



BADPAK CYELL,
SHIRT STORM & MARIE,
OORBEL OVERLOAD,
ARMBAND KARL
LAGERFELD,
OVERKNEE SANDALEN
AGL.

FAJAH

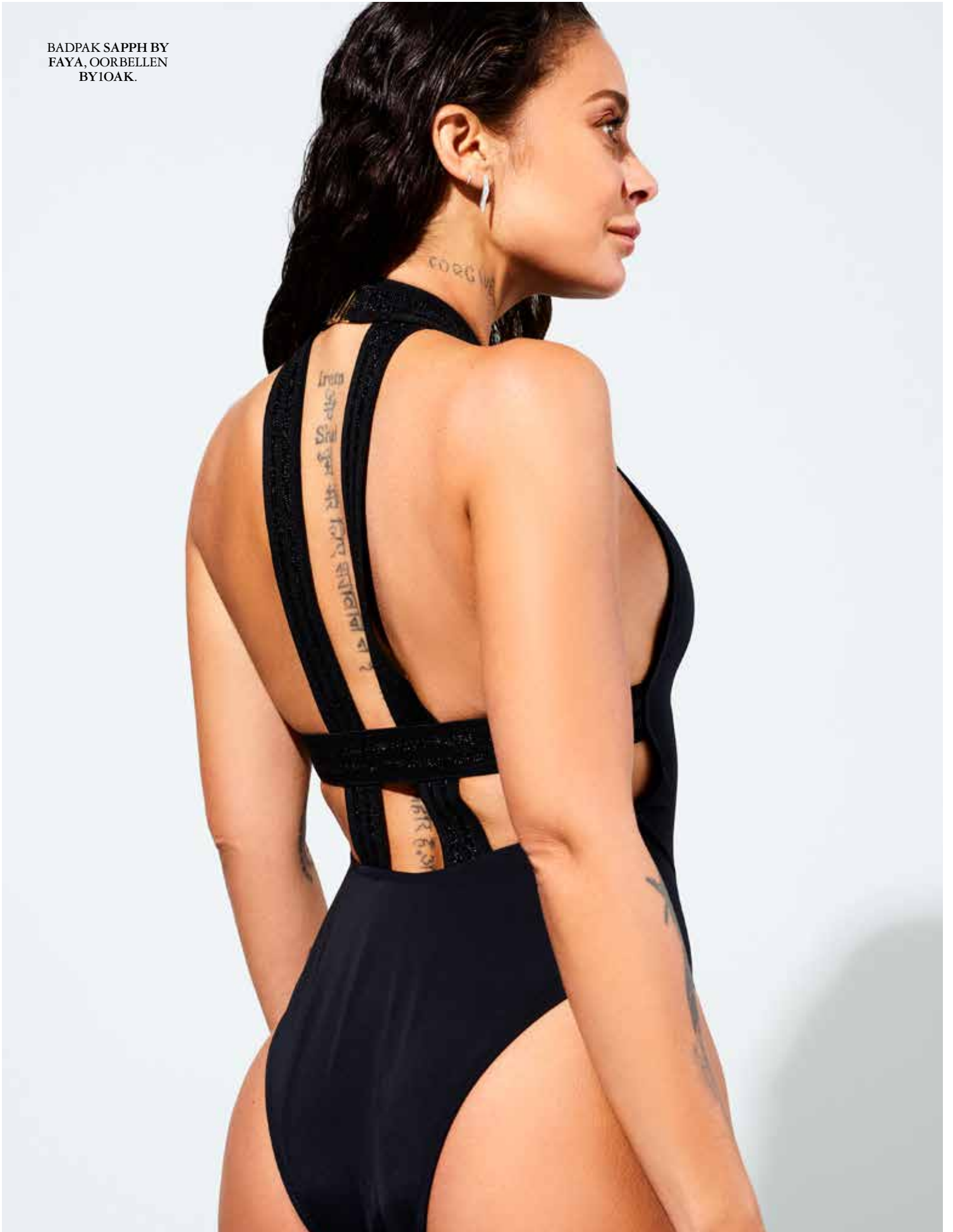
LOURENS

'STREVEN NAAR PERFECTIE
MAAKT JE GEK'

Fajah Lourens is de verpersoonlijking van het woord killerbody. Toch worstelde ze van jongs af aan met een negatief zelfbeeld. Haar nauwelijks waarneembare putjes en vetjes werden een obsessie. Maar ze martelt zichzelf niet langer. "Dan maar iets minder strak en droog, en wél happy."

