

BERLINiB

2020/A January February
March April

Beauty Style
Fashion



ISSN 2535-602X
9 772535 602004

Cover-Model für unsere BERLiNiB 2020 / A Problem ist *Vicenca Petrovic*, von A. Tacoma fotografiert {Artikel „Fierce Chic“ sehen}

2020 / A
BERLiNiB



ISSN 2535-602X

VERÖFFENTLICHT
BERLiNiB 2020 / A

BBERLiNiB: Hergestellt hauptsächlich in Athen über, unter anderem Wesen, Befreiung und

Knabbern. Ein Konzept von Aristo Tacoma alias SR Weber, Oslo. ISSN 2535-602X

Formal Produktionsstandort: Oslo, Norwegen

Mail: Yoga4d: VRGM, Postboks 1046 Hoff, 0218 Oslo

berlinib.com
industrialbabes.com @berlinib

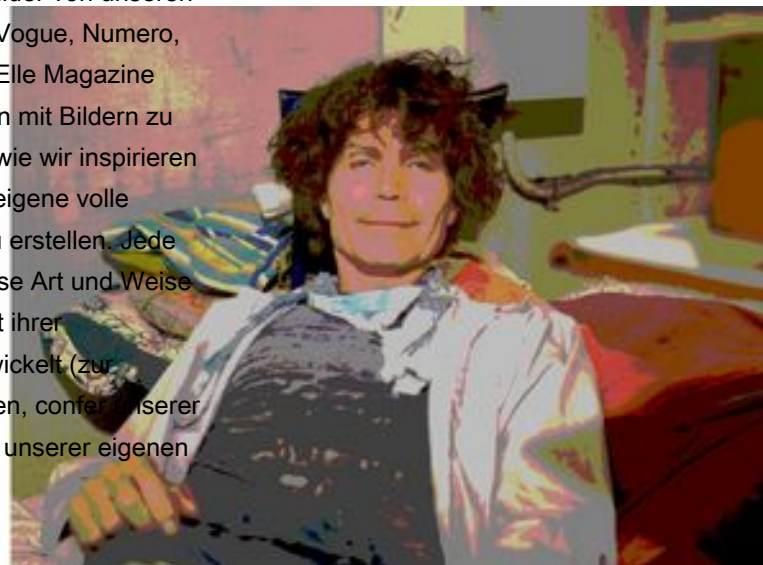
Redaktionsassistentz:
Lucy Blay, @lucyblay

Wenn wir ein Magazin machen, wir das Layout von Grund auf neu beginnen und den Tag, „TEST VON LAYOUT“ in einem blauen Note auf der linken Seite dieser redaktionellen Seite hinzufügen. Dies wird natürlich nach und nach in unser eigenes Magazin umgewandelt. Wir ersetzen jedes einzelne der früheren Testbilder (die alle in unserem Konto Instagram dokumentiert sind) mit Bildern aus dem eigenen ursprünglichen Triebe. Die Idee hinter dieser Methode ist, dass wir nur die beste Inspiration für unser Magazin wollen, so dass wir Bilder von unseren Lieblingsquellen wie Vogue, Numero, Harpers Bazaar und Elle Magazine wählen, unsere Seiten mit Bildern zu beleuchten, die uns, wie wir inspirieren arbeiten, um unsere eigene volle Originalpublikation zu erstellen. Jede Ausgabe wird auf diese Art und Weise und zu dem Zeitpunkt ihrer Veröffentlichung entwickelt (zur Veröffentlichung Zeiten, confer unserer Website), alle Inhalte unserer eigenen ist.

Es ist nur zu diesem Zeitpunkt, dass die „VERÖFFENTLICHT“ Stempel auf der linken Seite angezeigt.

Alle Artikel und andere Texte sind Originalarbeit von Anfang an.

Urheberrechte: Fashion Blogger können Bilder mit Bestätigungen Magazin, Modell reblog und



Fotograf, für mehr den DIRECTORY Abschnitt auf unserer Website verleihen

die Info. Alle Inhalte können mit den beiden großen Bildschirmen wie auf einem PC, und durch kleine Bildschirme wie auf einem Telefon zugegriffen werden.

Talentierte Leute und Modedefans, die mit uns arbeiten möchten, kontaktieren Sie uns bitte an berlinib@aol.com oder DM auf Instagram. Wir sind immer offen für das Gehör

von Modellen, Schriftsteller, Fotografen, Stylisten, Visagisten, Bühnenbildner, Modedesigner, Werbetreibenden und anderen begeisterten Kreativen, die beitragen wollen.

Als Magazin geboren 2019 haben wir ganz ‚digital‘ gehen entschieden. Mit Top-Modell der Ausrüstung und dem guten Geschmack und

kreativen Fähigkeiten unserer Mitwirkenden, schaffen wir hervorragende Ergebnisse innerhalb dieses Rahmens.

Aristo Tacoma (ein Haupt-Fotograf in, und der Herausgeber, BERLiNiB; und oft Haupt Stylist)



BERLiNiB wird durch Werbung und Sponsoren finanziert. Alle Fragen sind immer kostenlos als PDF-Dateien Qualität bei berlinib.com.

Anzeige:

Um mehr über Anzeigenpreise, bitte mailen Sie uns: Anzeigen @ industrialbabes.com.

Plase nutzen Sie unser E - Mail - berlinib@aol.com für alle anderen Anfragen redaktionellen Sponsoring. Wir behalten uns das Recht vor , nur Anzeigen enthalten , die von den Hauptinhalt des Magazins nicht ablenken zu tun. Die Anzeigen werden in den archivierten Zeitschriften auf dem Display verbleiben. Wir verwenden keine ‚gezielte Werbung‘. Unsere Anzeigen sind permanent verfügbar und für alle gleich und *köstlich*

frei von Fragen der Privatsphäre.

Der Inhalt jedes veröffentlichte BERLiNiB Magazin steht unter dem Copyright Stein Henning B. Reusch (alias Aristo Tacoma); Modelle, Autoren und Fotografen auch Urheberrecht auf ihren Beitrag, wenn BERLiNiB richtig verwiesen wird. Unsigned Material ist durch den Editor.

Technologie umfasst: Nikon Df, Nikkor w / VR, KDE Neon, Gimp, Libreoffice, FontLibrary.org (wir es kommerziell lizenzierte Schriftarten, sobald erzielten Einnahmen erlaubt verwenden) und PC Android-x86.



Genießen!



Wie Sie wissen, BERLINiB bei berlinib dot com, veröffentlicht am universal digital "Digital Paperformat PDF, wird dreimal pro Jahr veröffentlicht. Mit wenigen Ausnahmen, Editorials in der Zeitschrift in der Reihenfolge veröffentlicht, in dem sie gemacht werden.

Die Seitenzahlen beziehen sich auf DIN A3-Seiten.

Elli
Tsitsipa @elli
tsitsipa
Seite 10

Vicenna
Petrovic
@vicenna
petrovic
Seite 17

Julia
mue
@julia
mue__
Seite 29

Cover-Model: Sol
Mercado
@uruzusus

Seite 40

Nastia
Kasprova
@nastia_
kasprova
Seite 54

Somya
Joshi

@somyaa
Joshi Seite
75

Auch in Ihren freien BERLINiB Modemagazinen hier bei berlinib.com jedes Mal:

Zusätzlich zu, und zusammen mit dem oben erwähnten Foto Editorials, finden Sie immer

geschrieben Artikel, Mode Abbildungen Dauer Magazin-Anzeigen,

BERLINiB das Einkommen geben wir brauchen Sie dieses aawesome Mode-Magazin kostenlos geben! Für Ihr Unternehmen in nächsten Ausgaben aufgenommen werden, jetzt eine Ad-Vorschlag, senden an:

Anzeigen@industrialbabes.com

Genießen Sie die modischen BERLINiB brauen!



POUCHES SIMONA
@pouches_simona
Premium Pouches
Supreme Wallets
Exquisite Bags
Handcrafted in Greece
Internationally Loved
Viber +306938825487
dakovasimona@gmail.com

Text: Aristo Tacoma

MEHR GELD

Acht

Schlüssel

für eine

gute

econo

meines

baut Ihr Unternehmen in den langfristigen up ist eine Form der Großzügigkeit zu dir selbst, und einige Investitionen sind in der weisen Mittelweg zwischen Ihren Vermögen zu schützen und großzügig zu sein.

Das ideale Unternehmen kombiniert Geld zu verdienen mit hohen Idealen zu müssen. Allerdings ist das Geschäft des Systems der prosperierenden selten möglich, wenn man die Haupttätigkeit ist das System zu ändern. Je weniger idealistisch, aber vielleicht mehr gangbare Lösung ist: Geben Sie etwas, bis zu einem festen Prozentsatz des Einkommens, auf etwas rein idealistisch aber kommerziell sein, wie

ethisch

kommerziell wie möglich, in den Kerngeschäftszielen und Strategien. Wenn Sie vorhaben, ein winziges geschäfts- wachsen vielleicht zunächst nur Sie selbst, oder Sie selbst und ein paar andere, in einem glühenden Unternehmen eine echte Einnahmen bekommen, versuchen, die ganze Welt in der gleichen Zeit zu ändern ist, aber edel eine Verfolgung, vielleicht zu ehrgeizig ein Ziel. Da einige buddhists manchmal weisen darauf hin, haben wir Millionen von Jahren auf uns haben, um die Dinge richtig zu machen.

Die folgenden Punkte gelten nicht gleichermaßen gut für alle. Sie sind Faustregeln, nach dem Vorbild dessen, was vielleicht eine kluge Person als gute Tipps für kleine Unternehmen ausgehend geben würde.

Beziehungen

als zu unflexibel, was du hast könnte sie einfach wegschieben.

Um Ihr Unternehmen zu wachsen, müssen Sie mit Bedacht und nicht leichtfertig ausgeben. Der Schutz, was du hast absolut Sinn in vielen Kontexten macht, aber betonte, es ist geizig. Großmut macht guten Sinn in manchen Kontexten. Die Investition in Dinge, die Dose

/ 1 / Qualität Kommunikation

Als Teamleiter, müssen Sie sich verständlich machen. Jedes Mal, wenn Sie mit anderen zusammenarbeiten, müssen Sie eine gute Gruppengespräch haben. Egal, was die Aufgabe sein kann, wird es wahrscheinlich effizient erreicht mehr, wenn Sie die Zeit nehmen, sie vorher zu diskutieren, anstatt Befehle den ganzen Weg durch Bellen. Qualität Kommunikation pflegen bedeutet auch Feedback von Ihrem Team aus einer positiven Perspektive zu interpretieren. Wenn etwas auf dem ersten Offensive scheint, eine bewusste Anstrengung, um die harmlose Interpretation zu finden, dann doppelt oder dreifach, dass die Bemühungen um einen positiven oder neutralen Ton zu halten, selbst wenn Sie Lust haben nicht.

Qualität der Kommunikation und die wahre Botschaft zu verstehen, ist wichtiger als ‚Schutz‘ Ihr Ego von defensiven und argumentative zu sein. Es ist wichtiger, zu schützen, was Bits der Rationalität fadenscheinigen es in einer Diskussion sein kann; und es besteht immer die Möglichkeit, dass es ein großes Potenzial Rationalität ist und ein gutes Geschäft zu kommen, wenn man nicht ungeduldig werden. Kurz gesagt, ist es Kraft bei der Vermeidung von ‚Sein beleidigt‘, vor allem der ganzen Gerede, die zusammen mit ihm kommt. Es geht um nicht brennenden Brücken. Vielleicht negative Emotionen passieren schneller, wenn sie nicht den Fokus des Gesprächs gemacht

und Teil einer laufenden Erzählung gemacht. Vielleicht ist Ihr Kollege hatte allerdings nicht den Tag oder konnte nicht die richtigen Worte im Moment finden, oder vielleicht falsch interpretierte man einen Satz in der Chat-Zeile. Anstatt Beleidigungen Beleidigungen schleudern, versucht Stille beim nächsten Mal zu schleudern. Dann wieder willkommen Qualität Kommunikation zurück und sehen Sie, wenn Sie es arbeiten beim nächsten Mal machen kann. Wenn es nicht funktioniert, zumindest gab man Rationalität eine Chance; und mit Vernunft kommt ein Gefühl des Mitleids-nicht ‚alles ist einfach für jedermann‘ die ganze Zeit. Win durch eine gleichbleibend hohe Integrität Charakter zeigen und entschuldigend, wenn Sie dies nicht tun. Ihr Unternehmen ist keine Therapiegruppe. Ihr Unternehmen zu entwickeln, ist nicht über das Teilen Gefühle. Es handelt sich um den Anbau positive Wirkung etwas Gutes zu schaffen, in dem Einnahmen gedeihen können.

/ 2 / Schönheits Wirtschaft

Haben Sie etwas zu bieten, die andere inspiriert. Vielleicht ist es richtig zu sagen: Schönheit ist die Essenz dessen, was in dieser Welt inspiriert. Sie müssen etwas von wirklichem Wert anbieten, wenn Sie ein Einkommen verdienen wollen. Handelt es sich um ein greifbares Produkt, das Sie verkaufen möchten, undust es, bevor es zur Schau zu stellen. Wenn Sie Ihr Aussehen leben, bleiben Sie fit. Wenn Sie in der Modellierung sind, erfahren Sie mehr über Design und über die beste Darstellung. Es gibt Schönheit in

ein nützliches Element erträgt den Test der Zeit und bleibt nützlich. In der Bekleidungsindustrie kann dies als ‚nachhaltig‘ beschrieben. Ein echter ethicality ist von großer Bedeutung für jede Marke. Ein weiteres Schlüsselwort dafür ist in dem nächsten Hinweis.

