



magazine

zaterdag 7 en zondag 8 januari 2017 · www.ad.nl

magazine@persgroep.nl



**FITNESSGOEROE
FAJAH LOURENS**

‘Als ik maar niet
hoef te voelen’



‘DAT STRENGE ZIT IN MIJN GENEN’

Tekst: Annemart van Rhee **Foto's:** Corné van der Stelt
Styling: Fleur Feringa **Visagie:** Errol Severin **Productie:** Carin Smolders
Met dank aan: W Hotel Amsterdam

Hoewel ze geen enkel diploma bezit, bouwde ze een succesvol zakenimperium op. Toch wil fitnessgoeroe Fajah Lourens dat haar 16-jarige dochter een andere weg kiest. ‘Ik moet er niet aan denken dat ze ook op haar 17de in bikini achter de bar zou staan.’



D

de boeufs bungelen
mes van Mr Porter. En
wulpse namen als
er Fox probeert het
khouse ook een bres
ng te slaan.

roe/dj/zakenvrouw
kt niet van het type
ak vlees. Ze negeert de
bestelt een gember-
nar rugzak gevuld met
rin: afgemeten porties
en boontjes.

an haar succesdiët
kocht 200.000 boeken
maand uitgebracht in
ekent, naast veel sport-
koolhydraten volgens
Ook: het dagelijks
streren van vetpercent-
a's. Want Fajah heeft
ze 'heel diep wil
krijgen. Het liefst al

el ik dagen met hoge
tinnname af. Ik begin
io op een lege maag.
rootste maaltijd van de
ek met havermout.
mpleet met de kracht-
Bij dagen met veel
ik een appel. Anders
het om eiwitten:
akes, sla met garna-
Ik schat dat door
s (ze heeft er 150.000
de Nederlandse
ase is verdrievoudigd.
heb ik een *refeed* dag
lorieën, op andere



Trenchcoat: Comma
Blouse: Alexandra Frida
Hoed: Barbour

Ze noemt deze exercitie een aanslag op haar wilskracht. Maar ja, als rolmodel van het groeiend leger Fajahnista's, baas van een batterij motivatie-coaches en met het receptenboek *Killerbody 2* net op de markt, zou zelfs de suggestie van een minivetrol bijna obsceen zijn.

Critici noemen haar dieet extreem, vinden dat zij met kreten als 'koester je hongergevoel' aanzet tot anorexia. Zelf zegt ze: „Onzin. Anorexia is een ziekte met heel andere oorzaken. Ik help mensen juist. Je wilt niet weten hoeveel vrouwen zichzelf lelijk en te dik vinden en daardoor kampen met een gebrek aan zelfvertrouwen. Zij bedanken mij. En ja: als je wilt afvallen, voel je honger. Enorm overgewicht is veel ongezonder.

„Ik wil die harde benen omdat ik een keer een leveltje verder wil met mijn lichaam. Ik ga er ook voor omdat ik een doel nodig heb. Een paar jaar terug had ik nul euro op de bank. Toch wilde ik het pand hebben waar ik met mijn ex naartoe zou gaan. Zo'n 750 vierkante meter woonoppervlak bij Purmerland. Ik plakte een foto van het huis achterop mijn telefoon en elke keer als ik naar dat hoesje keek, wist ik: hier ga ik wonen. Het was geen droom meer, maar een doel. Ik geloof dat je alles kunt bereiken in het leven, als je maar doorzet.”

Heb je het huis gekocht?

„Ja. Het was financieel ontzettend hoog gegrepen en ook een groot project. Maar door het succes van mijn boek kon dat. Ik ben het nu aan het verbouwen. Ik kan het me echter niet veroorloven daarvoor ook nog eens de bingo te betalen. Daarom probeer ik zoveel mogelijk zelf te regelen, verdiep ik me in zaken als het injecteren van muren tegen lekkages. Ik leer er veel van. In februari moet het klaar zijn. Dan heb ik een kantoor aan huis, een muziekstudio en een gym. En dan maar hopen dat het nieuwe boek net zo'n succes wordt zodat ik het ook nog leuk kan inrichten.”

Twijfel je dan of *Killerbody 2* ook een bestseller wordt?

„Nee, eigenlijk niet. Omdat het dieet werkt. En dat nieuws gaat als een lopend

vuurtje onder vrouwen. Iedereen wil afvallen. Ik ben wel heel erg benieuwd of het aanslaat in het buitenland. Ik ben speciaal het klooster ingegaan, bij de Nonnen van Vught, om mijn Engels te verbeteren en voorbereid te zijn als er interviewaanvragen komen. Ik beheerste de taal onvoldoende, in de tweede klas hield ik de middelbare school voor gezien. Leren boeide me nauwelijks en ik vond het moeilijk: ik ben dyslectisch.”

Je mist basiskennis, zou je niet terug naar school willen?

