

# Jij eet zeven dagen per week.

## Niet vijf.

---

Maar je aanpak stopt op vrijdag.  
Dat is waarom je maandag steeds opnieuw begint.

GRATIS GIDS + WERKBLAD

Sabrina Hemel | Dutch Diet | [dutchdiet.nl](https://dutchdiet.nl)



# Welkom

---

Je eet zeven dagen per week. Niet vijf. Niet zes. Zeven.

Maar de kans is groot dat je aanpak vijf dagen duurt. Doordeweeks gaat het goed. Dan komt vrijdag. En ergens dat weekend verdwijnt alles wat je die week hebt opgebouwd.

Maandag begin je opnieuw.

Dat rondje ken ik. Ik heb het zelf jaren gedraaid. En ik zag het bij honderden vrouwen van 40+ die precies hetzelfde deden.

Het ligt niet aan het weekend. Het ligt aan wat je het weekend hebt gemaakt.

Dit werkboek geeft je het inzicht en de stappen om dat te veranderen. Niet ooit. Dit weekend.

**Sabrina | Dutch Diet**

# Herken jij dit?

---

Welke van deze zinnen ken jij?

*"Dit weekend is toch al verloren."*

*"Maandag begin ik gewoon opnieuw."*

*"Ik heb het verdiend. Het was een zware week."*

*"Iedereen eet dit. Ik doe ook even mee."*

*"Morgen doe ik extra mijn best."*

*"Zondagavond maak ik een nieuw plan."*

Meer dan twee herkend? Dit is voor jou.

# Wat er echt gebeurt

---

DOORDEWEEKS	WEEKEND
Je bent 'aan'.	<b>Je zet jezelf 'op pauze'.</b>
Structuur. Routine.	<b>Je hebt het verdiend.</b>
Bewuste keuzes.	<b>De teugels gaan los.</b>
Je voelt controle.	<b>Maandag opnieuw.</b>

---

**Het probleem is niet het weekend.**

**Je aanpak stopt op vrijdag. Dat is het probleem.**

Hoe strenger je doordeweeks bent, hoe groter de druk om in het weekend los te laten. Je bouwt die druk zelf op.

## Een verschuiving. Dat is alles.

---

OUD DENKEN	NIEUW DENKEN
Het weekend is vrije tijd van mijn aanpak.	Het weekend is gewoon zaterdag en zondag.
Doordeweeks streng, weekend los.	Zeven dagen hetzelfde.
Een moment verpest het hele weekend.	Een moment is een moment.
Maandag begin ik opnieuw.	Morgen gaat gewoon door.

---

**Je zet jezelf niet op pauze.**

**Je gaat gewoon door.**

**Zeven dagen.**

# Drie dingen die je doet

---

## 01 Geen pauzeknop

Zaterdag en zondag zijn gewoon dagen. Geen feest, maar ook geen dieet. Dezelfde structuur als doordeweeks. Met ruimte, maar zonder de gedachte dat alles nu even niet telt.

## 02 Een moment is een moment

Vrijdagavond uitgebreid gegeten? Zaterdag gaat gewoon door. Geen compensatie. Geen aangescherpt plan. Geen maandagreset. Gewoon de volgende normale maaltijd.

## 03 Plan het weekend op vrijdag

Drie vragen, vijf minuten: Welke sociale momenten komen eraan? Wat doe ik als een moment uitloopt? Hoe ziet zaterdag er normaal uit voor mij?

# Over Sabrina

---



Ik ben Sabrina Hemel. Eigenaar van Dutch Diet.

Tien jaar geleden draaide ik hetzelfde rondje. Maandag beginnen. Donderdag loslaten. Maandag opnieuw.

Tot ik doorhad dat mijn aanpak vijf dagen duurde. Niet zeven.

Ik werk met vrouwen van 40+ die hetzelfde rondje draaien. Om ze een aanpak te geven die ook op zaterdag en zondag bestaat.

Gewone Hollandse kost. Geen HIIT. Geen perfect schema. Gewoon iets wat blijft hangen.

**[dutchdiet.nl](https://dutchdiet.nl)**

# Wat dit niet oplost

---

Dit geeft je een inzicht en drie concrete stappen voor dit weekend.

Het geeft je geen weekmenu's, recepten of trainingsschema's. Geen aanpak voor doordeweeks, voor stagnatie op de weegschaal, voor drukke periodes of vakanties.

## Daarvoor is **UNSTOPPABLE**.

UNSTOPPABLE is de volledige aanpak. Vijf fases. Van structuur opbouwen tot behoud. Met honderden recepten, weekmenu's en werkboeken in Membirds. Trainingsschema's voor gym en thuis. Een bijstuurmethode. Een jaarplanning.

Dit weekend-inzicht is een stukje van fase 2.

**Lees meer: [dutchdiet.nl/unstoppable](https://dutchdiet.nl/unstoppable)**

# Werkblad

Jij eet zeven dagen per week. Niet vijf.



VRIJDAG — PLAN VOORUIT

## VRAAG 1

Welke sociale momenten komen eraan dit weekend?

---

---

---

## VRAAG 2

Wat doe ik als een moment uitloopt?

*Schrijf de zin op die je tegen jezelf zegt.*

---

---

---

## VRAAG 3

Hoe ziet een normale zaterdag er voor mij uit?

**Ontbijt**

---

**Lunch**

---

**Avondeten**

---

# Werkblad

Niet als oordeel. Als informatie.



MAANDAGOGHTEND — KIJK TERUG

## VRAAG 1

Wat ging er anders dan gepland?

---

---

---

## VRAAG 2

Wat neem ik mee naar volgend weekend?

---

---

---

## VRAAG 3

Wat deed ik goed dat ik wil herhalen?

---

---

---

**Je zet jezelf niet op pauze.**

**Je gaat gewoon door. Zeven dagen.**