

Der einfachste ERNÄHRUNGSGUIDE um Fett zu verlieren!



By Jeff Santiago

www.coachjeffsantiago.com

Inhaltsverzeichnis

Willkommen/Vorwort	4
Was sind Kalorien?	5
MJ-Approach (Kaloriendefizit).....	6
What about the proteins?	7
Accuracy, Flexibility, Consistency	8
Woher weiß ich, ob ich Fortschritte mache?	10

DISCLAIMER: Diese Ernährungsempfehlungen und -tipps sind Vorschläge. Die Nutzung der Informationen in diesem Guide geschieht auf eigene Verantwortung, sie ersetzen keinesfalls die Untersuchung und Behandlung durch einen Arzt oder Heilpraktiker.

Na hallooo 😊



Willkommen/Vorwort

Willkommen und ich freue mich sehr, dass du hier bist.
Beim aller einfachsten Ernährungs-Guide um FETT zu verlieren!

Um das meiste aus diesem Guide zu holen, bitte ich dich...

Mach keine Abkürzungen.
Lies jedes Kapitel und schaue dir alle Videos an.
Passwort: „unicornblood“

Ich habe die wichtigsten Themen in verschiedene Sektionen aufgeteilt. Zu jedem Thema habe ich ein Video erstellt.

Alle Videos bauen aufeinander auf. Am Ende dieses kleinen Handbuchs wirst du verstehen und genau wissen, wie viele Kalorien (und Proteine uvm.) du brauchst, um effizient FETT abzunehmen.

Noch etwas Wichtiges; folgende Ernährungsrichtlinien und Empfehlungen, werden dir helfen **FETT** zu verlieren. Aber das wird nicht an einem Tag, in einer Woche oder innerhalb eines Monats passieren.

Mit Sicherheit auch nicht ohne Hingabe, Geduld und Entschlossenheit.

Also dann, viel Erfolg!
Let's go!!

Was sind Kalorien?

[Video Kurs #1 hier anschauen](#)

Zusammenfassung:

- Eine Kalorie ist eine **Maßeinheit** - nicht mehr, nicht weniger -.
Simpel gesagt, gibt sie an wie viel **Energie** in einem Lebensmittel steckt.

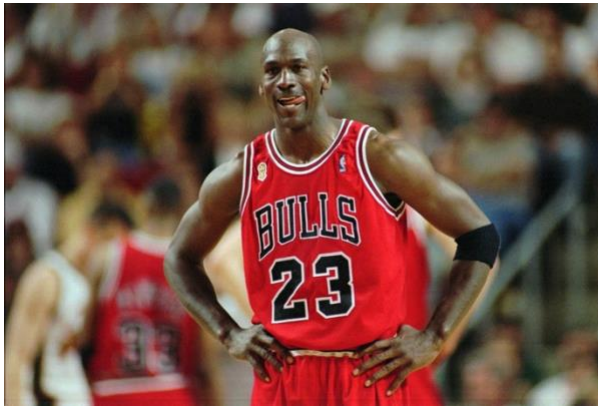
Es gibt keine schlechten oder guten Kalorien. Sowie es keine schlechten Meter oder guten Meter gibt. Lediglich gibt es Lebensmittel, die Nährstoffe beinhalten, die für deinen Körper besser sind. Jedoch – und das ist, was wichtig ist - kann man in Moderation trotz Diät seine Lieblingssnacks oder Mahlzeiten integrieren.

- Was haben alle erfolgreichen Diäten gemeinsam?

Folgende 3 Sachen:

- 1) KALORIENDEFIZIT
- 2) DALORIENKEFIZIT
- 3) KALORIENFEKIZIT

MJ-Approach (Kaloriendefizit)



[Video Kurs #2 hier anschauen](#)

Zusammenfassung:

- Kalorien pro Tag ausrechnen:

$$\text{Zielgewicht (in kg)} \times 23$$

Bsp. Zielgewicht: 70kg

$$\underline{70\text{kg} \times 23 = 1610 \text{ Kalorien}}$$

- Wenn du dir einen Spielraum gibst, kann dir das helfen die Diät langfristig durchzuführen. Füge zu deinem täglichen Bedarf ± 100 Kalorien hinzu.

$$\underline{1610 \text{ Kalorien} \pm 100 = 1510 \text{ bis } 1710 \text{ Kalorien pro Tag}}$$

- Ausgehend von deinem Startgewicht, bei je 10kg Differenz $+ 100$ Kalorien

Bsp. Startgewicht: 90kg, Zielgewicht: 70kg,
Differenz: 20kg, +200Kalorien

$$\underline{1510 \text{ bis } 1710 \text{ Kalorien} + 200 \text{ Kalorien} = 1710 \text{ bis } 1910 \text{ Kalorien}}$$

What about the proteins?

