

---

## Dansker i Medellin

Posted by Henrik - 2004/06/01 10:30

---

Hej Allesammen

Jeg er dansker og bor nu sammen med min colombianske kone i Medellin. Jeg flyttede hertil i Februar og jeg elsker det. Hvis der er nogen der har spørgsmål eller ønsker, så vil jeg meget gerne være så behjælpelig som jeg kan. Jeg er begyndt at lære byen at kende. Hvis der er nogen der kender andre danskere i Medellin, vil jeg også gerne høre om det.

MVH

Henrik

---

## Re: Dansker i Medellin

Posted by Susanne - 2004/06/01 18:59

---

Hej Henrik, og tillykke med brylluppet!! Jeg kender ingen danskere i Medellin, men jeg har en fætter i Medellin jeg agter at besøge snart. Jeg kender dog en dansker i Pereria, og det er min danske far som er gift med min colombianske mor. Jeg har en masse spm. til dig mht. bosættelse, arbejde m.m. da jeg selv går og planlægger et længere ophold i Colombia med snarlig afrejse. Det er nemlig et stort spring fra de trygge rammer herhjemme, men da jeg kan høre du trives og er lykkelig, sidder jeg og tænker, mon man skulle tage chancen? Jeg har altid gerne ville bo dernede, men frygter lidt at slippe det danske sikkerhedsnet. Har du en mail jeg kunne få lov at skrive til? Det ville nemlig glæde mit danske/colombianske hjerte enormt! Knus Susanne

---

## Re: Dansker i Medellin

Posted by larsbrink - 2004/06/02 02:40

---

Hej Henrik & Susanne,

Tillykke med brylluppet! Det lyder meget spændende at I er flyttet til Medellin. Jeg har selv været der og det er en dejlig by

Alle spørgsmål er ligeledes meget velkomne her. Jeg er sikker på vi har mange mennesker som kommer forbi dette forum som gerne vil hjælpe med svar på alle typer spørgsmål på dansk, engelsk eller spansk.

Mvh,  
Lars  
Colombia.dk

---

## Re: Dansker i Medellin

Posted by Juan Camilo - 2004/06/06 06:22

---

Jeg er fra Colombia (fra Medellin ), men nå bor jeg i Norge...jeg vet norsk er like dansk, så skriver jeg i norsk (men jeg vil

---

lærer dansk etter på). Jeg skal reise til Colombia i Juni 25, men jeg er litt redd fordi før kjøpte jeg billetten til Colombia med Air Madrid....jeg har lest avis (www.eltiempo.com) og de sier av Air Madrid har noen problemer for å reise der. Jeg må vent til den dagen....

Hilsen,

Juan Camilo.

=====

## Re: Dansker i Medellin

Posted by Henrik - 2004/06/07 08:55

---

Hola Juan Camilo,

Jeg håber da at du kommer til Colombia uden problemer. Jeg har selv lige læst i avisen "Colombiano" avisen her i Medellin at der kommer nye flyselskaber til Lufthavnen i Rio Negro (Medellin) her i juni og et af dem var Air-Madrid, men hvornår og hvilken ruter ved jeg ikke. Jeg ved heller ikke om "Colombiano" er på nettet. Jeg er selv i Danmark til den tid. Vi købte vores billetter i Venezuela, pga. af kursen for tiden. Der sparede vi næsten 25 %, aner ikke hvordan det kan lade sig gøre men, sådan var det. Vi flyver Medellin-Bogota-Caracas-Madrid-Copenhagen...uha.

Hilsen Henrik

=====

## Re:Dansker i Medellin

Posted by Farmor - 2004/08/26 08:30

---

Hejsa I to½

Jeg glæder mig rigtig meget til at komme over til jer. :laugh:

Mange Knus fra Farmor

=====

## Re:Dansker i Medellin

Posted by Bernardo - 2004/10/21 12:41

---

Hej Henrik!

