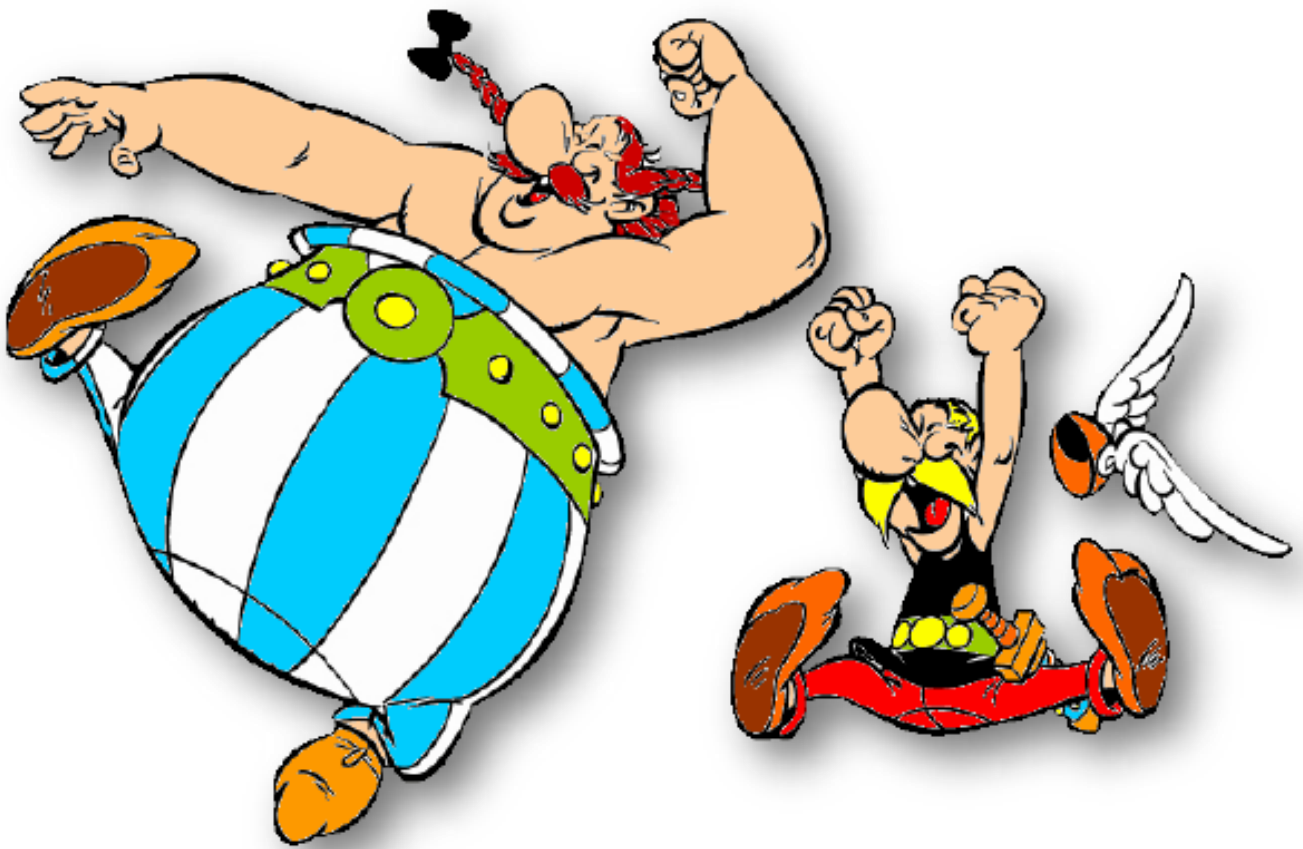


# Die 90 Tage FAT LOSS CHALLENGE



By Jeff Santiago

# Inhaltsverzeichnis

<b><u>CHALLENGE ÜBERBLICK .....</u></b>	<b><u>3</u></b>
<b><u>FORTSCHRITTE DOKUMENTIEREN .....</u></b>	<b><u>5</u></b>
<b><u>ERNÄHRUNGSRICHTLINIEN FÜR DIE CHALLENGE.....</u></b>	<b><u>10</u></b>
<b>90 DAY CALENDER .....</b>	<b>12</b>
<b>ERSTES MONAT .....</b>	<b>14</b>
<b>ZWEITES MONAT .....</b>	<b>15</b>
<b>DAS LETZTE MONAT! .....</b>	<b>16</b>
<b><u>TRAININGSRICHTLINIEN .....</u></b>	<b><u>17</u></b>
<b><u>CARDIO/METABOLIC CONDITIONING .....</u></b>	<b><u>19</u></b>
<b><u>FINAL NOTE .....</u></b>	<b><u>25</u></b>

## Challenge Überblick

Gratuliere und willkommen zu der 90 Day FATLOSS CHALLENGE!