/ 3 / Woke bis 21. Jahrhundert Bestrebungen

In den 1960er Jahren begann für viele junge Erwachsene auf der ganzen Welt zu erkennen, dass die natürlichen Ressourcen der Erde verschwendet wurden, verunreinigt und sonst in Gefahr durch die Anwesenheit der militärischen Arsenalen und den großen Bomben setzen. Es war ein Gefühl von ‚jetzt oder nie‘, die zu einer Blume Power-Bewegung geführt, dass eigentlich nie verwelkt, es war nur gedämpft. Heute ist die ‚Flower-Power‘ Ära ist in voller Blüte zurück, aber mit völlig unterschiedlichen Parametern und verschiedenen Namen. Bist du wach zu diesem? Geschäft umfasst werden ‚erwachte‘ im Sinne der Einstimmung auf die Realitäten der Millennials und Gen Z., die lediglich nicht das modische Gerede bedeuten sprechen: es bedeutet auch, durch das Denken, was ist sinnvoll, zu sagen und zu tun, die Suche nach Phrasen, der Sinn macht . Was environmentalism, vielleicht ist es Sätze nach dem Vorbild der ‚Schutz der Wälder und Ressourcen zu improvisieren,

[Fort.]

/ 4 /

Branding: Iconic Fotos

Wir sind in einer Zeit, in kurzen Videos oder so genannten ‚Geschichten‘ oder ‚Schnappschüsse‘ sind ein beliebtes Medium für mit einem Blick auf sich selbst in Bewegung jemandes Netzwerk. Aber das macht negieren nicht die Macht eines großen photograph- es dem Betrachter erlaubt, in ihrem eigenen Geist lebendig zu werden; sie besitzen ‚inneres Video‘ zu machen; sichtbar zu machen, sich in der Szene, die Zeit zu nehmen, einzelne Merkmale des Fotos zu studieren. Gehirn-Studien zeigen, manchmal mehr Aktivierung von Neuronen, wenn die Probanden an das Radio oder aktiv Studie etwas hören noch, als wenn sie fernsehen. Generell scheint es, dass desto aktiver ist die Tech wird, desto mehr passive den eigenen Neuronen werden (mit einigen Ausnahmen, wenn es eine ausreichende Interaktivität). Videos gibt es schon seit Jahrzehnten und haben oft als ‚die Zukunft‘ beschrieben worden, aber das Reich der große Fotografie hat seine eigene einzigartige Energie und ist

Teil dessen, was eine Marke verkauft. Es ist durch die Einführung von Photo mehr als Video-, dass neue Formen der digitalen Wirtschaft auf die vorliegenden Höhen geschossen. Im Gesicht, ist ein Video in einem gewissen Sinn nichts anderes als sehr viele Fotos pro Sekunde auf dem Betrachter in einer bestimmten Reihenfolge geworfen. Ein gut gemachtes Foto ist nur ein größeres Geschenk. Ein Video ist weit weniger wahrscheinlich ‚iconic‘ in der Art und Weise wird als die klassischen Fotografien wurden.

/ 5 /

Großmut, wenn Recht

Wenn es richtig großzügig zu sein, und wie großzügig sollte man sein? Und wann ist es richtig ‚Mikro verbringen‘, wohl wissend, dass tausendmal ein wenig viel wird? Einfach gesagt, Großzügigkeit hat seinen Platz in jedem guten Haushalt, aber dies sollte innerhalb von vorgegebenen Grenzen liegen. Hemmungslose Großzügigkeit ist rücksichtslos, aber bedenken Sie die Bedeutung der Lage zu kippen, oder ein wenig mehr zu zahlen, um einen schnelleren Weg zu nehmen, wenn Sie wenig Zeit haben, oder ein überlegenes Produkt zu kaufen, auch wenn es ein wenig mehr kostet. In manchen Situationen ist eine tolle Atmosphäre Aufrechterhaltung wichtiger als ein paar Cent stirnrunzelnd über. Dies beinhaltet auch Investitionen in die Gesundheit Ihres Unternehmens Beteiligten, einschließlich der Mitarbeiter, Praktikanten, Kunden und

Geschäftspartner. Das Wohlbefinden, die aus solchen Großzügigkeit fördert gute Gesundheit geht, und das ist gut für die Gesundheit Ihres Unternehmens.

/ 6 / Kanäle von COMMUNICAT ion

In dieser digitalen Welt von Second-Hand-Programmierung und Code-Updates, die eine Seite an dem Klick auf eine Schaltfläche zum Absturz bringen können, ist es am beste Praxis mehr als eine Art und Weise miteinander zu kommunizieren, zu haben. Das gleiche Konzept überträgt sich auf RL (Internet-sprechen für das wirkliche Leben), wie gut es ist wichtig, mehr Möglichkeiten der Begegnung zu haben, und wir haben eine gewisse Flexibilität bei, wie und wann wir kommunizieren.

/ 7 / Das Glühen von Vereinbarungen

Die direktere und ‚einfach kommen‘ digitale Kommunikation wird, desto mehr Bedeutung, die es zu finden ist, was es über sie selbst oder unser Geschäft ist, dass die Menschen wollen zurück kommen macht. Dies ist ein wichtiger Schritt zur Förderung gute Beziehungen zwischen allen Beteiligten, sowohl intern als auch extern. Es gibt keinen Vorteil eine Vereinbarung zu ignorieren; obwohl es an der Zeit in der kurzfristigen speichern kann, verschwendet es Zeit für andere, und auf lange Sicht vergeudet es Ihr zu eigenen Zeit. Manche Menschen sind von der geistigen Perspektive, dass es sinnvoller zu ‚fühlen Zeit‘ ist nicht darauf einigen; oder sie das Gefühl haben, dass sie ihren eigenen Weg besser, wenn sie auf vorgegebene Zeitplan nicht haften, die mit anderen geteilt wird. Lassen Sie mich hier nur sagen, dass, wenn Sie nicht wie zu Vereinbarungen kleben, die Arbeit an, bis Sie das tun, weil es eine Notwendigkeit für die meisten Arten von Unternehmen erfolgreich sein soll. Und doch, in einer demokratischen Welt, ist dies eine Forderung kann man machen von uns allermeist: jeder hat seine eigene Art und Weise zu Zeit in Beziehung, und Sie müssen herausfinden, wie mit anderen in Beziehung intelligent und realistisch, egal in welchem Timing sie wählen zu lassen.

/ 8 / e Radiat Optimis m

Dieser Punkt ist mit dem früheren Punkt in dieser Liste in Bezug auf Schönheit verbunden. Sie bezieht sich auch auf die positive Ausstrahlung Ihrer Persönlichkeit, Ihren Charakter, indem Sie in der Qualität Kommunikation eingreift und das Festhalten an Vereinbarungen. Konkret beinhaltet positive Ausstrahlung in einer Weise verhalten, die sich um Sie Menschen gedeihen und gedeihen können: den goldenen optimistischen Geist, das Gefühl, dass das Leben gut ist, ist das Gefühl, dass die Sonne aufgeht und dass die Kurven des Einkommens nach oben alle zeigen werden als gehen wir von links nach rechts auf dem Zeitrahmen der kurven und all dies geht in alles von der Gestaltung Ihres Logos auf die Sprache auf Ihrer Website, Social-Media-Konten und Ladenfronten, um die Make-up und Kleidung und die Fotos und Videos verwenden Sie Ihre Marke zu werben. Unabhängig davon, wo wir im Leben sind und was wir tun, wir alle brauchen eine Dosis von neuem Optimismus. Durch sie in unsere täglichen Aktivitäten beinhalten, sparen wir sich zeit oder eine andere Art und Weise Begriff ist, wir sich Zeit geben.



OTKUTYR

FASHION HOUSE
EST. 2011



Art Direction,
Production & Styling:
OTKUTYR
@otkutyrfashionhouse

ASPECT DORÉ

@aspectdore



IOAKEIMIDIS
Jewellery

Web: www.ioakeimidis.com
Instagram: [ioakeimidis_collection](https://www.instagram.com/ioakeimidis_collection)
Etsy.com: [etsy.com/shop/ioakeimidisjewelry](https://www.etsy.com/shop/ioakeimidisjewelry)
E-mail: info@ioakeimidis.com



SS20 INSPIRA TIONEN

für BERLiNiB von Künstler Srishti
Oinam, blank.canvas ____
@ Blank.canvas ____
srishtioinam gmail.com blank.canvas ____

ALLE IS DANCE

TANZ BIS

Manche Stile SS20
interpretiert in der
zeitgenössischen Ballett von
griechischen Tänzerin Elli
Tsitsipa

Mode-Modell: Balletttänzer,
Schauspielerin Elli Tsitsipa,
@ellitsitsipa

Foto: Aristo Tacoma

Gestylt von Elli selbst, mit A.Tacoma;
Styling Assistent Myrto Departez

MUA & Haarstyling: Myrto
Departez, @myrtodepartez

Ort: Studio P56, Athen, @ studio.p56

Labels: ZARA, @zara; nachhaltiger Bambus
Turnanzug von BOODY, @boodyecowear,

über Leben Colosseum, Oslo,
@lifecolosseum Schmuck: Dona Koroï,
@donakoroibrand Andere Kleidung durch

Nilz, Oslo, @nilztekstiltrykkeri.



Große Künstler sind
Menschen, die den Weg zu
finden, sich in ihrer Kunst.
Jede Art von Vorspannung
induziert Mittelmäßigkeit in
Kunst und Leben
gleichermaßen.

- Margot
Fonteyn



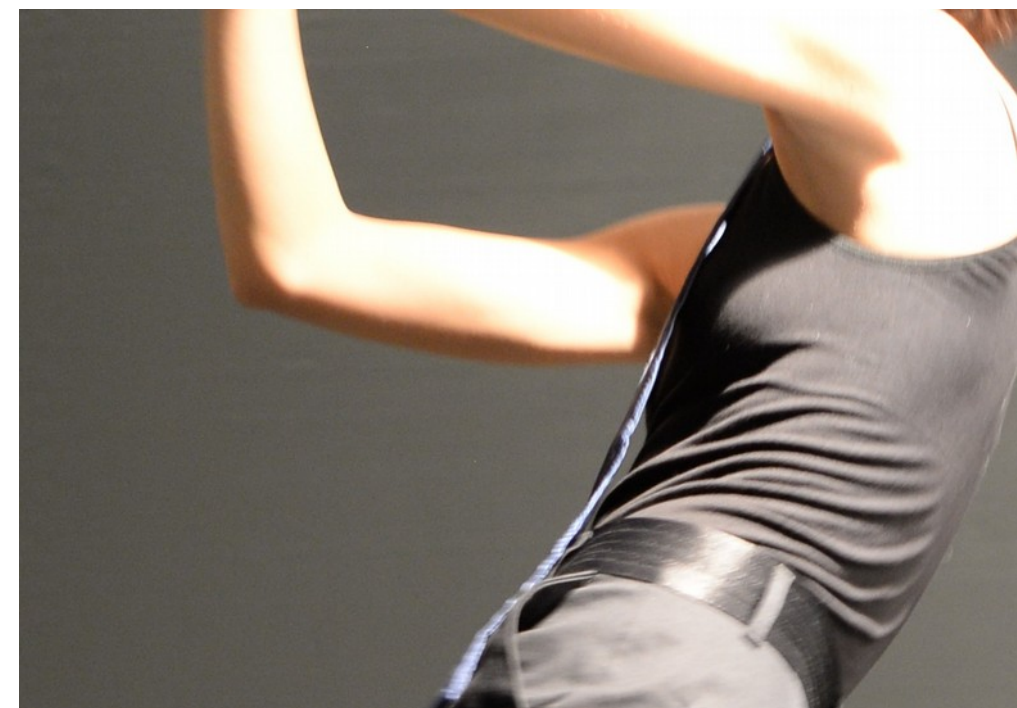
wie das Auffinden
dieses fehlende
Stück von mir.

