

BERLINiB

2020/A January February
March April

Beauty Style
Fashion



ISSN 2535-602X
9 772535 602004

μοντέλο Cover για BERLiNiB μας 2020 / A ζήτημα είναι *Vicenca Pέτροβις*, φωτογραφήθηκε από τον A Tacoma {δείτε το άρθρο «Fierce Chic»}

2020 / A

BERLiNiB

iB

ISSN 2535-602X

ΠΟΥ ΔΗΜΟΣΙΕΥΘΗΚΕ
BERLiNiB 2020 / A

BBERLiNiB: Φτιαγμένο κυρίως στην Αθήνα, μέσω, μεταξύ άλλων, Ον, Απελευθέρωση και

Nibbling. Μια ιδέα από Aristo Τακόμα ψευδώνυμο SR Weber, Όσλο. ISSN 2535-602X

Η επίσημη θέση της παραγωγής: Όσλο, Νορβηγία

Ταχυδρομείο: Yoga4d: VRGM, Postboks 1046 Hoff, 0218 Όσλο

berlinib.com
industrialbabes.com @berlinib

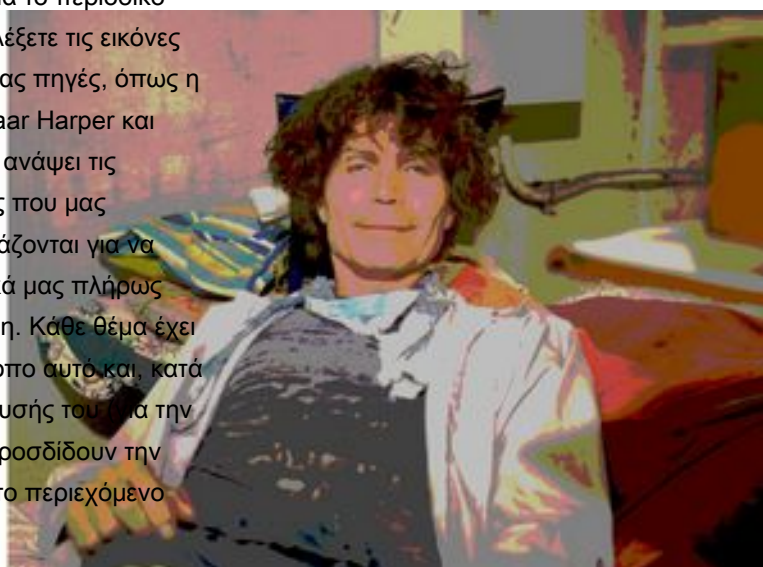
Editorial Βοηθός:
Lucy Blay, @lucyblay

Όταν κάνουμε ένα περιοδικό, ξεκινάμε τη διάταξη από το μηδέν και να προσθέσετε την ετικέτα «TEST ΔΟΜΗΣΗΣ» σε ένα μπλε σημείωμα στην αριστερή πλευρά αυτής της συντακτικής σελίδας. Αυτό είναι φυσικά και σταδιακά μετατρέπεται σε δικό μας περιοδικό. Θα αντικαταστήσει κάθε μία από τις παλαιότερες εικόνες δοκιμής (τα οποία είναι όλα τεκμηριωμένα στον λογαριασμό μας στο Instagram) με εικόνες από το δικό του πρωτότυπο βλαστούς μας. Η ιδέα πίσω από αυτή τη μέθοδο είναι ότι θέλουμε μόνο το καλύτερο έμπνευση για το περιοδικό μας, έτσι ώστε να επιλέξετε τις εικόνες από τις αγαπημένες μας πηγές, όπως η Vogue, Numero, Bazaar Harper και περιοδικό Elle, για να ανάψει τις σελίδες μας με εικόνες που μας εμπνέουν και μας εργάζονται για να δημιουργήσουν τα δικά μας πλήρως την αρχική δημοσίευση. Κάθε θέμα έχει αναπτυχθεί με τον τρόπο αυτό και, κατά τη στιγμή της δημοσίευσής του (και την εποχή δημοσίευση, προσδίδουν την ιστοσελίδα μας), όλο το περιεχόμενο είναι δική μας.

Μόνο αυτή τη στιγμή ότι η «δημοσίευση» σφραγίδα θα εμφανιστεί στην αριστερή πλευρά της σελίδας.

Όλα τα άρθρα και άλλο κείμενο είναι πρωτότυπο έργο από την αρχή.

Πνευματικά δικαιώματα: bloggers μόδας μπορεί να Reblog εικόνες με αναγνωρίσεις με το περιοδικό, το μοντέλο και



φωτογράφος, παρέχουν την ενότητα DIRECTORY στην ιστοσελίδα μας για περισσότερες

info. Όλο το περιεχόμενο μπορεί να προσεγγιστεί με δύο μεγάλες οθόνες, όπως σε έναν υπολογιστή, και μέσα από μικρές οθόνες, όπως σε ένα τηλέφωνο.