Dein Zugriff zu dieser Challenge sagt mir, dass du nun Teil der LiftwithcoachJ-Community bist! Yeeah!

Wir als Community werden dich während deiner Challenge und Fitness Journey motivieren, stärken und zur Hilfe eilen, wenn du uns brauchst!

Du wirst Unterstützung und Antworten zu deinen spezifischen Fragen in der „Members – only“ -Facebook Gruppe bekommen. Wenn du noch nicht beigetreten bist, dann komm rein und stell dich kurz vor.

Die Fatloss Challenge ist, ehrlich gesagt, sehr, sehr simpel, aber bestimmt nicht..

**EASY.**

Wenn du diesen Richtlinien und Empfehlungen für deine Ernährung und Training zu 100% folgst, wirst du viel mehr Fett verlieren, deutlichere Muskeldefinition sehen und dich wohler in deinem Körper fühlen als mit einem anderen Programm.

Im Ernst, kein Spaß! Dein Körper wird sich in 90 Tagen deutlich verändern!

**Dafür musst du, aber hart arbeiten. Du darfst nicht aufgeben! Und du wirst dein Bestes geben müssen!**

Nun, in diesem Challenge Guide, wird dir deine Ernährung und dein Training Schritt für Schritt angeleitet. Du wirst danach alles erfahren, was du unternehmen musst, um das hartnäckige Fett abzunehmen und gleichzeitig stark zu werden.

All you need to do is ... do it!



Also, bereit? Bestimmt!

Ich werde dich während dieser Journey begleiten. Wir machen das gemeinsam. I got your back! Promise!

- Coach Jeff

PS: wenn du ein „Diät-Neuling“ bist, empfehle ich zuerst mein Handbuch in der Members area: „Der einfachste ERNÄHRUNGSGUIDE um Fett zu verlieren“ durchzublättern.

