



Strong & Beautiful: Special Edition



Download



Online Lesen

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Strong & Beautiful: Special Edition

Pamela Reif

Strong & Beautiful: Special Edition Pamela Reif

 [Download Strong & Beautiful: Special Edition ...pdf](#)

 [Online lesen Strong & Beautiful: Special Edition ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Strong & Beautiful: Special Edition Pamela Reif

224 Seiten

Kurzbeschreibung

- Special Edition: handsigniert von Pamela Reif
- Schutzumschlag mit Goldfolienprägung, Poster mit 30-Tage-Challenge und stylischem Lesezeichen
- Pamela zeigt mit ihren Beauty-Hacks, wie man das Beste aus sich rausholt
- Workout-Übungen für den perfekten Body
- Leckere Rezepte für eine gesunde und fitnessbetonte Ernährung ohne Diät
- Social Media Star über Nacht? Wie Pamela zu Ihrem Traumberuf kam

Das erste Buch des Instagram-Stars Pamela Reif.

Pamela Reif ist für viele junge Frauen ein großes Vorbild in Sachen Ernährung, Fitness und Beauty. Pamela wurde durch ihre ästhetischen Fitnessbilder auf Instagram bekannt und zählt mit mehreren Millionen Followern zu den bekanntesten deutschen Social Media Stars. "Strong is the new skinny" ist ihr Lebensmotto. Früher hatte Pamela mit ihrer Zierlichkeit zu kämpfen, heute ist sie für ihre sexy Rundungen bekannt. Mit ihrem Buch möchte sie die Leser zu einem gesunden Lebensstil motivieren. Pamelas gesunde Rezepte und Ernährungstipps machen Lust auf eine gesunde Ernährung ohne Diät! Ihr Ernährungsplan ist abwechslungsreich und lecker! Ihr Chiapudding mit Avocados ist eine gesunde Belohnung nach dem Sport. Für das Buch hat Pamela ihr liebstes Workout für Zuhause zusammengestellt, das auch Anfängern und Sportmuffeln Spaß macht.

Schönheit kommt für Pamela von Innen und Außen. Wer Make-Up genauso liebt wie sie, wird die Beauty Hacks lieben. Pamela setzt wie bei ihrer Ernährung auch bei der Pflege auf natürliche Inhaltsstoffe wie Kokosöl. Wie Pamela ihre Rundungen perfekt in Szene setzt, zeigt sie in dem Kapitel zum Thema Fashion. Sie liebt die Kombination aus sportlich und elegant: Tagsüber Sneaker, abends Highheels! Für ihre Fans schreibt Pamela auch über ihre persönliche Geschichte und wieso sie sich trotz perfekter Noten für die Karriere als Social Media Star entschied. In ihrem Buch berichtet sie von ihrem Alltag und ihren vielen Reisen und gibt Tipps, wie man sich für Instagram-Fotos perfekt in Szene setzt. Eigens für das Buch wurden viele Bilder in den USA geshootet.

Die Special Edition ist etwas Besonderes: Für den Schutzumschlag wurde mit Pamela extra in der Wüste geshootet. Im Stil des Buches hat Pamela noch ein besonderes Goodie für die Leser: Ein Poster mit einer 30-Tage-Challenge. In diesen 30 Tagen sollen Pamelas Workout, ihre Rezepte und ihre Beauty Hacks ausprobiert werden. Für Lesepausen wurde ein Lesezeichen mit Motivationsspruch designed. Über den Autor und weitere Mitwirkende

Die 20-jährige Pamela Reif aus Karlsruhe postet seitdem sie 16 ist erfolgreich Fitness- und Beautyfotos auf Instagram. Nach ihrem Abitur, welches sie mit der Note 1,0 abschloss, entschied sich Pamela erst einmal gegen ein Studium und für die Karriere als Social Media Persönlichkeit. Durch ihren Job als Influencer reist Pamela um die ganze Welt. Auch außerhalb von Social Media ist Pamela Reif durch ihre Medienpräsenz bekannt. Sie wird oft als deutsche Antwort auf Kylie Jenner und Gigi Hadid genannt. Ihr Blog "About Pam" ist sehr erfolgreich, denn Pamela ist mit ihren Fans auf Augenhöhe und im Austausch mit der Community sehr aktiv.

Download and Read Online Strong & Beautiful: Special Edition Pamela Reif #A50S2U8L9NJ

Lesen Sie Strong & Beautiful: Special Edition von Pamela Reif für online ebook Strong & Beautiful: Special Edition von Pamela Reif Kostenlose PDF download, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Strong & Beautiful: Special Edition von Pamela Reif Bücher online zu lesen. Online Strong & Beautiful: Special Edition von Pamela Reif ebook PDF herunterladen Strong & Beautiful: Special Edition von Pamela Reif Doc Strong & Beautiful: Special Edition von Pamela Reif Mobipocket Strong & Beautiful: Special Edition von Pamela Reif EPub