Jeg vil egentlig bare spørge dig y tu esposa, om hvordan forholdene og situationen er mht. til at rejse rundt i Colombia er? Nærmere sagt Bucaramanga? Hvilke transportmidler bør man af sikkerhedsmæssige grunde, ikke benytte sig af ....osv.

-Jeg er adopteret fra Bucaramanga og går med planer om rejse "ned" for at finde min mor.  
-Men kender ingen i Colombia eller for den sags skyld, nogle Colombianere, der kan give mig infos.  
-Har dog som alle andre muligheden for at følge med i diverse medier etc., men.....det er jo ikke altid sandheden der fortælles!! :laugh:

Mvh,

Bernardo Jespersen

=====

---

## Re: Dansker i Medellin

Posted by Anders - 2004/12/30 19:40

---

Hej Henrik

Det glæder mig meget at høre, at du er glad og lykkelig for Medellin og dine valg. Jeg håber, at det stadig forholder sig sådan her ved årsskiftet.

Jeg går selv i giftetanker og med den udkårne fra Medellin, så derfor er jeg naturligvis interesseret i alle forhold, der har at gøre med flybilletter, visum etc. Du skriver noget om at flyve over Venezuela for at banke prisen ned. Kan du evt. uddybe det. Pengene er små og trangen til at ses meget stor, men det kender du vel? Skriv evt. til min msn: andersagenso@hotmail.com.

Mange nytårshilsner, Anders

=====

## Re:Dansker i Medellin

Posted by Henrik - 2005/01/14 09:40

---

Til Anders og Bernado

Mange gange undskyld for mit super sene svar, har vist været fraværende for længe. Først til Bernado. Mine svigerfamilien bor i Bucaramanga og jeg har selv været der flere gange. Vi fløj de første par gange, men har siden kørt turen i bil (fra Medellin) det tager ca. 7 timer og turen er meget flot. Jeg kan ikke sige om turen er 100 % sikker men jeg frygter nu ikke noget når vi drager afsted, selvom jeg ikke ligner en lokal overhoved. Familine tager normal bussen frem og tilbage, det er noget billigere og jeg har ikke hørt om nogen overfald eller noget ballade i det sidste år mens jeg har været her i landet. Taler du spansk, for det vil være en KÆMPE fordel hvis man skal rejse rundt her i landet. Du kan selvfølgelig også få nogle kontaktpersoner i Bucaramanga hvis du ønsker det. Jeg håber da du har mod på at komme herved (hvis ikke du allerede har været her), for det er ikke så farlig og der er dejligt henede. Skriv endelig igen, jeg vil prøve at være på siden noget mere.

Til Anders

Lyder da lækkert med en udkåren fra Medellin. Går i med tankerne om at bosætte jer henede ? Jeg er stadig glad for at være henede og har på intet tidspunkt fortrudt mit valg. Jeg ringe til Ambassaden i Stockholm for at høre om visum reglerne og blev hjulpet ret godt af Anne tror jeg hun hed på ambassaden der. Sidst vi fløj hjem til Danmark sparede vi en hel del ved at købe billetten i Venezuela. Pga. kursen. Men så vidt jeg kan forstå har de ændret reglerne for at købe en billetten i Venezuela, fra Colombia. Men jeg tror stadig der er nogle penge at spare ved at rejse gennem Caracas. Jeg ved at Avianca her i Colombia kun regner turen Caracas - Medellin for en indenrigs tur når man betaler med "miles" men ellers ved jeg ikke hvad den tur koster. Jeg flyver dog gerne over USA for at kunne medbringe mere bagage. 64 kilo gennem USA vs. 20 kilo direkte til Sydamerika. Hvis du dukker op i Medellin så kontakt mig endelig evt. på min mail: henriksteiner@hotmail.com (det gælder også andre der måtte have lyst til at skrive til mig)

Held og lykke

Henrik i Medellin..... :laugh:

=====

## Re:Dansker i Medellin

Posted by Teresa Starzynski - 2005/01/30 06:32

---

Kære Henrik.