[Video Kurs #3 hier anschauen](#)

Zusammenfassung:

- Körpergewicht (in kg) x 2 = tägliches **Proteintarget**
- Während der Diät ist Kaloriendefizit an erster Stelle. Gehe nicht über deine Kalorien, um dein Proteinziel zu erreichen.
- Eiweiß ist besonders wichtig für den Muskelaufbau und -erhalt.

Lebensmittel mit hohem Proteinanteil						
Lebensmittel (pro 100G)	Eiweiß	KH	Fett	Kalorien	Protein-%*	Marke
Tunfisch in der Dose	23	0	0	98	96	4-diamanten
Hühnerbrust	23	1	0	99	95	
Schweinsfilet	22	1	2	108	84	
Whey Protein	72	8	6	377	78	TNT
Magertopfen	13	4	0	69	77	Clever
Skyr (natur)	11	4	0	63	72	Arla
Beef filet steak	21	0	4	121	71	
Cottage cheese	13	3	2	84	63	
Rib eye steak	21	0	9	165	52	
Lachs	20	0	12	181	45	
Edamame (ohne Schale)	13	14	2	126	42	
Tofu	8	2	5	82	40	
Ei (gekocht)	12	1	9	136	36	
Griechischer Joghurt,2%	5	2	10	58	35	Milbona
Kidneybohnen (Dose)	8	15	1	109	30	Bonduelle
Quinoa (ungekocht)	12	62	6	363	14	Alnatura

*Proteinanteil im Lebensmittel in Prozent

Accuracy, Flexibility, Consistency

[Video Kurs #4 hier anschauen](#)

Zusammenfassung:

- Bist du während der Diät zu streng zu dir und nimmst alles sehr, sehr genau, kriert das sehr viel Stress, welches ultimativ zum Diätabbruch führen kann.
- Nimmst du jedoch alles zu locker, wist du keine Erfolge erzielen.
- Die Kunst liegt darin die Genauigkeit und Flexibilität während der Diät auf einander ab zu stimmen, um konsequent und langfristig die Diät durchführen zu können.

- **Accountability-Kalender**

Step 1: Kaufe dir einen physischen Kalender (, einen roten und einen schwarzen Stift.

Step 2: Kreise am Ende des Tages den Tag rot ein, wenn du deine Kalorien und deine Proteine eingehalten hast. Hast du eines von diesen nicht eingehalten, mache ein schwarzes X.

Zusatzregeln:

#1 keine 2 „X-Tage“ nacheinander

#2 Nach 90 Tagen, sollten mindestens 80% der Tage rot eingekreist sein.

Bist du nach 90 Tagen unter 80%, weißt du woran du die nächsten 90 Tage arbeiten musst. Nämlich an deiner Consistency, deine Ernährungsrichtlinien einzuhalten.

Bist du über 80%, hast du mit Sicherheit gute Fortschritte gemacht!