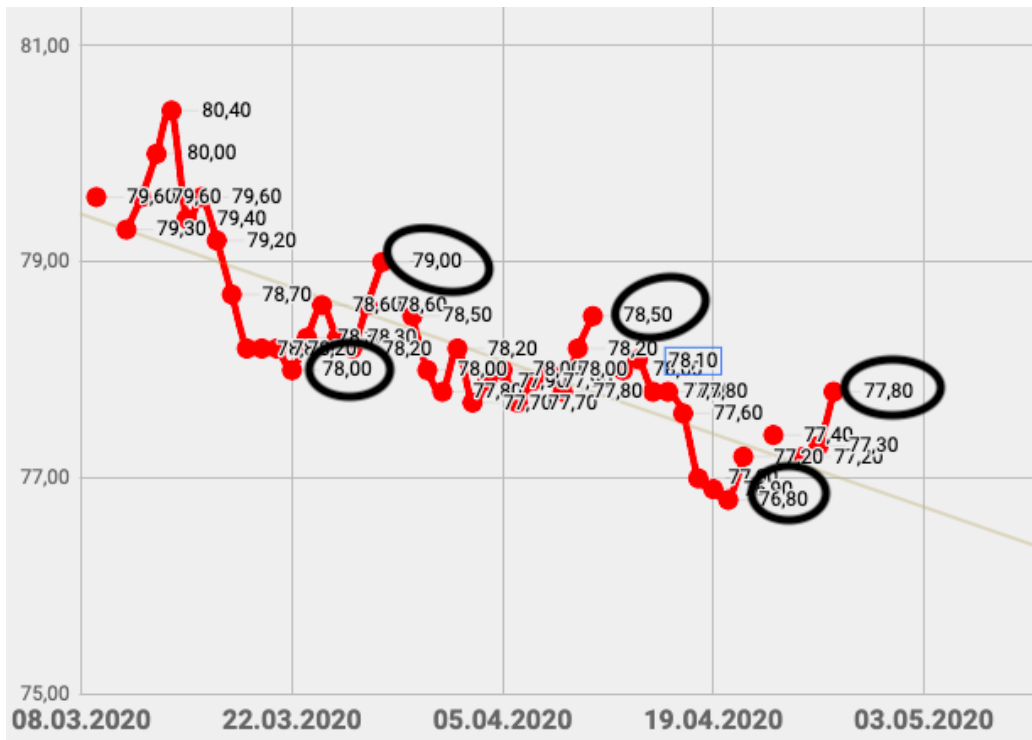
## **Fortschritte Dokumentieren**

Eines muss ich ehrlich sagen, seit dem ich Menschen coache, habe ich beobachtet, dass 90% der Leute ihre Diät oder Fitnessjourney aufgeben, weil sie keine Fortschritte sehen. Meistens weil sie „länger“ (oft 2-3 Tage) keinen „Weight drop“ gesehen haben.

Das liegt oft nicht daran, dass es keine Fortschritte gibt, sondern eher, dass die Person keine Fortschritte realisiert. Sie hören auf, obwohl alles funktioniert. Traurig, nicht wahr?!

Du musst lernen, wie man seine Fortschritte dokumentiert. Ja klar, die Waage ist ein tolles Werkzeug, um das (teilweise) zu beurteilen, aber definitiv zeigt es nicht ganze Wahrheit.

Benütze die Waage. Ja, aber erwarte keine täglichen, wöchentlichen und ebenso keine 2 wöchentlichen Gewichtsverluste. Beobachte wie sich dein Gewichts-Trend bewegt.



Vergleiche nicht Tag für Tag, stattdessen, aber Monat für Monat.

Wie meine ich das? Vergleiche dein Gewicht vom 4. Mai mit dem vom 4. Juni z.B. So hast du einen besseren Überblick wie sich das ganze entwickelt. Oder noch besser, trage deine Werte in ein Excel sheet und beobachte den Trend.

Lass dich nicht von täglichen Gewichtsschwankungen beeinflussen. Die sind absolut normal.

So auf der nächsten Seite, zeige ich dir wie du deinen Fortschritt aufzeichnen solltest.

## Fortschritte Dokumentieren



Wiege dich in der Früh, bevor Essen und Trinken, nach dem Klo gehen und nackt. Schreibe es auf, vergleiche nicht die Tageswerte, höchstens die Monatstrends. Trage es in dein [Progress tracking excel sheet](#) ein.



Schieße neue Progressfotos alle 4 Wochen, von vorne, seitlich links, seitlich rechts und von hinten. Die Fotos sollen unter denselben Konditionen gemacht werden wie der selbe Raum, mit dem selben Licht, nach der Abwaage, am besten, auch die selbe Bekleidung

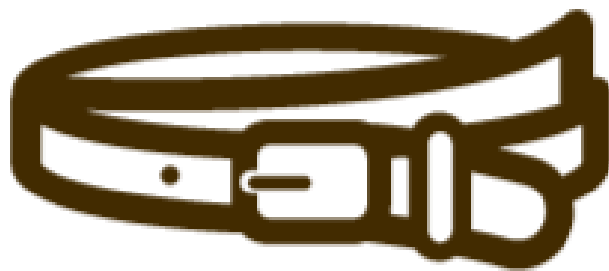
Vergiss nicht bevor der Challenge die Fotos zu schießen.



Miss deinen Bauchumfang alle 4 Wochen, Maßband auf der Höhe des Bauchnabels ansetzen, nicht angespannt und am besten gleich nach den Fotos machen.

Vergiss nicht vor der Challenge abzumessen.

Trage es in dein [Progress tracking excel sheet](#) ein.



Wirf ein Auge auf deinen Hosengurt. Wenn er lockerer wird und du bemerkst, dass du das nächst engere Loch nehmen musst, dann ist mir egal, was die Waage sagt. Das ist Progress!





## **Happyness**

Das hier ist das wichtigste!  
Wenn du dich glücklich und fit fühlst,  
machst du Fortschritte. Punkt aus.

# Ernährungsrichtlinien für die Challenge



Quelle: <https://www.n-tv.de/leute/buecher/Asterix-Obelix-und-das-Wildschweinesystemarticle21348657.html>

## 1) Kalorien und Proteine sind deine oberste Priorität.

Halte diese auf jeden Fall ein. Kohlenhydrate, Fett sowie Mahlzeitentiming sind nebensächlich.