Ταλαντούχος παιδιά και fashionistas που θέλουν να συνεργαστούν μαζί μας, παρακαλούμε επικοινωνήστε μαζί μας στο berlinib@aol.com ή γερμανικά μάρκα για Instagram. Είμαστε πάντα ανοιχτοί σε ακρόαση

από τα μοντέλα, συγγραφείς, φωτογράφους, στυλίστες, μακιγιέρ, σύνολο σχεδιαστές, σχεδιαστές μόδας, διαφημιστές και άλλους ενθουσιώδεις δημιουργικά που επιθυμούν να συνεισφέρουν.

Ως ένα περιοδικό που γεννήθηκε στη 2019, έχουμε αποφασίσει να πάει εντελώς «ψηφιακή». Με κορυφή του εξοπλισμού γραμμής, και την υπέροχη γεύση και την

δημιουργικές ικανότητες των συνεργατών μας, δημιουργούμε εξαιρετικά αποτελέσματα μέσα σε αυτό το πλαίσιο.

Aristo Tacoma (ένα κύριο φωτογράφο, και ο συντάκτης της, BERLiNiB? και συχνά κύρια στυλίστας)

iB

BERLiNiB χρηματοδοτείται από διαφημίσεις και χορηγούς. Όλα τα θέματα είναι πάντα στη διάθεσή σας για δωρεάν και ποιότητας αρχεία PDF σε berlinib.com.

Διαφημίσεις:

Για να ενημερωθείτε σχετικά με τα ποσοστά διαφήμισης, plase στείλτε μας email: διαφημίσεις @ industrialbabes.com.

Plase χρησιμοποιούν το ηλεκτρονικό ταχυδρομείο μας berlinib@aol.com για όλες τις άλλες έρευνες, συμπεριλαμβανομένων συντακτική χορηγίας. Διατηρούμε το δικαίωμα να περιλαμβάνει μόνο διαφημίσεις που δεν αποσπούν την προσοχή από το κύριο περιεχόμενο του περιοδικού. Οι διαφημίσεις θα παραμείνει στην οθόνη μέσα στα αρχειοθετημένα περιοδικά. Δεν χρησιμοποιούμε «στοχευμένες διαφημίσεις». Οι διαφημίσεις μας είναι μονίμως διαθέσιμα και τα ίδια για όλους και *γευστικότητα*

ελευθερώσει από τα ζητήματα προστασίας της ιδιωτικής ζωής.

Το περιεχόμενο του κάθε δημοσίευσε το περιοδικό BERLiNiB είναι πνευματικά δικαιώματα Stein Henning B Reusch (ψευδώνυμο Aristo Tacoma)? μοντέλα, συγγραφείς και φωτογράφοι έχουν επίσης τα πνευματικά δικαιώματα για τη συμβολή τους, όταν BERLiNiB σωστά αναφέρεται. Ανυπόγραφο υλικό είναι από το συντάκτη.

Τεχνολογία περιλαμβάνει: Nikon Df, Nikkor w / VR, KDE Neon, Gimp, LibreOffice, FontLibrary.org (θα χρησιμοποιήσουμε εμπορικά άδεια γραμματοσειρά, το συντομότερο δημιουργείται άδειες εσόδων της), και PC Android-x86.

Απολαμβάνω!





Όπως γνωρίζετε, BERLiNiB σε berlinib dot com, που δημοσιεύθηκε στις καθολική ψηφιακή έντυπη μορφή PDF, εκδίδεται τρεις φορές το χρόνο. Με λίγες εξαιρέσεις, τα κύρια άρθρα που δημοσιεύτηκαν στο περιοδικό με τη σειρά με την οποία πραγματοποιούνται.

Οι αριθμοί σελίδων αναφέρονται σε σελίδες A3.

**Έλλη
Τσιτσιπά**
@elli
Τσιτσιπά
σελίδα 10

μοντέλο
Εξώφυλλο:
Vicenza
Πέτροβιτς
@vicenza
Πέτροβιτς
σελίδα 17

**Τζούλια
Μυε**
@julia
σελίδα
mue__ 29

**Σολ
Mercado**
@uruzusus
σελίδα 40

**Nastia
Kasprova**
@nastia_
σελίδα
kasprova 54

**Somya
Joshi**
@somyaa
Joshi
σελίδα 75

Επίσης σε δωρεάν περιοδικά BERLiNiB μόδας σας εδώ berlinib.com κάθε φορά:

Εκτός, και μαζί με τα προαναφερθέντα κύρια άρθρα φωτογραφία, μπορείτε πάντα να βρείτε

γραπτός άρθρα, μόδα εικονογραφήσεις και μόνιμη διαφημίσεις περιοδικών, δίνοντας BERLiNiB το εισόδημα θα πρέπει να σας δώσει αυτό το awesome περιοδικό μόδας για δωρεάν! Για την εταιρεία σας να συμπεριληφθεί στην επόμενη θέματα, να στείλετε μια πρόταση διαφήμισης, τώρα, να:

διαφήμιση @industrialbabes.com

Απολαύστε τη μοντέρνα ετοιμάζω BERLiNiB!