Jeg tror lige det er dig der kan hjælpe mig. Jeg har lovet at hjælpe et ældre ægtepar, hvor konen Maria er fra Colobia, nærmere bestemt Medellin, og hendes danske mand Eigil. De skal til Medellin i december/januar og jeg har lovet at være behjælpelig, med at bestille flybilletter. I midlertid kan jeg ikke umiddelbart se, at man kan flyve direkte til Medellin. Kan du hjælpe mig/dem?

På forhånd tak.

Teresa

=====

## Re:Dansker i Medellin

---

Posted by Henrik - 2005/01/30 09:33

---

Hej Teresa

Jeg vil da prøve at hjælpe jer. Jeg er ret sikker på at der ikke er nogle direkte fly fra Europa til Medellin. Der er direkte fly fra USA, Panama og fra andre lande i Sydamerika. Afhængig af hvad man foretrækker, kan man jo fly fra Bla. London, Frankfurt eller Madrid til enten Bogota og så flyve til Medellin fra Bogota. Turen kan også gå over f.eks. Miami, eller N.Y. også derfra direkte til Medellin. Det er for det meste prisen der kommer til at afgøre det for mig. Det er tit nogle udemærkede tilbud begge veje. Skulle du / I have yderligere spørgsmål så svarer jeg selvfølgelig gerne på dem. Jeg håber at min erfaring med turen herover har hjulpet lidt. Hvis de kommer afsted så ønsk dem en god tur fra en "Dansker i Medellin" :laugh:

Henrik

=====

## Re:Dansker i Medellin

Posted by Lars Brink - 2005/01/31 03:39

---

Hej Teresa,

Jeg har fået rigtigt god behandling hos et selskab som hedder Jasø Rejser.

Du kan finde dem her: <http://www.jasoerejser.dk>

De vil kunne hjælpe dig med priser og muligheder for at komme direkte til Medellin så du kan sammenligne priser. Ellers er det som Henrik også siger nok muligheden for at tage til Bogota og derfra videre til Medellin. Det kan dog være svært at købe den billet fra Danmark af.

Jeg ved også at Avianca (som er Colombias eget flyselskab) nogle gange har muligheder for at booke billetter videre fra Bogota og ud i landet.

Held og lykke med projektet :)

Mvh,

Lars Brink  
Colombia.dk

Post edited by: larsbrink, at: 2005/01/31 10:40

=====

## Re:Dansker i Medellin

Posted by pernilla - 2005/02/25 07:43

---

Hej

Efter havde læst de statistiske tal for colombianere i Danmark, vil jeg lige give en up-date paa tallene herfra. Fra i aar er der nemlig 2 danskere i Medellin.

Faktisk fortalte min frisoer mig i gaar, at hun havde en anden kunde, som er ved at laere dansk, da hun flytter til Danmark indenfor den naermeste fremtid. Men kort sagt er jeg nu i Medellin som trainee fra studenterorganisationen AIESEC. Jeg bor i Envigado og arbejder paa "Colegio Montessori" i San Lucas.

Hvad mere kan jeg sige end, at byen bare er saa meget bedre end nyhederne herfra :laugh: - Vi havde et mindre jordskvaelv i nat, men intet af betydning.

Med dette indlaeg oensker jeg foerst og fremmest at sige: "Tak til alle Jer paa Colombia.dk - som besvarede mine til tider lidt ubehjalsomme spoergsmaal og hjalp mig med information om Colombia. Tak, I var med til at goere hele tamtam'et inden afrejsen en smule nemmere.!"

venlig hilsen

---

Pernille - pernille@yfu.dk :laugh:

