

SOPHIA THIEL

COME BACK *stronger*



Meine lange Suche
nach mir selbst

ZS VERLAG

Die Wahrheit HINTER DEM PERFEKTEN IMAGE

Sophia Thiel hat erreicht, wovon viele träumen: die (vermeintlich) perfekte Karriere in den sozialen Netzwerken. Mit ihrer Transformation vom pummeligen Teenager zur toughen Bodybuilderin wurde sie deutschlandweit bekannt und erfolgreich. Was niemand wusste: Innerlich litt Sophia unter ihrem eigenen Erfolg und dem Druck, ständig perfekt wirken zu müssen. Durch eine immer restriktivere Diät und extremes Training wurde aus einem anfänglich gesunden und ausgewogenen Lebensstil eine handfeste Essstörung.

In diesem Buch erzählt Sophia erstmals so offen und schonungslos wie nie von den Schattenseiten ihrer Bekanntheit, von der Verantwortung, eine eigene Marke zu führen, von ihrem exzessiven Fitness-Lifestyle, privaten Dramen und unkontrollierbaren Essanfällen. Aber vor allem davon, wie sie letztlich lernen konnte, sich selbst zu akzeptieren, zu ihren Schwächen zu stehen und wieder glücklich zu sein.

Zudem gibt Sophia gemeinsam mit Experten aus Medizin und Psychologie viele hilfreiche Tipps, wie jeder persönliche Krisen und Selbstzweifel überwinden und sogar stärker daraus hervorgehen kann.

ISBN 978-3-96584-089-8



9 783965 840898

www.zsverlag.de

ZS
VERLAG