



Nina #467

Sprachen:	deutsch, englisch, kroatisch
Haarfarbe:	blond
Augenfarbe:	braun
Körpergröße:	180 cm
Konfektionsgröße:	38
Schuhgröße:	41
Maße:	90-67-94 cm
Wohnort:	Hamburg (Hamburg)
Geburtsjahr:	1982
Studium/Ausbildung:	Ernährungsberater
Aktueller Job:	Model
Instagram:	1.000 Follower

WIMA | MODELS





Bild der Frau

Mehr Gesundheit 2023
Neuer Wirkstoff stoppt Migräne, Super-App lindert Arthrose, Spezial-Laser rettet Zähne ...

4 MÄNNER
„Ich suche die Frau fürs Leben“
z. B. Pfleger Jean (37) ...

Jetzt genau richtig!
Feierabend-Eintöpfe
Von Sarah Koch
Christian Henze

Extraleicht
Fruchtige Kuchen
mit Apfel, Birne, Schoko ...

8
Neue Nudelaufläufe
mit viel Käse & Soßen ...

Die Nr. 1 – zuverlässig gut

„Recht bei Bahn-Arger“
Aktuelles zum 49-Euro-Ticket ...

Schneller Psycho-Check:
Wovon träumst du?
Die Lieblings-Schiefel verraten ...

Von Zimt bis Wachs:
Weihnachts-Fleck
sofort weg ...

Endlich Wunschgewicht!

Top-Intervall-Fasten
Der perfekte Plan für jeden Typ ▶ Jetzt herausfinden & loslegen

Styling-Geräte
50 trägt man die angesagten Karos ...

Unsere Neujahrspäne
Januar 2023
Hans Sigi & Florian
Lustiges & Sich-
inspirieren-Lernen ...

Glamour-Rückblick
Die schönsten Kleider 2022
Zum Schwelgen & Sich-
inspirieren-Lernen ...

David Fitz

The UK's top holistic wellness magazine

NATURAL HEALTH
THERAPIES | BEAUTY | WELLNESS | MEDITATION | ESCAPES

Love your age
Feel younger, find purpose & thrive

EMMA CANNON
What are your tears trying to tell you?
FIND OUT ON PAGE 10

TOP WELLNESS ADVICE
HEAL ANXIETY
Tapping therapy to overcome your fears

THE MONKI DIET
Eat the ayurvedic way for ultimate health

YOGA THERAPY
Holistic healing for your body and mind

Balance your **CHAKRAS** with **ESOTERIC ACUPUNCTURE**

10 EASY WAYS TO RECLAIM YOUR CONFIDENCE

TRUST YOUR VOICE AND LIVE THE LIFE YOU DESERVE

This Issue! WHY YOU NEED TO TRY QI GONG • EAT YOUR WAY TO BETTER SKIN • YOUR MENOPAUSE SURVIVAL KIT, SORTED • SIMPLE WAYS TO HELP THE PLANET

“Of course I want to look stylish, but feel at ease.”

NINA
NUTRITIONIST AND HUM. EVERYDAY COOL

DENY
Tops \$109 | Midi Skirt \$149

PIXIE MOOD
Denim Jacket \$109.95 | Limited stock available.

SHOP IN STORE OR ONLINE AT MYER.COM.AU

La fatigue est un
elle nous informe
quelque chose ne va
Soit notre quotidien
épuise, soit une ma
nous affaiblit. Une fo
dernières pistes exp
avec un médecin,
à agir par touches
notre hygiène de

le SOMME

Il est la cause principale de la fi
celles et ceux qui ne dorment p
mal. Vous bâillez en journée, o
assise dans une salle d'attende
dormez pas suffisamment la m

À FAIRE
Ne pas trainer devant la télévisio
coucher aux premiers appels d
frissons, paupières lourdes, bâ
Faire de sa chambre, si possible
un espace paisible, ordonné,
qui rappellent les « devoirs » (c
fer à repasser, pile de papiers...
ou les confits.
Se réveiller le matin, le plus nat
possible : signe que l'on a « ass
Cela implique d'avoir ajusté se
coucher.
Prévoir une sieste (avant 15 h) de
pour compléter les nuits exce
ment trop courtes.

plein énergie début

20 CONSEILS





Nina #467

WIMA | Models GmbH
+49 (0) 173 7845031
info@wima-models.de
www.wima-models.de

WIMA | MODELS