Post edited by: pernilla, at: 2005/02/25 14:47

Post edited by: pernilla, at: 2005/02/25 14:48

Post edited by: pernilla, at: 2005/02/25 14:49

=====

## Re:Dansker i Medellin

Posted by Henrik - 2005/02/25 08:22

---

Hej Pernille og alle andre

Rart at høre at der er endnu en dansker i byen (bor også selv i envidado) desuden kan jeg tilføje en dansker mere i byen, har dog ikke selv snakket med ham endnu, men ved at han er flyttet hertil fra Cali. Jeg mærkede også selv jordskælvet i nat. Var jo nær røget ud af sengen... :ohmy:

=====

## Re:Dansker i Medellin

Posted by Henrik - 2005/02/25 08:32

---

Hov Hov,

Bliver nødt til at rette min tidligere kommentar. Vi er jo mindst 4 danskere her i byen, da jeg den 21. Januar har fået en datter på 3100 gram. Hun hedder Sofie og er naturligvis også dansker.

:laugh:

Henrik

=====

## Re:Dansker i Medellin

Posted by Lars Brink - 2005/02/26 11:20

---

Hej Pernilla,

Det er dejligt at høre fra dig og se at du nu er kommet frem!

Utriligt så dansk Medellin er ved at blive :laugh:

Det kan være det er Helges kone som lige er kommet til Danmark som din frisør har klippet. Det er jo en meget lille verden vi lever i!

Vi glæder os til at høre meget mere om dit job med AIESEC. Hvad er det du skal lave i Medellin og hvor længe skal du være der?

Held og lykke med dit ophold! Min kone og jeg kommer selv forbi Medellin engang her i forsommeren så hvem ved - måske ses vi!

Mvh,  
Lars Brink  
Colombia.dk

Post edited by: larsbrink, at: 2005/02/27 00:12

=====

---

## Re:Dansker i Medellin

Posted by Lars Brink - 2005/02/26 11:21

---

Hej Henrik!

Tillykke med den lille nye!

Mvh,  
Lars Brink  
Colombia.dk

---

## Re:Dansker i Medellin

Posted by Michael - 2005/05/20 06:15

---

Hej Henrik,  
et forsinket tillykke med den lille nye dansker i Medellín.

I februar 2003 var vi i Medellín og boede i Florida Nueva-området (Tæt ved Estadio Girardot). Vi har sendt breve (snail-mail) til vores vært, men er i tvivl om brevene er nået frem - Vi har ihvertfælde intet hørt tilbage.

Vi skriver fordi vi har behov for en "kontakt" i Medellín som vil være behjælpelig med at sende breve lokalt i Medellín. Vi planlægger en rejse til Medellín i januar '06, og vil gerne bo samme sted igen.

Oversættelse af brevene klarer vi selv, vi skal bare sikre, at de også kommer frem !!

Kan du hjælpe...

Mange Medellín hilsner fra  
Majbrit & Michael Christensen

---

## Re:Dansker i Medellin

Posted by Henrik - 2005/05/20 19:45

---

Hej Michael....

Ja selvfølgelig ka jeg da det. Bare sig til så er jeg der. Lyder da godt at i vi tilbage til Medellin, så giver jeg en kop kaffe. Jeg tror at området i taler om er floresta, som bydelen nær Medellins store stadion er kaldet. Kender i hvert tilfælde ikke Florida-nueva. Men jeg kender jo heller ikke alle krogene i byen.

Var tanken at emailen mig teksten, så kunne jeg printe brevet og sende det, eller muligvis levere det, hvis jeg kommer til den ende af byen (bor i den anden ende)

Men som svar til dit spørgsmål, JA selvfølgelig vil jeg hjælpe jer. Vi ska jo holde sammen vi danskere.

Håber at høre fra dig / jer

Henrik, medellin

---

## Re:Dansker i Medellin

Posted by Michael - 2005/05/21 04:34

---

Hej Henrik,

---

det lyder rigtig godt at du vil hjælpe... det er vi rigtig glade for.

Du har nok ret i at området hvor vi boede hedder Floresta. De "indfødte" omtalte det som Florida.. og det lugter jo lidt af Floresta. Invertilfælde var det tæt på Estadio Girardot, og faktisk kun tre huse fra Atletico National's kontor.