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

ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ

ΛΕΦΤΑ

ΟΚΤΩ

κλειδιά

για την

καλή

Econo

μου

	
Κείμενο: Aristo Tacoma	

χτίσει την επιχείρησή σας σε μακροπρόθεσμη είναι μια μορφή γενναιοδωρία για τον εαυτό σας, και κάποιες επενδύσεις στη σοφή μέση-εδάφους μεταξύ της προστασίας των περιουσιακών στοιχείων σας και να είναι γενναιόδωρη.

Οι συνδυάζει ιδανικά τις επιχειρήσεις παραγωγής χρήματος με την κατοχή υψηλά ιδανικά. Ωστόσο, σπάνια είναι δυνατή η επιχειρηματική της ευημερούν του συστήματος, εφόσον η κύρια δραστηριότητα του είναι να αλλάξει το σύστημα. Το λιγότερο ιδεαλιστική, αλλά ίσως πιο βιώσιμη λύση είναι: να δώσει κάτι, μέχρι ένα σταθερό ποσοστό του εισοδήματος, σε κάτι καθαρά ιδεαλιστική, όμως, είναι εμπορική, όπως

ηθικά

εμπορικό όσο μπορείτε, στους βασικούς επιχειρηματικούς στόχους και στρατηγικές. Αν πρόκειται να αναπτυχθεί ένα μικροσκοπικό Business-ίσως αρχικά μόνο εσείς τον εαυτό σας, ή εσείς ο ίδιος καθώς και μερικοί άλλοι, σε ένα λαμπερό επιχειρήσεων να πάρει ένα πραγματικό εσόδων, προσπαθεί να αλλάξει ολόκληρο τον κόσμο την ίδια στιγμή, ωστόσο ευγενής μια άσκηση, ίσως υπερβολικά φιλόδοξος στόχος ένα. Όπως μερικές φορές κάποιοι Βουδιστές επισημάνω, έχουμε εκατομμύρια χρόνια μας για να πάρετε τα πράγματα σωστά.

Τα ακόλουθα σημεία δεν ισχύουν εξίσου για όλους. Αυτοί είναι οι κανόνες του αντίχειρα, κατά το πρότυπο του τι ίσως ένας σοφός άνθρωπος θα δώσει ως καλές συμβουλές για τους ιδιοκτήτες μικρών επιχειρήσεων ξεκινάμε.

/ 1 / Ποιότητα ΦΩΝ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ

Ως επικεφαλής της ομάδας, θα πρέπει να γίνετε κατανοητός. Κάθε φορά που θα συνεργάζονται με τους άλλους, θα πρέπει να έχετε μια καλή ομάδα συνομιλίας. Δεν έχει σημασία τι μπορεί να είναι το έργο, που κατά πάσα πιθανότητα θα επιτευχθεί πιο αποτελεσματικά εάν παίρνετε το χρόνο να το συζητήσουμε εκ των προτέρων, αντί να γαβγίζει εντολές σε όλη τη διαδρομή μέσα. Η διατήρηση της επικοινωνίας ποιότητα σημαίνει επίσης την ερμηνεία σχόλια από την ομάδα σας από μια θετική προοπτική. Αν κάτι φαίνεται επίθεση σε πρώτη φάση, να κάνει μια συνειδητή προσπάθεια να βρει το αβλαβείς ερμηνεία, στη συνέχεια, διπλό ή τριπλό ότι η προσπάθεια να διατηρηθεί μια θετική ή ουδέτερο τόνο, ακόμη και όταν δεν αισθάνεστε σαν αυτό.

