



MEER DAN EEN PAAR PUTJES

Met haar nieuwste boek in de winkels gaat het Fajah Lourens voor de wind. Ze heeft de teugels stevig in handen, want ze besloot het helemaal zelf te doen, zonder uitgever. Wij spraken met haar in Amsterdam.

AL GENIETEND VAN MIJN NET VERS bereidde koffie, komt Fajah binnenlopen. Er hangt een positieve, energieke aura om haar heen. Ze ploft neer en begint enthousiast te vertellen over vrouwen in het algemeen en haar drijfveer voor het schrijven van haar nieuwe boek: *The Cellulite Guide*. Het enthousiasme en ook vooral de motivatie spatten ervan af, de naam MykillerbodyMOTIVATION houdt ze zo te zien nog steeds in ere. Ik moet haar onderbreken en vraag haar of we zullen beginnen bij het begin. Fajah lacht en stemt in.

Door de croptop die je nu draagt, zie ik dat je goed in shape bent. Train je vaak?

‘Nee, ik ben niet zo strikt daarin. Ik probeer drie keer per week te trainen en daar heb ik helemaal vrede mee. Het neemt veel tijd in beslag en als ik vaker wil trainen, heb ik weer minder tijd over voor andere dingen. Kortom, zo is het voor mij goed in balans.’

TEKST **MARK TEURLINGS** /

FOTOGRAFIE **MARTIKA DE SANDERS** /



‘ZELFACCEPTATIE HEEFT BIJ MIJ JAREN GEDUURD’

Het viel me op dat je nieuwe boek geen uitgever heeft. Je doet het zelf. Hoe komt dat zo?

‘Ik ben ontzettend blij dat ik die stap heb durven te zetten. Niets is fijner dan volledige onafhankelijkheid. Mijn vorige boeken werden een groot succes. Dat geeft zelfvertrouwen, het betekent dat ik echt iets goed doe en teweegbreng. Dat mensen er behoefte aan hebben en het iets toevoegt aan het boekenlandchap. Ik zag geen reden meer om dit uit te besteden. Nu heb ik het hele proces zelf in de hand. Volledige controle, daar houd ik van. Als het misgaat, kan ik daar zelf van leren. Als het goed gaat, heb ik het succes helemaal aan mijzelf te danken. Tot op heden ben ik ontzettend trots.’

Je vorige boeken gaan echt over afvallen, met bijbehorende schema's. Is dit nieuwe boek een vervolg?

‘Het is wel een mooi verlengstuk van de vorige boeken, maar het is geen vervolg. In mijn nieuwe *The Cellulite Guide* staat je huid en levensstijl centraal en niet zozeer een killerbody, alhoewel je een mooie huid natuurlijk kunt zien als een onderdeel daarvan. Het boek staat vol met effectieve tips, recepten en motivatie. Wat ook mooi is eraan: ik zie dat ik mijn prioriteiten verleg. Zo luidt de boodschap: accepteer jezelf, je bent mooi zoals je bent. Je bent meer dan een paar putjes. Je bent meer dan een lijf. Het is slechts een lichaam. Onlangs postte ik de quote ‘*You don't have a soul, you are a soul. You have a body.*’

Dan ben ik heel erg benieuwd, als dat de boodschap is, waarom je *The Cellulite Guide* hebt geschreven.

‘Het punt bereiken van zelfacceptatie, dat heeft bij mij jaren geduurd. Cellulite heeft mij enorm onzeker gemaakt, ik had het gevoel dat niemand mij begreep en dat ik deze strijd van onzekerheid in combinatie met mijn huid alleen voerde. Terwijl uit de cijfers blijkt dat bijna alle vrouwen hier last van hebben. Dat was voor mij een eyeopener. Ik moest en zou iets maken om deze vrouwen én mannen een helpende hand te bieden, een soort van gids die je overal mee naar toe kunt nemen met onder andere motivatie-, informatie teksten en handige tips. Dat werd *The Cellulite Guide!* Zoals je al wel hoort is het dus veel meer dan pagina's over cellulite. Het had ook *The Life Guide* kunnen heten, haha.

Het boek is voor iedereen toepasbaar. Ga maar eens bij jezelf en bij je omgeving na, een hormoonhuishouding is vaak uit balans met allerlei gevolgen. Soms zie ik mannen met bijvoorbeeld een onrustige huid of vrouwen met puistjes terwijl ze geen puber meer zijn. In dit boek bied ik een zuivelvrij dieet met bijbehorende recepten aan wat ten goede komt van de huid.’