Vores tanke var rigtig nok at sende e-mail til dig, som du kunne så skrive ud og sende. Hvis du på et tidspunkt alligevel kom på de kanter i byen(Floresta), ville det da være helt perfekt, hvis du ville give Mery og Amalie en hilsen fra os "personligt". Vi boede hos Mery og Amalie i 14 dage(februar '03) i forbindelse med adoption af vores datter Emma. Det var et perfekt ophold. Vi savner virkelig Medellin - klimaet er jo helt perfekt og folk er meget varme og imødekommende.

Hvis du sender en mail til mcmc@privat.dk - så returnere vi brevet til Mery.

Tusind tak for hjælpen, og vi takker naturligvis ja til kaffen...

Hvis der er noget vi kan hjælpe jer, med må i endelig sige til...

Mange hilsner fra Dinamarca  
Majbrit & Michael  
www.emmadaniel.com

---

## Ang:Dansker i Medellin

Posted by Rikke, Nordfyns Bank, Bogense - 2005/11/22 08:02

Hej Henrik

Jeg kan ikke rigtig finde ud af om jeg har ramt rigtig - men jeg ville gerne have fat i Connie, og hun er vistovre og besøge jer....Også tillykke med den lille ny - Håber I alle har det godt.  
Vil du vende tilbage hurtigst muligt på mail: ro@nordfynsbank.dk

På forhånd tak.

Rikke

---

## Ang:Dansker i Medellin

Posted by Henrik Steiner - 2005/11/22 16:04

Hej Rikke

Er imponeret over at jeg slet ikke kan gemme mig fra min egen bank mere, og så så langt væk. Jeg har skrevet en email til dig.

Hils omkring

Henrik

---

## Ang:Dansker i Medellin

Posted by Stefan / Esteban - 2005/11/29 23:19

Hej dansker i Medellin.

For ca. 10 år siden var jeg i USA som udvekslingsstudent, der mødte jeg en dejlig Colombianer som jeg var lidt kærester med. Siden sidste år har vi skrevet meget sammen sammen på msn, og vi var lige ved at skulle mødes på Isla Margarita denne sommer, men hendes rejsebureau og mit anbefalede ikke at tage derhen, pga. situationen. Kan du anbefale mig noget sted at mødes? Evt. fortælle mig lidt om Medellin?

Pft.

Hilsen Stefan

---

=====

## Ang:Dansker i Medellin

Posted by Henrik Steiner - 2005/11/30 00:40

---

Så vidt jeg ved skulle der ikke være nogle fare ved at tage til Isla Magarita. Der er da utrolige mange turister fra både Colombia og fra det nordlige Europa. Men det er kun så vidt jeg ved, da jeg ikke selv har været der. Min kammerat har dog været der med hans colombianske kone, på bryllupsrejse uden nogle problemer overhovedet.

Der er mange andre steder at mødes, men afhængig af hvor hun ka få visum til, kan det selvfølgelig begrænse det lidt. Jeg ville dog stadig anbefale Isla Magarita. Der er selvfølgelig andre Caribiske øer som Aruba, Curucau, eller måske endnu bedre, på et krydstogtskib.

Medellin er en dejlig by, hvor der også er turister, som man møder i det daglige. Hvis man er bange for at rejse hertil, bør man ikke tage mange steder i verdenen. Jeg har boet her i 2 år, og det største problem her er trafikken (i min lille verden) Der er selvfølgelig andre steder end lige der hvor jeg normalt færdes, hvor jeg ikke ville føle mig tryk, hverken og dagen eller om aftenen. Men det gælder mange andre storbyer, både i Europa og i USA. Hvis man bliver i de bedre kvarterer i byen er man ikke i fare for ret meget og der er masser at se og tage sig til. I den sidste måned har min mor været her og vi har været på adskillige udflugter, både til kaffe parken 5 timer sydpå og til El peñol 2 timer østpå. Jeg kan varmt anbefale en tur til Medellin, og andre steder i Colombia.