επικοινωνία Ποιότητα και την κατανόηση του πραγματικού μηνύματος είναι πιο σημαντική από την «προστασία» το εγώ σας με το να είναι αμυντικός και διαλεκτικός. Είναι πιο σημαντικό να προστατεύσουμε ό, τι σαθρό κομμάτια του ορθολογισμού μπορεί να υπάρχει σε μια συζήτηση? και υπάρχει πάντα η πιθανότητα ότι υπάρχει μεγάλη δυναμικό ορθολογικότητας και καλή επιχείρηση για να βγει αν δεν πάρει ανυπόμονος. Με λίγα λόγια, δεν υπάρχει δύναμη για την αποφυγή «είναι προσβεβλημένος», ειδικά όλα τα λόγια που έρχεται μαζί με αυτό. Είναι για να μην καίει γέφυρες. Ίσως τα αρνητικά συναισθήματα να περάσει πιο γρήγορα, αν δεν γίνει το επίκεντρο της συζήτησης

και έκανε μέρος της συνεχούς αφήγησης. Ίσως ο συνάδελφός σας ήταν σε πολύ κακή μέρα ή δεν μπορούσε να βρει τις σωστές λέξεις στη στιγμή, ή ίσως παρερμηνεύσει μια φράση στο chat γραμμή. Αντί να εξαπολύσει ύβρεις σε προσβολές, δοκιμάστε εκσφενδονίζοντας σιωπηή επόμενη φορά. Τότε καλώς ποιότητα της επικοινωνίας και πάλι και να δείτε αν μπορείτε να την κάνουμε να λειτουργήσει την επόμενη φορά. Αν δεν λειτουργεί, τουλάχιστον δώσατε ορθολογισμού μια ευκαιρία? και με τη λογική έρχεται μια αίσθηση συμπόνιας, δεν «τα πάντα είναι εύκολο για τον καθένα» όλη την ώρα. Νίκη με την επίδειξη σταθερά χαρακτήρα υψηλής ακεραιότητας και ζητούν συγγνώμη όταν δεν το κάνουν. Η επιχείρηση σας δεν είναι μια ομάδα θεραπείας. Η ανάπτυξη της επιχείρησής σας δεν είναι για τα συναισθήματα κοινή χρήση. Πρόκειται για την καλλιέργεια θετική δράση για να δημιουργήσουν κάτι καλό με τον οποίο μπορεί να ανθίσει έσοδα.

/ 2 / Beauty

οικονομία

Έχετε κάτι να προσφέρουν που εμπνέει τους άλλους. Ίσως είναι σωστό να πούμε: η ομορφιά είναι η ουσία του τι εμπνέει σε αυτόν τον κόσμο. Θα πρέπει να προσφέρει κάτι πραγματικά αξιόλογο, αν θέλετε να κερδίσετε ένα εισόδημα. Εάν είναι ένα απτό προϊόν που θέλετε να πουλήσετε, undust πριν τη θέση της στην οθόνη. Εάν ζείτε από την εμφάνισή σας, μείνετε σε φόρμα. Αν είστε σε μοντελοποίηση, να μάθουν για το σχεδιασμό και περίπου απεικονίζει το καλύτερο. Υπάρχει ομορφιά

ένα χρήσιμο στοιχείο υπομένει τη δοκιμασία του χρόνου και παραμένει χρήσιμη. Στη βιομηχανία ενδυμάτων, αυτό μπορεί να περιγραφεί ως «βιώσιμη». Μια γνήσια ethicality είναι πολύ σημαντικό για κάθε μάρκα. Μια άλλη λέξη κλειδί για αυτό είναι στην επόμενη ιδέα.

/ 3 / Ξύπνησε στις προσδοκίες

του 21ου αιώνα

Στη δεκαετία του 1960, πολλοί νέοι ενήλικες σε όλο τον κόσμο άρχισαν να συνειδητοποιούν ότι οι φυσικοί πόροι του πλανήτη ήταν σπατάλη, μολυσμένο και διαφορετικά τίθεται σε κίνδυνο από την παρουσία των στρατιωτικών οπλοστασίων και τις μεγάλες βόμβες. Υπήρχε μια αίσθηση του «τώρα ή ποτέ», η οποία οδήγησε σε μια κίνηση λουλουδι δύναμη που στην πραγματικότητα ποτέ δεν μαραίνονται, ήταν μόνο υποτονική. Σήμερα, η «δύναμη λουλουδιών» εποχή είναι πίσω σε πλήρη άνθιση, αλλά με τελείως διαφορετικές παραμέτρους και διαφορετικά ονόματα. Είστε ξύπνιοι σε αυτό; Business περιλαμβάνει να «ξύπνησε» με την έννοια της ρύθμισης, για να τις πραγματικότητες των Millennials και Gen Z Αυτό δεν σημαίνει απλώς μιλούν τα λόγια trendy: αυτό σημαίνει, επίσης, να σκεφτόμαστε με ό, τι έχει νόημα να πούμε και να κάνουμε, βρίσκοντας φράσεις που να έχει νόημα . Όσο για την οικολογία, ίσως είναι να αυτοσχεδιάζουν φράσεις κατά μήκος των γραμμών του «προστασία των δασών και των πόρων,

7 / Η λήψη των συμφωνιών

[Cont.]

