

Mobilt bredbånd, 5 GB

49,- /MD

Minimuspris: 294,-

Kom online ude og hjemme

Køb nu med 0 kr. i oprettelse, og oplev vores stærke 4G netværk

Bestil nu >

Min. pris 294,- for Mobilt bredbånd i 6 mdr. Tilmelder du dig automatisk betaling med betalingskort er betalingsomkostningerne 0 kr., Oprettelse med onlineabat 0 kr., Fragt 0 kr.,

telenor



FIT LIVING med TINA STORM



13.01.16

MIN DRØMMEKROP OG MIT DRØMMELOOK!?!



BASERET PÅ PERSONER, DU FØLDER

♥ 46.251 Synes godt om

19t

For et stykke tid siden sad min kære Mikkel på Instagram og sagde:

*"Se skat, det her er **fandme** en flot krop!"*

Billedet er det i ser i toppen, og jeg kiggede meget på det. Det slog mig også, at ens vision om hvad en drømmekrop er, er meget forskellig fra person til person. Alle mennesker er af (meget) **forskellig** mening – gudskelov. Dog ser vi altid meget tynde piger i medierne og det er nærmest som om, at verden gav et stort gisp, da Kim Kardashian blottede sin kæmpe numse for første gang og gjorde den verdensberømt. Jeg kan huske det fra den gang i 90'erne, med Jennifer Lopez. Det var nærmest som om, at man blev glad af, at der var nogle "rigtige" kvinder der trådte frem og viste sine former, og gjorde det "okay" for os andre dødelige at have en stor numse også! :-)



Hvem er jeg?

Jeg er mor til Villas fra maj '14. Jeg hedder Tina og er født November '84!

Jeg er i gang med mit livs rejse:



FRA FIT TIL FED TIL FIT. igen!

..sådanne for alvor denne gang! Jeg har i over halvdelen af mit liv døjet med spiseforstyrrelser, prøvet al verdens kure, haft sixpack, trænet en masse og..

..nu også været hende der tog (over) **35 kg** på under min graviditet, og nu også indset at jeg lider af den 3. spiseforstyrrelse:

"Overspising!"

Nu er det **nok**, og jeg **vil** finde den gyldne nøgle til et varigt vægttab samt kropslig og mental **balance!**

Du er inviteret..

Jeg er uddannet kostvejleder med speciale i individuelle slankeforløb, hvilket du kan læse mere om HER!

Jeg har også min egen fitness-, wellness- og beautywebshop HER!

Webshoppen rummer over 150 **Lækre** produkter! De fleste med base i **økologisk** aloe vera. Fælles er dog, at alle produkter er **gluten-** og **laktosefri!**

Velkommen i mit lille univers med mottoet:

Når sundt skal være sjovt!

Her er jeg:



FØLG DINE YNDLINGSBLOGS

..kan nu følge dine yndlingsblogs og se deres nyeste indlæg på bloggersdelight.dk

KICKSTART AF 2016
MED MIG!? TRYK HER!



Jeg er en af dem med ben og **lår**..og NUMSE! Jeg har altid **hadet** det! Jeg synes jeg er grim i jeans, og gemmer mig som oftes i stooooore bluser, der sjovt nok blot får de ting jeg faktisk vil skjule til at se endnu større ud. Men alligevel er jeg en af dem der jubler, når piger med store numser og lår viser dem frem i medierne. Hvorfor? Fordi jeg kan relatere og forholde mig til dem. Victorias Secrets modeller er – i mine øjne – **virkelig** flotte. Mange af dem, der er også dem der er alt **alt** for tynde i mine øjne, men hende her:



