

# VIVA

**CITY  
BREAK**  
in NL & BELGIE  
voor maar  
**€ 39 p.p.**

*Pilnøe?*  
ALLE ZIN EN ONZIN  
OP EEN RIJZIE

In shape met   
**Fajah Lourens**  
Zo houdt zij het vol  
+ win een personal  
work-out met Fajah

**-86 KILO**  
HET LUKTE MAARTJE

MET DEZE  
**20**  
mode  
items  
BEN JE  
KLAAR

**Green  
beauty**  
ONDER DE  
€ 10 (en meer)





# Fit met Fajah

Het fenomeen Fajah Lourens is terug. Dat kon ook bijna niet anders: haar eerste boek brak zo veel bestsellerrecords dat een vervolg niet kon uitblijven. Exclusief in VIVA krijg je alvast drie recepten uit 'Killerbody 2'. En vijf quotes van de *queen of fit*.

## OVER 'KILLERBODY'

"Ik had niet gedacht dat mijn eerste boek op één op de bestsellerlijst zou binnenkomen. Maar ik had wel verwacht dat het een succes zou worden. Alle vrouwen in Nederland willen wel vijf kilo kwijt, en in mijn eerste boek staat heel uitgebreid hoe je dat voor elkaar kunt krijgen. Van een dieetplan tot sportoefeningen, maar ook tips hoe je gezond kunt eten op vakantie, boodschappenlijstjes en manieren om gemotiveerd te blijven.

Maar wat ik vaak hoorde van mensen die mijn killerbodydieet gevolgd hebben, is dat ze het daarna moeilijk vonden weer terug te gaan naar meer calorieën. Terwijl het juist zo belangrijk is te blijven eten als je bent afgevallen. Niet eten werkt alleen maar averechts. Calorieën opbouwen tijdens je dieet is juist belangrijk, anders wordt je stofwisseling te langzaam en val je niet

meer af. Daarom heb ik in dit tweede boek het dieet opgebouwd in drie fases. In de eerste fase krijg je weinig calorieën binnen, in de tweede gaan we carb recyclen – de ene dag veel, de andere dag weinig koolhydraten – en de derde bevat zes dagen met weinig koolhydraten en calorieën en één dag refeeden. Dan eet je vijfhonderd calorieën extra op een dag. Zo versnel je je stofwisseling."

**'Niet eten werkt alleen maar averechts'**

## ‘Vroeger was ik altijd aan het jojoën’

### OVER JOJOËN VS. OBSESSIEF LIJNEN

“Vroeger was ik altijd maar aan het jojoën. De ene periode volgde ik allerlei crashdiëten, om me vervolgens weer vol te stoppen met koekjes en chocola. Ik was niet heel dik, maar had wel veel last van cellulite en vaak een opgezette buik door alle slechte voeding.

Mensen verwachten nu dat mijn lijf er altijd perfect uitziet, wat echt niet zo is. Op dit moment ben ik drie kilo zwaarder, omdat ik te druk ben om mijn eten vooraf voor te bereiden en dan sneller naar koolhydraten grijp. Maar ik weet ook dat als ik drie weken oplet, het allemaal weer strak is.

Eén keer was ik er bijna, bij het perfecte lichaam. Ik had eigenlijk nog even door moeten zetten. Maar in die periode was ik echt te streng voor mezelf. Zo obsessief wil ik er niet meer mee bezig zijn. Als ik één dingetje verkeerd at, ging ik 's avonds nog door de buurt hardlopen en kei-hard sprinten. En als ik een dag niet trainde, voelde ik me doodongelukkig.

Voorheen had ik issues omdat mijn benen niet heel erg dun zijn, maar ik heb dat inmiddels geaccepteerd. Dat is ook wat ik andere vrouwen wil meegeven: zorg dat je doelen een beetje realistisch blijven en ga niet proberen je lichaam te veranderen in iets wat jouw bouw niet is.”

### OVER MOTIVATIE

“Iedereen kan een killerbody krijgen. Alles wat je wilt, kun je bereiken. Alleen moet je soms net iets dieper gaan. Ik heb ook geen modellenbouw en wat meer vet op mijn bovenbenen. Zo heeft iedereen wel wat. Als je thuis op de bank blijft zitten, gebeurt er sowieso niets.

Sporten is geen kwestie van tijd, maar van prioriteit. Ik sta om half zeven op, zodat ik van ze-

ven tot acht kan sporten en om negen uur op kantoor kan zijn. Mensen zeggen soms: ‘Als ik geen baan had, zou ik ook zo'n lichaam hebben.’ Maar die weten niet half hoe druk ik het heb. Mykillerbodymotivation is een heel bedrijf geworden, het is geen hobby.”

### OVER SABOTEURS

“Zelf ben ik opgevoed met eten van het reformhuis. Mijn moeder haalde er vroeger alles, en dat was toen nog niet te vreten. Dan kreeg ik van dat zuurdesembrood dat meteen uit elkaar viel, met chocoladepasta zonder suiker. Terwijl ik gewoon een wit broodje met kaas of hagelslag wilde zoals de kinderen van de burens. Mijn moeder was eigenlijk een voorloper, nu eet iedereen healthy.