- - Misty
Copeland

Finding Ballett
war

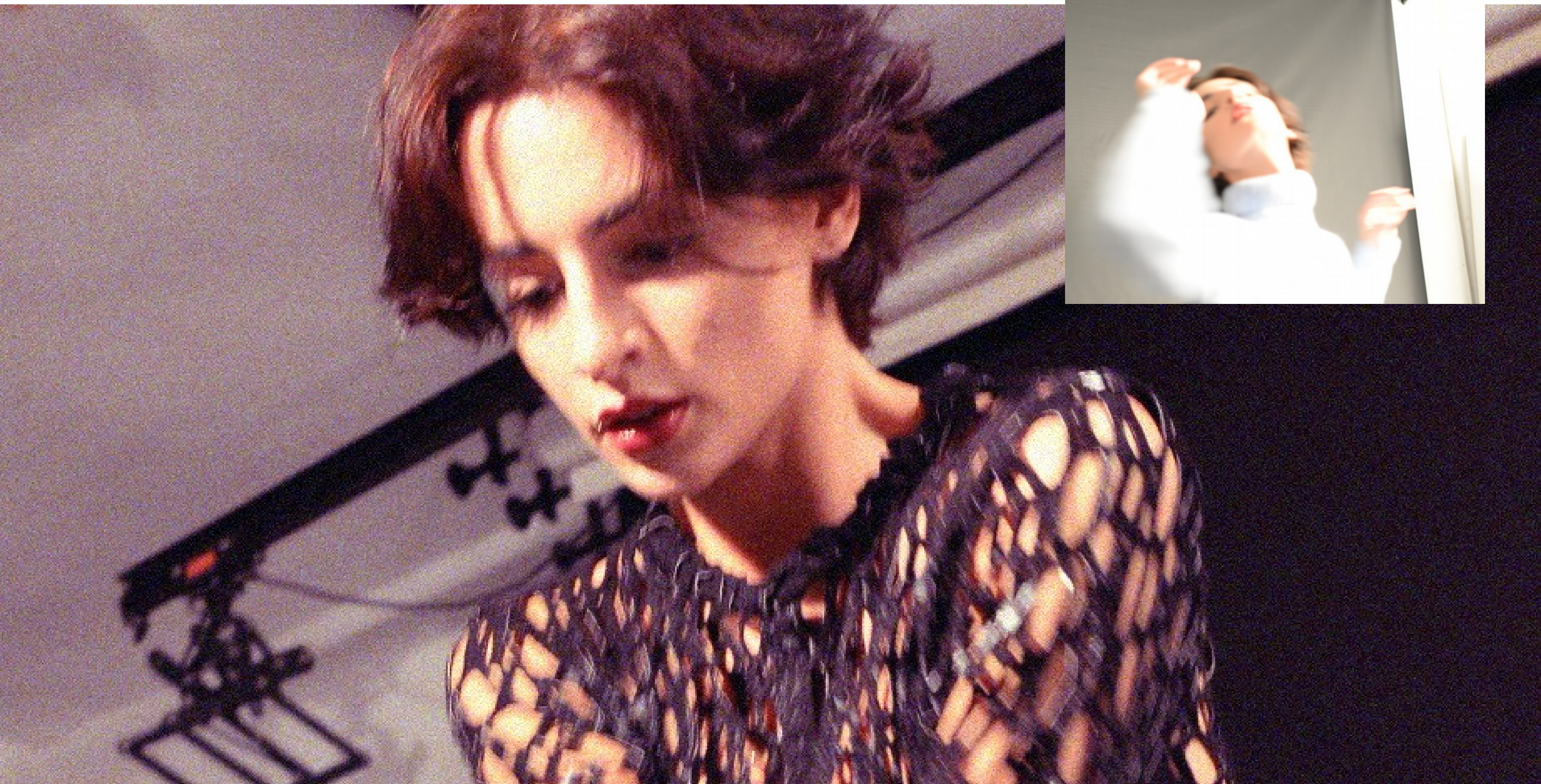
Ballett ist nicht nur
Bewegung.
- - Nina Ananiashvili





Der Tanz: Mindestens
Erklärung, ein Minimum
von Anekdoten - und ein
Maximum von
Empfindungen.

- - Maurice Bejart





There are an infinity
of ways in which you
can move from that
spot over there to
here.
--Kazuo Ono





Das Leben [...] wächst, bewegt
sich vorwärts, [...], um in
Kontakt mit dem Leben.

- - Agrippina Vaganova



Mode-Modell: Vicenca
Petrovic, @vicencapetrovic

FIERCE
SCHICK



Die metallische, oft goldene Schatten dieser Saison mit einem SS20 Schwerpunkt auf mellow gekoppelt, afternoonish, nachdenklich Farben. Eine neue Generation von leistungsfähigen Frauen machen ihre Ansprüche: die heftig elegant und chic fasst 2020 Trends.



Vicenca Petrovic fotografiert von Aristo Tacoma

MUA, Haar-Styling: Fräulein IsabellaLia, @my.beauty.garden

Standorte: Wrangelstrasse, Kreuzberg, Berlin; Studio Ramboya, @ramboystudio.

Labels: BERSHKA, @bershkacollection FIGHTER SPORT, @fightersportnorge GINA TRICOT, @ginatricot Zubehör von PINK CADILLAC, @pinkcadillac_berlin



















iB

Im vergangenen Jahrhundert wurden so dass Frauen mehr und mehr ihrer

Körper zu sehen, und zwar unabhängig von dem, was darüber sagt

Sexualität, es hat sicherlich eine sehr praktische Veränderung. Zum ersten Mal seit Jahrhunderten haben Frauen in der Lage gewesen, ohne dass schleppt einen Berg von Textil an verschiedenen Aktivitäten teilzunehmen. Kleidung ist ein Teil persönlicher Ausdruck und Teil praktische Notwendigkeit. Trends sind mit Subkulturen, Berufen und Religionen. Die Möglichkeit, die wechselnden Trends für jede Jahreszeit folgen können uns abkühlen lassen. Die Fähigkeit, Runway Neuheiten in unsere Garderobe anpassen kann, uns zu

Trend Setter unter unseren Freunden.

Mode wird von made-to-measure (der modernen Haute Couture) entwickelt hat, in eine überwiegend ready-to-wear-Industrie, sowohl in Luxus und fastfashion Segmenten. Dies hat neue Karrierewege geschaffen und andere Möglichkeiten. Einige Modelle haben erreicht Stratosphäre Ebenen

Berühmtheit

Ruhm und ist in der Lage zu heftig den öffentlichen Meinung zu beeinflussen und hinter karitativen Zwecken zu bekommen. Eine solche Ursachen ist, dass für den Planeten der Pflege und Förderung der

Bedeutung einer nachhaltigen Art und Weise.

Die Modeindustrie ist riesig, und-teilweise aufgrund seiner Größe-eine der am meisten

verschmutzen

Industrien der Welt. Als solche einzelnen Unternehmen innerhalb der Modebranche haben sich auf der umweltbewusster öffentlich genannt worden über ihre **Kohlenstoff transparent zu sein Fußabdruck** in der Zwischenzeit, während wir warten systemisch und ‚zeigen ihre Zahlen‘.

Dies gilt für fast jeden Aspekt der Branche. Beispielsweise,

LUXUS Marken prägen die Wahrnehmung ihrer Marke Öffentlichkeit als exklusiv. Um diese Wahrnehmung zu halten, ist nicht verkauften Lager manchmal zerstört und geht in Deponien.

Fast Fashion bietet eine weitere Reihe von Herausforderungen auf dem Planeten. Es ist die Probleme von Farbstoffen verwendet, um die Kleidung und die Menge an Wasser zu färben und jährlich in der Herstellung von Millionen von Kleidungsstücken beteiligt Kraftstoff. Es sind die Themen von Tierhäuten und Fellen verwendet werden, um Produkte und die nicht-so-aufgeklärte Diskussionen um Kunstpelz im Vergleich zu Naturleder. Vielleicht das größte Problem ist die irrsinnig gemeinsame Verwendung von Kunststoff und synthetischen Fasern. Kunststoff-Materialien sind oft sehr

preiswert, so dass sie ‚kundenfreundlich‘, aber solche Materialien stellen ein erheblich Kosten für die Planeten sind. Dies sind nur einige der Themen, die die Modebranche konfrontiert und moderne Verbraucher fragen Modemarken, wo sie zu diesen Fragen in Bezug stehen.

Lösungen zu den größeren Fragen der Nachhaltigkeit der Modebranche zugewandt ist, können wir ihnen ein paar Faustregeln für geben, wie in einer umweltfreundlichen Art und Weise zu kleiden. Und, wie wir sehen werden, sind eine Reihe von Marken als umweltbewusste und nachhaltige gefördert.

Faustregeln:

- • kaufen Kleidung, die Sie tragen, keine Kleidung, die in Ihrem Schrank wird am Ende hängt. Konsum ist ein Feind der Nachhaltigkeit.

- • Überprüfen Sie die Etiketten auf der Kleidung vor dem Kauf. Überprüfen Sie, was das Stück gemacht wird: Ist es natürliche Faser? Plastik? Wiederverwertete Materialien?

- • Vermietung modische Qualität Kleidung aus einem der vielen mehr oder weniger neue Kleidung Miete Alternativen, von Mieten betrachten die Runway durch Nuuly zahlreiche andere, darunter H & M.

- • Shop gebraucht. Vintage-Kleidung ist wohl die beste Art und Weise nachhaltig einzukaufen. Indem, ein neues Leben zu einem Kleidungsstück verlängern Sie die Lebensdauer, die umweltfreundlich viel mehr ist.

Einige der spannendsten nachhaltigen Modemarken zu beachten jetzt:

Ronald van der Kemp.

Niederländische Designer limited edition Kleidung aus Fetzen Materialien auf dem Markt

- • **Reformation.** Allsizes Marke mit einer berühmten Persönlichkeit folgenden geretteten Verwendungen Altbestand Materialien und umgewidmet Jahrgang.

- • **BEISSEN.** Stockholm ansässige Marke mit dem Einsatz von organischen Stoffen, die Idee der zeitlosen Art und Weise zu pflegen.

People Tree.

Einer der ersten nachhaltigen von der World Fair Trade Organization gutgeschrieben Marken, die durch die Konzentration auf die Arbeit mit der Hand seinen Kohlenstoff-Fußabdruck begrenzt.

Gute Nachrichten.

London ansässige Trainer Produzenten, die recycelte Gummisohlen und Bio-Baumwolle verwendet.

- • **Matt & Nat.** A 'vegan Marke' so genannte. Sie bieten eine Reihe von Produkten,

einschließlich von recyceltem Kunststoff-Flaschen-Beutel.

Kit X.

Australian-basierte Marke, die Kleidungsstücke aus nachhaltigen Materialien-vollständig organischen Fasern, upcycled Abfällen im Meer und verworfen Polyester erzeugt.

Das sehr heikle Thema der Nachhaltigkeit in der Mode hat zu bleiben kommen; Lasst uns **halten, daran zu erkunden** und Worki immer mehr heraus nähert sich dieses Recht zu bekommen.

Nathalie Sophia

iB

Mehr nachhaltig

fashion, please!

Von Nathalie Sophia,
@fashionjudgment, BERLiNiB
Mode
Korrespondent,
nathaliesophiajournaliste @ gmail.com

GLÜHEN SCHICK

Mode-Modell: Julia
Mue, @juliamue__



Gen Z
scheint mehr und
mehr zu Einstellung
von

die Agenda für den
Arbeitsmarkt,
passend

mit ihren Zielen:

fair, frei,

easy-going,
technisch versierte,
sportlich, frisch;

earthaware,

manchmal vegan

inspiriert;

bleibende
Werte, Gold:

und glühen

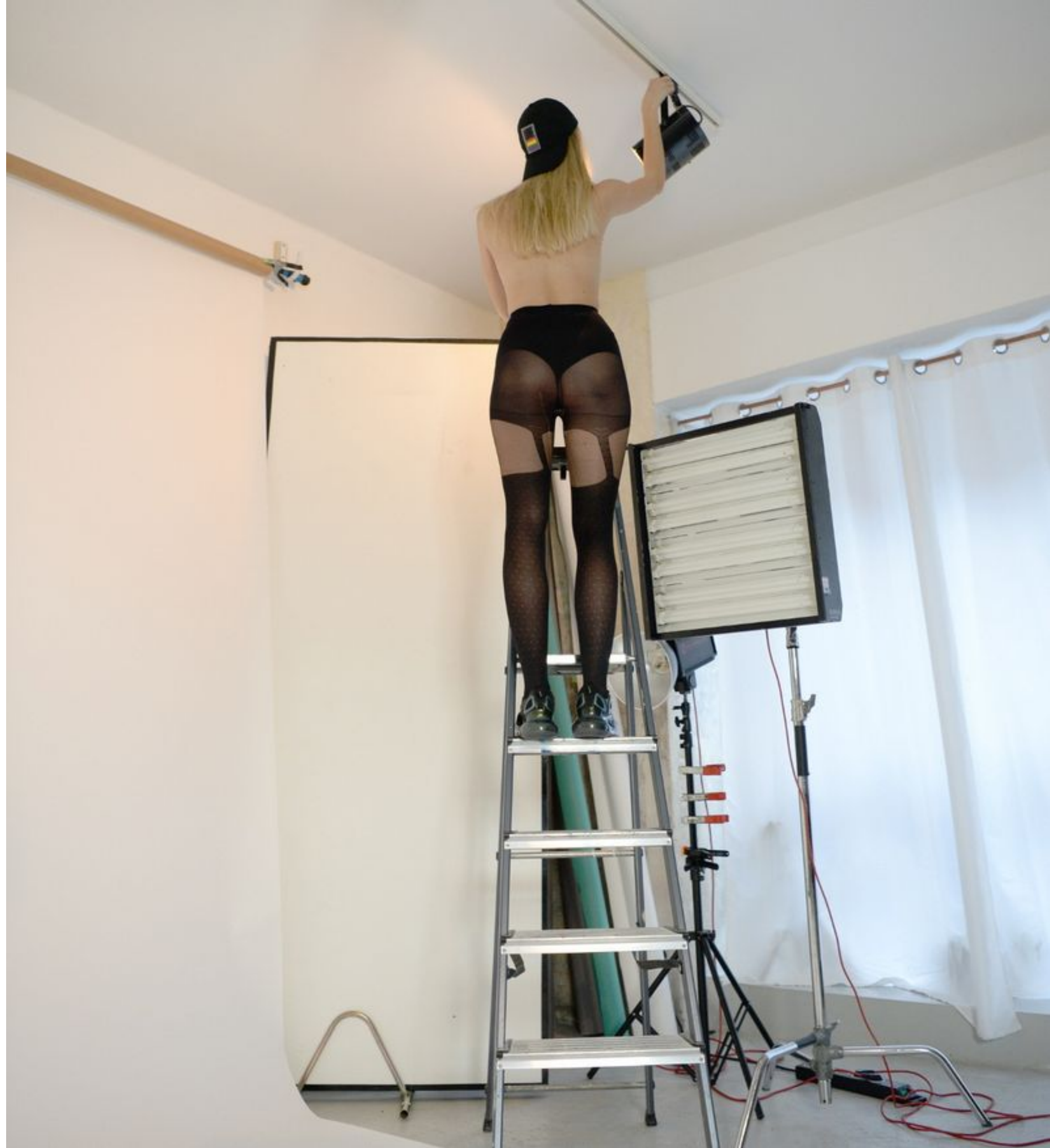
Julia Mua fotografiert von
Aristo Tacoma

MUA, Haar-Styling: Fräulein IsabellaLia,
@ my.beauty.garden

Ort: Studio Ramboya,
@ramboystudio, Berlin.