μέρος του τι πουλάει ένα εμπορικό σήμα. Είναι μέσα από την έλευση της φωτογραφίας περισσότερο από video-ότι οι νέες μορφές της ψηφιακής οικονομίας πυροβολήθηκε μέχρι τις παρούσες ύψη. Στο πρόσωπο, το βίντεο είναι κατά μία έννοια τίποτα περισσότερο από πάρα πολλές φωτογραφίες ανά δευτερόλεπτο ρίχνονται στο θεατή σε μια συγκεκριμένη σειρά. Ένα καλοφτιαγμένο φωτογραφία είναι ένα μεγαλύτερο δώρο. Ένα βίντεο είναι πολύ λιγότερο πιθανό να θεωρείται «εικονική» στον τρόπο με τον οποίο κλασικό φωτογραφίες έχουν.

4 / Branding: Εικονική φωτογραφίες

Είμαστε σε μια εποχή όπου σύντομο βίντεο ή το λεγόμενο «Ιστορίες» ή «ασφαλίσει» είναι ένα δημοφιλές μέσο για την παροχή δικτύου του ατόμου με μια γεύση από τον εαυτό του σε κίνηση. Αλλά αυτό δεν αναιρεί τη δύναμη ενός μεγάλου rhotograph- επιτρέπει στο θεατή να ζωντανεύουν στο μυαλό τους? να την κάνει να κατέχει «εσωτερική βίντεο»? να απεικονίσει τον εαυτό του στη σκηνή, για να πάρετε το χρόνο να μελετήσουν μεμονωμένα χαρακτηριστικά της φωτογραφίας. μελέτες του εγκεφάλου δείχνουν μερικές φορές μεγαλύτερη ενεργοποίηση των νευρώνων όταν τα υποκείμενα να ακούσετε ραδιόφωνο ή ενεργά κάτι μελέτη ακόμα, από ό, τι όταν παρακολουθούν τηλεόραση. Σε γενικές γραμμές, φαίνεται ότι η πιο ενεργή η τεχνολογία παίρνει, το δικό τους νευρώνες του πιο παθητική κάποιου να γίνει (με ορισμένες εξαιρέσεις, όταν υπάρχει επαρκής διαδραστικότητα). Βίντεο υπάρχουν εδώ και δεκαετίες και έχουν συχνά περιγράφεται ως «το μέλλον», αλλά το βασίλειο της μεγάλη φωτογραφία έχει τη δική του μοναδική ενέργεια και είναι

συνέταιροι. Η ευημερία που προέρχεται από τέτοια Fosters γενναιοδωρία καλή υγεία, και αυτό είναι μεγάλη για την υγεία της επιχείρησής σας.

6 / Κανάλια Ιόντος ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ

5 / Η γενναιοδωρία όταν το δικαίωμα

Πότε είναι σωστό να είναι γενναιοδωρη, και πόσο γενναιοδωρη θα πρέπει κάποιος να είναι; Και όταν είναι σωστό να «μικρο-εξόδων», γνωρίζοντας ότι χίλιες φορές λίγο γίνεται πολύ; Με απλά λόγια, η γενναιοδωρία έχει τη θέση του σε κάθε καλό προϋπολογισμό, αλλά αυτό θα πρέπει να είναι μέσα σε προκαθορισμένα όρια. Ανεξέλεγκτο γενναιοδωρία είναι απερίσκεπτη, αλλά θεωρούν ότι είναι σημαντικό να είναι σε θέση να ανατρέψει, ή να πληρώσουν μια μικρή επιπλέον για να πάρετε μια ταχύτερη διαδρομή, όταν σύντομο είστε στην ώρα τους, ή να αγοράσει ένα προϊόν ανώτερης ποιότητας, ακόμη κι αν κοστίζει λίγο περισσότερο. Σε ορισμένες περιπτώσεις, διατηρώντας μια υπέροχη ατμόσφαιρα είναι πιο σημαντικό από ό, τι συνοφρύωμα πάνω πένες. Αυτό περιλαμβάνει ακόμα και η επένδυση στην υγεία των ενδιαφερομένων επιχειρήσεων σας, συμπεριλαμβανομένων των υπαλλήλων, ασκούμενοι, τους πελάτες και τους

