Het SANA-dieet:

Véél vitaminen uit de natuur + een beetje verwennerij voor jezelf

Meer dan tien jaar begeleidde voedingsdeskundige Sandra Bekkari in haar sport-en wellnesscenter mensen naar een gezonde levensstijl. Op voedingsgebied realiseerde ze zich al snel dat 'gezond' afslanken veel belangrijker is dan 'gewoon' gewicht verliezen door calorieën te tellen. Ze verdiepte zich steeds meer in de materie en behaalde het diploma Voedingsleer, specialiceerde ze zich in voeding voor kinderen en rondde ze de opleiding tot Orthomoleculair Voedingsconculent af aan het Faché Instituut. Ze ontwikkelde een concept om mensen te coachen naar een evenwichtig en gezond leven: het SANA-dieet en de SANA-levensstijl werden geboren.

Variëren met superfoods

SANA begeleidt mensen individueel of in groep gedurende een '7-wekenplan'. Het SANA-dieet is grotendeels gebaseerd op het mediterraans dieet en gaat terug naar de basis van gezond eten. Geen shakes of supplementen en geen calorieën tellen. Het SANA-dieet is gebaseerd op 7 SANA-principes, die stap voor stap en op eigen tempo aangepakt kunnen worden. Superfoods, ofwel voedingsmiddelen boordevol beschermstoffen, vinden een prominente plaats in het SANA-dieet. Denk bijvoorbeeld aan broccoli, blauwe bessen, aardbeien, olijfolie én pure chocolade. Het SANA-dieet volgen betekent niet dat er nooit meer mag toegegeven worden aan bijvoorbeeld een dessertje of een portie frietjes. Als je levensstijl voor 80 procent aansluit bij de SANA-principes, is er 20 procent marge die naar believen ingevuld kan worden. Door zijn eenvoud, diversiteit en rijkheid aan natuurlijke smaken is het dieet geschikt voor jong en oud. Het SANA-dieet is geen klassiek dieet of crashdieet, maar veeleer een levenswijze, gebaseerd op waardevolle voedingsmiddelen.

Lekkere gevarieerde recepten van chef Patrick Devos

Chefkok Patrick Devos, van het gelijknamige restaurant in Brugge, vertaalt de theorie naar de praktijk met zijn creaties van bovengenoemde superfoods en andere, zoals tomaten, knoflook, groene bladgroenten, kruiden etc. Zijn recepten vormen het ultieme bewijs dat gezonde voeding niet saai en smaakloos hoeft te zijn en dagdagelijks toegepast kan worden.

De zeven SANAprincipes in het kort

SANAprincipe 1.: Drink voldoende water en andere gezonde dranken

Begin de dag met een glas water. Het brengt je vochtbalans op peil. Een goede richtlin is ongeveer een glas per anderhalf uur. Bij het sporten, bij zware lichamelijke arbeid en bij zeer warm weer heeft je lichaam meer water nodig. Onder 'andere gzonde dranken' wordt onder meer verstaan: groente-en vruchtensappen, smoothies, groene thee, kefir...*'Als je de betekenis wilt kennen van water drinken, drink het dan.' (Zen-gezegde)*

SANAprincipe 2.: Begin de dag met een gezond ontbijt

Het ontbijt is het moment waarop je je lichaam voltankt met goede energie om de dag te beginnen. Een evenwichtig ontbijt bevat waardevolle nutriënten en kan bestaan uit een verse smoothie, vers fruit, volle granen en graanproducten, noten, zaden, pitten, gefermenteerde zuivelproducten, een eitje...

SANAprincipe 3.: Eet 2 gezonde tussendoortjes

Een gezond tussendoortje halfweg de voor-en namiddag voorkomt energiedips, verhoogt de stofwisseling en belet dat je met grote honger aan je volgende maaltijd begint, waardoor je rustiger, bewuster en ook minder zal eten. Voorbeelden van gezonde tussendoortjes zijn een stuk vers fruit, een handje verse noten, gedroogde vruchten of ongesuikerde muesli met enkele lepels yoghurt, kefir of plattekaas. Of wat rauwe en gestoomde groenten, groentesap of lichte soepen.

SANAprincipe 4.: Kies voor een SANA-bord

Het SANA-bord is eenvoudig te bereiden en is altijd en overal toepasbaar. Stoom een flinke portie groenten, voeg wat Quinoa of aardappelen toe en eet daarbij een stukje kip, vis of een eitje. Kruid alles goed en overgiet met een lepel gezonde olie.

SANAprincipe 5.: Eet dagelijks superfoods

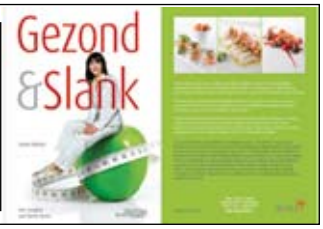
Superfoods zijn voedingsmiddelen boordevol beschemstoffen of anti-oxidanten, die je helpen langer gezond en jong te blijven. Blauwe bessen, granaatappels, kruisbloemige groenten, groene bladgroenten en zeegroenten, olijfolie, vette vis, groene thee etc.

SANAprincipe 6.: Zorg voor voldoende variatie in je weekmenu

De natuur biedt een zeer ruime waaier aan gezonde en lekkere voedingsmiddelen met elk hun eigen smaak, geur, kleur en samenstelling. Eet kleur. Hoe meer variatie in kleur, hoe meer variatie in voedingsstoffen met elk hun eigen beschermstoffen.

SANAprincipe 7.: Bewegen, een absolute noodzaak.

Uit een Britse studie blijkt, dat wanneer kleine alledaagse dingen zoals een deur handmatig openen, de trap nemen, opstaan om de tv aan-en uit te zetten...niet meer gebeuren, we dagelijks 250 calorieën minder energie verbruiken. Bij een gelijkblijvende voedingspatroon resulteert dit na 1 jaar in 6 kilo gewichtstoename!

Professor Myriam Vervaet, (UZ Gent) zegt over Gezond & Slank: *"Sandra Bekkari is één van de weinigen die de ideale combinatie vertoont van wetenschappelijk gefundeerde voedingskennis en de flexibiliteit om die kennis te concretiseren en te individualiseren. Ik ga dit boek heel vaak aanraden."*

Gezond & Slank is een uitgave van: Stichting Kunstboek.
Auteur: Sandra Bekkari
ISBN: 978-90-5856-342-2
Recepten: Patrick Devos
Fotografie: Bart Van Leuven
Adviesprijs: 19,95 euro.