Labels: NIKE, @nike, HM,
@hm

AVENUEGE, avenuege.com

















Sie können weit sein von vegan oder sogar Vegetarier, aber wie unzählige andere, die Sie sich selbst gefunden haben, können durch das Konzept inspiriert zu sein, und Sie können die vielen neuen Angebote von vegan dieses und vegan begrüßt haben, dass im typischen Lebensmittelgeschäft

VEGANINSPIRED SMOOTHIES

& THE QUEST FOR GENUG VITAMINE & MINERALS ETC

Ihr Körper ist ein majestätisches

Meisterstück Design im Gegensatz zu allen anderen. Es ist darüber hinaus volles Verständnis, komplexer als jede Maschine, und viel zu wichtigen Nahrungsmittel gegeben werden, wie durch eine strenge Ideologie oder Politik diktiert. Aber egal, wie reich Sie in Ihrer täglichen Ernährung sind, egal wo Sie leben, egal, wie viel Sie Fleisch lieben, egal wie viele Ergänzungen, die Sie jeden Morgen nehmen, würde Ihr Körper wahrscheinlich profitiert von dem gelegentlichen vegan oder nearvegan Smoothies. Es ist ein

gute Sache, sie sind so lecker.

Vielleicht Essen ist auch wichtig für die Ideologie gelassen zu werden. Wir bei BERLiNiB sind begeistert von unseren neu improvisierten Smoothies, aber wir Joghurt manchmal oder sogar anstelle von Soja, Reis oder Hafer Milchprodukten Kefir (und wenn wir niemand denken sucht, so können wir auch Fleischfresser sein).

Tipp: Wenn Sie nicht vegan und Liebe Joghurt sind, nur Joghurt glücklich auf die folgenden recipies hinzuzufügen.

COCO NACHT SMOOTHIE

himbeeren Mandelmilch Kokos

einige Ahornsirup Prisen:

Kurkuma, Kardamom, Ingwer,

Hot Chili

Die Vegetarier, und noch mehr, die vegan, haben viel zu denken, wenn es darum geht, eine gesunde tägliche Ernährung zu halten. Eine Lösung genug bekommen

Vitamin B12, Zink, Calcium, ganzes Protein, Fettsäuren, Selen, Eisen, und eine ganze Menge anderer Dinge, die für einen gesunden Geist und Körper wesentlich sind, ist Nahrungsergänzungsmittel und Vitamin / Mineral / Protein-angereicherte Produkte zu nehmen. Natürlich ist es möglich, Vegetarier oder Veganer zu sein und sich nicht auf Ergänzungen oder angereicherte Produkte, sondern würde eine Menge Zeit zu tun und vielleicht eine Menge Geld als auch benötigen.

DANCING GOJI

SMOOTHIE

Bananen Gojibeeren Ananas

Sojamilch winzige Prise

Macapulver auf, Goji-Beeren

Maca-Pulver ist voll von potenten Hormone und wirkt sich vage wie Ginseng - abhängig von der jeweiligen Maca Mischung Sie wählen. Sein Geschmack ist so ausgeprägt sein, dass es in Maßen zu verwenden.

Um unser Vitamin Beobachtungen: B12 zu einem menschlichen Körper ist, was Sonnenlicht und Wasser für eine Pflanze ist: es ist notwendig, um aufzuspringen und sprang über und tut so mit Schwung. Es ist nicht in Labors, nicht bei Tieren, sondern durch einige exotische, anspruchsvoll, hart Mikroorganismen zu finden, die ursprünglich nur gefunden werden

an einem Ort: an den Tiefsee Orte, an denen sie ihre harte Arbeit der Synthetisierung B12 tun durch eine solche eigentümlichen Metalle wie Cadmium verwenden. Wissenschaftler entwickeln Möglichkeiten, um diese Mikroorganismen zu kultivieren, aber keine Möglichkeit, B12 zu synthetisieren existiert noch und es gibt keinen Beweis überall, dass jede Pflanze oder ein Tier kann dieses Material herzustellen. Sie räumt jedoch ein, reist durch die Nahrungskette sehr leicht. Zum Beispiel ist es in der Regel auf die Lebensmitteln zugesetzt, dass Hühner und Kühe essen, und dann wird es automatisch in Ei und Kuhmilch und seine Derivate, wie Joghurt gefunden.

VEGAN

SMOOTHIE

ist eine von vielen vegan Trends, die wir lieben.

Von Bananen zu Kurkuma, hier sind die Ergebnisse einiger besonders interessanten Kombinationen

[Fort.]

VICTORY

CHICK

SMOOTHIE

Cashewnüssen

Kokos

Chiasamen

Heidelbeeren 1 TL

Sesam Tahini

Hafermilch

bestreuen:

Kokosnußpulver

Für diejenigen, die Kräutertee lieben: diese kann ein großer Bestandteil sein in einen Smoothie zu mischen. einige sehr reiche pflanzliche Produkte, die eine negative Auswirkung auf die Leber jedoch; ein Organ, die problematischen Substanzen aus Nahrungsmitteln und Getränken hilft zu reinigen weg. Soja sollte nicht jeden Tag des Monats entweder eingenommen werden. Geben Sie den Körper regelmäßig Pausen für mehrere Tage von allem, was eine harmonyaffecting Gewohnheit werden könnte.

Einige Leute nicht absorbieren B12 leicht und wie alle Vitamine, es ist in der Regel leichter absorbiert, wenn mehrere Bedingungen gleichzeitig erfüllt sind:

* Dass die Vitamine mit komplementären Vitaminen, wie beispielsweise andere B-Vitamine mit B12 zusammen

* Dass die Vitamine mit der Nahrung aufgenommen zusammen

* Dass die Ernährung etwas variiert von Tag zu Tag

* Und dass der Körper bekommt einige Tage jeden Monat und jede Woche, in der es eine klare Veränderung, welche Arten von Vitaminen und Mineralien, die es gegeben ist, so ist es eine Chance, ‚Reset‘ hat sich

TROPICAL COMETS

SMOOTHIE Mango Avocado

Zitronensaft Sojamilch

gefrorene Kirschen Ingwer

Prise Yerba Mate Tee

bestreuen: Kokosnuss Macht

Einer der großen Vorteile von vegan Smoothies, die Joghurt und andere Refridgerated oder Tiefkühlprodukte nicht erforderlich ist, ist, dass man sich bei allen Arten von Reisen und Arbeit, in der unmittelbaren Zugang zu einem Kühlschrank begrenzt machen. In einigen Fällen ist nicht einmal ein Mischer erforderlich-mit einer wenig Vorbereitung Sie es gerade zusammen werfen kann, schütteln und genießen!

GREEN FEE

SMOOTHIE

Matcha Pulver

Kalk

Schätzchenspinat

Acai-Beere

Pulver Sojamilch

ein Hauch:

Vanille-Extrakt

Eine der schönsten Wege, eine wirklich gesunde Smoothie zu genießen ist im Voraus zu fasten (den Geschmack zu verbessern)

und danach (lassen der Körper in Frieden absorbiert). Das Fasten geht mit dem Training zusammen. Eine lächelnde Warnung wird hiermit vorgelegt: Smoothies so gemacht sind, nach einigen, fast besser als Sex.





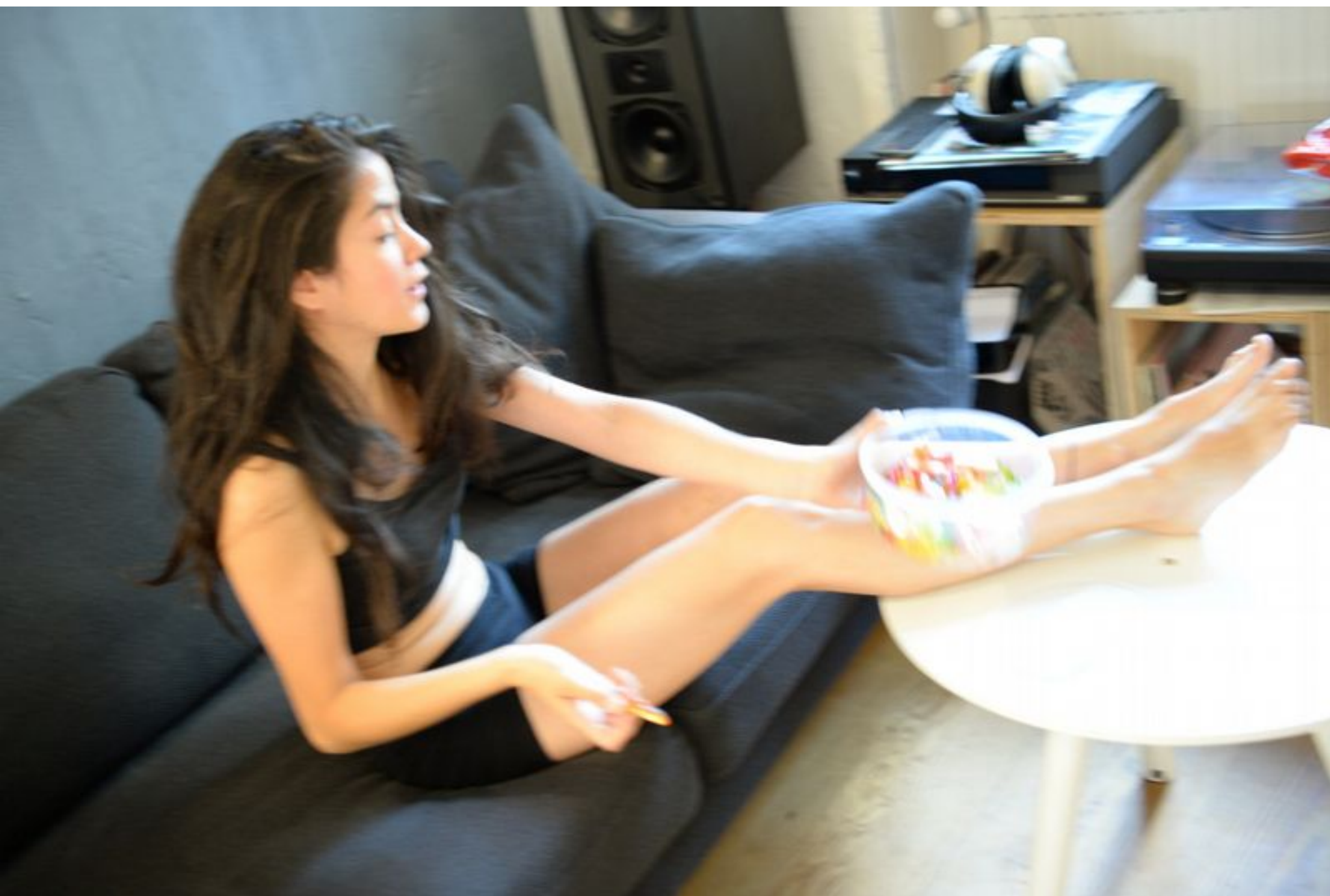
Passen

Schönheit

für junge Frauen
eine glatte
Mischung aus
dünn und stark
suchen

stilvolle
Ausbildung

Mode-Modell: Sol
Mercado, @uruzusus



Sol Mercado fotografiert
von Aristo Tacoma

Labels in Redaktion: SUPERDRY,
@superdry Levis, @levis
QUECHUA, @quechua

Ort: Morgenluft.jetzt GmbH, Kreuzberg,
Berlin, @morgenluft.jetzt, Danke: Stephan
Scholdra & the Morgenluft Team.

legt einige wellresearched Ideen, für
fashionoriented junge Erwachsene Hand
gepflückt. Nur folgen Training berät, wenn
Sie sicher sind, dass es das Richtige für
Sie. Im Zweifelsfall einen Arzt konsultieren.

Hintergrund

Jeder von uns ist einzigartig. Schönheit ist
nicht nur ‚eine Sache‘. Wenn Sie noch ein
Verfahren in Form zu bleiben gefunden,
dass die Arbeiten für Sie, um es zu halten.
Dieser Artikel

Da Alessandra Ambrosio und einige andere longlimbed berühmt angekündigt Supermodel, neben einer Reihe von sehr beliebten Trainingsvideos, dass das Ziel der Ausbildung zu bekommen „ **lange, schlanke Muskeln** eher als sperrig ones“, hat das gesamte Internet gewesen abuzz mit dem Konzept. Viele Websites erklären, dass Muskeln sind muscles- sie sind nie ‚sperrig‘, gerade groß oder klein, aber Fett kann es scheinen,

Andernfalls. Wir bei BERLiNiB haben nicht nur die Trainingstipps von bekannten Trainern lesen, und lesen Sie tief in **wissenschaftlich**

Artikel bis in den frühen Morgenstunden: diese Forschung, zusammen mit einem wenig gebildeten

erraten,

einige treuen Intuition, und einige persönliche Erfahrung sie alle weg, nach oben ist, was in diesem Artikel informiert.