Har du flere spørgsmål er du MEGET velkommen til at skrive til mig her igennem eller til min email adresse: henriksteiner@gmail.com

Men ligemeget hvad i finder ud af ville det være synd hvis i ikke mødes et eller andet sted. Det var netop den samme måde jeg mødte min kone på igen. :P

---

## Re:Dansker i Medellin

Posted by Sebastian - 2009/12/28 15:56

---

Hej Henrik.

Jeg hedder Sebastian. Jeg er 19 år og studerede ved CBS i København. Jeg er født i Colombia men blev adopteret til Danmark da jeg var 1 år. Jeg læser spansk og har en utrolig stor interesse for sydamerika og Colombia især. Jeg er kun 19 år men går allerede nu med tanker om at bosætte mig og få et job. Kan du fortælle mig lidt om : Arbejdsforhold, finansiering af køb af hus/lejlighed, sundhedssektoren og lidt af hvert?

Du må meget gerne kontakte mig på: Greenjam9@hotmail.com

Mvh

Sebastian

---

## Re:Dansker i Medellin

Posted by Ingvar - 2009/12/30 12:12

---

Hei Sebastian,

Jeg har litt kjennskap til Colombia, og tillater meg å komme med noen innspill selv om din e-mail var rettet mot Henrik.

1. Jobb: Generelt meget vanskelig å få jobb som er betalt i forhold til hva vi er vant med fra Skandinavia. Dersom du har lang erfaring fra et stort internasjonalt selskap kan du klare det, men jeg antar du er relativt nyutdannet da du kun er 19 år. Du skal ha griseflaks for å få en godt betalt jobb i Colombia. Det beste sannsynligvis dersom du er veldig flink til noe, og starte for seg selv.

2. Finansiering: Høye renter og banker krever sikkerhet. Dersom du har en egenandel på 30%-40% + brukbar jobb kan du

---

nok få et lån. I Medellin kan du få veldig greie leiligheter for DKR 300.000.

Ellers kan du finne mer info om Colombia her: <http://www.colombiareiser.no/>

Vennlig hilsen

Ingvar

Vennlig hilsen

Ingvar

---

## Re:Ang:Dansker

Posted by Test, just a test - 2012/05/16 15:06

Tricks on how to lose weight the healthy and balanced way quick genuinely can be found. If you are asking yourself the best way to lose weight through the you. Read more to know the ten tips on how to lose weight the wholesome way fast. If the habit is consuming within the places to eat or ready made meals companies, that you are consuming two or three times far more. Planning your own food items can help you control your ideal portions. Start off setting up a morning meal like a bowl of oats with bananas. Then later on, prepare your own lunch time and dinner. A regular meal of a seafood or meats is the identical height and width of deck of cards. Also you can understand the right serving size in your shape - know when it is time to cease eating. does phen375 work What are Greatest Time for it to Lose Weight by Work out Consider some of the Ideal A chance to Lose Weight by Workout?InchLose weightIn the majority of us, specifically females, no matter whether extra fat, skinny, all have a common encounter, excess fat folks, if your way of life will not modify, either diet program or workout, it is hard to lose weight, whether or not in the satanic force-like education stay, ultimately slim down, but, as soon as unhappy, fat speedily decide back again, a lot more concentrate on the normal fat. Many people eating a satisfying dinner will be a little more, to comfort and ease on the effort morning added in between lunchtime and dinner, ordinarily a lengthy phase of your energy, under the instigation of hunger, will take a lot more. Right after evening meal, plenty of people will have a seat and enjoy tv set, read through to bath to bed, the effect? Eat some thing lower electricity ingestion, physical activity, a lot of the pounds into a retailer, and this way over a duration of time, even now opt for doubt to nurture extra fat!Proposed listed here you came up dwelling the vital thing is always to do very first point of reasonable workout and take, so that you can adapt hunger. If you're a coach class, it's also possible to quit or two quits first and have on to pretty quick taking walks in the way and then go back home, in order to achieve the purpose of reasonable exercise. Word of advice two: do what training in advance of supper is way better