TEKST ANETTE DE VRIES FOTOGRAFIE MARTIN SWEERS@INITIALS LA

BADPAK SAPPH BY
FAYA, OORBELLEN
BYIOAK.



VRIJDAGOGHTEND 9:15 UUR, Urban Resort ACTA (een creatieve woon- en werkruimte), Amsterdam Slotervaart. We spreken Fajah Lourens (36) voorafgaand aan haar Grazia-shoot in samenwerking met Sapph. Een Black Bananas-joggingpak verhult haar moordlijf. Wilde krullen rond een make-uploos gezicht. Naast haar een gloednieuwe iPhone, die ze probeert niet aan te raken, want ze heeft een smartphone detox ingelast. Niet geheel vrijwillig overigens. Dat zit zo: op vakantie in Egypte stak ze haar iPhone 7 onder water om schildpadden te filmen. Helaas was haar telefoon daar niet tegen bestand. Fajah: “De vorige keer ging het ook al mis, toen kreeg ik te horen: ‘Eén op de duizend exemplaren is niet helemaal waterdicht.’ Dus ik dacht: hoe groot is de kans dat ik wéér een verkeerde heb? Nou ja, goed. Het was een dure grap, maar het heeft me wel rust gebracht, want ik heb op mijn nieuwe telefoon nog steeds geen social media of e-mail geïnstalleerd.” Af en toe gooit ze wel een berichtje online via de telefoon van haar vriendin. *But, hey, the show must go on.*

JE KILLERBODY-DIEET ADVISEERDE KEIHARDE TRAININGS- EN VOEDINGSSCHEMA'S VOOR EEN STRAK LIJF. JE VERTELDE NET OVER JE NIEUWE MISSIE: IT'S THE INSIDE THAT COUNTS. MAAR BEN JE NIET JUIST GERICHT OP HET UITERLIJK? “Het is prima om in shape te willen zijn, mits op een gezonde manier, maar minstens zo belangrijk is hoe je je van binnen voelt. Als je jezelf niet accepteert zoals je bent, kun je nog zo dun zijn, maar je blijft onzeker. Je moet eerst gelukkig zijn met jezelf. Pas dan kun je je lichaam als een tempel zien en er trots op zijn.”

ZELFACCEPTATIE DUS. HOE DOE JE DAT? “Positief in het leven staan. Lieve dingen tegen jezelf zeggen. Jezelf waarderen. Vind je dat moeilijk, schrijf het dan op en maak er een mantra van. Veel mensen blijven hangen in zelfmedelijden. ‘Ik kan het niet, het lukt mij toch niet.’ Als je dat vaak genoeg herhaalt, zúl je ook falen. Verleg de aandacht naar iets wat je wél mooi vindt aan jezelf, zoals je gezicht of je ogen. Want als je je goed voelt over jezelf, heb je ook de neiging

om te sporten en te diëten. Daarom is er in *Killerbody 3* ook aandacht voor yoga, ademhalingsoefeningen en visualisaties. Alles wat ik in mijn leven heb bereikt, heb ik gevisualiseerd. Dus ga fantaseren over dat slanke lichaam: wat zie je in de spiegel, wat voor kleding ga je kopen? Maar het belangrijkste is actie. Niet op de bank blijven zitten en ervoor gáán.”

HEB JIJ NIET MAKKELIJK PRATEN MET ZO'N GODDELIJK LIJF? “Dat maakt niet uit. Zelfs topmodellen zijn onzeker. Als je een verkeerd lichaamsbeeld hebt, wat ik ook had, ben je niet tevreden met jezelf. Ik heb jarenlang complimenten gekregen, die deden me niets. Vanbinnen voelde ik me niet mooi.”