## 2) Die „Rapid fat loss“ - Wochen, sind optional.

Jedes Monat startet mit einer Woche, welches ein deutlich aggressiveres Kaloriendefizit hat, als alle anderen. Diese können helfen, vor allem, wenn man mehr kg zu verlieren hat. Jedoch, rate ich höchstens davon ab, wenn du in der Vergangenheit oder jetzt noch mit einer Essstörung oder schlechten Beziehung zur Ernährung Schwierigkeiten hattest.

**3) High and low Calorie days müssen nicht an Trainings- und Rest Days angepasst werden.** Mir, persönlich hilft es, wenn ich an meinen Leg days mehr Kalorien zu mir nehme. Beim Upperbodyday, macht es jedoch bei mir keinen Unterschied. Probiert und sieht selbst.

**4) Kalorien sind wichtiger als Proteine**

Wenn du dich mal in der Situation befindet, wo du deine Tageskalorien schon erreicht hast, aber noch nicht genügend Proteine zu dir genommen hast, dann isst du eben nicht deine Proteine. Ich bevorzuge eher unter dem Proteinziel zu sein, als über meine Kalorien.

**5) Wenn du mal deine Kalorien verfehlst, NICHT**

**AUSFLIPPEN.** Relax. Du hast nicht versagt! Sei dir einfach sicher, dass der nächste Tag wieder gut läuft.

**6) Be f\*\*king PATIENT!**

Wie schon öfters erwähnt, „Progress“ braucht Zeit. Alles was zählt ist, dass du weitermachst. Auch, wenn es sich so anfühlt, als würdest du auf der selben Stelle treten. Don't stop. Don't quit.

## 90 Day Calender

Ein weitere Fehler, der oft zum Misslingen einer erfolgreichen Diät führt, ist: INCONSISTENCY.

Inkonsequentes Diäten führt zu inkonsequente Fortschritte. Dies gepaart mit unrealistischen „Progress – Vorstellungen“ ist oft das Resultat, wieso viele abwechselnd von Diät, zu „unhealthy Lifestyle“ zur nächsten neuen Trenddiät und wiederum zu „unhealthy Lifestyle“ springen.

Mit diesem Tool wirst du herausgefordert. Dieser Kalender prüft wie konsequent du bist.

Du braucht dazu einen physischen Kalender (oder du druckst dir meine Vorlage aus [HIER](#)). Einen dicken, roten Stift und einen dicken, schwarzen Stift.

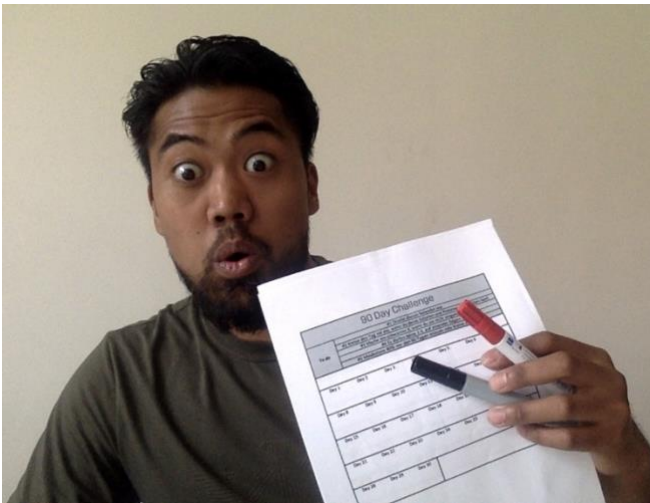
Am Ende des Tages - für 90 Tage durchgehend -, wenn du deine Kalorien und deine Proteine zu 100% eingehalten hast, machst du einen großen roten Kreis um genau diesen Tag. Tust du das nicht, machst du ein schwarzes X.

### **Every day.**

Mit jedem voranschreitenden Monat wirst du, in der Tat bemerken, wie sich dein Körperfett verabschiedet und deine Muskulatur ästhetischer zur Geltung kommt. Du wirst physische, als auch emotionale und mentale Veränderungen spüren.

Du wirst in den Spiegel schauen und stolz auf dich und deine Transformation sein. Ich lehne mich soweit aus dem Fenster, dass ich behaupte, dass Freunde und Familie, dich fragen werden, welche Magische Pille du genommen hast. Die wollen dein Geheimnis.

Dann sagst du mit einem Lächeln, "Kaufe einen Kalender, einen dicken, roten und einen dicken, schwarzen Stift, bleibe im Kaloriendefizit ...."



