

SARINA NOWAK

NILS BINNBERG

Curvy

MEIN WEG  
ZU MEHR GLÜCK  
UND SELBST-  
BEWUSSTSEIN!

# INHALT

<b>I. MUT IST GUT</b>	6
<hr/>	
<b>II. MEINE GANZ PERSÖNLICHE REISE ZU MEHR SELBSTLIEBE</b>	18
Ich habe einen Traum	19
Als das Essen seine Unschuld verlor	27
Nur Startschwierigkeiten?	33
Die Diätenfalle	44
Vor den Scherben meines Lebens	54
Eine runde Sache	69
<hr/>	
<b>III. SCHRITT FÜR SCHRITT ZUM GLÜCK - MIT MEINEN TIPPS</b>	76
Der Traum vom Traumkörper <i>Und warum er oft zum Albtraum wird</i>	77
Shame on you! <i>Body Shaming richtig bekämpfen: ein kleiner Guide</i>	113

# INHALT

Haters not gonna hate <i>Hass erkennen, Hass kontern - so leicht geht's</i>	120
Rein in die Komfortzone! <i>Pflege Tipps für die mentale Gesundheit</i>	126
Sei selfie-bewusst! <i>Mit diesen Tricks wird jedes Selfie ein Erfolg</i>	139
Mehr Kurven, mehr Style <i>Zeig mehr von deiner schönsten Seite - ich verrate dir, wie's geht</i>	147
Da guckst du! <i>Von Hairbuns bis zu Highlights: meine Beauty-Routine</i>	159
Bauch, Beine, froh! <i>Kurvenfreundliche Ernährungs- und Fitness Tipps - plus Interview mit meinem Fitness-Coach Christopher Kadima</i>	168
<hr/>	
<b>IV. DIE SCHÖNHEIT VON GEWICHT</b>	180
Bildnachweis und Endnoten	191