

Florian Smarsly & Petra Bartoli y Eckert

100 Kilo leichter

Wie ich pfundweise mein Leben zurückbekam

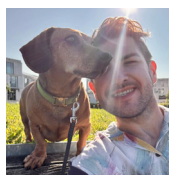


Mit 25 Jahren wiegt Florian Smarsly 180 Kilo. Jeder Schritt fällt schwer, sein Herz macht nicht mehr mit – und plötzlich steht da diese Diagnose im Raum: Herzinsuffizienz. Der Schock wird zum Wendepunkt. Florian kämpft sich zurück ins Leben. Erst allein, dann mit professioneller Hilfe, verliert er 100 Kilo – und gewinnt dabei viel mehr als nur Leichtigkeit.

Ehrlich, berührend und motivierend erzählt Florian von seinem Weg: vom emotionalen Essen, von Scham und Rückschlägen – bis hin zur lang ersehnten Transformation und einem völlig neuen Selbstbild. Doch Schlanksein allein macht noch nicht glücklich. Florian muss lernen, sich selbst zu lieben – unabhängig von der Zahl auf der Waage.

- **Authentisch statt perfekt:** Eine wahre Geschichte ohne Beschönigung – mit allen Höhen und Tiefen.
- **Mehr als Abnehmen:** Warum Selbstliebe der eigentliche Schlüssel zur Veränderung ist.
- **Sofort umsetzbar:** Coaching-Seiten mit praktischen Impulsen u. a. zu Körperakzeptanz und neuen Routinen.

Die Autor:innen



Florian Smarsly, geboren 1992, ist Mental Coach, Speaker und Autor aus Göppingen. Nach einer persönlichen Transformation, bei der er über 100 Kilogramm Körpergewicht verlor, verlagerte sich sein Fokus von äußerer Veränderung hin zu innerer Entwicklung. Heute begleitet er Menschen dabei, Selbstwert, Identität und mentale Gesundheit neu zu definieren.



Petra Bartoli y Eckert, geboren 1974, arbeitete viele Jahre als Sozialpädagogin, heute ist sie Autorin. In ihren Büchern setzt sie sich mit lebensrelevanten Themen wie Zufriedenheit, Resilienz oder den Umgang mit Tod und Trauer auseinander. Sie schreibt Bücher für Kinder und Jugendliche, Sachbücher und Geschichten für Rundfunk und Fernsehen.

Bibliographische Angaben

Florian Smarsly &
Petra Bartoli y Eckert
100 Kilo leichter.
Wie ich mein Leben pfundweise wiederbekam
192 Seiten | 14 x 21,5 cm
Klappenbroschur
Verlag Monika Fuchs
Hildesheim 2026
ISBN 978-3-947066-76-6
18,00 €

Information für die Medien

Texte und Bilder dürfen honorarfrei abgedruckt werden. Sie finden sie zum Download im Pressebereich unserer Website
<https://verlag-monikafuchs.de/fuer-medienvertreterinnen>

Oder fordern Sie das Material bei uns per Mail an:
presse@verlag-monikafuchs.de

Ein Beleg (Print / pdf / Link) freut das Verlagsarchiv.

Websites der Autor:innen

vansmarscoaching.de
petra-bartoli.de

Rezensionsexemplare

können Sie direkt beim Verlag anfordern.

Kontakt

Verlag Monika Fuchs
Monika Fuchs
Langer Hagen 25
31134 Hildesheim

Fon: 05121-96 21 17
Fax: 05121-99 83 29

presse@verlag-monikafuchs.de
www.verlag-monikafuchs.de