Wir haben einige Ergebnisse. Da es so viele einfache, schnelle ‚Rezepte‘ für den Erfolg sind, die im Mittelpunkt der viel die Rede gewesen sein, werden wir nicht hinzufügen

noch ein weiteres schnelles einfaches Rezept zum Gespräch. Die Zeit ist gekommen, mit der Frage zu beschäftigen, **wie die wirklich zu tun Modell Training mit allen Raffinesse erfordert.**



Vor allem,
Trainingsarten tun Materie: Muskeln
sind nicht nur die Muskeln-sie auf unterschiedliche Weise wachsen, je nachdem, welche Art von Training Sie unter vielen anderen Faktoren zu tun.

Der menschliche Körper wird oft als eine Maschine beschrieben, aber in Wirklichkeit ist es eher wie ein Orchester- des komplexesten Bewegungs gebaut, rhythmische Reihe von Prozessen innerhalb von Prozessen, und viele der wichtigsten Dinge über den Körper sind noch nicht erklärt werden durch wissenschaftliche Theorie.

Daher ist es Wahrheit hinter solchen Gefühlen wie folgt aus: Wenn Sie eine wollen

elegant Körper, Ihre Ausbildung muss elegant sein. Wenn Sie einen langgestreckten Körper wollen, müssen Sie die Dehnung in Ihr Training integrieren.

Gehen Sie nicht auf die Spitze und erinnere mich an die ‚Orchester‘ Metapher. Sie wollen eine Glätte Ihre Muskeln zu decken. Sie wollen, dass die Muskeln besser sichtbar sein, aber auf subtile Weise in Form von schönen Konturen und Schatten auf strahlend, gesunder Haut.

Auch bedenken, dass es viele Arten von

Muskelfaser,

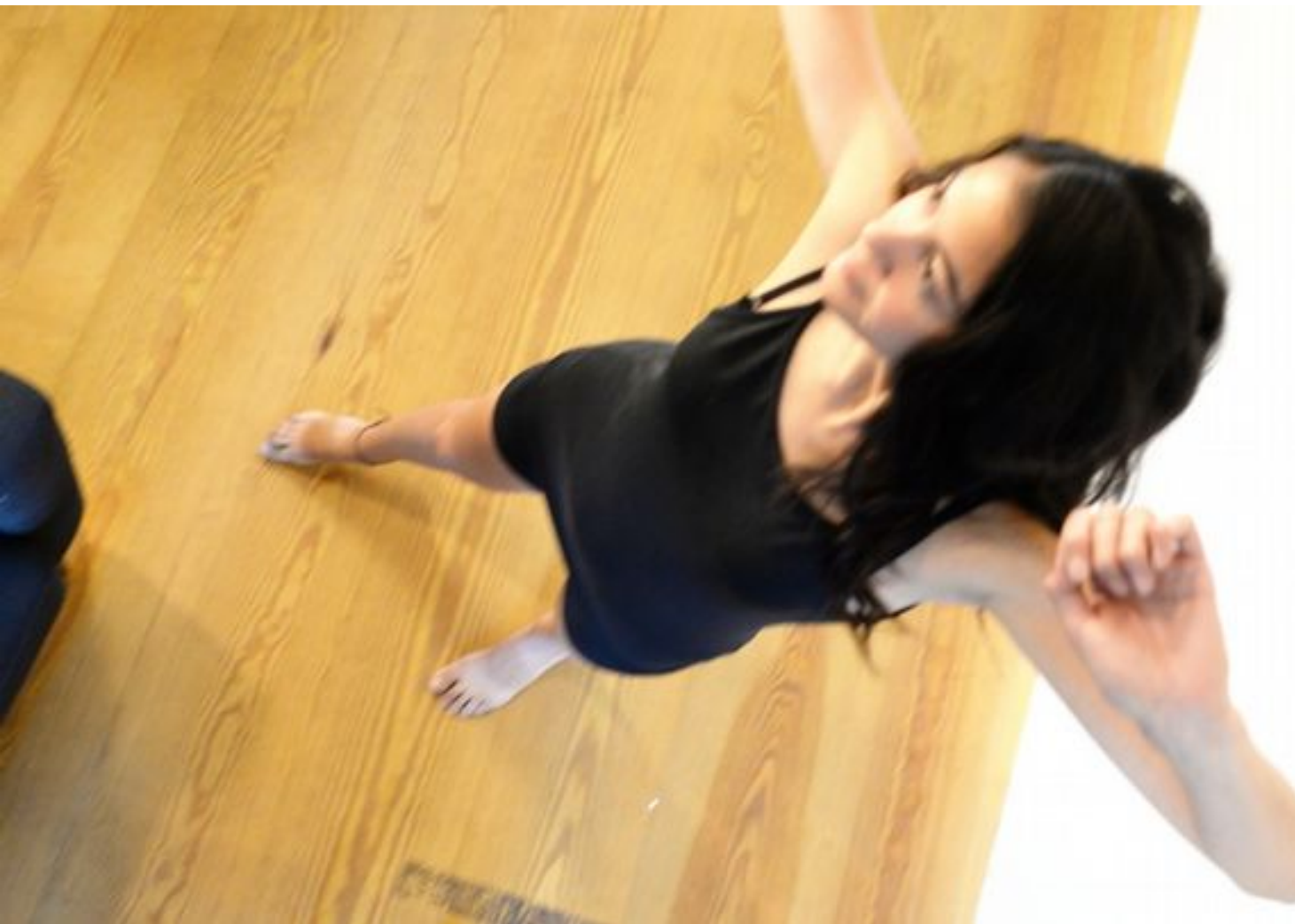
und sie kommunizieren mit den Fettzellen und anderen Zellen und Prozessen im Körper. Vielleicht sollten wir auf den Körper schauen auch als ‚Design-Prozess,

Arbeiten nach Absicht‘. Also, was ist Ihre Absicht? Wenn Ihre Absicht zu tanzen, dann ist die mehr tanzen Sie tun, desto mehr wird Ihr Körper wie der eines aussehen

Tänzer. Die Absicht hinter jeder Bewegung wird das Element, das den Körper und das Design ", wie der Körper entwickelt ich formt.

Wenn Ihr Ziel zu heben Boote aus einem Strand ist, dann ist es nicht die verlängerten Muskeln der Tänzer, die so viel wie ihre zentralen Teil entwickeln wird. Ein Muskel bedeutet, dass sein Mittelabschnitt im Durchmesser zunimmt zu kontrahieren. Zu

längliche ein Muskel unter langsamem ‚Widerstand‘, wie wenn ein Tänzer ein Bein sanft senkt, steigt die Muskelfasern mehr insgesamt.





regelmäßige Training ist hart, zäh, angespannt, verschwitzt, mit schmerzter Mimik und eine schwere Konzentration auf bestimmte Muskelgruppen, dann ist das Gesamtergebnis nicht verlängert werden Gliedmaßen und elegante Schönheit-es wird

Um dies zu korrigieren, kamen wir mit einigen Ideen darüber, wie zu produzieren ‚fit Schönheit‘. zu sein, alle, die hier gesagt wird, ist so konzipiert,

stimuliert die Fettverbrennung. Kaffee, zum Beispiel, oder caffeineenhanced Getränke; einige B-Vitamine einschließlich B12; ein gewisser Grad an Calcium, Magnesium, Ginseng, Maca, oder Schisandra; Tee, Südamerikaner Mate-Tee oder

Viele Websites, dass der Fokus auf die Ausbildung und den Muskelaufbau behaupten, dass es unsinnig ist, zwischen verschiedenen Arten von Muskeln zu unterscheiden wachstums sollte man nur, um es nach unten und heben Sie die schwersten Sachen kann man, so schnell wie man kann. Aber für viele Frauen, die Fettverbrennung ist schwieriger als Muskeln zu entwickeln. Einige Frauen, Fett zu verbrennen leichter als andere, aber die Fettverbrennung ist wichtig für Frauen, um elegante Trainingsergebnisse zu erzielen



und sichtbare Muskeln Ton.

Es ist die Wiederholung von Bewegungen, schafft sinnvoll Veränderungen im Körper. wenn die

‚Bulk‘. Daher vermuten wir, dass ein großer Teil der Trainingsberatung, die online von Menschen geschrieben gefunden werden kann, die ‚einig‘ Muskel betrachten als gleichwertig zu ‚Nein‘ Muskel und der Ansichten von dem, was ‚eleganter‘ mager

dachte über und improvisierte über.

Tatsächlich,

Denken Fett verbrennt.

Nicht wirklich. Das Gehirn besteht aus Neuronen und Neuronen fallen ziemlich in die Kategorie der Muskelzellen -und das Gehirn isst Kalorien in Massen (weshalb längere Fasten nicht eine brillante Idee ist).

grüner Tee (aber die jüngsten Studien zeigen, dass Mate-Tee am besten betrunken in kalter Form und in einer Mischung mit anderen Tees ist). Dazu gehört auch das Lesen, Schreiben und Radio hören; etwas, in dem das Gehirn aktiv ist, aber nicht überwältigt. Videos ansehen t Hilfe brennen im Allgemeinen gewonnen

‚T Hilfe brennen Kalorien, denn je mehr Sie auf Ihre Sinne schieben, desto weniger fühlt sich das Gehirn die Notwendigkeit, sich selbst zu aktiv für den Mangel an Reizen zu bilden.



mehr in Richtung Körper Builder als Top-Mode-Modell.

Also alles, was Ihr Gehirn stimuliert,



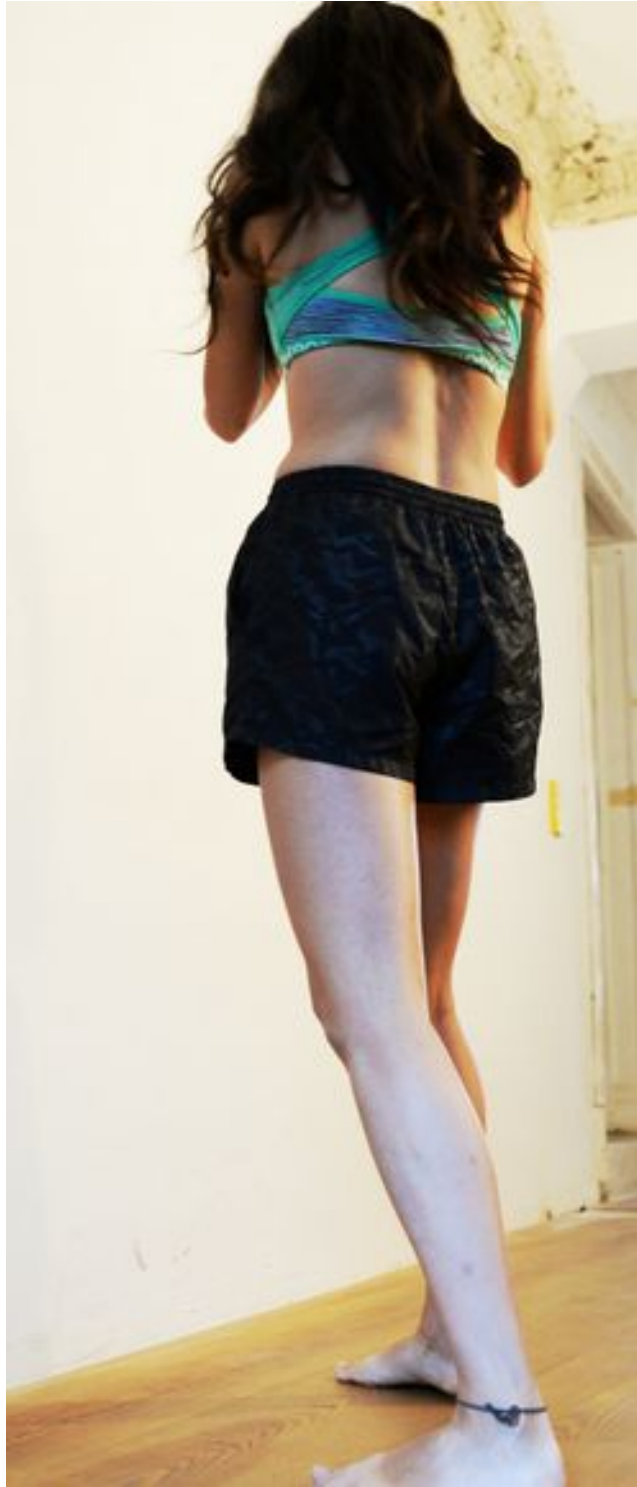
Träumend ist ein weiterer großer calorieburner. Das ist ein Grund, warum Alkohol, das hemmt die REM-Schlaf ist

unvereinbar mit mit starken, schlanken Muskeln, die wirklich gut zeigen. Alkohol in Maßen ein paar Mal pro Monat ist in Ordnung, hat aber eine viel größere negativen Auswirkungen als Nahrung in Form von Fett und Gewichtsverlust. Alkohol auch

geht an den falschen Stellen; Orte, die Übung nicht leicht beheben kann.

Muskelaufbau macht Sie an Gewicht zugelegt, aber es ist die dünne Art von Gewicht. Das ist, weil es mehr interessante Sachen in Muskelzellen als in Fettzellen ist. **So beobachten die Waage keinen Sinn machen** während Fit Beauty Training. Stattdessen sollten Sie aufpassen

wie du aussiehst. **Wenn Sie gut aussehen, gut.** Wenn nicht, es zu beheben Arbeit. Nicht die Kilos zählen.





