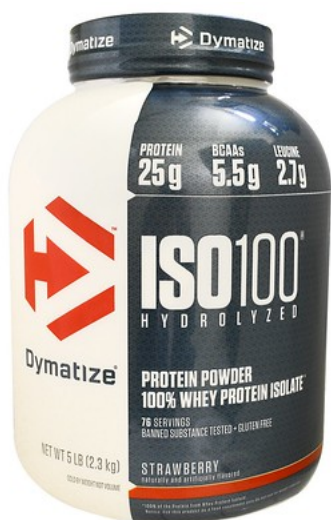


Liin Nguyễn, sinh năm 1992, hiện đang sinh sống và làm việc tại North Carolina, Mỹ. Cô nàng là cái tên khá nổi tiếng trong cộng đồng mạng nói chung cũng như những người mê tập gym nói riêng bởi thân hình săn chắc, số đo 3 vòng luôn ao ước và số cân nặng chẳng thể lý tưởng hơn. Hiện tại Instagram của Liin cuốn hút ánh nhìn tới 117 nghìn người theo dõi. Liin Nguyễn nổi tiếng trong cộng đồng mạng bởi thân hình bốc lửa, hấp dẫn nhờ tập gym. Sự thay đổi và điều chỉnh của cô nàng qua quá trình tập luyện. Trước kia, có thời khắc, Linn Nguyễn cao 1m58 nhưng chỉ nặng 37.5kg. Chính vì thân thể gầy yếu và thường đau ốm vặt, Linh đã quyết tâm phải đi tập gym, thực đơn ăn uống khoa học để cải thiện cân nặng và hình thể của mình. Linn Nguyễn chia sẻ trên trang cá nhân, cô ấy không ham tập nặng, tập quá sức, riêng Linh tập luyện hướng tới hình thể săn chắc, khỏe mạnh, dẻo dai hơn nên luôn cân bằng giữa việc tập tạ và tập cardio, hiit để mau chóng đạt được hiệu quả tốt hơn.

Liin tập gym để thân thể săn chắc, khỏe khoắn. Thành tựu sau 1 năm chăm chỉ của cô nàng đó chính là sức khỏe đảm bảo hơn, không còn bệnh vặt nữa, chứng tụt đường huyết cũng biến mất. Đinh Thị Phương Thảo cũng là một trong những cái tên khá "hot" trong cộng đồng gym Việt bởi thân hình vô cùng nóng bỏng, sexy cùng nước da nâu bóng, đôi môi hấp dẫn. Phương Thảo, 24 tuổi, chất lượng tốt nghiệp ĐH Tài Chính - Nhà băng, hiện đang sinh sống và làm việc tại Thành Phố Hồ Chí Minh. Cô nàng da nâu nóng bỏng trở thành một trong những tâm điểm chú tâm điều này của cộng đồng mạng. Được biết trước đây, Phương Thảo có chiều cao 1m48 và nặng 48 kg, vóc dáng tròn trịa, nhưng từ khi tham gia mạng xã hội, nhìn thấy các bạn gái có chiều cao rất khiêm tốn những vẫn tập gym, Thảo cũng quyết định thử điều chỉnh mình.

Phương Thảo đã tập tành chăm chỉ trong suốt 4 năm và tác dụng là không chỉ Thảo sở hữu cơ đùi săn chắc, ngực nở nang, bụng phẳng lì mà còn cao lên đến gần 3 cm dù đã quá tuổi phát triển chiều cao. Phương Thảo có thân hình quyến rũ dù chiều cao hơi khiêm tốn. Với sự điều chỉnh và thay đổi này cộng cùng với khuôn mặt ưa nhìn sẵn có, Phương Thảo quả thực khiến cho đáng mày râu nên đổ rầm rập và tạo động lực luyện tập cho bao cô gái khác. Tài khoản Facebook của cô nàng cũng có tới hơn 100 nghìn người theo dõi. Huỳnh Thị Tố Như (nickname Huỳnh Vương Anh Túc, SN 1995, đến từ Nha Trang), hiện tại là một huấn luyện viên thể hình fitness. Ước mong lớn nhất của cô là trở thành người truyền cảm hứng sống chất lượng [whey protein tăng cơ giảm mỡ](#) đẹp đến cho mọi độ tuổi. Anh Túc được biết đến khi tham gia cuộc thi của Liên Đoàn Thể Hình Và Cử Tạ Việt Nam, thi đấu ở đội Vũng Tàu. Chỉ trong 3 ngày siết cơ, cô đã giảm được 1,5kg và đạt huy chương đồng trong cuộc thi khiến ai cũng nên kinh ngạc. Anh Túc có thân hình sexy, săn chắc đáng ước mơ. Tuy nhiên, vì nhiều lý do, cô đã rẽ hướng sang con đường luyện tập và trở thành một PT chuyên nghiệp. Sự thay đổi chỉ sau 1 năm của Anh Túc. Giờ đây, Anh Túc luôn được các chị em ngưỡng mộ bởi vẻ đẹp khỏe khoắn của cô nàng. Trang cá nhân của Anh Túc cũng gây thiện cảm tới hơn 33 nghìn người theo dõi và đều đặn và thường xuyên được mời dạy các bài tập luyện tập thân hình trên mạng xã hội.



Chỉ vài tháng sau, vào ngày 1 tháng 1 năm 1990, PSInet đã đưa ra một mạng Internet thay thế cho mục tiêu thương nghiệp; một trong những mạng được thêm vào cốt lõi của Internet thương nghiệp của những năm sau đó. Vào tháng 3 năm 1990, kết liên T1 (1,5 Mbit / s) tốc độ cao đầu tiên giữa NSFNET và Châu Âu đã được cài đặt

giữa Đại học Cornell và CERN, cho phép liên lạc mạnh mẽ hơn nhiều so với khả năng của các vệ tinh. Sáu tháng sau Tim Berners-Lee sẽ bắt đầu viết WorldWideWeb, trình duyệt web đầu tiên sau hai năm chuyển động hành lang ban quản lý CERN. Web đầu tiên mô tả chính dự án. Năm 1991, Commercial Internet eXchange được thành lập, cho phép PSInet giao tiếp cùng với các mạng thương mại khác CERFnet và Altnet. Năm 1996, OP Financial Group, cũng là một ngân hàng hợp tác, trở thành ngân hàng trực tuyến thứ hai trên thế giới và đầu tiên ở châu Âu.

Ở phía trên cùng của hệ thống phân cấp định tuyến là tầng 1 mạng, các cửa hàng viễn thông lớn mà giao thông trao đổi trực tiếp cùng với nhau thông qua tốc độ rất cao cáp quang sợi và chi phối bởi thỏa thuận peering. Mạng cấp 2 và cấp thấp hơn lựa chọn quá cảnh Internet từ các nhà cung cấp khác để tiếp cận chỉ ít một số bên trên Internet toàn cầu, mặc dù họ cũng có thể tham gia vào việc tiên phong. Một ISP có thể quan tâm sử dụng một nhà cung cấp ở thượng nguồn duy nhất cho khả năng kết nối, hoặc thực hành multihoming để đạt được khả năng dự phòng và cân bằng chuyển vận. Điểm trao đổi Internet là các trao đổi lưu lượng truy cập lớn cùng với các kết nối vật lý đến nhiều ISP. Các tổ chức lớn, chẳng hạn như các tổ chức học thuật, doanh nghiệp lớn và chính phủ, có thể vận động chức năng tương tự như ISP, tham gia vào peering và chọn lựa quá cảnh thay mặt cho mạng nội bộ của họ.