Mijn vriendinnen volgen niet mijn dieet of lifestyle. Maar ze vinden het knap van mij en zijn zeker geen ‘saboteurs’. Zo noem ik in mijn boek mensen die je naar beneden proberen te halen. Dat zijn eerder de kennissen die je bij het uitgaan tegenkomt die roepen: ‘Kom op, doe niet zo saai, van één drankje word je heus niet dik.’ Soms denk ik: wat maakt het eigenlijk ook uit. Maar op dit moment ben ik weer even gefocust en dan kun je alles tegen me zeggen, maar blijf ik sterk. Ik geniet elke dag van een lekker lichaam, terwijl de smaak van een chocoladereep

maar vijf minuten in je mond blijft. En van een vette hap word ik sowieso niet gelukkig.”

### OVER DE IDEALE MAN

“Hij moet een beetje een wereldreiziger zijn. Volwassen, ook. Het liefst eigenlijk iemand die al kinderen heeft. Ik heb er twee en wil er zelf geen meer. Een man zonder kindwens vind ik te riskant: straks wil hij ze ineens toch, of kan hij niet met ze omgaan. Verder wil ik het liefst iemand die niet in de showbizz werkt, want twee sterren in één huis werkt niet, heb ik gemerkt. Ook geen dj of muzikant dus, liever iemand die iets zakelijks doet, dan kan hij me nog wat leren. Verder moet hij er ook nog een beetje goed uitzien, romantisch zijn... jeetje, ik heb wel een waslijst.”

## JIJ KUNT EEN WORK-OUT MET FAJAH WINNEN

De zomer is nog ver weg. Maar met dat strakke lichaam kun je niet vroeg genoeg beginnen. toch? Daarom geeft Fajah exclusief voor VIVA tien plekken weg voor haar killerbody work-out challenge. Dit is je kans om te trainen met de maestra zelf. Wil jij zo'n gratis work-out? Check [VIVA.NL/FAJAH](https://www.viva.nl/fajah)

WIN  
10X  
HAPPY NEW  
KILLERBODY



# Start het jaar goed!

## Recepten van Fajah

### DE PERFECT FLUFF VOLGENS FAJAH

“Fluff heb je vast weleens op Instagram gespot – zie #fitland – en is enorm makkelijk te maken. Het is net softijs. Je doet caseïne, bevroren fruit of ijsklontjes en een beetje – plantaardige – melk in de blender of keukenmachine en klaar ben je. Caseïne is een eiwit dat sporters gebruiken na een work-out voor het herstel van hun spieren. Het eiwit is langzaam opneembaar, waardoor je lang een vol gevoel hebt. Daardoor worden dit soort shakes vaak als maaltijdvervangers gebruikt. Ik adviseer per shake 30 gram caseïne te gebruiken, wat je trouwens in allerlei verschillende smaken kunt scoren.”

### Aarbeienfluff

**Voor twee personen:** 200 g bevroren aardbeien • 60 g MKBM caseïne (eitwit-voedingssupplement, te koop via [berrymey.nl](http://berrymey.nl)) • aardbeien • 100 ml amandelmelk of andere melk naar keuze

Crush het bevroren fruit in een blender of keukenmachine. Voeg de caseïne toe en laat het apparaat doordraaien. Voeg langzaam de melk toe totdat je fluff krijgt.



V30



### Pasta pesto

**Voor twee personen:** 150 g volkoren penne (ongekookt gewicht) • 1 el olijfolie • ½ ui, gesnipperd • 1 teen knoflook, fijnggehakt • 3 el pesto • peper en zout • 1 el pijnboompitten • 50 g rucola • optioneel: 40 g Parmezaanse kaas

Bereid de pasta volgens de aanwijzing op de verpakking. Giet af en laat uitlekken. Verhit de olijfolie in een koekenpan en fruit er de ui en knoflook in. Voeg de pesto toe aan het uimengsel. Doe dan de gekookte pasta erbij en meng alles goed door elkaar. Breng de pasta op smaak met peper en zout. Rooster de pijnboompitten even kort in een droge koekenpan. Garneer de pasta met de rucola en pijnboompitjes en strooi er eventueel Parmezaanse kaas over.

TEST INTERVIEW JILL WAAS BEWERKING FLEUR MEIJER BEELD RECEPTEN JOSÉ VAN RIELE BEELD OMSLAG MARTIKA DE SANDERS

### YOU'RE ON FAJAH

Na de hit van het eerste 'Killerbody-dieet', komt Neerlands fitkoningin met een vervolg. In haar tweede boek leert Fajah je hoe je in twaalf weken je lifestyle omgooit en blijvend – ja, echt, you've got her word on it – afvalt. Work-outs voor thuis én in de gym, voedingsadvies, boodschappenlijstjes én lekkere healthy recepten die niet misstaan op je fittie Instagramfeed.

'KILLERBODY 2' DOOR FAJAH LOURENS (UITGEVERIJ KOSMOSE 20), VERKRIJGBAAR VANAF 12 JANUARI



### Vega broccoli-notenburger

**Voor vier burgers:** 225 g broccoli (½ stronk) • 2 eieren • 1 tl bakpoeder • 35 g havermout • 60 g feta (met 10% vet) • 1 teen knoflook • peper en zout • 35 g walnoten • optioneel: burgerbroodjes • nodig: keukenmachine

Verwarm de oven voor op 180 °C. Meng alle ingrediënten behalve de walnoten in de keukenmachine tot een grove massa. Laat als laatste de walnoten nog even kort meedraaien, zodat die grof gehakt blijven. Vorm met je handen 4 burgers van het broccolimengsel en leg ze op een met bakpapier beklede bakplaat. Bak de burgers 20 minuten in de oven en draai ze halverwege even om.



V31