Als Erwachsener, bist du mit jemandem oder etwas angezogen werden und in der

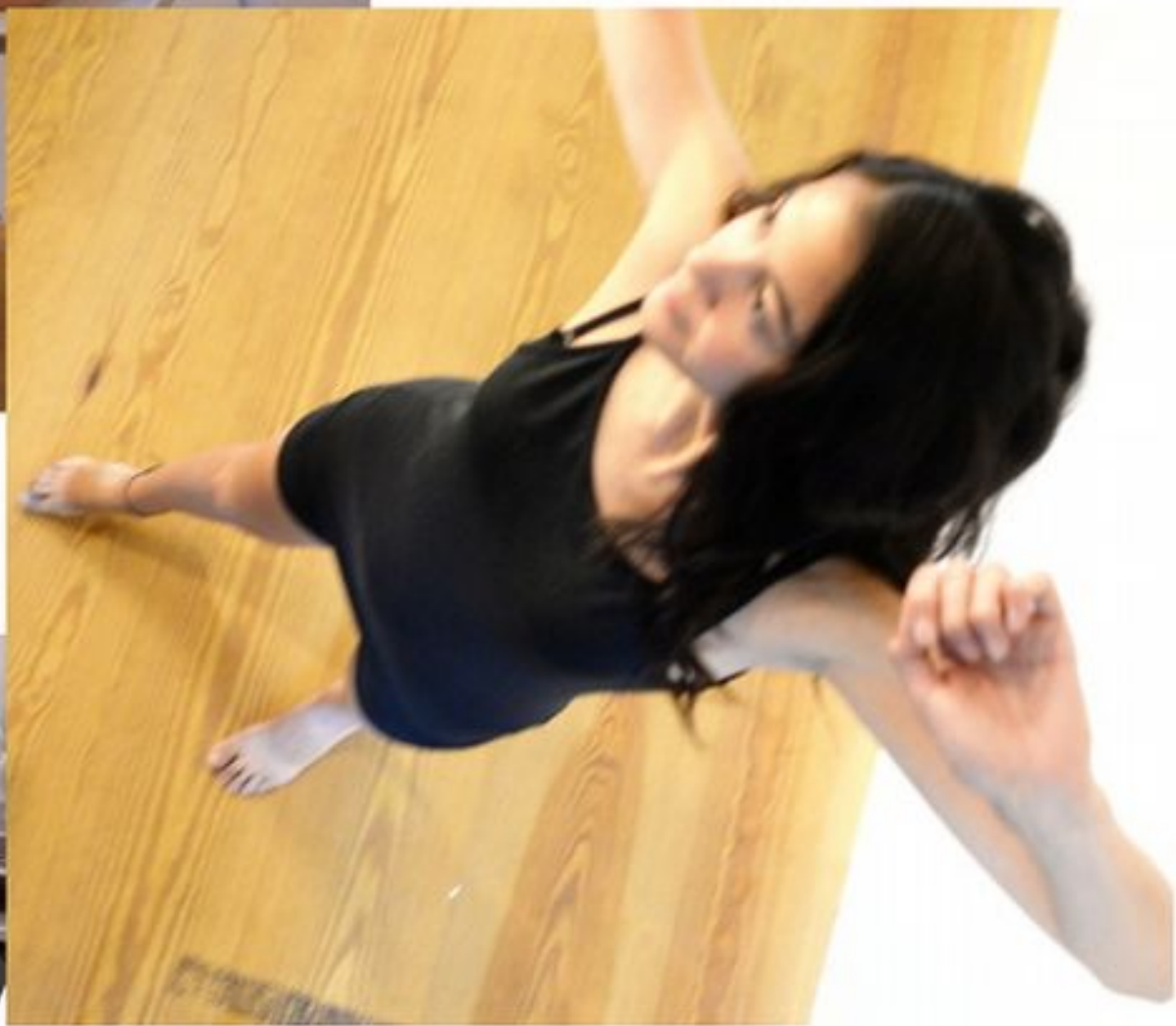
Attraktion hat eine Energie und eine Vitalität und eine Motivation, die in Ihrer Ausbildung genutzt werden kann. Es ist tiefer und positiver als bodyenvy. Jeder Mensch hat etwas besonders attraktiv, die sie einzigartig macht. Es gibt keine Motivation bei Fotos von Menschen in der Suche, die über ihr Aussehen kümmern sie nicht: es als emotionale Heilung in Zeiten der Depression dienen kann, aber für eine Person, die nach oben und über und will ein paar schnelle Motivation für die Ausbildung, nichts ist besser als Tieftauchen in Schönheit, immer ein bisschen von ihr hypnotisiert und dann über das Einrichten einer Trainingseinheit zu tun, dass auch ein bisschen passiert sein

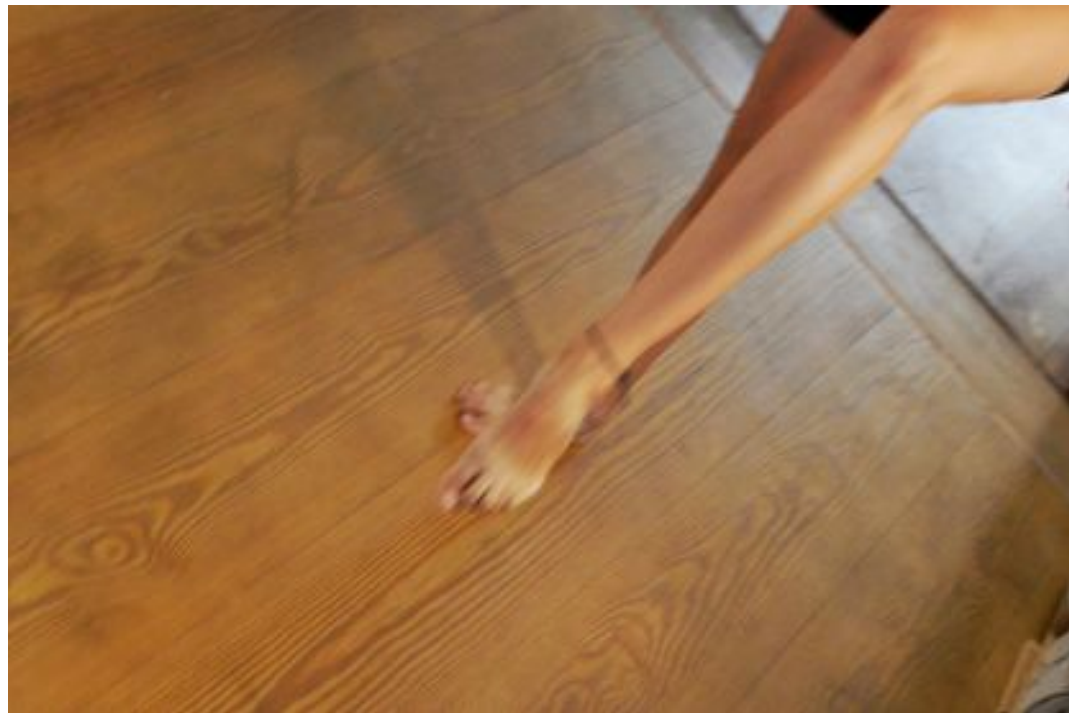


Fotos von Modellen mit erstaunlichen Körpern können inspirierend zu jemandem sein, um fit zu arbeiten, können aber manchmal ein wenig zu ‚perfekt‘ fühlen. Das bringt uns zu der bekannten Frage: Sollen wir idealisieren diese perfekten Zahlen? Ist es gesund? In diesem aufgeklärten Jahrhundert muss es möglich sein, zu sagen: die offensichtliche Sache.

sexuell hoch. Das, nebenbei bemerkt, ist ein weiterer Weg, um Kalorien zu verbrennen wirklich gut, aber auch die Haut als zu geben, dass zusätzliche glühen und leuchten.









sexuelle Aktivierung

bei beiden Geschlechtern und sehr hart und viel Training erhöht sie. Testosteron führt auch zu größeren Muskeln mit weniger Aufwand - die in diesen Bemühungen interessant ist, ist eines der Dinge, die sie anregen können - und mehr schnelle Fettverbrennung. Mit anderen Worten, es gibt Nachwirkung der Ausbildung, die den Körper fit und glänzend hält auch beim Training nicht los wird. Die starken asiatischen Formen von Ginseng macht etwas Ähnliches wie Testosteron tut, ohne künstlich den Testosteronspiegel zu aufbläst; und erlaubt es auch der Körper mehr Verwendung des Testosteron machen es bereits. (Deshalb Forschung auf Ginseng hat über eine einfache Ursache-Wirkungs-Idee von Testosteron gehen: eher, Ginseng eine Art ‚Orchesterleiter‘ ist, und kann so auch für die meisten jungen Frauen sein.)

Lassen Sie uns über diese nottoo-oft darüber gesprochen Thema etwas genauer sein: wirklich starke sexuelle Handlung, wenn auch nur durch sich selbst, hat stark positive Effekte, messbare Effekte, weshalb Fußballspieler sind erlaubt schalldicht Privathalb Stunden zu haben, mit ihre Partner vor wichtigen Spielen. Ein bloßer flirt, ein leichter Kuss, eine kurze fummeln ist schön, aber nicht die brennende Flamme tantrischen, dass die Gewinn Seele will vor einer schweren Herausforderung.

Wie Rotwein, hat Ginseng erstaunliche gesundheitliche Vorteile wie Schmierung der weiblichen Geschlechts Genitalien. Die allgemeinen pulsierende Energie Auswirkungen wie Ginseng und Maca führen typischerweise auch eine Person, die eine einfachere Zeit bekommen Motivation zu haben, nur eine solche Ausbildung als direkt führt zu Testosteron Erhöhung zu tun.

Testosteron: diejenigen, der schwere Ausbildung süchtig sind zwei Typen, setzten im Großen und Ganzen, nämlich diejenigen, die ein bisschen mehr Testosteron kommt noch hinzu, um ihre Schönheit, und diejenigen, die tut es nicht.

Testosteron führt zu einem brillanten

Für manche kann Testosteronspiegel ein hinzufügen

bereits dominant Satz von allzu männlichen Zügen, aber einige Frauen solche toocute Merkmale haben und davor zierte profitieren könnten

bis zum burschikos

Einfluss des natürlichen made-in-the-Körper Testosteron. Es steigert auch die Klitoris-Größe, die - trotz der konservativen Annahme, dass das vorgestellte Phänomen eines ‚reinen vaginalen Orgasmus‘ in der malechauvinistic ‚Missionarsstellung‘ Art ethisch zu empfehlen, für Mädchen die Hauptquelle der sexuellen Ekstase ist.

Die meisten sollten nicht Testosteron Tabletten nehmen, weil es das Gehirn aggressiv verdorben machen und die

künstliche Aufblähung von Testosteron im Blut kann die natürliche eingebaute Kapazität abzulassen der Körper für die Herstellung der Sachen hat.

Züge: zuerst gehen für einen Spaziergang, anstatt zu essen, so dass ein heftiger Hunger aufgebaut. Während dieser Hunger wird ein Training- wie Energie aufgebaut, und man könnte feststellen, dass man in fünf Minuten Training schließlich setzen. Und die Belohnung: Essen schmeckt ganz plötzlich ruhig, selbst bei einem niedrigen Budget, und auch wenn es sehr nachhaltig und boringly ethisch korrekt in dieser Welt. Zweitens in Ihrer Arbeitsumgebung, ein paar Fotos von Menschen setzen, die Versionen von radikal verbessert werden, sich aber so herrlich Fotos gemacht, dass sie völlig inspiriert und nicht irritierend unmöglich sind. Lassen Sie diese Fotos täglich stundenlang mit euch sein. Lassen sie Ihre Bereitschaft, ruhig aufbauen zu trainieren. Dann, wenn Sie finden Sie können nicht mehr zurückhalten,

für Echt dann tun, um Zug-it beginnen! Aber behalten

Sein spielerisch



über die Geschwindigkeit und Form von Effekten, für viele der meistgesuchten Trainingseffekte kommen nach zwei Jahren nicht nach den 30 Tagen, dass billige Informationsquellen es haben würde.



Es gibt zwei Dinge, die man, wenn man tun kann nie

Sie halten auf den Fotos suchen und halten wollen Zug beginnen

FORSCHUNG LINKS

Ist Ginseng Arbeit? Sollten gesunde junge Erwachsene tun Training nehmen so etwas wie Panax Ginseng (die populärste Form von Ginseng)?

Die Auswirkungen von Ginseng fallen in zwei Hauptkategorien: Muskulös und sexuell. Die Effekte sind stärker bei Stress.

Die regelmäßige Anwendung von Panax Ginseng scheint verstärkt zu führen:

- * Blutkreislauf
- * Temperaturregelung
- * Sauerstoff / Muskel-Interaktion
- * Gehirn Sauerstoff Verwendung Viele neue Forschung über die sexuelle Wirkung von Ginseng erforderlich. Versuchsweise Forschung legt nahe, dass Ginseng Verstärkt:

* Genitalblutung und Sauerstoffverbrauch

* Größe der Klitoris, im Zusammenhang mit verbessertem Blutfluss

* Genital Vergnügen Ebene für jedes Geschlecht

Siehe auch:

www.bmccomplementalernmed.biomedcentral.com/ Artikel / 10.1186 / 14726882-14-265

www.journals.plos.org/ PlosOne / article? id = 10.1371 / journal.pone.0059978

www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/ Artikel / PMC3659633 /

www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/ 23596810



Von den neuen Worten von jel zu helfen, uns frisch aufgeschlossen und frei sind wir sind beeile

P für Schwenken, & P für Poly

Text: Aristo Tacoma

Einer der Gründe dafür sollten wir digitale Medien umarmen ist - Text und Fotos sind umweltfreundliche mittels digitaler Sachen zu vermitteln als durch Papier. Eine andere: Vielfalt, so lange wie Sie bewusst entscheiden zu sehen

verschiedene Nachrichten Lieferanten statt an einen bestimmten Ort sucht ein Aggregat für Sie zur Verfügung zu stellen. (Um dies zu erreichen, verwendet der Autor dieses Artikels täglich eine Website mit Links zu verschiedenen Nachrichtenanbietern.)

