn belangrijkste tip is: Start nu en niet pas morgen. Dat is een fout die veel mensen maken. Ze zeggen: 'Maandag begin ik écht', of: 'na het weekend ga ik starten'. Dat is onzin, waarom zou je niet nu meteen beginnen? Verder zeg ik altijd: 'Houd je aan je eigen afspraken'. Als je met jezelf hebt afgesproken om komende week drie keer te gaan sporten, ga dan ook drie keer, al ben je druk en moet het op een zondag. En maak af waar je aan begonnen bent. Als je vooraf bedacht hebt dat je acht oefeningen gaat doen van 4X10 herhalingen, denk dan niet bij oefening zes: Nu heb ik wel genoeg gedaan. Kun je het niet alleen, vraag dan hulp, van een trainer of een vriendin. Je kunt elkaar uitdagen, stimuleren en de afspraak maken dat je iets afmaakt. Wat ook belangrijk is: als je een keer een chocolaatje eet, voel je dan niet schuldig, maar geniet



ervan. Van een schuldgevoel ga je je alleen maar ellendiger voelen en nog meer eten. Ik zeg nu tegen mezelf: 'Oké Fay, dat stukje chocola was lekker, je hebt het verdiend, maar daarna is het genoeg.' En dan is het ook genoeg."

#### EEN ANDER BELANGRIJKE LES IN JOUW LEVEN WAS: LEREN LOSLATEN, TOCH?

"Ja, ik moest altijd zo veel van mezelf, maar ik heb leren loslaten en mezelf veel meer geaccepteerd. Dat loslaten is het allerbelangrijkste in je leven. Veel mensen vinden het bijvoorbeeld onbegrijpelijk dat ik de man die mijn neefje heeft gedood (en daarna zelfmoord pleegde, red.) heb vergeven, maar ook dat is iets wat ik moest laten gaan. Het haten van iemand die al dood is, verziekt je leven, en als je wilt groeien, moet je zoiets los kunnen laten. Natuurlijk lukte dat niet meteen, maar nu kies ik er voor om hem te vergeven, voor mijn eigen welzijn."

#### JE LIJKT NU HEEL HAPPY IN JE LEVEN EN JE NIEUWE RELATIE...

"Dat ben ik ook, ik heb veel meer rust dan een paar jaar geleden. Mijn vriend Daan ken ik nu een jaar en sinds zeven, acht maanden is het echt serieus tussen ons. We wonen niet samen, dat is ook wel wat het leuk houdt, dat je niet altijd maar bij elkaar bent. Ik ben al tienduizend keer de mist in gegaan doordat ik te snel ging, dat wil ik niet meer. Ik heb thuis natuurlijk ook nog een kleine jongen zitten. Shai heeft al geen vader meer (zijn vader overleed in 2017 aan een hersenvliesontsteking, red.) dus hij verdient alle aandacht van mij. Shai is gek op Daan, maar hij vindt het ook heerlijk dat hij mij een paar dagen in de week voor zichzelf heeft. Soms slaapt hij dan nog bij me in bed en gaan we samen films kijken. Misschien dat ik ooit nog eens ga samenwonen als Shai het huis uit is, maar voorlopig hoeft het voor mij niet." ■

#### DOE MEE!

De hele maand januari kun je profiteren van de 'Feelgood Fitness met Grazia x Fajah'. Elke week deelt Fajah een voedingschema plus een exclusieve trainingsvideo op Grazia.nl. Ze sluit de maand af met een live workshop. In onze speciale Facebook-groep vind je motivatietips en gelijkgestemden, zodat je het jaar fit & fabulous kunt beginnen. Doe je mee? Check [grazia.nl/lifestyle/GraziaxFajah](https://www.grazia.nl/lifestyle/GraziaxFajah) en onze Facebookgroep *Feelgood fitness met Grazia x Fajah*.

Fajah met haar kroost en tekenaar Selwyn.



Fajah Lourens:

*'Praten over sex met je kinderen is awkward'*

5

Na fitgoeroe ontpopt Fajah Lourens zich ook tot sexgoeroe met haar nieuwe boek *Sex Safe* én haar platform gericht op seksuele voorlichting.

**“IK MERKTE** dat er een enorm taboe heerst op seksuele voorlichting geven aan je kind. Veel moeders zien daar tegenop. Ik ook. Ik ben een heel vrije moeder, maar praten over sex met je kinderen is *awkward*”, vertelt Fajah Lourens. Ze ervoer het voor het eerst toen dochter Irem twaalf werd. “Ze zat helemaal niet te wachten op dat gesprek met haar moeder. Maar hoe moest ze dan aan die informatie komen? Ik ben op zoek gegaan naar boekjes, maar alles wat ik vond over seksuele voorlichting was oubollig. Toen mijn zoon Shai afgelopen jaar ook

in de puberteit raakte, heb ik meteen Selwyn Senatori gebeld, de kunstenaar die voor de tekeningen heeft gezorgd. ‘We gaan samen een boekje maken’, zei ik. *Sex Safe* is informatief voor zowel ouders als kinderen. Aan bod komen onderwerpen als het lichaam dat verandert, hormonen, masturberen, klaarkomen, anticonceptie en homo-seksualiteit. De informatie is aangevuld met quotes en anekdotes van BN’ers als Ali B, Lieke van Lexmond, Bizzey en Johnny de Mol. Daarnaast ben ik druk bezig om een groot platform op te zetten: [sexsafe.nl](http://sexsafe.nl). Op die site kunnen tieners anoniem antwoord vinden op vragen als ‘Wat is een soa?’ en ‘Wat is sexting?’. Ouders kunnen er terecht voor info over seksuele voorlichting. Verder kunnen scholen er lesmateriaal op vinden. Door met juffen te praten, kwam ik erachter dat er in Nederland geen vaste richtlijn is als het gaat om seksuele voorlichting. Iedere basis-

school bepaalt zelf hoeveel aandacht eraan wordt besteed. Dus als een juf of meester het ongemakkelijk vindt om erover te praten, krijgen de leerlingen geen voorlichting. Om het lesmateriaal te testen, ben ik zelf seksuele voorlichting aan alle eersteklassers gaan geven op de school waar mijn zoon Shai zit, terwijl kunstenaar Selwyn er live bij zat te tekenen. Het was wel even gênant met Shai in de zaal, want die zat natuurlijk te giechelen en klieren met zijn vriendjes. Het viel me op hoe weinig kinderen weten. In mijn lesmateriaal zit een quiz en ze hadden van tevoren bijna niks goed. Terwijl ze die basis-kennis wél nodig hebben. Na afloop wisten ze gelukkig op tachtig procent van de vragen het antwoord. Wat ze het leukste vonden, was een condoom omdoen. We hadden piepschuim meegenomen om te oefenen en alle kinderen renden er meteen naartoe.” ■