„Dat lijkt me vreselijk. Ik zal vast een bepaalde basis missen, maar daar heb ik geen last van. Ik pik op waar ik behoefte aan heb en probeer me ook te ontwikkelen op spiritueel gebied. Op school leer je zoveel stof die je in het dagelijks leven niet nodig hebt. Als ik mijn dochter Irem van 16 bezig zie met haar huiswerk, ben ik blij dat ik niet in haar schoenen sta. Mijn zoon Shai van 8 kan ik nog helpen

'Ik wilde toen graag op jonge leeftijd moeder worden, maar ik hoop dat mijn dochter eerst voor haar opleiding gaat'

met opdrachten. Bij Irem lukt dat niet als ze problemen heeft met een vak. Maar daarvoor heb ik online huiswerkbegeleiding aangeschaft. Elke dag om half 5 moet ze inloggen en wordt ze bijgespijkerd. Ik vind het belangrijk dat ze haar school afmaakt en gaat studeren. Ze is blijven zitten in 4 havo, belde haar bijlesleraar steeds te laat wanneer ze iets niet snapte. Ik verwijt mezelf dat ik er onvoldoende bovenop zat. Ik zag haar te veel als een volwassene, maar vergat dat ze toch ook nog een kind is.”

Waarom hamer je op haar opleiding terwijl je die voor jezelf overbodig vindt?

„Omdat zij iets bereiken wil waarbij ze dat nodig heeft. Ze wil de mode in en zich ook bezighouden met de business-

kant daarvan. Ik wilde actrice worden. Het enige dat mij kon schelen waren toneelstukjes en musicals. Ik was een rebelse puber. Als zij de dingen zou doen die ik destijds deed, zou ik gek worden. Ik was niet van drank of drugs of zo. Maar ik liep weg van huis, ging op mijn 15de naar gabberfeesten met vriendinnen, bleef in het park slapen, luisterde naar niemand. Ik heb het mijn moeder, die ons alleen opvoedde, heel moeilijk gemaakt. Op mijn 16de woonde ik op mezelf in de Bijlmer. Ging ik middenin de nacht in bikini op de scooter van de beachclub waar ik werkte terug naar huis. Er is nooit iets vervalends gebeurd. Misschien heb ik wel geluk gehad. Als dj maak ik in de zomer regelmatig een Europese tour langs strandbestemmingen: Barcelona, Lloret, Gran Canaria, Salou. Plekken waar jongeren los gaan. Leuk. Maar ik zie ook meiden dronken op straat liggen. Gevaarlijk. Dan denk ik: Irem mag nooit op vakantie naar Lloret. En: als ze maar niet zo jong moeder wordt als ik. Ik wilde toen graag op jonge leeftijd kinderen krijgen, maar ik hoop dat zij eerst voor haar opleiding gaat.”

Ben je een strenge moeder?

„Ja. Ik vind het moeilijk om mijn kinderen complimenten te geven. Ze moeten altijd beter, verder. Als Irem met een 7,5 thuiskomt, vraag ik of het niet een 8 had kunnen zijn. Als zittenblijver heeft ze die stof al eens voorbij zien komen. Heeft ze een 8 dan denk ik: je had een 10 kunnen staan. Waarom kan ik niet gewoon eens zeggen dat het goed is? Ik wil dat ze af en toe meeloopt in mijn bedrijf zodat ze kan zien dat het niet niks is wat ik doe, dat ik moet knokken. Ik leer haar dat ze nooit financieel afhankelijk moet zijn van een man. Op vakantie moet ze van mij een berg op Bali beklimmen, →

terwijl ze natuurlijk liever decadent langs het zwembad in Ibiza zit.

„We hebben met z'n allen een heftige tijd meegemaakt toen in juli mijn neefje van elf maanden oud door zijn vader uit het raam werd gegooid en overleed. Shai durfde daardoor een tijd niet alleen naar boven te gaan. Dan zei ik: houd daar nou eens mee op, doe het licht aan en ga. En: niet huilen. Later voelde ik me dan weer schuldig. Zijn reactie is logisch, ik had met hem moeten meelopen. Soms doe ik dat nu wel. Die jongen heeft zo iets vreselijks meegemaakt en dan mag er weer niet gehuild worden. Maar dat strenge zit in mijn genen, dat is wie ik ben. Ik ben een overlever. Hard werken, geld verdienen, niet huilen.”

Huil je zelf wel bij zo'n indrukwekkende gebeurtenis?

