

# FAJAH LOURENS

'OP MIJN VEERTIGSTE WIL IK FIT, RICH & HAPPY ZIJN!'

Wat is er terechtgekomen van jouw goede voornemens voor 2020 nu het jaar ruim twee maanden oud is? Tijd voor een motiverend gesprek met de enige echte Miss Killerbody: Fajah Lourens (38)!

Interview Martijn van Stuyvenberg Visagie Errol Severin (The House of Queens) Foto's William Rutten

*Tja, daar zitten we dan, in de maand maart, met al onze goede voornemens en de afgelopen week waarin we alleen maar op de bank hebben gehangen...*

'De meeste mensen houden het drie maanden vol om er flink tegenaan te gaan in de sport-school en daarna vallen ze weer terug in hun oude gewoontes en patronen. Bij mij is het zo dat ik erin geslaagd ben om vrij consistent te trainen, maar wat eten betreft ben ik soms wat minder consequent.'

*Wat waren jouw goede voornemens dit jaar?*

'Meer tijd voor mezelf, meer genieten, meer op vakantie gaan en meer 'nee' zeggen. En wat werk betreft ga ik Killerbody 4.0 schrijven, maar dat boek wil ik volgend jaar pas uitbrengen als ik 40 wordt, waarna ik ook veertig shows ga doen. Maar eerst komt Killerbody Food er nog aan en dan heb ik voor mezelf alles bereikt wat ik wilde bereiken. Op mijn veertigste wil ik fit, rich and happy zijn.'

*Ben jij altijd zo resoluut en recht door zee geweest?*

'Ja, dat denk ik wel. Bij mij is er geen tussenweg, alles moet staan als een huis en ik doe niks half. Die eigenschap heb ik waarschijnlijk van mijn vader, terwijl mijn moeder me leerde dat je met visualiseren alles kan bereiken. Bij mij is het zo dat ik niet eerder stop voordat ik mijn doelen heb behaald. Ik heb nooit een plan B, ik ga - ook als het niet in één keer lukt - altijd door. Mislukken komt in mijn woordenboek niet voor, ook omdat ik er achter ben dat ik mijn doelen via een omweg kan bereiken. Doorzettingsvermogen maakt dan ook het verschil tussen iemand die succesvol is en iemand die er het bijltje bij neergooit. Thomas Edison, de uitvinder van de gloeilamp, zei ooit: ik heb niet gefaald, ik heb enkel 10.000 manieren gevonden die niet werkten.'

**'ALLE CLICHÉS OVER AMSTERDAMMERS ZIJN OP MIJ ZEKER VAN TOEPASSING'**

*Wat doe jij dan op de momenten dat je het bijna dreigt op te geven?*

'Niet luisteren naar dat duivelse stemmetje in mijn hoofd. Dat is namelijk dezelfde boze stem die je influistert dat één wijntje geen kwaad kan en dat je niet hoeft te sporten omdat je ook je slaap hard nodig hebt...'

*Is jouw carrière, op zijn Amsterdams geformuleerd, opgebouwd met bloed, zweet en tranen?*

'Nee, dat vind ik niet. Ik ben nooit failliet gegaan, heb mijn huis nooit hoeven te verkopen en ga zo maar door. Natuurlijk is niet alles altijd even makkelijk gegaan en heb ik ook weleens wat minder kunnen besteden, maar ook op die momenten was er eigenlijk helemaal niet zoveel aan de hand. Ik ben ook niet iemand die zich focust op problemen, want dan roep je ze júist op jezelf af. Ook toen ik in 2010 mijn relatie verbrak, heb ik geen seconde gedacht dat ik arm was of niks meer had. Nee, ik dacht: oké, hoe gaan we ervoor zorgen dat ik mijn leven weer op de rails krijg en dingen creëer? Dat gaf me een goed gevoel. Het is tenslotte altijd een kwestie van gedachte-gevoel-resultaat. Als moeder denk ik bijvoorbeeld ook niet: 'wat is mijn kind toch brutaal'. Maar wel: 'hoe zorg ik ervoor dat 'ie naar me luistert?' →





**'IK LUISTER  
NIET NAAR  
DAT DUIVELSE  
STEMMETJE IN MIJN  
HOOFD'**



*Vind je het weleens lastig dat je elke dag maar weer geconfronteerd wordt met je vak?*

