

Inhalt

Vorwort	5
Was ist eigentlich „Beauty“?	8
Wer definiert Schönheit und warum?	9
Warum der Stress mit den Diäten?	11
Übertreiben Sie es nicht – leben Sie gesund!	13
Was macht Dicke so attraktiv?	15
So gehen Sie dick und selbstbewusst durchs Leben	17
Kommen Sie mit Ihrer Psyche ins Reine	18
Polieren Sie Ihr Selbstbewusstsein auf	20
Was sind Sie sich selbst wert?	22
Denken Sie positiv – immer!	23
Gewinnen Sie Ihre Lebensqualität zurück	25
Strahlen Sie Glück aus	26
Teilen Sie sich Ihren Traum ein	28
Nicht jeder mag Sie	30
Trotzdem gehen Sie unters Volk	32
Zunehmen und glücklich? – Ja!	33
Nehmen Sie sich ein Beispiel	34

Dick = asexuell?	35
Zweifeln Sie nicht an der Leistungsfähigkeit	37
Dick = faul und doof?	39
Dick und sexy? – Und ob!	40
Schlusswort	42