

antonia
elena



my story

»AUCH DU
DARFST ESSEN
GENIESSEN!«

MEINE STORY – YES TO STRONG

#beinlovewithyourself
#transformation

Bücher, die dich zu einer gesünderen Ernährung und zu mehr Bewegung motivieren sollen, findest du viele. Die Herausforderung dabei liegt meist in der Umsetzung der Empfehlungen und Tipps: Du sollst anders essen, deinen Speiseplan total umkrempeln und dich auch noch mehr bewegen. Gründe für einen anderen Lebensstil können vielfältig sein: Du willst abnehmen oder nach einer Magersucht oder einer

Bulimie wieder zunehmen. Oder aber du versuchst, nach einer Essstörung ein normales Verhältnis zur Ernährung zu finden. Um all das erfolgreich in Angriff zu nehmen, brauchst du eine Menge Disziplin und Motivation. Vielen hilft dabei das Wissen, dass es auch schon andere vor ihnen geschafft haben.

**»LASS DAS TRACKEN
NICHT ZUM ZWANG
WERDEN!«**

Wenn du mein Buch „Say yes to strong“ gelesen hast oder mir auf Instagram folgst, dann kennst du sicherlich meine Geschichte: das