

Kurztext

Sarina Nowak

Curvy

Mein Weg zu mehr Glück und Selbstbewusstsein

192 Seiten, mit ca. 40 Farbfotos

Format: 13,5 x 21,0 cm, Pappband

17,99 € (D) / 18,50 € (A) / 25,90 CHF (SFr.)

ISBN: 978-3-8338-6411-7



Sarina Nowak: Von „Germany’s Next Topmodel“ zum Curvy Model

Blond, sexy, wunderschön, die perfekte Figur, der Star in Heidi Klums Castingshow

„Germany’s Next Topmodel“ – Sarina Nowaks Anfänge als Model wirkten wie der Traum vieler junger Frauen. Doch nur wenige wissen, welchen Preis sie dafür bezahlen musste. Denn es folgten Jahre des Fastens und des Magerwahns, geprägt von immer mehr Selbstoptimierung und immer weniger Selbst. Heute ist Sarina Nowak nicht mehr Size Zero – und dabei erfolgreicher als je zuvor. Als Curvy Model beweist sie, dass auch das Selbstbewusstsein mit der Kleidergröße wachsen kann. In „CURVY“ erzählt sie von Rückschlägen und Erfolgen, ihrer Abkehr vom Schlankeitswahn und dem Wandel hin zu einem glücklicheren Leben und besseren Körpergefühl.

Sarina Nowak zeigt Ihnen, wie Sie es schaffen, sich selbst zu akzeptieren und den natürlichen Körper wertzuschätzen. „CURVY“ ist ein Topmodel-Buch für alle, die ihren Körper lieben – oder dies endlich lernen möchten. Lassen Sie sich von der bewegenden Biografie zu einem gesunden und entspannten Umgang mit dem eigenen Körper inspirieren. Diese außergewöhnliche Anleitung von dem angesagten Curvy Model verhilft zu einem glücklichen Leben ohne Hungern. Sarina Nowaks Buch macht Schluss mit dem Druck nach Idealmaßen. Sie stellt klar: Kurvige Frauen sind schön!

GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH

Grillparzerstraße 12, 81675 München

Internet: www.gu.de, www.graefe-und-unzer.de

Text und Abbildung können Sie honorarfrei zur Bewerbung der Titel in Ihrem Shop verwenden.