Η πιο άμεση και «εύκολο να έρθει» ψηφιακή επικοινωνία γίνεται, τόσο πιο σημαντικό είναι να βρείτε ό, τι έχει να κάνει με τον εαυτό μας ή την επιχείρησή μας, που κάνει τους ανθρώπους να θέλουν να έρθουν πίσω. Αυτό είναι ένα σημαντικό βήμα προς την ενίσχυση μεγάλες σχέσεις μεταξύ όλων των ενδιαφερομένων, τόσο εσωτερικές όσο και εξωτερικές. Δεν υπάρχει κανένα όφελος αγνοώντας συμφωνία? αν και μπορεί να εξοικονομήσει χρόνο σε βραχυπρόθεσμο ορίζοντα, τα απόβλητα χρόνο για τους άλλους, και μακροπρόθεσμα να σπαταλά χρόνο σας πάρα πολύ. Μερικοί άνθρωποι έχουν την πνευματική άποψη ότι είναι πιο σωστό να «φορά αισθάνονται» παρά να συμφωνήσουν σε αυτήν? ή αισθάνονται ότι παίρνουν το δικό τους τρόπο καλύτερα αν δεν επιμείνουμε σε προκαθορισμένο

χρονοδιάγραμμα που μοιράζεται με τους άλλους. Επιτρέψτε μου να πω εδώ ότι αν δεν μου αρέσει να κολλήσει στις συμφωνίες, να εργάζονται σε αυτό μέχρι να το κάνετε, γιατί είναι μια αναγκαιότητα για τους περισσότερους τύπους των επιχειρήσεων για να είναι επιτυχής. Και όμως, σε ένα δημοκρατικό κόσμο, αυτό είναι ένα αίτημα μπορεί κυρίως επιχειρηματικές

κάνουν για τον εαυτό του: το καθένα έχει το δικό του τρόπο σχετικά με το χρόνο, και θα πρέπει να καταλάβω πώς να σχετίζονται με τους άλλους έξυπνα και ρεαλιστικά, δεν έχει σημασία τι χρονοδιάγραμμα που επιλέγουν να έχουν. Σε αυτό το ψηφιακό κόσμο του προγραμματισμού και τον κωδικό ενημερώσεις από δεύτερο χέρι που μπορεί να συντρίψει μια σελίδα με το πάτημα ενός κουμπιού, το καλύτερο είναι πρακτική να έχει περισσότερους από έναν τρόπους για να επικοινωνούν μεταξύ τους. Η ίδια η έννοια μεταφέρει στην RL (internet-μιλούν για την πραγματική ζωή), καθώς και, είναι σημαντικό να έχουμε περισσότερους τρόπους της συνεδρίασης, και να έχουμε κάποια ευελιξία στο πώς και πότε επικοινωνούμε.

8 / Radiat e optimis m

Το σημείο αυτό συνδέεται με το προηγούμενο σημείο σε αυτή τη λίστα για την ομορφιά.

Επίσης σχετίζεται με τη θετική ακτινοβολία της προσωπικότητάς σας, το χαρακτήρα σας, από εσάς συμμετοχή σε επικοινωνία ποιότητα και τηρούν τα συμφωνηθέντα. Πιο συγκεκριμένα, θετική ακτινοβολία περιλαμβάνει συμπεριφέρεται κατά τρόπο που να επιτρέπει στους ανθρώπους να αναπτυχθεί και να ευημερήσει γύρω σας: το χρυσό αισιόδοξο πνεύμα, την αίσθηση ότι η ζωή είναι καλή, η αίσθηση ότι ο ήλιος ανατέλλει και ότι οι καμπύλες του εισοδήματος είναι όλα προς τα πάνω, όπως πάμε από αριστερά προς τα δεξιά στο χρονικό πλαίσιο της καμπύλης, και όλα αυτά πηγαίνει πάντα, από το σχεδιασμό του λογότυπου σας για τη γλώσσα στις ιστοσελίδες σας, την κοινωνική τους λογαριασμούς και shorfronts μέσα μαζικής ενημέρωσης, στο μακιγιάζ και ρούχα και φωτογραφίες και βίντεο μπορείτε να χρησιμοποιήσετε για να διαφημίσετε το εμπορικό σήμα σας. Ανεξάρτητα από το πού βρισκόμαστε στη ζωή και αυτό που κάνουμε, όλοι χρειαζόμαστε μια δόση αισιοδοξία. Με την ενσωμάτωση του σε καθημερινές δραστηριότητές μας, είμαστε εξοικονόμηση κάθε άλλη φορά, ή, ένας άλλος τρόπος για να φράση είναι, δίνουμε ο ένας τον άλλο χρόνο.