Nimmst du die Herausforderung an? Hol dir den [Kalender](#) und die 2 Stifte, mach ein Foto mit dir und schicke es in unsere "Members-only" - Gruppe.

Wir helfen uns gegenseitig konsequent dran zu bleiben.

Jetzt geht's an die Arbeit!

Lets gooo!

- Coach Jeff

# Erstes Monat

## Woche 1: Rapid fat loss (7x pro Woche)

**Kalorien:** Multipliziere dein Wunschgewicht mit 15 – 17,5

**Proteine:** Wunschgewicht mal 2

Beispiel:

Kalorien: 70kg x 15 bzw. 17,5 = 1050 bis zu 1225 Kalorien pro Tag

Proteine: 70 x 2 = 140g pro Tag

## Woche 2-4: konstantes und moderates Defizit

### **High Calorie days (3 x pro Woche)**

**Kalorien:** Multipliziere dein Wunschgewicht mit 21 – 23

**Proteine:** Wunschgewicht mal 1,7

Beispiel:

Kalorien: 70kg x 21 bzw. 23 = 1470 bis zu 1610 Kalorien

Proteine: 70 x 1,7 = 119 g

### **Low Calorie days (4 x pro Woche)**

**Kalorien:** Multipliziere dein Wunschgewicht mit 19 – 21

**Proteine:** Wunschgewicht mal 1,7

Beispiel:

Kalorien: 70kg x 19 bzw. 21 = 1330 bis zu 1470 Kalorien

Proteine: 70 x 1,7 = 119 g

# Zweites Monat

## Woche 1: Rapid fat loss (7x pro Woche)

**Kalorien:** Multipliziere dein Wunschgewicht mit 15 – 17,5

**Proteine:** Wunschgewicht mal 2

Beispiel:

Kalorien:  $70\text{kg} \times 15$  bzw.  $17,5 = \underline{1050}$  bis zu  $\underline{1225}$  Kalorien pro Tag

Proteine:  $70 \times 2 = \underline{140\text{g}}$  pro Tag

## Woche 2-4: konstantes und moderates Defizit

### **High Calorie days (3 x pro Woche)**

**Kalorien:** Multipliziere dein Wunschgewicht mit 21 – 23

**Proteine:** Wunschgewicht mal 1,7

Beispiel:

Kalorien:  $70\text{kg} \times 21$  bzw.  $23 = \underline{1470}$  bis zu  $\underline{1610}$  Kalorien

Proteine:  $70 \times 1,7 = \underline{119\text{g}}$

### **Low Calorie days (4 x pro Woche)**

**Kalorien:** Multipliziere dein Wunschgewicht mit 19 – 21

**Proteine:** Wunschgewicht mal 1,7

Beispiel:

Kalorien:  $70\text{kg} \times 19$  bzw.  $21 = \underline{1330}$  bis zu  $\underline{1470}$  Kalorien

Proteine:  $70 \times 1,7 = \underline{119\text{g}}$

# Das letzte Monat!

## Woche 1: Rapid fat loss (7x pro Woche)

**Kalorien:** Multipliziere dein Wunschgewicht mit 15 – 17,5

**Proteine:** Wunschgewicht mal 2

Beispiel:

Kalorien:  $70\text{kg} \times 15$  bzw.  $17,5 = \underline{1050}$  bis zu  $\underline{1225}$  Kalorien pro Tag

Proteine:  $70 \times 2 = \underline{140\text{g}}$  pro Tag

## Woche 2-4: konstantes und moderates Defizit

### **High Calorie days (3 x pro Woche)**

**Kalorien:** Multipliziere dein Wunschgewicht mit 21 – 23

**Proteine:** Wunschgewicht mal 1,7

Beispiel:

Kalorien:  $70\text{kg} \times 21$  bzw.  $23 = \underline{1470}$  bis zu  $\underline{1610}$  Kalorien

Proteine:  $70 \times 1,7 = \underline{119\text{g}}$

### **Low Calorie days (4 x pro Woche)**

**Kalorien:** Multipliziere dein Wunschgewicht mit 19 – 21

**Proteine:** Wunschgewicht mal 1,7

Beispiel:

Kalorien:  $70\text{kg} \times 19$  bzw.  $21 = \underline{1330}$  bis zu  $\underline{1470}$  Kalorien

Proteine:  $70 \times 1,7 = \underline{119\text{g}}$



# Trainingsrichtlinien

## 1) Absolviere 3-4 Krafttrainings in der Woche.

Die Trainings findest du wie immer in der [Members Area](#).  
Diese Workouts sind dazu da, um Kraft aufzubauen, um deine Muskeln besser zu definieren.