„Ik had gehoopt dat ik toen had kunnen huilen. Maar ik gunde het mezelf niet om mijn neefjes dood te verwerken. Schouder eronder, dat hoort bij het leven, de

‘Nu huil ik wel.
En vaak als het
niet uitkomt,
bij vreemden.
Ik denk dat ik
voorlopig nog
niet ben
uitgehuild’

show must go on, was mijn motto. Wanneer ik het moeilijk heb, verdoof ik mezelf door te werken. Ik vlucht erin. Als ik maar niet hoeft te voelen. Die instelling heeft zijn vruchten afgeworpen met mijn boek. Ik ben een mega controlfreak, in die tijd wilde ik ook alles regelen. Mijn zusje en mijn moeder waren tot niets in staat. Dan zei ik: oh, ik regel het wel. Van de administratie, tot de uitvaart, tot de



paspoort Fajah Lourens

Geboren: 3 juli 1981,
Amsterdam.

Opleiding: Maakte het vmbo niet af.

Carrière: Werd in 2001 bekend door *GTST*, was daarna onder meer te zien in *Costa!*, *Shouf Shouf!*, *So you wanna be a Popstar* en *Expeditie Robinson*. Bracht afgelopen jaar de bestseller *Killerbody* (verschijnt deze maand in 50 landen) uit die nu wordt opgevolgd door *Killerbody 2*. Fajah Lourens tourt sinds vijf jaar als dj in het clubcircuit.

Privé: Moeder van Irem (16) en Shai (8).

koffie bij de plechtigheid. Alles, elk detail. Ik zorg ervoor. Ik zie mezelf nog rondlopen om alles te checken. Nu komt met vlagen het besef: hij is er echt niet meer. Ik mis hem heel erg. Soms komen gedachten op en voel ik me schuldig: had ik zijn dood kunnen voorkomen? De signalen dat er iets compleet mis zou kunnen gaan, waren er wel. Maar ik moet dat ook wegwuiven: het heeft geen zin daarover te piekeren. Nu huil ik wel. En vaak als het niet uitkomt, bij vreemden. Ik denk dat ik voorlopig nog niet ben uitgehuild. Met mijn zus gaat het inmiddels beter. Ze is een krachtige vrouw, ik ben trots op haar.”

Je bent alweer een tijdje single, bevalt dat?

„Door de dood van mijn neefje was 2016 een zwaar jaar. Maar ik vond het ook een moeilijke tijd omdat mijn zoveelste relatie

uitging. Ik vond dat confronterend en verdrietig: is het me weer niet gelukt. Waarom niet en zal het ooit wel standhouden? Waarom is een relatie altijd zo hard werken? Ik ben een beetje het geloof in de liefde verloren. Ik ben nu acht maanden single, de langste periode ooit in mijn leven. Maar ik ga niet actief op zoek, hij moet op mijn pad komen. Want van *rebound*-relaties word ik niet gelukkig.”

Komen er leuke mannen op jouw pad?

„Het is best ingewikkeld. In Nederland ben ik bekend, waardoor ik een soort trofee op iemands cv ben. Er komen veel jonge mannen op me af. Te jong. Dan zeg ik: hoe oud ben je eigenlijk? Antwoorden ze: 21, 22. Knulletjes. Ik ben 35. Denken ze: leuk om een keer een lekkere milf te hebben gehad? Draait het alleen om seks? Ik weet niet wat je gedachtegang is als je als 21-jarige achter een vrouw van 35 aanzit. Ik ben er een beetje klaar mee. Een relatie aangaan is ook moeilijk vanwege mijn totaalpakket: ik heb twee kinderen van twee verschillende mannen. Laatst was ik op een fitnessbeurs toen een man mij aansprak. Op het moment dat mijn bagage ter sprake kwam, werd hij steeds stiller. Kinderen? Hij dacht eerst dat ik een dochter van twee had. Toen ik zei dat ze 16 is, ze ook een broer van 8 heeft met een andere vader, zag ik hem denken: wat is dit voor chick? Hij was echt in shock. Ik hoorde gelijk niks meer van hem. Maar dat hoeft ook niet. Ik wil rust. Vooral in mijn hoofd. Want door alle drukte vind ik het moeilijk om in het nu te leven. Ik denk constant: ik moet nog 100 mails beantwoorden, die afspraken plannen, dat regelen voor mijn nieuwe boek. Daardoor geniet ik te weinig van het nu. Ik heb daarom een ayahuasca-ceremonie gedaan, een zielenreis met een hallucinerend drankje. Maar waar anderen snel mooie dingen zagen, voelde ik aanvankelijk niets. Waarschijnlijk omdat ik te veel bezig was met: hoe houd ik de controle, wat gebeurt er? Pas na een driedubbele dosis kwam ik in een emotionele rollercoaster terecht. Ik werd ook megaziek. Lag twee uur te braken.

„Wat ik heb geleerd is dat ik iets meer moet loslaten. Dat probeer ik door te mediteren, meer tijd voor mijn kinderen te nemen en soms een paar uur niet in mijn mail te kijken. Maar het zal altijd moeilijk voor mij blijven om mezelf compleet over te geven.” ■



Jasje: Not Jet
Kokerrok: Wolford
Bril: Loek.nl
Horloge: Olivia Burton