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 KH

για BERLiNiB από τον καλλιτέχνη
Sristhi Oinam, blank.canvas ____
@ Blank.canvas ____
srishtioinam gmail.com blank.canvas ____

ΟΛΑ ΙΣ ΧΟΡΟΣ

Μερικές μορφές SS20
ερμηνεύονται με σύγχρονο
μπαλέτο από την ελληνική
χορευτή Έλλη Τσιτσιπά

μοντέλο μόδας: χορευτής μπαλέτου,
ηθοποιός Έλλη Τσιτσιπά, @ellitsitsipa

Φωτογραφία: Aristo Tacoma

Σχεδιασμένο από τον Έλλη εαυτό της, με
A.Tacoma? styling βοηθός Myrτώ
Departez

MUA & styling μαλλιών: Myrτώ
Departez, @myrtodepartez

Τοποθεσία: Studio P56, Αθήνα, @
studio.p56

επκέτες μόδας: ZARA, @zara? βιώσιμη
μπαμπού κορμάκι από Boody,
@boodyecowear,

μέσω Ζωή Κολοσσαίο, το Όσλο,
@lifecolosseum Κοσμήματα: Dona Koroi,
@donakoroibrand άλλα ρούχα μέσα

NILZ, Όσλο, @nilztekstiltrykkeri.

ΧΟΡΟΣ ΜΕΧΡΙ



Μεγάλη καλλιτέχνες είναι
άνθρωποι που βρίσκουν τον
τρόπο να είναι ο εαυτός τους
στην τέχνη τους. Κάθε είδος
της μετριότητας πρόσχημα
επάγει στην τέχνη όσο και τη
ζωή.

- - Μαργκότ
Φοντείν



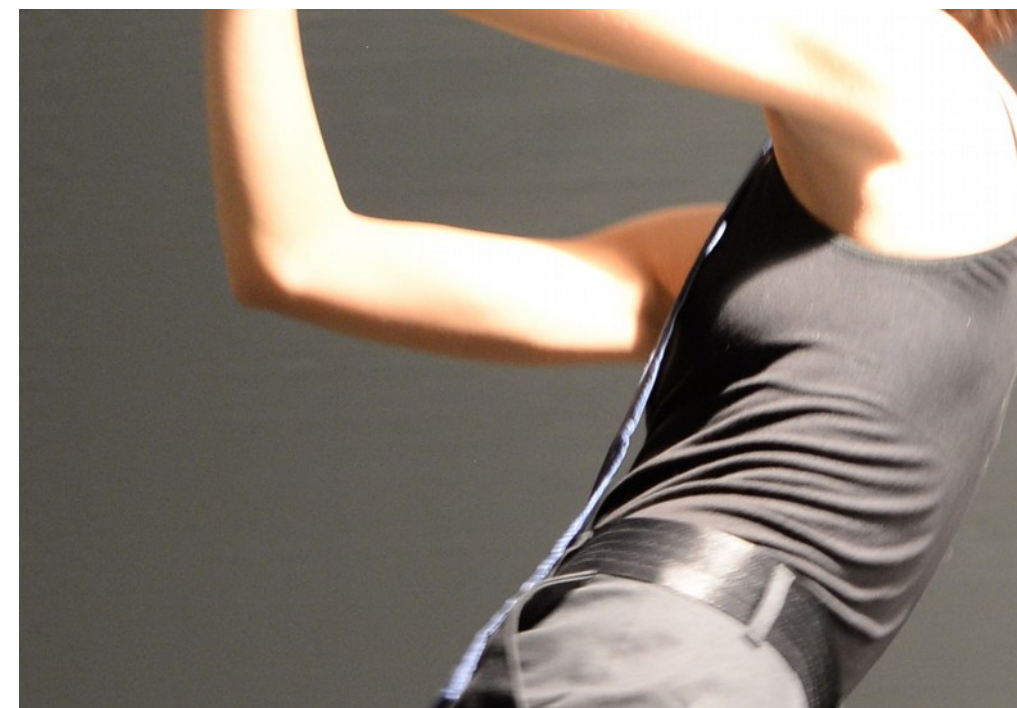
όπως την εύρεση αυτό
το κομμάτι που λείπει
από τον εαυτό μου.