Für diejenigen, die wie CBS News eröffnet wurden, CNN, LA Times, The Guardian, BBC News, Sky News und andere, haben sie sehr wahrscheinlich im letzten Jahr mehr als einmal begegnet Schriften dieser Art: „XXXX [eine Berühmtheit], der mit Yyyy in einer polyamorous Beziehung

[Andere Berühmtheit] sowie Zzzz [noch eine andere Berühmtheit] ist ausgezogen, vor kurzem als Pansexual „Oder:, Wie Xxxx pansexuality Mainstream gemacht‘.

An einem gewissen Punkt, dieser Schriftsteller, der, ohne genau zu wissen, etwas über diese Worte sowohl pansexuality und (noch mehr) Polyamorie immer ruhig nickte hat, setzte sich auf. Mainstream? Pansexual? Ich eilte zu Wikipedia etc, die Tiefe der Dinge über die beiden P zu absorbieren. Polyamorous hielt keine Geheimnisse für mich: es bedeutet, dass Sie ein ausreichend großes Herz haben, zwei oder mehr Liebhaber und sind frank genug, dass Sie verstecken es nicht von ihnen. Oder, um es ein wenig mehr schön: Sie haben eine vertrauensvolle und ziemlich exklusive Beziehung zu mehr als ein Partner auf einmal haben können (kein Wortspiel beabsichtigt). Fein. Das ist mir in einer idealisierten Version von mir. Aber pansexual? In meinem Kopf hat das Wort, bis vor kurzem hauptsächlich (ohne guten Grund) in Verbindung gebracht worden mit Sushi essen, wo ein Bikini-Mädchen vorübergehend die Rolle einer Tabelle nehmen; oder, setzt auf Katze Schnurrhaare vor dem Sex. Letztendlich, „Pan“ bedeutet „alle“, in Griechisch. Und all das ist alles.

Studie des Netzes hat mir gezeigt, dass die Antwort war mehr intellektuelle und hatte einen Hauch von Nuancen im Alter von Wein. Ich zitiere: ‚die Person, die pansexual Spuck Bisexualität ist als

es doch sehr binär‘. Aha. Wie auch Binärdienst. Cat Whisker weg. Nicht mehr Sushi-Bikini. Nichtbinärer führte der Autor dieses Artikels für den Augenblick auf einem Telegraphenmast von nichts außer einem Musik-Plakat zu denken, in Kreuzberg - DJ nichtbinärer, oder vielleicht die ganze Musik-Partei hieß nichtbinärer. (Ich bin peinlich zu sagen, dass ich auf dem Weg in eine nicht nachhaltige Taxi Beschleunigung und das Plakat nicht ernsthaft lesen: für alles, was ich weiß, könnte es besser gewesen, als Woodstock

1969 Nonbinarystock.)

Ein weiteres Zitat: „Ich weigere mich, die Person lasse ich angezogen bin meine Art von Sexualität zu definieren“, einer der Xxxx, Yyyy oder Zzzz sagte. Ein anderer: „Ich zog mich nicht nur auf die Person Es ist die Sexiness ich Sexy angezogen bin...“ Ha! Diese Dinge wurden gesagt mit der Auspeitschung Sicherheit von Gen Z Prominente, deren Meinungen von Hollywood cognoscenti die Lupe genommen werden. Gen Z angehoben worden ist - wie jemand so kurz und bündig darauf hingewiesen - von Gen Y. Und Gen Y kämpfte nicht nur Definition der Wikipedia arbeiten aus Polyamorous und Pansexual, sondern auch Wikipedia selbst - und erlaubt die digitale Super-Bildung Swap der ein-Gedanken prcentury in menschlicher sexueller Geschichte zu werden eine Art implodiert wirbelnden super-nova (ich versuche, nicht zu sagen, ‚schwarzes Loch‘)

Realisierungen, Erkenntnisse, Überzeugungen, Vorlieben und ‚Coming Out‘ Szenen.

Ich versuche, dass die Menschheit exist mit gleich vollkommen oder unvollkommen Gesundheit hundert Jahren von jetzt an, sich vorzustellen, wobei diese Entwicklungen auf, wenn möglich sogar unendlich schneller gegangen. Erstaunlicherweise ist es ein Bild, das funktioniert. Es dauert vielleicht zurück in die 1960er Jahre Dune von Frank Herbert: Alice in Wunderbar, durch Lewis Carroll; aber es zeigt auch, dass in einem befreiten Jahrhundert, dass das 21. gut sein kann, wenn wir so gesegnet sind, werden wir nicht zu viel nach unten durch unsere eigene Verschmutzung und die Tendenz in den Krieg gezogen werden (‚wir‘, das heißt, die Menschheit) - unsere dominierende Herausforderung wird sein, wie groß genug Herzen haben, in maelstroems Eifersucht zu vermeiden gesaugt. Ein Buch, das seit einigen Jahren schon hat jetzt auf Amazon, mit dem Titel The Polyamory Toolkit, von Dan Willians und Dawn Williams (ja, ein polyamorously Ehepaar),

Ihr „Werkzeug # 18“ (von 29) genannt wird, ohne den Versuch zu schreiben, so dass Shakespeare oder andere klassische Autoren würde verstanden haben, „Draft E-Mail“. Er schlägt vor, dass, wenn in einem polyamorous

Situation, man ist ein Impuls Gefühl in einer Ecke zu sitzen, während der Rest der Poly Leute, die Spaß sind out, die Lösung ist, seine Gefühle in einer E-Mail ein senden nicht zu beschreiben (Aufmerksamkeit geht, wie es durch einen Fehler zu vermeiden Senden füllen Sie Lösung, nicht das ‚senden an‘ Feld). Wenn dann später alles ist vermutlich auch mit dem Poly Leben wieder, öffnet man eine Flasche Wein, Picks aus einem guten Käse und liest die entworfen Zusammensetzung aus Last denjenigen, für die es betrifft. Gefühle müssen darüber gesprochen werden, auch wenn man an der Schwelle zu einem Zeitalter der Aufklärung ist nicht zu vielen Kulturen vor uns gegeben.

Wir sind eine Notiz für diese nicht nur als ein besonderes Interesse: jede Mode-Magazin mit Respekt für sich selbst vor kurzem die Themen der beiden P diskutiert. Einige von ihnen tun dies mit Online-Dia-Shows, zB ‚haben diese Berühmtheiten solche und solche Dinge, die sich als zu der einen oder anderen P‘. Mode ermöglicht Vielfalt in Weltsicht, in der Spiritualität etc, aber es ist manchmal für einige, ein Gefühl der Einheit, dass irgendwie in der Vorstellung, ‚Schönheit werden uns retten, irgendwie‘ sowie eine Vorstellung von höchsten Stil als höchste Motivation, die dafür etwas, für den Genuss

anything-- von der Musik zum Essen, vom Schreiben Geld zu verdienen. Und seit neunzehn-o-chanel-5 oder so hat sich die Modebranche eine Menge der beiden P hatte aber ohne den Vorteil von Wikipedia oder Urban Dictionary oder solche, ihnen zu geben so raffiniert, erkennbar, unterscheiden Etiketten.

Jetzt, mit einem Gen Z, die ihre Kindheit Köpfen eingebettet in der Wärme von Wikipedia hatten, wir Set für eine interessante Zivilisation Entwicklung in der Tat und die beide P, egal wie tief ununderstood sie von den meisten im 20. Jahrhundert gewesen sind bereits einige der wirtschaftlichen, politischen und kulturellen Agenden für alle zumindest ziemlich demokratischen Ländern setzen.

HAFTUNGSAUSSCHLUSS: Die beiden P sind nicht geeignet für alle, noch dazu geeignet, in allen kulturellen Kontexten. Das Ziel mit diesem Artikel war in moralischem Urteil zu frönen nicht, sondern eine Art von Sprache und für einige zu erkennen, dachte, durch den digital beeinflusste Popkultur presentday fließt. Die Tatsache, dass die Konzepte sind reicher macht leichter zu denken, aber nicht die moralischen Fragen zu lösen.





SS20 zeigen ERS Sie mit Gold

Handgefertigte Goldketten
von modischen
griechischen
Goldschmiedin
Ioakeimidis gekoppelt mit
Feder 2020er



Gefühl der auch
metallische Eleganz: 14
bis 18 & sogar 22
karätigem Gold auf dem
Titan, Wismut usw.
metallischer Körperfarbe.
In SS20, wie Gold: Sie
können sicher davon
ausgehen, mehr ist mehr

Mode-Modell: Nastia
Kasprova



Nastia Kasprova,
@nastia_kasprova
fotografiert von Aristo
Tacoma

Gestylt von A.Tacoma, Schmuck
Styling von Savvas Ioakeimidis;
Styling Unterstützung von Myrto
Departez

Dank Goldschmiedin Savvas
Ioakeimidis, @ioakeimidis_collection
Modell ist mit neuen Handgefertigte
Goldketten gezeigt, in Basiliko
einschließlich, russisch, Perdika und
byzantium Stile.

MUA, Haarstyling: Myrto
Departez, @myrto_departez

Standorte: Studio P56, @ studio.p56, Athen,
Griechenland

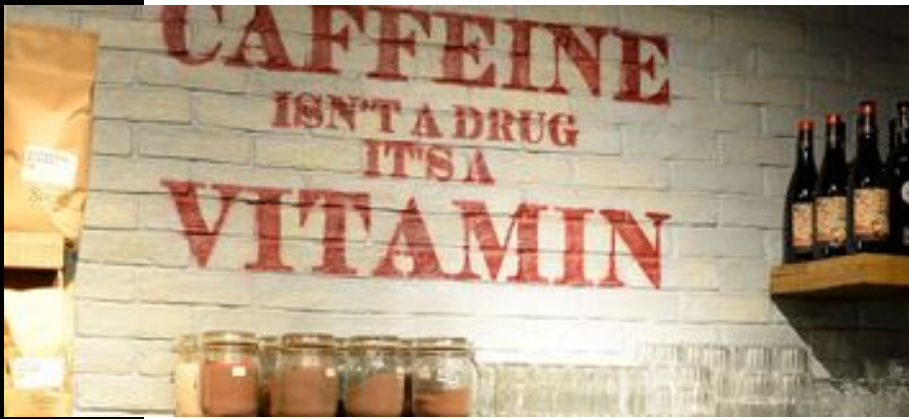
Labels: IOAKEMIDIS
Handgefertigte Gold jewelry
etsy.com/shop/

