



Jórun framfrøir frælsu venjingina til kappingina um heimsmeistaraheitið



Eftir kappingina fór Jórun út at eta saman við toyminum. Tænarin spurdi, hvat høvi var, og kom síðani út við hesi dessertini við ljósi á

at hetta bert er í eitt tíðarskeið. Tey stuðla mær í tí, sum eg geri, sigur hon.

Venur heima

Í kjallaranum í húsinum hjá Jóruni og Kim hevur Jórun innrættað eina venjingarmiðstöð. Hetta ger, at hon bert skal niðurundir, tá hon skal avgreiða dagligu venjingina. Eisini arbeiðir hon sum persónligur venjari og venur klientum har.

- Tá eg havi fingið møðina av mær, fari eg aftur at venja klientarnar sum bíða eftir mær, sigur hon.

Jórun væntar ikki, at tað ganga nógvir dagar, áðrenn hon fer niðurundir aftur at venja, men nú verður venjingin óivað øðrvísi, enn hon hevur verið seinastu tíðina.

- Hetta fyrstu ferð í fleiri ár, at eg ikki havi eitt mál fyri fram-



**Tá kappingar
nærkast, verði eg
ofta smásár og
ilsk, tí eg eti so fáar
kaloriur. Tey vita,
hvussu tey skulu
fara við mær tá,
tí vit hava roynt
hetta so ofta**



Jórun Larsen Mørkøre saman við Ryan Sullyvan, ið er coach hjá Jóruni og konu hansara Shauna Koehler, ið tvær ferðir hevur vunnið heimsmeistaraheitið í Bodybuilding Bikini. Eisini er Jan í Nesinum á myndini, ið hevur hjálpt Jórun nóg við venjingini í Føroyum



Jórun Larsen Mørkøre klár til kapping

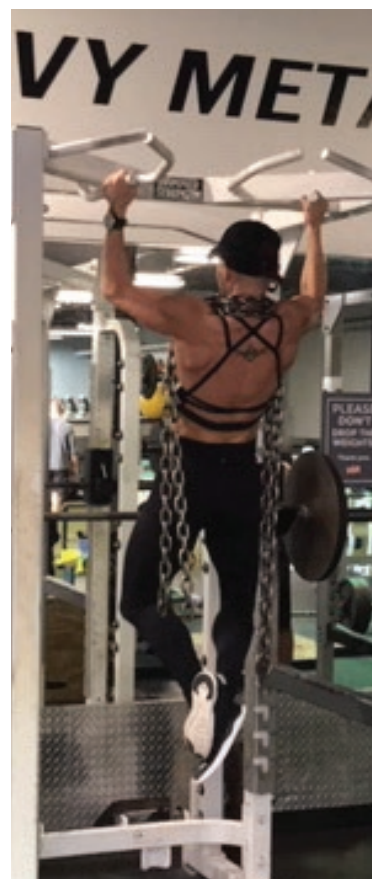


Eisini var høvi hjá Jóruni til síggja eitt sindur av býnum, meðan hon var í New York

an. Eg veit ikki, hvussu eg fari at venja frameftir, men eg havi fingið eina venjingaætlan. Í fjør var eg ómetaliga málrættað, tí eg visti, at eg vildi til HM 2019, sigur hon og leggur aftrat, at um hon verður við aftur í kappingini

um heimsmeistaraheitið í 2021, so ætlar hon at byggja fleiri vøddar, og tað tekur tíð.

- Tað tekur langa tíð at byggja vøddarnar, og tað verði eg noydd til at byrja upp á skótt, sigur hon.



Venjingarnar hava verið harðar og nógvar í tali áðrenn kappingina í New York