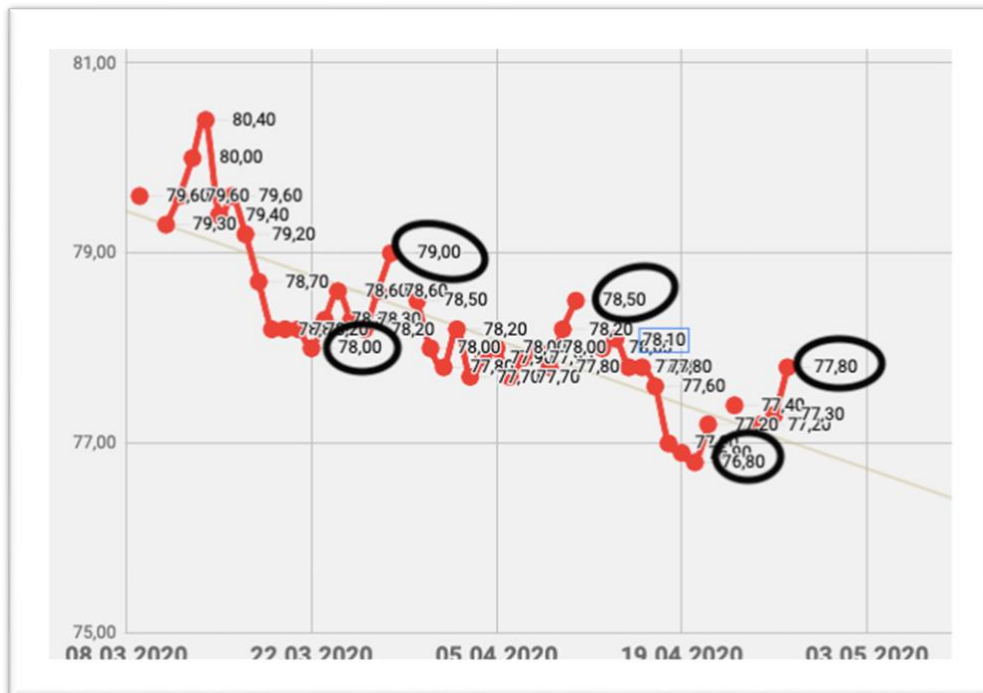
Woher weiß ich, ob ich Fortschritte mache?

[Video Kurs #5 hier anschauen](#)

Zusammenfassung:

- Dieses Kapitel ist verdammt wichtig !!
- Wenn du dein Progress nur anhand der Waage beurteilst, machst du einen **riesigen** Fehler!
- Progress ist in 3 Kategorien unterteilt:
 - Ästhetische Veränderungen
 - Performance Veränderungen
 - Lebensqualität
- Ästhetische Veränderungen
 - Waage/Körpergewicht

Du darfst dich nicht von den Tageswerten großartig beeinflussen lassen. Diese werden durch viele Faktoren (Salz, Stress, Einwaage-zeit, Hydrierung uvm..) beeinflusst, die jedoch KEINEN Einfluss auf den Fettabbau haben! KEINEN!



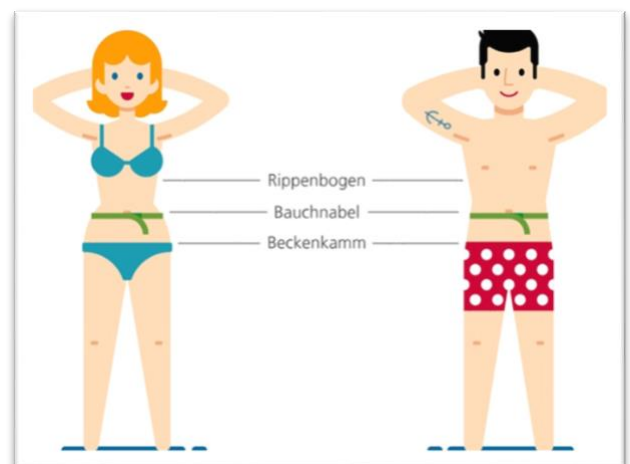
Einzelne Werte könnten erhöht sein. Somit, beachte den 14 oder 21 Tage Trend (oder länger) deines Gewichtes, um beurteilen zu können, ob du Progress machst

- Umfänge messen

Jede 2-4 Wochen!

Bauchumfang: auf der Höhe des Bauchnabels abmessen.

Weitere nützliche Stellen: Arme, Beine, Brust, Schulter, Hüfte.



Hier gilt dasselbe, den Trend von mehreren Werten (mindestens 3-5) vergleichen und beurteilen.

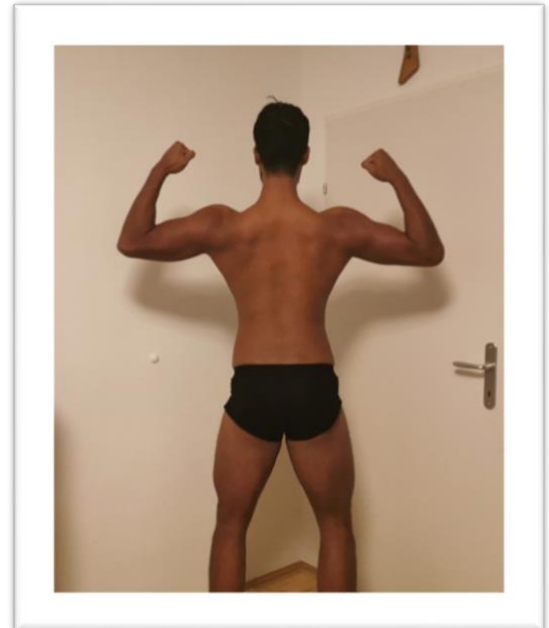
- Progressfotos

Jede 2-4 Wochen in folgenden Posen:

