



## — VOORWOORD —

SANDRA BEKKARI

Vanuit mijn passie voor gezondheid startte ik zo'n twintig jaar geleden een sport- en wellnesscenter in Oostende, waar ik samen met een team van deskundigen dagelijks mensen begeleidde naar een gezondere levensstijl, zowel op voedings- als op bewegingsvlak. Op het gebied van voeding werd in de beginperiode vooral gefocust op het tellen van calorieën. We berekenden nauwkeurig het energieverbruik van de klanten en met een gespecialiseerd computerprogramma maakten we een voedingschema op maat. Het leek allemaal heel eenvoudig: als je minder calorieën opneemt dan je verbruikt, dan val je af. Het werd mij echter al snel duidelijk dat calorieën tellen en porties afwegen geen oplossingen waren op lange termijn. Om nog maar te zwijgen van de extreme diëten die sommige klanten in hun eentje volgden om snel gewicht te verliezen. Van soepdieet over ananasdieet tot citroensapdieet, sommige diëten waren echt te gek voor woorden.

Ik besloot om mij verder in de materie te verdiepen en volgde een aantal opleidingen in binnen- en buitenland: voedingsleer, orthomoleculaire voedingsleer, voeding voor kinderen en Voeding en Gezondheid aan de Open Universiteit Nederland. Ik las stapels boeken en wetenschappelijke studies en op basis van de kennis en ervaring die ik had opgedaan, werkte ik een eigen methode uit om mensen stap voor stap te begeleiden naar een gezond eetpatroon. Zo werd de Sana-methode geboren en in 2008 startte ik een voedingsadviesbureau met een netwerk van voedingsdeskundigen en diëtisten.

Iedere consulente heeft haar eigen praktijk en een deel van het team is ook actief in de bedrijfswereld. Tal van bedrijven doen een beroep op Sana om hun medewerkers op de werkvloer te begeleiden naar een gezonder eetpatroon. In sommige bedrijven wordt er ook dagelijks een Sana-lunch aangeboden.





# DE ZEVEN SANA STAPPEN

- STAP 1 » EET MET AANDACHT
- STAP 2 » DRINK VOLDOENDE WATER EN ANDERE GEZONDE DRANKEN
- STAP 3 » START JE DAG MET EEN GEZOND ONTBIJT
- STAP 4 » EET TWEE GEZONDE TUSSENDOORTJES
- STAP 5 » KIES VOOR EEN SANA-BORD
- STAP 6 » VARIEER VOLOP MET SUPERFOODS
- STAP 7 » BRENG MEER BEWEGING IN JE LEVEN

# SANA STAP 1

## EET MET AANDACHT

*Vaak eten we op automatische piloot. We eten hap-slik-weg alles op zonder te beseffen wat en hoeveel we gegeten hebben. Een pak chips terwijl we naar een spannende film kijken, een pak koeken terwijl we in de file staan of achter onze computer zitten, het komt je ongetwijfeld bekend voor.*

## TIPS OM BEWUSTER EN GEZONDER TE ETEN

- Noteer in je eetdagboek een tijdje wat en wanneer je eet. Mensen die noteren wat ze eten, eten bewuster, eten minder en maken gezondere keuzes.
- Kauw goed en geniet van elke hap. Als je rustig eet en intenser geniet, ben je sneller voldaan.
- Gebruik steeds een boodschappenlijstje bij het winkelen.
- Winkel zo veel mogelijk in de buitenste rijen van de supermarkt. Daar vind je doorgaans de verse en gezondste producten. Of bestel je boodschappen online, dat maakt het nog makkelijker om aan allerlei verleidingen te weerstaan en je wint nog tijd ook.
- Koop niet wat je liever wilt vermijden en als je het dan toch in huis moet, zet het dan niet op een zichtbare plaats, maar stop het ergens boven- of onderaan in een kast. Plaats deze voedingsmiddelen in ieder geval niet op ooghoogte.
- Sta even stil bij de reden waarom je eet. Eet je uit verveling, omdat je gestrest bent of omdat iedereen eet? Heeft je lichaam echt voedsel nodig of heb je gewoon dorst? Honger en dorst worden vaak verward. Drink steeds een groot glas water als je denkt honger te hebben.
- Eet niet om jezelf te belonen of te troosten wanneer je je wat minder goed voelt. Probeer vooral afleiding te zoeken op deze momenten. Neem bijvoorbeeld een bad, drink een kopje thee, zet je favoriete muziek op of ga wandelen in de natuur.
- Eet niet direct uit de verpakking, maar creëer je eigen porties.
- Uit kleinere borden eten en alcohol drinken uit kleinere glazen helpt je te 'consuminderen'. Al geef ik toe dat een glas wijn lekkerder smaakt in een groot glas. Schenk je glas in ieder geval niet te vol.



