



Við at verða tilvitaði kunnu vit snýta hövdið til at økja um testostoronið, hóast vit ikki hava vunnið nakað og ikki føla okkum í góðum lag



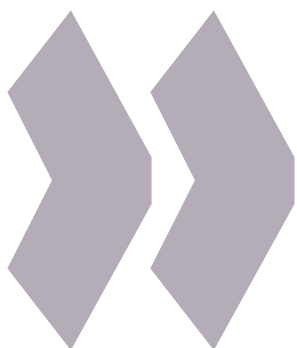
KROSSAÐI BEIN OG ARMAR ER DØMI UM LOW POWER POSE

SITUR TÚ NIÐRI VIÐ KROSSAÐUM BEINUM, BOYGDUM RYGGI OG ARMUN INN AT KROPPINUM, SO ØKIST STRONGDARHORMONIÐ



Eitt tað besta og kendasta praktiska dømi, sum eg havi uppá hetta, er at rætt og slætt at lyfta armarnar upp um hövdið og smílast

SITUR TÚ NIÐRI, SO BER TIL AT KOYRA ARMARNAR AFTUR UM NAKKAN OG HALDA HESI STØÐUNI



Tá tú gert eina av hesum poseringunum, og heldur poseringini í tveir minuttir, so broytast horminirnar í kroppinum. Hormonið sum verður sett í samband við sjálvsálit og málvísi vaksur og hormonið, sum sett er í samband við strongd minkar

POSERINGIN WONDER WOMAN ER EITT KLASSISKT POWER POSE: HER ERU HENDURNAR Á LENDUNUM OG TÚ ERT Í GLEIVSTØÐU