IN EEN INTERVIEW MET GRAZIA UIT 2010 ZEIJ JE DAAR OOK AL IETS OVER. JE ZEIJ TOEN: “IK BEN HEEL KRITISCH OP MIJN LIJF, ACCEPTEER MEZELF NIET ZOALS IK BEN. IK HEB BIJVOORBEELD ÉÉN PUT IN MIJN RECHTERDIJ. IK BEN PAS NOG NAAR EEN KLINIEK GEWEEST OM DIE WEG TE LATEN SPUITEN, MAAR ZE KONDEN 'M NIET VINDEN.” Lachend: “Die put heb ik nog steeds, maar het licht in die kliniek was te mooi om hem te kunnen zien. Gelukkig sta ik er nu totaal anders in.”

WAT ZAG JE DESTIJD IN DE SPIEGEL? “Alleen maar putten, een hangende kont en slappe benen. Zelfs met blokjes op mijn buik staarde ik me blind op die benen. Het liefst ging ik in superlelijk licht staan, speurend naar putjes of vetjes. Voor mezelf had ik besloten: het is pas goed als alles glad is onder akelig licht.”

PERFECTIONISME TO THE MAX. “Ik heb dat niet alleen met mijn lichaam,

‘JARENLANG KREEG IK COMPLIMENTEN, MAAR DIE DEDEN ME NIETS. VANBINNEN VOELDE IK ME NIET MOOI’

maar ook op andere vlakken gehad. De laatste jaren was ik onrustig van binnen. Ik dacht: als ik die omzet haal of in dát huis woon, dan ben ik gelukkig. Dan bereik je dat en denk je: is dit het? Zo kom je erachter dat geluk niet van buitenaf komt. Als je rustig en in balans bent, ben je happy. Dat kun je niet afdwingen met een grote auto, leuke vriend, maatje 36 of die dure tas.”

JE BENT VAN JONG AF AAN OBSESSIEF BEZIG GEWEEST MET JE LICHAAM. WAT WAS JOUW IDEEAALBEELD? “Strakke billen en benen. Maar mijn benen hebben een gemiddeld vetpercentage van rond de dertig, zelfs als mijn bovenlijf superstrak is. Vroeger vond ik dat enorm frustrerend. Nu heb ik me erbij neergelegd.”

DE ULTIEME ZELFACCEPTATIE. “Ik ben altijd bezig geweest met cellulite, want daar heb ik aanleg voor. Tot twee keer toe is het me gelukt om er vanaf te komen, maar wel met een streng regime: acht weken geen alcohol en melkproducten onder andere. Maar nu wil ik meer genieten van het leven, gewoon 's avonds soms lekker op de bank liggen met een glas wijn. Ik snap dat er mensen zijn die er wel enorm mee zitten. Daarom heb ik ook mijn *Cellulite Guide* uitgegeven. Ik wéét hoe je putjes wegstrijkt. Maar inmiddels ben ik er zelf niet meer zo mee bezig. Dit is mijn lichaam en het is oké. Mijn vriend ziet de oneffenheden niet eens, het is vooral iets waar ik zelf altijd mee zat.”

EN DAT IS NU HE-LE-MAAL WEG? “Ja. Wat ik wel moeilijk vind, is dat ik nu bekend sta als *the fit girl*, terwijl ik niet het hele jaar door extreem fit ben. Ik word niet dik, maar het kan zo drie kilo schelen. Ik was pas op vakantie naar Egypte. Als ik dan op het strand loop en Nederlanders tegenkom, ben ik bang dat ze denken dat ik de boel voor de gek hou en mijn foto's onwijs bewerk in Photoshop.”

HEB JE WELEENS IN JOUW OGEN EEN PERFECT LIJF GEHAD? “Ja, dat was ergens in 2011. En drie jaar geleden. Voor een bikinishoot in Marokko heb ik mezelf toen acht weken op dieet gezet. Na de shoot wilde ik nog twee maanden doorpakken, maar ik ging los met

BADPAK SAPPH BY
FAYA, JACK MET HOODIE
DRYKORN, RIEM
JENNESKENS, OORBEL
BY1OAK, RINGEN
FAEMD, CALVIN KLEIN.



wijn en zure matjes. Ik viel helemaal terug, net zoals na *Expeditie Robinson*. Zo wil ik dus niet leven. Ik wil gewoon altijd redelijk in vorm zijn. Dan maar iets minder strak en droog, maar wel happy.”

MAAKTE DAT DROOMLIJF JE DESTIJD
WEL GELUKKIG?