'Nee, want dat heb ik voornamelijk zelf in de hand. Ik denk dat we hier allemaal zijn gekomen voor een bepaalde les of missie. Die van mij is om andere mensen te motiveren en inspireren en te laten zien dat alles mogelijk is. Laatst kreeg ik 's avonds laat een DM van iemand die tegen me zei dat ze niet afviel van mijn MKBM Slimming Powder. 'Weeg jij jezelf?', vroeg ik toen aan haar. Daarop gaf ze aan dat ze in twee weken tijd al een kilo kwijt was geraakt. 'Reken eens uit hoeveel je over drie maanden bent afgevallen', zei ik. Dat was dus weer zo iemand die zich had gefocust op de door haar zo gewenste drie kilo per week en die even op een andere manier moest leren kijken naar haar resultaten.'

*Voor veel mensen ben jij een powervrouw. Zegt die term je iets?*

'Niet om arrogant te zijn, maar ik heb geleerd om me niet te laten beïnvloeden door meningen van buitenaf. Positief of negatief: ik ben liever in control over mijn eigen leven en de daarbij behorende gedachten en gevoelens. Dat is een ungoing leerproces, waarbij het beeld dat ik over mezelf heb altijd op de eerste plaats staat.'

#### **FAJAH'S AMSTERDAMSE BOEKJE-TE-BUITEN TOP-4**

- 1 Manneken Pis (Damrak 41) - 'Ik ben dol op hun Vlaamse friet met joppiesaus. En als je dan toch zin hebt in patat, moet je wel zorgen dat je de lekkerste eet.'**
- 2 Yamazoto (Ferdinand Bolstraat 333) - 'Ook sushi is qua calorieën bijna net zo slecht als McDonald's, maar elke week mag je best een momentje uitzoeken waarop je zonder schuldgevoel lekker uit eten mag gaan.'**
- 3 Oceania (Scheldestraat 77) - 'Bestel hier de verse kreeft, dan ga je zowel financieel als qua smaak je boekje flink te buiten.'**
- 4 Dynasty (Reguliersdwarstraat 30) - 'De Secret of the ox - stukjes ossenhaas in een exotisch gekruide saus - is hier mijn favoriete gerecht.'**

*Wat is het mooiste compliment dat je tot dusver hebt gekregen?*

'Ik denk dat ik authentiek ben. Ik zie het veel om me heen gebeuren dat mensen zich veel te druk maken over hun imago of hoe ze overkomen en daar krampachtig naar proberen te handelen. Zelf heb ik daar niks mee. Ik zeg gewoon wat ik denk en vind. Uiteindelijk overleeft echtheid en authenticiteit en krijg je het moeilijk als je in een bepaald plaatje wilt passen. Een goed voorbeeld hiervan is mijn laatste boek Sex Safe, dat ik vorig jaar heb uitgebracht. Naast mijn Killerbody boekenreeks is dat mijn enige uitstapje. Sex Safe is een boek voor pubers vanaf 11 jaar waarin ik seksuele voorlichting geef. Waarom ik het nodig vond om daar een boek over te maken? In de eerste plaats omdat ik zelf een kind heb in die leeftijds categorie, ten tweede omdat er op dat gebied alleen maar boeken zijn met suffe plaatjes en als laatste omdat er zelfs anno 2020 nog mensen zijn die hun kinderen vol gêne afwimpelen met het verhaal dat ze van de ooievaar komen. Onbegrijpelijk, toch? Sorry dat ik het zeg, maar vind je het gek dat er onder kinderen zoveel chlamidia heerst?'

#### **'IK HEB EEN FREE SPIRIT EN BEN ZEKER NIET OP MIJN MONDJE GEVALLEN!'**

*Die duidelijkheid en directheid van jou: is dat typisch Amsterdams?*

'Ik ben nuchter, loop niet snel warm van dingen, heb een free spirit en ik ben inderdaad niet op mijn mondje gevallen. Alle clichés over Amsterdammers zijn op mij zeker van toepassing. Inmiddels woon ik al een aantal jaren niet meer in Amsterdam, maar ik voel me nog altijd een echte Amsterdamse.'

*Wat is jouw gelukscijfer op dit moment?*

'Een 8 vind ik wel een mooi cijfer. Het kan altijd ietsje beter, toch? Ik ben er nog niet en er moet altijd iets zijn om naar uit te kijken of om naar te streven.'