## 2) Du kannst Cardio und die Metabolic Conditioning Workouts an deinen trainingsfreien Tagen machen.

Dies ist optional und keine Pflicht. Solltest du dich fit genug fühlen, go for it. Wenn du dich jedoch geschlaucht und unfit fühlst, gib deinem Körper bitte extra Pause, damit du in den nächsten Trainings rein hauen kannst.

## 3) Regeneration ist wichtig!

Gib deinem Körper zumindest einen Tag Pause, wo du keinen Sport machst.

## 4) Konsequenz schlägt Intensität

Mir ist es lieber, dass ihr konstant alle 12 Wochen jede Woche 3 mal trainieren geht, anstatt übermotiviert 6 mal in der ersten Woche trainieren zu gehen und dann nur noch 1 Mal die Folgewoche, weil ihr so fertig von den Trainings seid.

(„4 mal Wortwiederholung in einem Satz“, würde mein Deutschprofessor sagen.)

### **5) Woher weiß ich, ob ich die Übungen richtig mache?**

Alle Trainingspläne und Übungen kommen mit Videoanleitungen, wo es dir vorgezeigt und erklärt wird. Zusätzlich, vergiss nicht unser wichtigstes Werkzeug im Baukasten. Du hast jederzeit die Möglichkeit, deine Übungsausführung zu filmen und in die Facebook-Gruppe zu schicken. Ich, sowie auch schon erfahrene Mitglieder, werden so schnell wie möglich versuchen deine Form zu kommentieren und auszubessern.

### **6) Woher weiß ich, wie viel Gewicht ich nehmen muss?**

Generell gesagt, solltest du so schwer wie möglich heben, so dass du eine perfekte Ausführung aufrechterhalten kannst, keine Schmerzen hast und in dem vorgegebenen Wiederholungsbereich landest.

Landest du über diesem Bereich... Gewicht steigern!

Landest du drunter... Gewicht senken!

Habe hier keine Angst auch mal an deine Grenzen zu gehen.

### **7) Bist du unsicher, bin ich da für dich.**

Schreib mir eine Message oder in die Gruppe.

Ich bin da für dich.

## Cardio/metabolic conditioning

Wenn du magst, kannst du an deinen krafttrainingsfreien Tagen zusätzliche Cardio- oder metabolic conditioning workouts machen. Diese sind aber zu 100% freiwillig.

Das Krafttraining ist deine Priorität: numero uno.

Die ersten 4 Wochen empfehle ich keine metabolic workouts, höchstens Cardio LISS (siehe unten)

In der Woche bist du verpflichtet mindestens einen kompletten Ruhetag einzuhalten. Ich weiß, dass einige von euch richtig crazy sind und regelrecht jeden Tag trainieren wollen.

Aber.

Dein Körper muss sich auch mal erholen. Trust me.



Weiter unten, hast du eine große Auswahl von verschiedensten Workouts. Wähle maximal 2 pro Tag. Es würde, aber auch eines genügen plus 5-10 min locker gehen.

## Cardio/metabolic conditioning

### Cardio (L.I.S.S.) Low intensity steady state

Hiermit sind Ausdauereinheiten mit gleichmäßigem und moderatem Tempo gemeint

Anleitung:

- Max. Dauer: 40 Min
- Wähle ein geeignetes Gerät oder eine geeignete Tätigkeit, wo du ein moderates Tempo einhalten kannst.

Beispiele: Seilspringen, Rudermaschine, Lockeres Joggen, Bergauf wandern, Stepper, Schattenboxen, Schwimmen, Sex?!, Fahrrad fahren,

### Cardio (H.I.I.T.) High intensity interval training

Workout Name: Sprint the hill

Anleitung:

Dauer: 10 Min

- 15 sec Uphill Sprint *followed by* 45 sec Uphill Walk
  - Repeat 4 times
- 60 sec very slow Uphill Walk
- 15 sec Uphill Sprint *followed by* 45 sec Uphill Walk
  - Repeat 4 times

Pack bags and go home.