IoakeimidisJewelry H & M,
@hm MANGE, @mango

















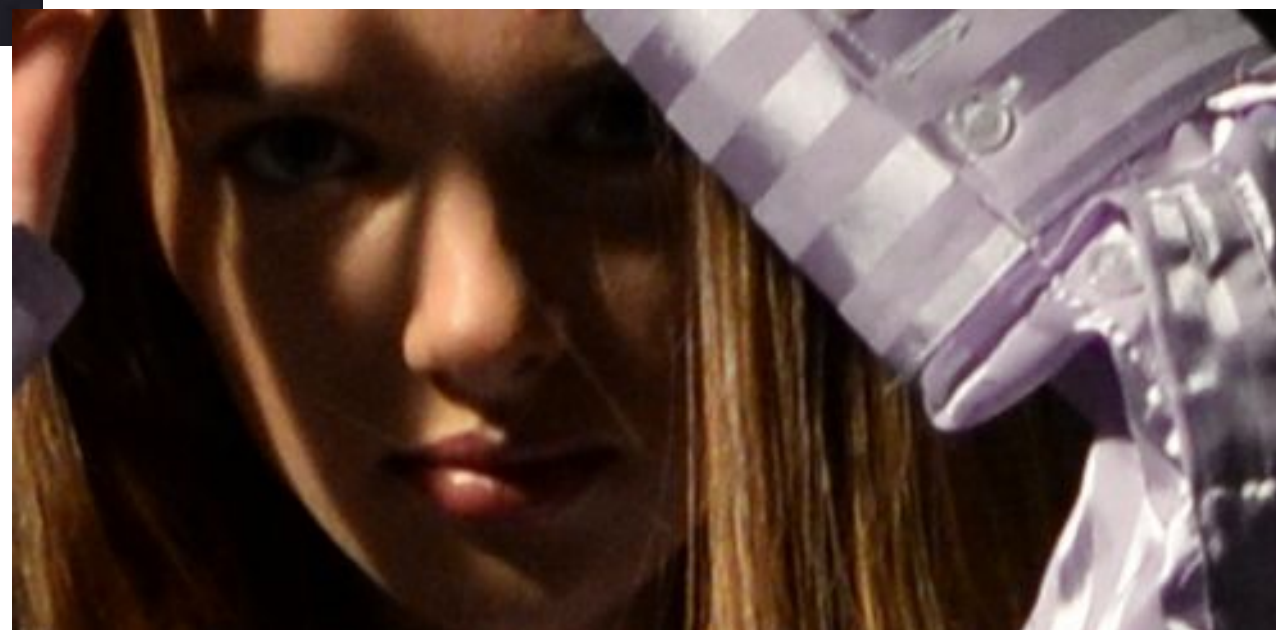




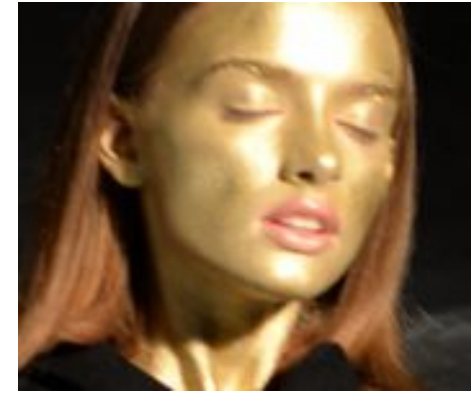


















Put your ad
where people
can enjoy it
while drinking
coffee

Every day

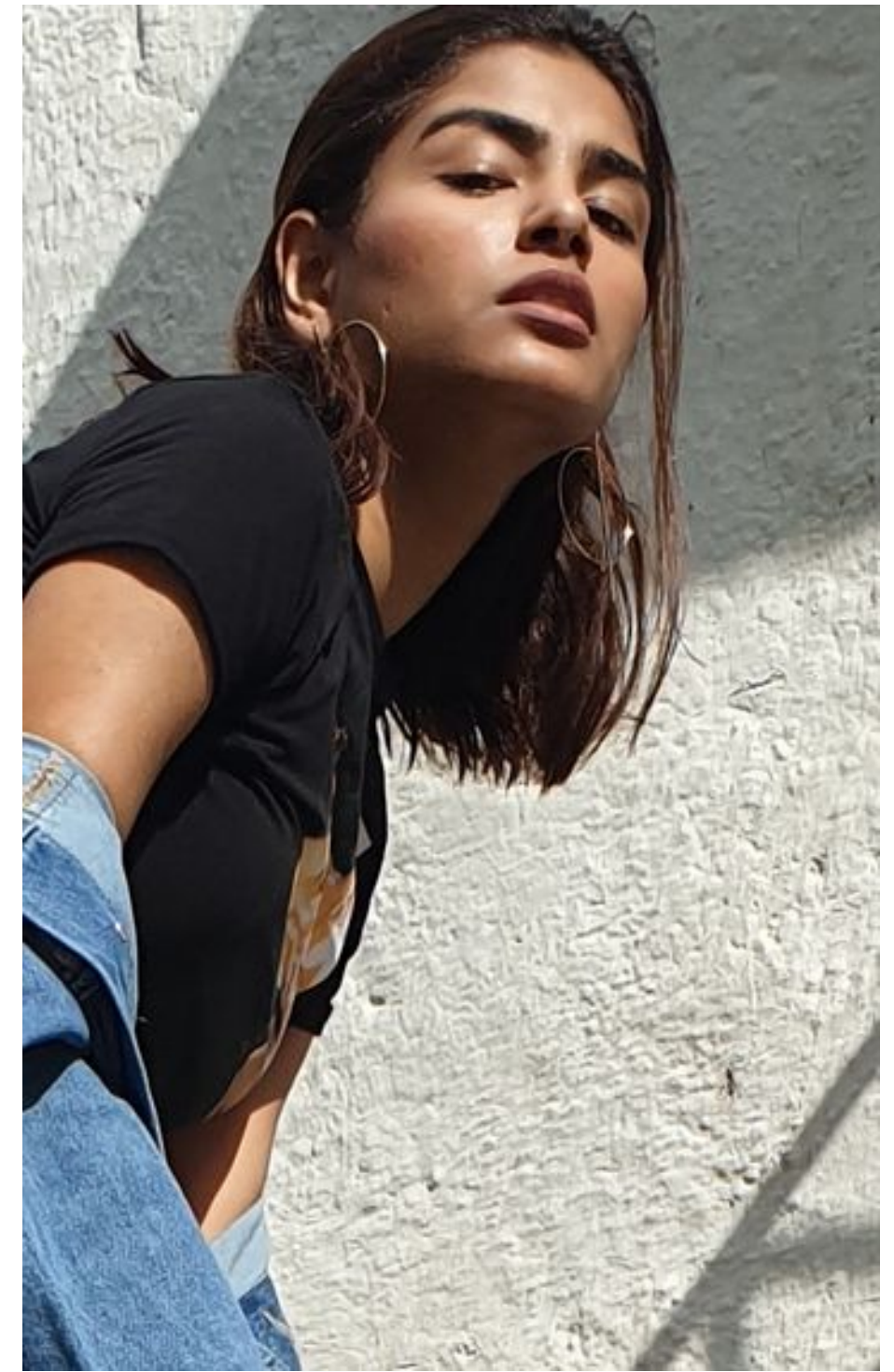
Every week

Every month

PERMANENT Ads
in **BERLINiB**

contact the
fashion magazine at:
ads@industrialbabes.com





Mode-Modell Somya
Joshi

Sunny

spring

2020

Streetstyle

schick



Mode-Modell: Somya
Joshi, @somyaajoshi

Modefotograf: Srishti Oinam,
@leishana____

Styling: Zusammenarbeit zwischen
Somya Joshi und Srishti Oinam MUA:
das Modell selbst

Labels sind: H & M, @hm
FOREVER21, @ forever21

Ort: Delhi, Indien



Gott, der
Allmächtige
pflanzte zuerst
einen Garten.

--

Francis Bacon,
1625







Stil ist zu wissen, wer Sie sind, was Sie sagen wollen, und nicht einen Dreck geben.

- - Orson Welles





Sehen Sie es
zum ersten Mal
als ein
neugeborenes
Kind, das keinen
Namen hat.

- -
Rabindranath
Tagore

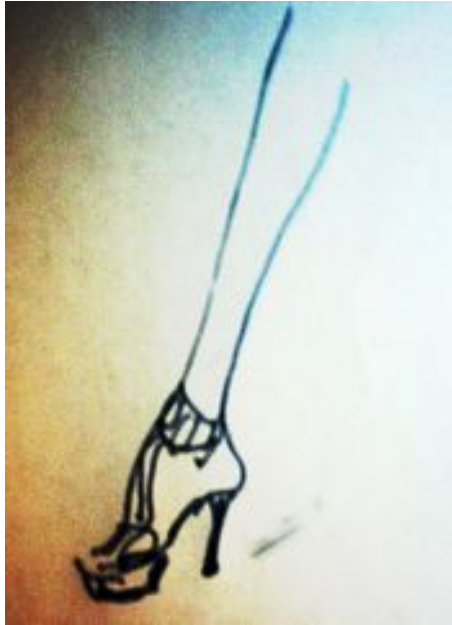






iB

Das Schuh



Karte von wahrscheinlich Up- kommen Schuh Design-Trends

Von Nathalie Sophia, @fashionjudgment,
BERLiNiB Fashion Correspondent
nathaliesophiajournaliste@gmail.com
Zeichnungen von Aristo T.

Stil kann sein, ewig,

und sicherlich auch, wenn es um Schuhe. Gut aussehende Schuhe mit hohen Absätzen mit einem Blick viel wie das Design von dem legendären Schuh Bildhauers Manolo Blahnik in den 1970er Jahren eingeführt hält immer noch gut. Stiletto und Spitzen und all klassische modisches Design der letzten zehn Jahre sind auf der Piste zeigt die heutigen und wird wahrscheinlich für eine beliebige Anzahl von Jahrzehnten zu kommen. In den letzten Jahren gab es viele Turnschuhe hatte, und auch dies wird wahrscheinlich weitergehen; sportlich-Glam ist unerasably Teil der Modekultur. Dennoch gibt es einige

Unterschrift Stile für

Sommer / Frühling 2020 nicht Notwendigkeiten aber es lohnt sich bewusst, wie bereit Optionen zu sein.

Im Geiste der Mode Nachhaltigkeit, die wir auch in einem anderen Artikel in dieser Ausgabe besprechen, wollen wir darauf hinweisen, dass nicht nur Stil ewig ist aber so

zeitlos **styleawareness** hilft uns, indem Sie Sachen, die Umwelt zu schützen, die von einer Saison zur nächsten, auch durch viele Jahreszeiten, ohne ein Problem dauern kann. Es gibt auch ein Vergnügen, in diesem Ansatz eine Person, der Wirtschaft verbunden: viel

das **Outfit Budget** werden können, indem sie Mode Fetisch im Schuh Division abgelassen werden. Nachdem so viel gesagt, lassen Sie uns nach rechts in den Elitismus erkennt genau das, was Schuhtypen mehr tauchen als andere Arten den Infrarot-Text 'SS20' heimlich enscribed in sie haben. Die ersten Artikel sind sogar

komfortabel

(Im Vergleich zu vielen klassischen High Heels Modellen):

> > < Heels kann groß sein

Dies ist, was wir SS20 Komfort Rettung # 1 nennen: Miu Miu und Givenchy sind gekommen, unsere Wander Stabilität zu retten durch die Förderung **Block Fersen**.

> > < Zehen Raum erhalten

Comfort Rettung # 2. Zehen verdient (manchmal) Raum; jetzt auch eine eigene Fashionista Zehen Raum bekommen, auch wenn sie richtig beschlagen. Die quadratische Spitze war ein Teil meines Überblick über Trends in der letzten Ausgabe von BERLiNiB. Seine Popularität taucht nur damals - jetzt wird es in voller Kraft los. Der Urheber der Industrie Faszination mit sehr langer Spitze - Demna Gvasalia (Balenciaga) hat den neuen Blick auf seine Sammlung angelegt. Die quadratischen Spitzen seiner Konstruktion sind in der Tat leicht konkav.

> > <

Birkenstock unbegrenzt

Comfort Rettung # 3. während ihrer Frühjahr / Sommer 2020 Modenschau Proenza Schouler hat ihre Zusammenarbeit vor kurzem mit Birkenstock, präsentiert. Zu Beginn dieses Jahres hat Birkenstock mit Valentino und Rick Owens zusammengearbeitet. Die Marke, die nie wirklich hart versucht, cool zu sein ist jetzt so cool es an den Füßen von Kendall Jenner und Gigi Hadid und vor kurzem entdeckt wurde, auf dem Cover der Elle Deutschland (Oktober 2019), wo sie wurden mit einem Chanel-Outfit gepaart.

binden Sie es um den Knöchel. Die Sandalen können auch über das Bein der Hose geschnürt werden, ermutigt ein Trend von Hailey Bieber, der sie haben Berühmtheit Beine auf diese Weise gebunden werden lassen.



> > <

Sandalen können dünne Bänder haben

Lassen Sie uns diesen Geschmack von Komfort weiterhin mit zwei Sandalen Noten zu retten. Sie können für hohe Menge an dünnen, zarten Riemen auf hochhackigen Sandalen sicher gehen. Sie können an der Rückseite des Knöchels gebunden werden - vielleicht eine bestimmte Hemmschuh für eine Nacht.

> > <

Sandalen können gebunden werden

Eine Leder-Sandale mit diesem zusätzlichen Betrag von Leder



tragen zur Leichtigkeit des Gehens mit hohen Absätzen (die nach einigen wissenschaftlichen Studien, etwas von der Wirkung einer bestimmten Form von Training auf den Muskeln hat). Meine persönlichen Favoriten waren die Giada Slingpumps in blau lowheeled, mit einem Hauch von Grau. Im Einklang mit den Trends der Saison, war die Spitze gerade, aber die Spitze der Spitze abgeschnitten. Wenn Sie ein Paar ähnlich denen finden, würde ich sagen, sind sie einen Haken, gehen für sie.

> > < Hohe Absätze w / o Tassen

Cup-wenige Schuhe mit hohen Absätzen: das hochhackige Maultier. Eine Marke bewusst zu sein, ist in dieser Hinsicht Bottega Veneta. Veneta hat in der Popularität aufgrund Glück Bemühungen von Designer Daniel Lee gestiegen.

> > < Heels können Gürtel bekommen

Sling, als Riemen an der Ferse platziert, ist eine Sache SS20. Obwohl es nicht genau in der Kategorie ‚Komfort Rettung‘, kann es sicherlich

> > < Sie können messedup Puppenschuhe verwenden

Fashionably verkorkste Puppenschuhe und Schule-Mädchenschuh der Mary Jane und Oxford-Typen wurden von Chanel, Prada und noch weniger konservativen Marken wie Jonathan Cohen lanched. In einigen Kontexten wird es zu komisch; aber mit etwas Glück, wenn alles klappt wie ein Gesamt Stil, kann es eine Spitze SS20 Sache sein.

> > <

Leather Socken sind in Ordnung

Das italienische Designer Haus Ferragamo kommt zur Rettung die, die normalen Socken, durch ihre Leder Socken nicht mag, was viel den Eindruck, im Innern des Schuhs auf ein schlankes Boot mit. Weitere normale Socken haben auf den Laufstegen von Simone Rocha und Anna Sui gewesen.

> > < Sie können die Natur druckt auf Ihre Schuhe zeigen

Drucken Typ # 1: animalier: Schuhleder mit Gepard, Zebra (check out Jeremy Scott Schuhe); sogar Kuh. Riccardo Tisci bei Burberry gedruckt 3D-Fotos von Dschungeltier auf einem Paar ansonsten konservativer Fersen. Drucken Typ # 2: Flower Power. Brands: Fendi, Versace.

Nathalie Sophia



Beau
ty Styl
e



Fash
ion

ads@industrialbabes.com
instagram.com/berlinib ISSN
2535-602X berlinib.com