“Ik was trots op het resultaat, maar het gaf ook onrust, want het is niet vol te houden. Ik dacht: wat nu, moet ik dan op water en een appel blijven leven? Je ziet dat vaak aan die bikini-girls – een ambitie die ik zelf ook heb gehad. Ze staan superstrak op het podium, maar een week later wil je de meeste van hen niet tegenkomen. Dan zijn ze volgelopen met vocht, want op het podium moeten ze zo weinig mogelijk hebben gedronken, en vechten de putjes zich een weg terug. En dat voor die twee minuten *shinen* op het podium.”

SINDS WANNEER STA JIJ ER ZO
RELAXED IN?

“Eigenlijk pas sinds mijn rugblessure van afgelopen augustus. Toen ontdekt ik dat er méér was dan trainen. Het streven naar perfectie maakt je gek. Want wat is perfectie? Vroeger wilde ik bijvoorbeeld elk jaar een splinternieuwe auto. Met mijn laatste auto doe ik nu al vier jaar. Omdat ik weet: na een maand is een auto gewoon een auto – en in mijn geval een vuilnisbak.”

JE BENT ALS PUBER GEPEST. HEB JE
DAARDOOR EEN NEGATIEF ZELFBEELD?

“Nee, dat heeft me juist gesterkt. Ik hoorde op school nergens echt bij, omdat ik een halfbloedje ben: mijn moeder is Nederlands, mijn vader Antilliaans. De jongens vonden me leuk, maar ik werd in elkaar geslagen door de meiden. Maar ik wist: jullie zijn jaloers omdat ik anders ben. In die tijd heb ik ook een enorme bewijsdrang ontwikkeld. Ik riep: ‘Wacht maar tot ik in *GTST* zit.’ Dat is me nog gelukt ook. Wel had ik een onwijze woede die ik niet kon plaatsen. Achteraf gezien denk ik dat dat het gemis van mijn vader is geweest. Mijn ouders gingen uit elkaar toen ik twaalf was. Dat reageerde ik af op mijn moeder. Ik zie dat nu ook bij Shai, mijn zoontje. Zijn vader is dood en hij zit vol opgekropte woede zonder dat te kunnen kanaliseren. Dan moet de afstandsbediening het dus ontgelden.”

JE VERLOOR VORIGE JAAR NIET ALLEEN
JE EX-VRIEND DANIËL, DE VADER VAN
SHAI, MAAR IN 2016 OOK JE ELF
MAANDEN OUDE NEEFJE ELFIN.

“Na hun dood ben ik me gaan verdiepen in de zin van het leven. Ik ben absoluut niet bang voor de dood. Ik wil natuurlijk niet sterven, maar ik zie het leven als een stage. Veel belangrijker is de derde dimensie.”

EHM, DE DERDE DIMENSIE?

“Dat is de onzichtbare wereld om ons heen. Ik heb daar een prachtig boek over gelezen: *De Zetel van de Ziel* [van Gary Zukav, red.]. Steeds meer mensen worden zich ervan bewust dat het leven hier misschien niet het belangrijkste is, maar juist wat daarna komt. We zijn hier om te leren. Alles wat je doet, komt als een boemerang naar je terug. Op het moment dat je positieve en goede intenties heb, wordt het leven veel leuker. Ondanks dat er soms nare dingen gebeuren. Maar dan nóg heb je de keuze om gelukkig te zijn of niet. Je kunt verdrietig zijn over een situatie, maar dat betekent niet dat je voor altijd in zak en as moet blijven zitten. Daar maak je je eigen leven ondraaglijk mee. Ik ben ervan overtuigd dat negatieve gedachten, zoals jaloezie of onzekerheid, je ziek maken van binnen. Ik heb mensen om me heen kanker zien krijgen die biologisch aten en elke dag in de yogapose lagen, maar wel verkrampd en verbitterd waren. Mijn vader heeft zijn leven lang wrok gekoesterd tegen zijn moeder, omdat zij hem had weggeven. Hij kon dat niet vergeven en loslaten. Toen ik twintig was, overleed hij aan kanker.”

JIJ HEBT ZELFS THOMAS, DE MAN DIE
TWEDE JAAR GELEDEN JOUW NEEFJE UIT
HET ZOLDERRAAM GOOIDE EN ER
ZELF ACHTERAAN SPRONG,
VERGEVEN.