Workout Name: Run Forrest Run

Anleitung:

- 15 sec Sprint *followed by* 45 sec fast walk
  - Repeat 3 times
- 120 sec very slow Uphill Walk
- 30 sec Sprint *followed by* 30 sec Uphill Walk
  - Repeat 3 times

Workout Name: Run Forrest and Jump

Anleitung:

- 15 sec Sprint *followed by* 45 sec fast walk
  - Repeat 5 times
- 120 sec slow walk
- 10 Squat jumps
- 10 Split Squat jumps

## Metabolic Conditioning Fullbody

Abkürzungen: DB = Dumbbell, BB = Barbell, SL = Single leg

Workout Name: Harry Potters Champions-Workout

Anleitung:

2 Runden, ohne Pause dazwischen

- A1) 8 wdh. pro Bein DB Bulgarian Split squats
- A2) 8 wdh. pro Arm DB Single arm seated strict press
- A3) 8 wdh. pro Arm DB Single arm Bent over row
- A4) 8 wdh. pro Bein Forward Lunges

Workout Name: Hagrids magische Langhantel Lehre

Anleitung:

3 Runden, A1-A4 keine Pause. 30 sec Pause nach A4

- A1) 5 wdh. BB Frontsquats
- A2) 10 wdh. BB Bent over rows
- A3) 15 wdh. BB Rumanian Deadlifts
- A4) 10 wdh. Pushups

## Metabolic Conditioning Lowerbody

Abkürzungen: DB = Dumbbell, BB = Barbell, SL = Single leg

Workout Name: Hermines Bodyweight Bootyblaster

Anleitung: Du brauchst ein starkes Miniband, A1-A5 keine Pause, Nach A5 direkt zurück zu A1, 3 Runden

- A1) 30 sec Banded Clammshell, dann anderes Bein
- A2) 30 sec Banded Firehydrant, dann anderes Bein
- A3) 30 sec SL Glutebridge, dann anderes Bein
- A4) 30 sec SL sidelying leg raises, dann anderes Bein
- A5) 30 sec Banded Squats

Workout Name:

The traditional Weaslyfamily lowerbody MetCon

Anleitung: Du brauchst ein starkes Miniband, A1-A5 keine Pause, Nach A5 direkt zurück zu A1, 3 Runden

- A1) 30 sec Banded Clammshell, dann anderes Bein
- A2) 30 sec Banded Firehydrant, dann anderes Bein
- A3) 30 sec SL Glutebridge, dann anderes Bein
- A4) 30 sec SL sidelying leg raises, dann anderes Bein
- A5) 30 sec Banded Squats

## Metabolic Conditioning Upperbody

Workout Name: Asterix Astl Pumping

Anleitung: A1-A4 keine Pause, 60 s Pause nach A4, 2 Runden

- A1) 15 wdh. DB Bicep curls
- A2) 15 wdh. DB Skullcrushers
- A3) 15 wdh. DB Side raises
- A4) 15 wdh. DB Bent over Side raises

Workout Name: Obelix Pull/Push up Domination

Anleitung: 6 Minuten (As many rounds as possible)

Pause selber einteilen.

Wähle eine Pull up Variante, die du ausführen kannst. (z.B. Leg assisted Pullup, Exzentrische Pullups, Band Pullups, weighted Pullups usw.)

- A1) 2 wdh. Pullups
- A2) 4 wdh. Pushups
- A1,A2,A1,A2 ... usw. 6 Minuten lang



## Final note

Vergiss nicht! Never.

Ich bin da für dich. Ich werde jeden Schritt mit dir gehen und dir helfen, wenn du mich brauchst.

Ich verstehe, dass dies kein Spaziergang sein wird. Wenn es so wäre, dann würde jeder da draußen ein Supersportler sein und die Fitnessindustrie würde nicht Milliarden über Milliarden an Umsatz pro Jahr machen.



Die Wahrheit ist, dass sich viele mit Fitness und Ernährung schwer tun. Auch du wirst dich höchstwahrscheinlich in Phasen und Situationen finden, wo du glaubst, dass du stecken bleibst und nicht weiter kommst.

But remember.  
No matter what.  
I'm here!

By your side. Ready to help!

In dem Sinne, geh ma's an und das mit Vollgas!

- Coach Jeff

## DATEIEN:

- [Progress tracking excel sheet](#)
- [90 Day Calender](#)
- [Monatstrainingsprogramm](#)