

**'IK HEB GEEN LAST MEER VAN HET JOJO-EFFECT'**

Fajah Lourens

Interview Martijn van Stuyvenberg

*Je wilt een killerbody, net als Fajah Lourens? De 35-jarige actrice en fitnessfreak schreef er een waardevol boek over...***Wat is een killerbody?**

'Dat is voor iedereen verschillend. De één vindt het mooi om een afgetraind lichaam te hebben, terwijl de ander al tevreden is wanneer hij of zij goed in zijn vel zit. Mijn definitie: een killerbody is een strak lichaam met volle billen en een platte buik.'

Waarom zou iedereen een killerbody moeten ambieren?

'Het is vooral belangrijk dat je zowel mentaal als fysiek gezond bent en in balans blijft. Fanatiek sporten moet geen obsessie worden. In de afgelopen 3 jaar heb ik periodes gekend waarin ik niet functioneerde als ik een dagje sportschool oversloeg. Ik heb gemerkt dat af en toe loslaten ook heel belangrijk is. Toch is

een gezonde levensstijl wel van belang als je een heel druk bestaan hebt, want anders houd je het niet vol. Maar nogmaals: daar hoort ook een wijntje bij.'

Van alle Amsterdammers schijnt 45% te dik te zijn...

'Dan hoop ik dat ik met mijn boek een bijdrage kan leveren om hier verbetering in aan te brengen. Waarin het Killerbody dieet zich onderscheidt? Het is een simpel en gebruikersvriendelijk dieet waarbij je alle ingrediënten gewoon bij de supermarkt kan halen, óók als je geen budget hebt!'

De hamvraag: hoe pas je je levensstijl structureel aan?

'Dat is inderdaad het allermeest moeilijke en dat heeft

bij mij ook 3 jaar geduurd. Meestal ga je op dieet en gaat het na een tijdje weer mis. Dat vreten-diëten principe is dat

ongezonde jojo-effect waar ik geen last meer van heb. Ik ben in balans, eet gezond, maar ik tel niet altijd alle calorieën. Ik eet geen hele repen chocolade meer, maar ik kan ook genieten van een stukje. Bij de FEBO eet ik een halve kaassoufflé, maar verval ik niet meer in dat patroon van 'nu maakt het toch niet meer uit, dus doe me ook nog maar een hamburger en een milkshake!'

Wat zijn de healthy foodspots in Amsterdam?

'Ik kan overal wel gezonde dingen van de menukaart kiezen. In restaurants worden vaker ongezonde vetten en olieën gebruikt, dus dan zou ik wat minder koolhydraten eten. En kies vooral voor de gegrilde vis, biefstuk of groenten en sla de patat, mayonaise of botersaus even over...'

Hoeveel discipline vergt het Killerbody dieet?

'Een gezonde levensstijl vergt altijd veel discipline. Maar wat is nou belangrijker: je 24 uur per dag lekker in je lijf voelen, of dat 5 minuten durende genotsgevoel na het eten van een zak chips?'

Meer weten? Check mykillerbodymotivation.com