- Behoud het volume van wat je eet, maar verander de samenstelling. Zorg dat je bord voor minstens de helft uit groenten bestaat.
- Zet de potten en pannen niet op tafel, maar schep de borden op in de keuken. Wil je bijscheppen, kies dan enkel voor groenten. De resterende groenten kan je gerust op tafel zetten.
- Eet steeds aan tafel en liever niet terwijl je leest, tv-kijkt of aan de computer zit, want dan beseft je niet dat je eet.
- Zorg voor structuur en regelmaat. Sla geen maaltijden over, dit maakt het extra moeilijk om bewust te eten en de kans is veel groter dat je nadien veel te veel eet.

## HET VERHAAL VAN ETEN EN MEZELF IS AL EEN OUD VERHAAL: AL 37 JAAR OUD.

In de zomer van 2013 trek ik voor de laatste keer – ik heb het mezelf beloofd – naar Greet, een Sana-consulente. Ze gaat met mij op stap, ze laat me mezelf ontdekken en durft me de vragen te stellen die nog niemand heeft gesteld: waarom eet je bepaalde dingen? Wat gaat er door je hoofd? Ze zet me aan het denken, laat me mezelf analyseren, ze graaft mee in de rugzak die ik meezeul, ze onderzoekt mee mijn relatie met eten.

Ze leert me met de Sana-principes omgaan en ook dat falen kan en mag. Samen met haar stel ik een doelenlijst op, maak ik een profiel op van mezelf: hoe zie ik mezelf over een jaar als er niets verandert en als er wel iets verandert? Doelen worden dikwijls gehaald, maar als het niet lukt moedigt ze me aan om het doel aan te passen. We zoeken ook andere beloningen dan eten en dat is na al die jaren een moeilijke opgave, waar ik toch wat tijd voor nodig heb.

Greet stelde samen met mij een alternatievenlijstje op dat in de kast hangt, zodat ik het kan zien als ik in de kast duik en me kan afvragen: "Is dit echt nodig?" Ik ben ervan overtuigd dat het deze keer wel gaat lukken, daar ik me er steeds bewuster van word dat IK kan beslissen en kiezen wat ik in mijn mond steek en wanneer. Op dieet gaan is Sana helemaal niet, je leert er nieuwe attitudes aan en je leert mindful omgaan met je eten en dat zorgt voor een heleboel rust in je hoofd.

NADIA



ONTBIJTSMOOTHIE MET BLAUWE BESSEN



GRANOLA MET FRAMBOZEN



# ONTBIJTSMOOTHIE MET BLAUWE BESSEN

🕒 5 MINUTEN  
🍴 VOOR 2 PERSONEN  
🌾 GLUTENVRIJ

## INGREDIËNTEN

1 rijpe banaan  
1 appel  
3 handen blauwe bessen (mag diepvries zijn)  
250 ml kefir of vloeibare natuuryoghurt  
2 el lijnzaad of chiazaad  
(natuurvoedingswinkel)

## BEREIDING

— Doe alle ingrediënten in de blender en mix.

