

**'Mijn dag begint met een shotje aloë vera'**

## KILLERBODY DIEET

### FAJAH LOURENS

**Veel groenten en fruit, weinig suikers, koolhydraten en zuivel en alleen maar biologisch vlees. Sinds drie jaar is gezond leven een 'way of life' voor Fajah (34). Ze schreef er dieetboek 'Killerbody' over.**

**Gezonde keuze?** "Thuis aten we vegetarisch en biologisch, suiker- en zoutloos. Tempé in plaats van pasta, brandnetelkaas van het reformhuis, druppeltjes Rescue Remedy onder de tong: alles wat nu hip is, deed mijn moeder vroeger al. Als tiener vond ik dat extreem gezonde irritant, ik wilde ook witbrood in plaats van zuurdesem. Op mijn zestiende ging ik het huis uit en gunde mezelf alles, van biefstuk tot zure matjes. Daarna wisselende gezonde en ongezonde periodes elkaar af. Totdat ik in 2012 meedeed met 'Expeditie Robinson'. Elf kilo viel ik af. Toen de opnames voorbij waren, propte ik mezelf vol. Ik kwam aan en kreeg cellulitis. Op een dag was ik het zat, tijd om naar de sportschool te gaan en mijn voeding aan te passen: veel groenten en fruit, weinig koolhydraten, suikers en zuivel en alleen maar biologisch vlees."

**Doorsneedag?** "Ik begin met een shotje aloë vera, gevolgd door een BCAA-voedingssupplement en havermost met amandelmelk óf een proteïne pannenkoek. 's Middags salade met quinoa en vis of kip. 's Avonds broccoli met rijst en kip. Ga ik om tien uur naar bed. En heb ik die dag niet getraind, dan houd ik het bij broccoli met witvis."

**Resultaat?** "Sinds ik gezond leef, zit ik strakker in mijn vel en heb geen last meer van een opgeblazen buik. Ik sta meer in contact met mijn lichaam. Laatst had ik nierbekkenontsteking, die voelde ik al aankomen. Ik merkte aan mijn nieren dat er iets niet lekker zat. Naast gezond eten, ben ik gaan fitnesssen, vijf dagen per week. Daar poste ik over op Instagram. Omdat ik steeds meer vragen kreeg, van 'Wat eet jij?' tot 'Hoe train jij je billen?', heb ik een boek geschreven, 'Killerbody dieet', een twaalfweken dieetplan met voedings- en trainingsschema's. Ik hoop het leven van heel veel mensen te veranderen."

**Smokkelen?** "Cheesecake en wodka zijn mijn guilty pleasures. En als mijn dochter spaghetti maakt, ga ik heus niet zeggen: 'Dat eet ik niet'. Mijn zoon vraagt vaak of hij wat lekkers mag, dus neem ik soms chocola voor hem mee. Ik wil niet dat hij hetzelfde krijgt als ik vroeger, dat hij doorslaat zodra hij het huis uitgaat."

**Gouden tip?** "Broccoli en hüttenkäse zijn gouden keuzes. Daarnaast: kijk uit met stress. Je kunt wel gezond eten en sporten, als je strak staat van de spanning, heb je nog geen gezond lijf. Ik merk dat zelf ook. Ik ben druk geweest met mijn boek, ook is mijn relatie net gestrand. Allemaal stress die zorgt voor een naar gevoel in mijn buik. Negatieve gevoelens moet je zo snel mogelijk loslaten."