“Natuurlijk huil ik nog om Elfin, en die tranen mogen er ook zijn. Maar ik geloof heel erg dat Elfin op een mooie plek is en rust heeft. Ik denk niet dat ik mezelf

gelukkiger zou maken als ik haatdragend zou zijn naar Thomas toe, die ook dood is. Geïnspireerd door het boek *Zero Limits* [van Joe Vitale, red.] ben ik mezelf ook voor allerlei dingen gaan vergeven. Mijn mantra was: ‘Ik hou van je, vergeef me, alsjeblieft, het spijt me, dankjewel.’ Dat bleef ik herhalen als ik negatieve gedachten of oordelen over mensen of situaties had. Dat heeft me ontzettend geholpen. Als je dingen bij jezelf geneest, trek je mooie dingen aan: betere diensten, leukere mensen, een slanker lijf.”

EN LEUKE MANNEN: JE BENT SINDS
VORIG JAAR GELUKKIG MET JE VRIEND
IGOR.

“Zeker, maar dat komt ook omdat ik ben veranderd. Ik ben mijn relatie met Daniël gaan analyseren en ontdekte bepaalde patronen bij mezelf, die hebben bijgedragen aan de breuk.”

WELKE PATRONEN ONTDEKTE JE BIJ
JEZELF?

“Ik was egoïstisch en wilde altijd mijn zin doordrijven. Intussen gaf Daniël zijn grenzen niet goed aan. Daar sta ik nu totaal anders in. Igor en ik laten elkaar vrij. Ik realiseer me dat hij tien jaar jonger is en sommige dingen nog moet uitvinden. Igor is bijvoorbeeld een romanticus. Hij kan me 's ochtends de meest liefdevolle berichten sturen. Maar ik zit dan in de modus van de kinderen naar school brengen en app ik snel iets terug als: ‘Ik ook van jou, schat’. Daar kan hij teleurgesteld op reageren, maar ik ben nou eenmaal niet zoals hij. Wat niet wegneemt dat ik het enorm waardeer wat hij doet.”

WAT HEEFT 2018 NOG VOOR JOU IN
PETTO?

“Per 11 september stop ik na zeven jaar met draaien onder de naam Fajah. Het is mij te commercieel geworden. Ik vind mezelf niet meer passen op een feest met zestienjarigen. Daarom ga ik verder onder een dj-alter ego. Die naam houd ik liever even geheim. In dit nieuwe project draai ik techno. Daar verdien ik minder mee, maar ik wil niet meer om de verkeerde redenen, namelijk geld, shows geven. Dus ik ga terug naar de basis, house en techno op volwassen festivals. Ik ben heel benieuwd hoe dat gaat!” ■

‘STRIJDEN TEGEN
CELLULITIS? IK ZIT
LIEVER MET WIJN
OP DE BANK’