Hold da kæft, hun er **smuk**! Ja, undskyld sproget – men de stænger der! Den mave.. Wow.. Hvad mon **hun** er utilfreds med ved sig selv? Jeg ved der er noget. De fleste kvinder har nemlig altid **så** høje forventninger til sig selv og vil så gerne ligne et retoucheret billede af sig selv. Stop med det, og så fortsæt med at kæmp for din drømmekrop. Det er **okay** at have små naturlige skævheder! Kæmp på en god måde. Kig dig i spejlet og vær glad for dine former. Træn med det du har. Man kan **tydeligt** se om man har sultet sig tynd eller trænet, og passet på sin krop, på vejen til sit bedste jeg. Jeg synes **alle** former og størrelser er smukke. Jeg er dog **ikke** modstander af, at man ændrer noget ved sig selv, hvis man er ked af det. Jeg kan holde lange taler op og ned om, at du skal elske dig selv som du er og være glad, du er din egen værste kritiker og bla bla **blaaaa**, men in the end of the day.. Nyd dig selv som du er nu, vær god ved dig selv og gør noget ved det du er ked af! Hvis du oprigtigt har kæmpet for det du gerne vil, og noget bliver ved med at stå i vejen for at du kan nå det mål du så gerne vil, kan jeg **ikke** se hvorfor man ikke må få hjælp af andet end f.eks. træning og streng diæt. Det er da ligeså sejt, hvis ikke **sejere**, at indse, at man ikke er glad for sig selv og har prøvet alt, men nu simpelthen er nødt til at tage andre midler i brug, for at opnå det man så gerne vil med **sit** liv!

Min kære mor, som har været en masse behandlinger igennem hos **N'age**, er nu i mål. Hun afsluttede med en **Salicyl peeling** i torsdags. Jeg kan love dig for, at det er en helt "ny" kvinde jeg ser. Pludselig matcher indersiden til ydersiden. Hun **sprudler** og er SÅ glad, og jeg kan igen kende min mor når jeg kigger på hende. Jeg bliver oprigtig **lykkelig** indeni, og ville **aldrig** så meget som blinke inden jeg anbefalede andre at gøre noget ved det, som de virkelig går og er kede af og hver dag "bare" fejrer ind under tæppet. Min mor har brugt en million på hudpleje, træning, behandlinger med det ene og det andet og you name it. Det eneste der har virket og gjort min mor **glad** igen er de behandlinger hun har fået hos N'age. Nogle kalder det snyd, jeg kalder det NYD! Livs**nyd**.. Min mor skal stadig passe på sig selv efter behandlingerne, drikke vand, motionere og spise sundt. Som altid! Der er **intet** der holder for altid, hvis ikke man



Følg mig på:



FØLG DINE YNDLINGSBLOGS

Du kan nu følge dine yndlingsblogs og se deres nyeste indlæg på bloggersdelight.dk

har været det hele værd!

Efter // før:



Konklusionen må være, at **både** drømmekroppen og drømmeansigtet er noget som **du** bestemmer hvordan skal se ud. Ingen skal bestemme hvordan du skal se ud og **ingen** skal fortælle dig, at du ikke må gøre hvad der gør **dig** glad! Jeg elsker peptalks, og træning af sindet i form af positive øvelser, men jeg ved også at ikke alt kan fikses med udelukkende positive tanker. Nogle gange kræver det altså lidt mere, og så skal du **ikke** være bange for at gøre noget ved det!

Min drømmekrop er en krop i balance og en krop jeg har passet på. Jeg er der **ikke** endnu, men jeg prøver stadig at være glad for min krop hver dag og være sød ved den. Des mere man allerede i dag, lige NU, begynder at **elske** sin krop selvom den ikke har den form eller farve man drømmer om, jo mere godt vil du have lyst til at komme på den og så kommer det hele naturligt. Jo mere du hader den og taler grimt til dig selv, jo mere lige meget kan det hele også bare være og så er det du kører 25 flødeboller ned i skjul og tænker "fuck det hele!" Stop op. **Elsk** dig selv allerede nu, også selvom du drømmer om lidt kropslig eller facial ommøblering eller forbedring en dag i fremtiden!

Hvad mener du? :-)

*P.s Hvis du nu er én af dem der tænker, at du er liiidt fristet og gerne liiige ville rette eller forbedre et eller andet, så hold øje i nærmeste fremtid. Der lander et gavekort på hele 5.000 kr (!!) til én **heldig** læser!*

Hav en god dag!

KICKSTART AF 2016
MED MIG!? TRYK HER!

xoxo//Tina Storm



FØLG DINE YNDLINGSBLOGS

Du kan nu følge dine yndlingsblogs og se deres nyeste indlæg på bloggersdelight.dk