---

## Re:Dansker

Posted by Test, just a test - 2012/05/16 22:39

The technique to reduce excess weight is by diminished stress levels and demand from customers plus extended degree training moments. That's why aerobic exercises and cardio workouts are so good. Wandering is normally not looked at as an fitness, community . may be, but it really will continue to work really related way. But it doesn't subject since continue to achieve solid added benefits with a 40 to 50 five small stroll. If you possibly could get moving in going for walks, but have already been significantly less productive, then be sure to take it slow and also be consistent. You may think numerous great advantages from a solid taking walks schedule. phen375 consumer reviews Take in vegetables & fresh fruits with every mealtime: green spinach, broccoli, him, asparagus, celery, a melon, and so forth. It was proven that gentlemen can lose weight faster than women of all ages can, that is most likely on account of our bodily makeup products (gals are meant to acquire more excess fat than males, because they are the childbirth gender selection). It's not a sexist affirmation to make it truly is essentially the truth. As a result, gals really should be prepared to collection distinct targets than males especially if you happen to be implementing reducing weight jointly, hand and hand. Extravagant espresso beverages from trendy coffee joint capsules frequently wrap up hundreds of calorie consumption, due to take advantage of, pulled treatment, carbohydrates, and sugary syrups. A cupful of regular java with skimmed take advantage of recently a small part of those unhealthy calories. And whenever festered with beneficial beans, it preferences in the same way fantastic.

---

## Re:Ang:Dansker

Posted by Test, just a test - 2012/05/16 22:54

---

How To Lose Weight After The Newborn Inch Action Plan Being The Most sexy Mother Swiftly! If you have attained a little bit more excess fat over the carrying a child and now you are searching for methods to lose weight from a infant, I've got some very nice guidelines to discuss! Majority of the women have no understanding of postnatal fat reduction, that's why it takes them that long to have in appearance! Don't want to put it off? Let's quickly begin&hellip;To lose weight after having a newborn you should state the place to start and ways to commence! I see ladies employed by several hours within a fitness center a thirty days immediately after beginning Inch in the end from the coaching they barely understand dwelling. What these gals don't know is they need to begin at extremely quick and easy issue it's also possible to get pleasure from! A person a shape creator and I guess there is no need any craving to have fun playing the Mister. Olympia competition next year! Originating in cardio exercises could be the correct matter for a lady who will be wanting to lose weight after having a baby! Bikram yoga is very useful for the initially month In it's going to energy the chief muscles of the body slightly and melt away a great deal of calories! If you can not like Bikram yoga accountant los angeles alternatives In biking, going for walks or going for walks!After few weeks of cardio exercise trainings you can start a little bit of other workouts. But you should know one thing before starting undertaking 200 crunches in the morning In it will not burn up body fat through the belly! In fact the many pushups, crunches, pull ups and physical exercises with weight loads are fantastic for strength and can enable a minor burning fat laden calories! I truly suggest anyone to not do far more then 50 sit ups on a daily basis, 40 push-ups and that is it! Good diet has become the critical aspect if you need to lose weight after having a infant! There are several diet programs on-line for brand spanking new women that you making it undoubtedly not an issue! I also want to pre warn you utilizing virtually any diet pills Inch they normally never help. phen375 You will find people who have an organic trim and running body but many of us want to do work in an effort to make this sort of human body. Work out plans are an excellent policy for people today like us to prevent healthy and possess these muscle mass featuring. Going up the - Climbing is a really useful exercise which enables you you minimize tummy fat. Mountaineering also has contributed on the way to boosting quads and quadriceps. Ascending does not necessarily mean that you must engage in a camping journey.

=====