FAJAH IN 'T KORT

GEBOREN: Amsterdam, 3 juli 1981

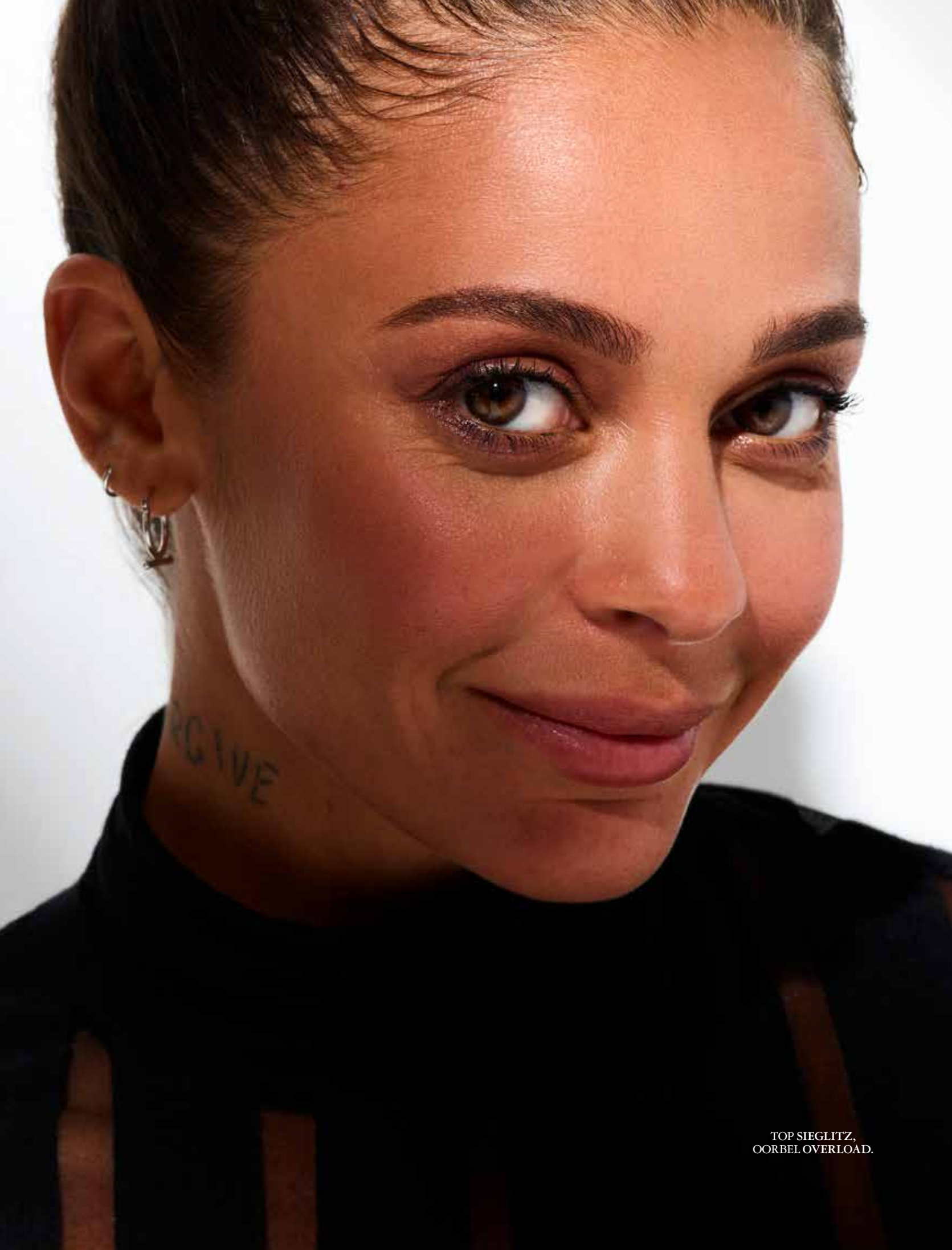
CARRIÈRE: Debuteerde in 2002 in *Goede Tijden, Slechte Tijden*. Later speelde ze in enkele films. In april 2016 verscheen *Killerbody*, met tips voor gezond eten en trainingsschema's. Daarop volgde *Killerbody 2*, een receptenboek. Van die twee boeken werden ruim 260.000 exemplaren verkocht. Op 17 april verschijnt *Killerbody 3: Back in Shape*, gericht op slank worden na je zwangerschap. Fajah runt een website met fitnessproducten. Daarnaast treedt ze op als dj.

PRIVÉ: In 2016 verloor ze haar neefje Elfin. Zijn vader, de ex-vriend van haar zus Shanti, vermoordde eerst zijn moeder en gooide daarna zijn elf maanden oude zoontje uit het raam. Zelf sprong hij erachter aan. Juni 2017 overleed Daniël Surig, de ex van Fajah en de vader van Shai (10), aan een hersenvliesontsteking. Ze heeft ook een dochter uit een andere relatie: Irem van 17. Fajah woont samen met dj en timmerman Igor Neves, met wie ze in februari 2017 een relatie kreeg.

JURK SPORTMAX,
OORBEL OVERLOAD,
ARMBANDEN KARL
LAGERFELD EN
FAEMD, RING FAEMD,
SCHOENEN AGL.

WITTE TOP DRYKORN,
ZWARTE TOP SAPPH BY
FAYA, BROEKJE
WEEKDAY, ROK
PATRIZIA PEPE,
OORBEL RECHTEROOR
BY10AK, RINGEN
FAEMD EN CALVIN
KLEIN.

STYLING ASHLEY VERAART@ERA MANAGEMENT HAAR EN MAKE-UP LIZA KONDRVICH



TOP SIEGLITZ,
OORBEL OVERLOAD.