Hoewel ik mij natuurlijk heb ingelezen, ben ik toch benieuwd naar hoe zo'n cupbehandeling werkt?

‘Ik heb bijzonder veel behandelingen uitprobeerd, zowel goedkope als ook gigantisch kostbare. Resultaat? Niks, nada. Behalve dat je veel geld kwijt bent, is het ook gewoon heel teleurstellend. Dus vanuit mijn eigen probleem heb ik de MKBM Cellulite cups ontwikkeld en met veel succes gelanceerd. Natuurlijk laat ook dit je cellulite niet als sneeuw voor zon verdwijnen. Maar in combinatie met mijn nieuwe gids, een juiste levensstijl, reduceer je de cellulite. In sommige gevallen verdwijnt het. Voeding is misschien wel de allerbelangrijkste factor om fit en gezond door het leven te gaan. Door te ‘cuppen’ stimuleer je de doorbloeding en kun je gemakkelijker afvalstoffen afvoeren. Met als gevolg minder vetophoping en minder cellulite.’

Hoe zou je het boek in het kort omschrijven?

‘Het is een makkelijk weg te lezen, no-nonsensegids met allerlei fabels en feiten op een rij. Ook bevat het een achtwekdieet met een trainingsschema voor thuis en in de sportschool waarmee je kunt afvallen en je cellulite kunt reduceren. Het dieet is een uitgeschreven maaltijdplan met een boodschappenlijst. Bovendien dient deze gids als inspiratiebron, althans daar ga ik wel van uit. Puur omdat het over mijn eigen ervaringen gaat, hoe ik het met succes heb aangepakt. Dat verhaal wil ik graag delen met de rest van Nederland.’

Wat wil je de *Amsterdam XXXL*-lezers meegeven?

‘Houd van jezelf, met of zonder putjes. Focus op wat je gelukkig maakt en niet op wat je ongelukkig maakt. De juiste mindset is het allerbelangrijkst. Dit in combinatie met het krijgen van een mooie huid kun je allemaal vinden in mijn nieuwe boek.’ /

RECEPTEN VAN FAJAH

WITTE BONENSALADE

Ingrediënten voor 2 porties

- 1 venkelknol
- 3 zoete puntpaprika's
- 1 bosje lente-ui
- 1 blik witte bonen (310 g uitlekgewicht)
- 50 g rucola
- 3 el olijfolie
- 2 el wittewijnazijn
- 1/2 teen knoflook
- zout en peper

BEREIDING

1. Snijd de venkel in zo dun mogelijke plakjes. Snijd een puntpaprika in ringen en de lente-ui in ringetjes. Rooster twee puntpaprika's in de oven. Snijd daarna in stukjes.
2. Spoel de bonen af in een zeef, laat uitlekken en doe ze in een schaal.
3. Schep om met de venkel, alle puntpaprika's en lente-ui. Meng de rucola erdoor.
4. Klop een dressing van de olijfolie en de wittewijnazijn en pers de knoflook erboven. Schenk over de salade en breng op smaak met zout en peper.

TURKSE LINZENSOEP

Ingrediënten voor 2 porties

- 1 grote ui
- 1/4 rode peper
- 5 tenen knoflook
- 2 el olijfolie
- 3 tl gemalen komijnzaad
- 600 ml water
- 1 groente- of kruidenbouillonblokje
- 3 tl paprikapoeder
- 200 g rode linzen
- 1 el tomatenpuree
- zout en peper



BEREIDING

1. Schil en snipper de ui, knoflook en de rode peper fijn.
2. Bak de gesnipperde ui in de olijfolie in een grote soeppan tot deze glazig bruin wordt.
3. Doe de rode peper, knoflook en gemalen komijnzaad erbij en bak dit 1 minuut mee.
4. Voeg water, het bouillonblokje, wat zout, paprikapoeder en de linzen toe in de pan. Breng alles zachtjes aan de kook en laat 45 minuten doorkoken.
6. Voeg de tomatenpuree toe en roer de soep door.
7. Haal de soeppan van het vuur en pureer 'm met een staafmixer tot het een gladde massa is. Breng op smaak met zout en peper.