# GRANOLA MET FRAMBOZEN

🕒 MINDER DAN 30 MINUTEN  
🍴 VOOR EEN GROTE POT

OGHTEND

## INGREDIËNTEN

3 el kokosvet (natuurvoedingswinkel)  
350 g havervlokken  
100 g gemengde noten, in grove stukken  
4 el lijnzaad of chiazaad  
(natuurvoedingswinkel)  
4 el pompoenpitten  
1 el kaneel  
2 el honing  
70 g gedroogd fruit (cranberries, rozijnen,  
blauwe bessen...)

## BEREIDING

- Verwarm de oven voor op 180 °C.
- Smelt het kokosvet op een laag vuur.
- Bekleed een bakplaat met bakpapier.
- Giet de havervlokken op de bakplaat, meng met de noten, het lijnzaad, de pitten en kaneel en giet er de honing en het gesmolten kokosvet over. Meng goed en bak het mengsel ± 20 minuten in de oven. Roer geregeld om.
- Laat even afkoelen en meng met de gedroogde vruchten.

## Tip

- Lekker met (Griekse) yoghurt of kefir.
- Frambozen, blauwe bessen... kan je ook diepgevroren kopen. Haal ze voor het slapengaan uit de diepvries en ontdooi in de koelkast.
- Granola kan je afgesloten 2 à 3 weken bewaren.
- Havervlokken zijn van nature glutenvrij, maar mogen niet gegeten worden door mensen met glutenintolerantie, omdat ze sporen van gluten kunnen bevatten. Er zijn ook glutenvrije havervlokken op de markt. Dit staat duidelijk op de verpakking.



⌚ MINDER DAN 30 MINUTEN  
🍴 VOOR EEN GROTE POT  
✂️ GLUTENVRIJ

MIDDAG

## BROCCOLI- PASTINAAKSOEP

### INGREDIËNTEN

2 broccoli's  
6 kleine pastinaken  
2 witte uien, in stukken  
2 teentjes knoflook, geplet en in stukken  
olijfolie  
2,5 l groentebouillon  
amandelschilfers  
zwarte peper

### BEREIDING

- Snijd de broccoli in roosjes en schil de stam, het binnenste gedeelte van de stam kan mee in de soep.
- Schil de pastinaken en snijd ze in stukken.
- Stoof de ui en knoflook aan in olijfolie, voeg de groenten toe met groentebouillon.
- Laat alles gaar koken en mix tot een romige soep.
- Rooster net voor het opdienen de amandelschilfers in een antiaanbakpan zonder vetstof en strooi ze over de soep. Werk af met zwarte peper.



# GRIEKSE QUINOASALADE

## INGREDIËNTEN

120 g quinoa  
240 g groentebouillon  
1 rode paprika  
½ bakje gele kerstomaten  
½ courgette  
½ rode ui  
1 teentje knoflook  
± 10 zwarte olijven  
olijfolie, extra vierge  
zwarte peper  
snuifje zeezout  
100 g fetakaas  
platte peterselie  
tijm

## BEREIDING

- Spoel de quinoa onder stromend water. Kook hem gaar in 12 à 15 minuten in groentebouillon (één deel quinoa op twee delen groentebouillon).
- Halveer de paprika en haal de pitjes eruit. Pof de paprika in de oven op 200 °C. Wanneer de schil zwart wordt, haal je de paprika uit de oven. Laat afkoelen op een bakplaat. Steek de paprika in een plastic zak om de schil gemakkelijker te verwijderen. Schil en snijd hem in kleine reepjes.
- Halveer de kerstomaatjes en snijd de overige groenten fijn.
- Stoof de groenten aan in olijfolie en kruid af met zwarte peper en zout.
- Serveer de quinoa met de groenten er overheen. Werk af met de feta, peterselie en wat tijm.



⌚ MINDER DAN 30 MINUTEN  
🍴 VOOR 2 PERSONEN  
✂️ GLUTENVRIJ

MIDDAG