

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 tổng thể cũng như những người mê tập gym nói riêng bởi thân hình săn chắc, số đo 3 vòng mơ ước và số cân nặng chẳng thể lý tưởng hơn. Hiện tại Instagram của Liin gợi 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 điều chỉnh và thay đổi của cô nàng qua khi luyện tập. Trước kia, có thời điểm, Linn Nguyễn cao 1m58 nhưng chỉ nặng 37.5kg. Chính vì cơ thể gầy yếu và thường đau ốm vặt, Linh đã quyết tâm bắt buộc đi tập gym, chế độ dinh dưỡng 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, dai sức hơn nên luôn cân bằng giữa việc tập tạ và tập cardio, hiit để mau chóng đạt được tác dụng tốt và chất lượng hơn.



Liin tập gym để thân thể săn chắc, khỏe khoắn. Thành quả sau 1 năm chăm chỉ của cô nàng đó chính là sức khỏe chất lượng 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 đảm bảo 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 lưu ý của cộng đồng mạng. Được biết trước đây, Phương Thảo có chiều cao 1m48 và nặng 48 kg, cơ thể tròn trịa, nhưng từ khi tham gia mạng xã hội, nhìn thấy các các bạn gái có chiều cao rất khiêm tốn những vẫn tập gym, Thảo cũng quyết định thử thay đổi và điều chỉnh mình.

Phương Thảo đã tập tành chăm chỉ trong suốt 4 năm và công dụng là chẳng những 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 hấp dẫn dù chiều cao hơi khiêm tốn. Cùng với sự thay đổi này cộng với khuôn mặt ưa nhìn sẵn có, Phương Thảo quả thực khiến cho đấng mày râu cần phải đổ rầm rập và tạo động lực tập luyện 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 Tú, SN 1995, đến từ Nha Trang), hiện tại là một huấn luyện viên thể hình fitness. Ước mong lớn nhất của cô là trở nên người truyền cảm hứng sống chất lượng đảm bảo đẹp đến cho nhiều người. Anh Tú 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 phải kinh ngạc. Anh Tú có thân hình sexy, săn chắc đáng luôn ao ước. Tuy nhiên, vì nhiều lý do, cô đã rẽ hướng sang con đường tập luyện và trở nên một PT chuyên nghiệp. Sự thay [whey protein tăng cơ giảm mỡ](#) đổi chỉ sau 1 năm của Anh Tú. Giờ đây, Anh Tú luôn được các chị em ngưỡng mộ bởi vẻ đẹp khỏe khoắn của cô nàng. Trang cá nhân của Anh Tú cũng cuốn hút tới hơn 33 nghìn người theo dõi và liên tục và thường xuyên được mời dạy các bài tập luyện tập cơ thể 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 mại; một trong những mạng được thêm vào cốt lõi của Internet thương nghiệp của những năm sau đó. Vào tháng 3 năm 1990, liên kết 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 cùng 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 vận 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 với các mạng thương mại khác CERFnet và Altnet. Năm 1996, OP Financial Group, cũng là một nhà băng hợp tác, trở nên 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 quẻ sợi và chi phối bởi thỏa thuận peering. Mạng cấp 2 và cấp thấp hơn chọn lựa quá cảnh Internet từ các nhà cung cấp khác để tiếp cận ít nhất một số bên trên Internet toàn cầu, mặc dù họ cũng có thể tham gia vào việc tiền phong. Một ISP có thể quan tâm một nhà cung cấp ở thượng nguồn duy nhất cho khả năng kết nối, hoặc thực hiện multihoming để đạt được khả năng dự phòng và cân bằng tải. 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 tập luyện chức năng tương tự như ISP, tham gia vào peering và mua quá cảnh thay mặt cho mạng nội bộ của họ.