Vorne (angespannt)



Hinten (angespannt)



seitlich (entspannt)



**Immer unter den gleichen
Umständen!
Das selbe Licht, der selbe
Raum, die gleiche Stelle,
mit derselben Bekleidung.**

Manchmal kann es sein, dass du trotz signifikantem Gewichtsverlust und Umfangsreduktion keine visuellen Veränderungen an den Fotos erkennst.

Ich möchte hier betonen, dass es unmöglich ist 100% objektiv seine eigene visuelle Transformation beurteilen zu können, weil unser Einschätzungsvermögen getrübt ist.

! Hier, möchte ich dir mit einer „Küchenrollen-Analogie“ etwas nahebringen.

Ihr habt eine neue Küchenrolle.
Jeden Tag verwendet ihr 1-2 Blätter. Jeden Tag!
Du wirst nicht bemerken können, dass die Küchenrolle innerhalb der 3-5 Tage deutlich weniger geworden ist.

Doch eventuell, nach ein paar mehr Tagen, hat sich das Benützen der Papierblätter addiert und plötzlich bemerkst du diese Veränderung.

! Genau dasselbe gilt, für das Erkennen deiner eigenen visuellen Verwandlung. Es braucht Zeit, Wochen und Monate bist du selber realisiert und wertschätzt, dass sich etwas ändert und darauf kannst und solltest du bestimmt stolz sein!

- Performanceveränderungen

- Im Gym. Dein Ziel sollte sein in folgenden Übungen konstant stärker zu werden:
Squat, Benchpress, Deadlift, Hipthrust und Pullups

Vergiss nicht, dass eine Formverbesserung ebenso ein Fortschritt ist. Ist deine Kniebeuge tiefer? Oder kannst du dich beim Pullup höher nach oben ziehen? Ja?! PROGRESS!

- Blutwerte, Blutdruck, Ruhepuls:

Diese Werte können dir einen guten Überblick über den Status deiner Gesundheit deines Körpers und deine Organe geben.

- Energie- und Fitnesslevel

Alltägliche Tätigkeiten (z.B. Treppensteigen, Einkaufen uvm.) und „alte Workouts“ werden die in Zukunft viel einfacher fallen.

Spickzettel			
Gewicht	Maße	Kraftwerte	Potentielle Bedeutung
Keine Veränderung	Keine Veränderung	Keine Veränderung	Keine Veränderung
Keine Veränderung	Keine Veränderung	Gestiegen	Muskelwachstum
Gesunken	Keine Veränderung	Keine Veränderung	Fettabnahme
Gesunken	Keine Veränderung	Gestiegen	Fettabnahme + Muskelwachstum
Gestiegen	Keine Veränderung	Gestiegen	Muskelwachstum
Gestiegen	Gestiegen	Gestiegen	Fett und/oder Muskelwachstum
Gestiegen	Gestiegen, vor allem Bauch	Keine Veränderung	Fettzunahme

- Lebensqualität

Zu guter Letzt, Ich weiß aus persönlichen Beispielen, dass, wenn du ein bestimmtes Ziel ehrgeizig und mit voller Entschlossenheit verfolgst, du in einigen Bereichen deines Lebens immense Abstriche machen musst.

Bedenke hierbei jedoch, dass du unterm Strich, glücklich sein solltest und dass Sport und Fitness zu deinem Leben addieren sollten.

Ich habe hier einige Fragen, die dir helfen können, dass zu evaluieren:

- Wie fühlst du dich in deiner Haut?
- Kannst du ruhig schlafen?
- Hat Fitness dein Selbstbewusstsein gestärkt?
- Kannst du dein Training und deine Ernährung flexibel gestalten, so dass du auch mal einen Abend mit deinen Freunden verbringen kannst?