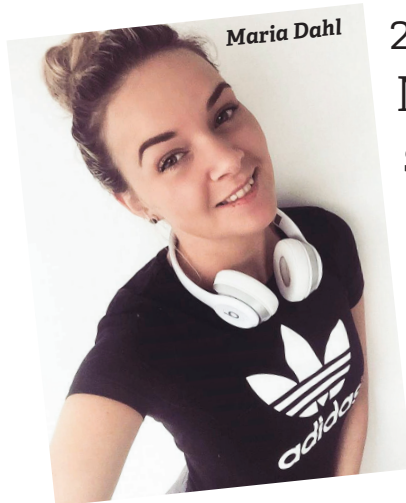




Kvinnukroppurin

VENJI FYRI MÍNA EGNU SKULD



24 ára gamla Maria Dahl, sum seinastu árinum hevur vant miðvíst fyri at fáa tímaglas-kroppin, er ikki í iva um, hví hon

brúkar so nógva tíð í venjingarmiðstöðini. - Eg geri tað fyrst og fremst fyri meg sjálva. Men sjálvandi er tað deiligt, tá fólk halda, at kroppurin er vakur, sigur Maria Dahl, sum eisini leggur myndir av kroppinum hjá sær út á Instagram.

MILDRIÐ JACOBSEN

MILDRIÐ@SOSIALURIN.FO

- Tíðin í venjingarmiðstöðini er mín fríløta. Mann hugsar ikki um nakað annað, og tað føli eg, at eg havi brúk fyri, sigur Maria Dahl. Hon byrjaði at venja, eftir at hon hevði átt fyrsta barnið fyri 5 árum síðani. Hon venur einar fimm-seks ferðir um vikuna í umleið hálvan-annan tíma hvørja ferð.

Tá hon byrjaði at venja, var endamálið at fáa aftur kroppin, sum hon hevði áðrenn barnsburðin. Men tá ein tíð var frálíðin, sá hon myndir á sosialu miðlunum av tímaglaskroppinum við stórar vøddamíklari rumpu, og tá setti hon sær fyri at venja fram í móti at fáa soverðnan kropp.

- Mær dámdi væl tann kropsformin. At hava vakra rumpu og ein flottan kropp, sigur Maria Dahl, sum als ikki hevði hugsað um, hvussu rumpan hjá henni sá út, fyrr enn hon sá myndirnar av stóru, føstu afturpørtunum á sosialu miðlunum.

frá.

Hon sigur, at kroppurin, sum hon hevur arbeitt so hart fyri at fáa, hevur givið henni betri sjálvsálit.

- Tað er eisini gott at vera nøgdur, tá mann hyggur í speglið. Tað er deiligt at hugsa um, at hesum havi eg arbeitt fyri og síggja, hvussu langt eg eri komin, og hvussu nóg eg havi fingið burtur úr tí, sum eg havi arbeitt við, sigur Maria Dahl, sum eisini venur allar aðrar partar av kroppinum.

Maria Dahl sigur, at tað er ikki heilsuna, sum hon hugsar um, tá hon venur. Hjá henni snýr venjingin seg um útsjónina.

Hon leggur afturat, at tað er altíð okkurt við kroppinum, sum

mann fegin vil broyta, og at mann nokk ongantíð verður heilt nøgdur.

Bundin at venjing

Hon greiðir frá, at tað eru nóg sum ikki skilja, at hon brúkar so nógva tíð í venjingarmiðstöðini. Men sjálv følir hon, at hon má sleppa at venja, tí hon hevur ov nógva orku í kroppinum til at spilla hana burtur.

Maria viðgongur, at mann verður bundin at venjing.

- Men tað er ikki upp á tann ringa mátan. Tað ger nakað gott við at ein at venja. Tann kenslan, at mann ikki hugsar um nakað annað, meðan mann venur, er friandi, sigur Maria Dahl, sum fleiri ferðir hevur fingið áheitanir um at tekna

seg til Fitness Føroyar kappingina.

Enn hevur hon ikki teknað seg til kappingina, tí hon hevur ikki havt stundir til tað, men hon sigur, at tað verður møguliga eina ferð í framtíðini.

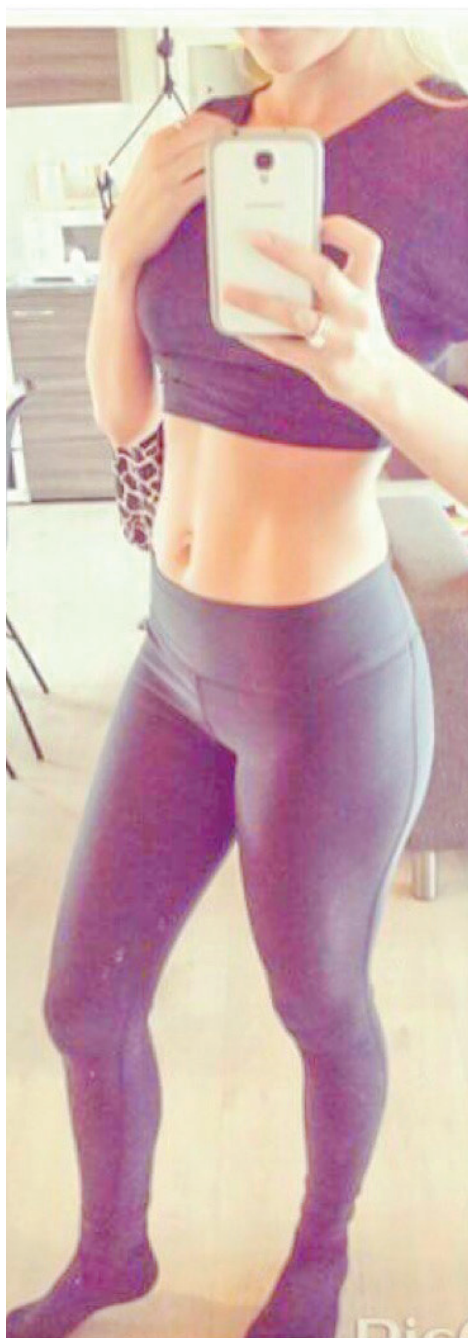
Kroppurin nóg broyttur

Maria Dahl hevur altíð verið kløn. Hon sigur, at kroppurin er sera nóg broyttur, síðani hon fór undir miðvísu venjingina at fáa tímaglasformin.

Hon greiðir frá, at rumpan er broytt allarmest, og beinini sum heild.

- Alt er blivið nóg størri. Fyrr var eg bangin fyri at fáa ov stór lør. Eg vildi bara hava rumpuna at síggja stóra út og ikki beinini. Men beinini fylgja við, og tað má mann bara taka við og góðtaka, sigur Maria, sum hevði kløn bein, áðrenn hon byrjaði at venja.

- Tað eru lørini og rumpan, sum eru broytt mest. Alt tað, sum er komið afturat, er vøddar, sigur Maria Dahl, sum ætlar sær at halda fram við miðvísu venjingini.



Maria Dahl á Instagram