- - Misty
Copeland

Ψάχνοντας το
μπαλέτο ήταν

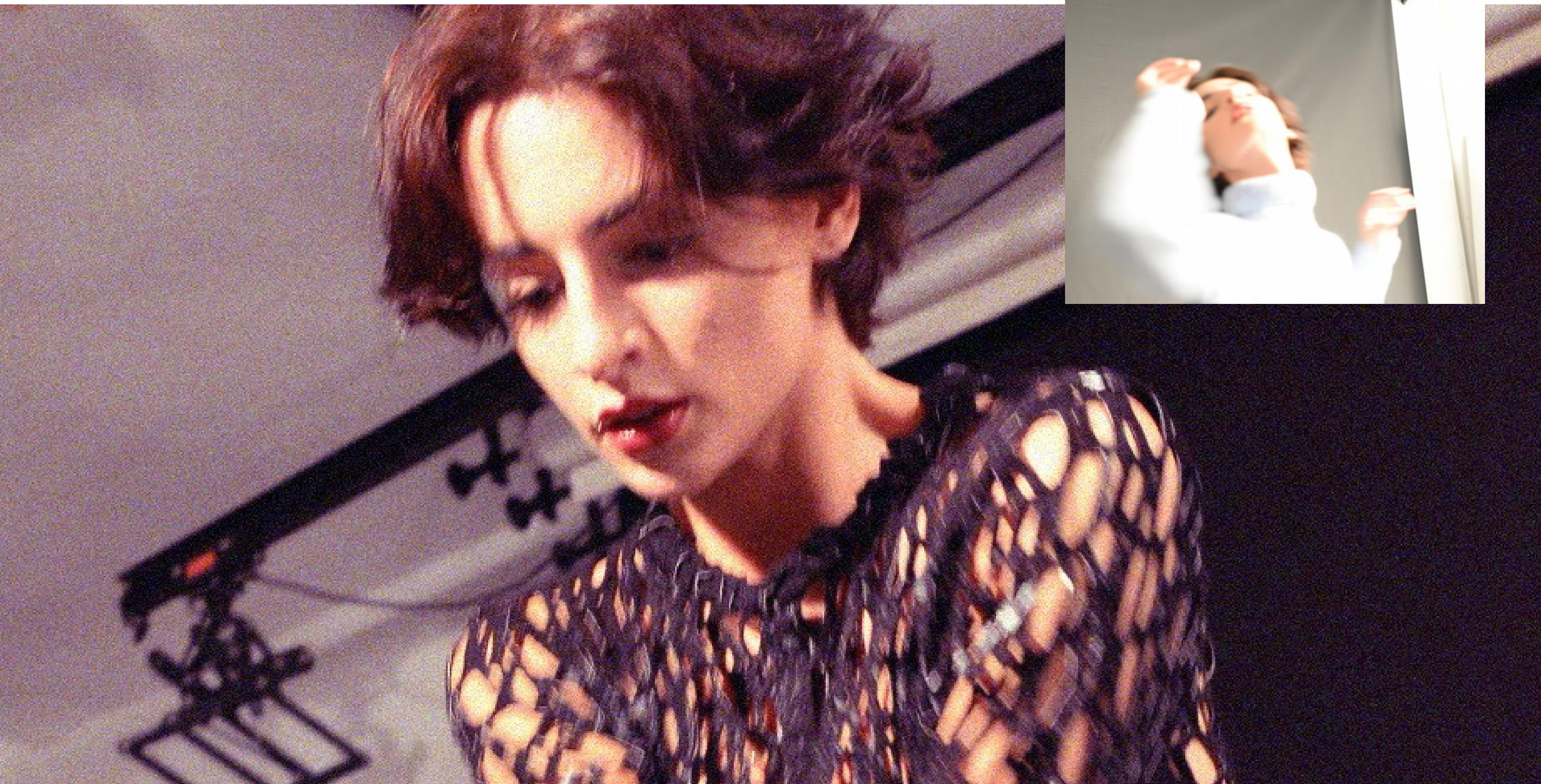
Μπαλέτο δεν είναι μόνο
κίνηση.
- - Νίνα Ananiashvili





Ο χορός: Τουλάχιστον
εξήγηση, τουλάχιστον
ανέκδοτα - και κατ'ανώτατο
όριο των αισθήσεων.

- - Maurice Bejart





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





Η ζωή [...] αυξάνεται, κινείται
προς τα εμπρός, [...] είναι σε
επαφή με τη ζωή.

- - Agrippina Vaganova



μοντέλο μόδας: Vicenca
Πέτροβιτς, @vicencapetrovic

ΑΓΡΙΟΣ
ΣΙΚ



Η μεταλλική, συχνά
οι χρυσές
αποχρώσεις της
σεζόν σε συνδυασμό
με μια έμφαση SS20
στην ώριμος,
afternoonish,
στοχαστικός
χρώματα. Μια νέα
γενιά ισχυρές
γυναίκες κάνουν τους
ισχυρισμούς τους: τα
έντονα κομψή και σικ
συνοψίζει τις τάσεις
του 2020.

Visenca Πέτροβιτς φωτογραφήθηκε
από Aristo Tacoma

MUA, styling μαλλιών: Δεσποινίς
IsabellaLia, @ my.beauty.garden

Τοποθεσίες: Wrangelstrasse, Kreuzberg,
Βερολίνο? Studio Ramboya,
@ramboystudio.

ετικέτες μόδας: Bershka, @bershkacollection
FIGHTER SPORT, @fightersportnorge GINA
TRICOT, @ginatricot Αξεσουάρ από POZ
CADILLAC, @pinkcadillac_berlin





















Στο παρελθόν αιώνα, οι γυναίκες έχουν επιπρέποντας όλο και περισσότερο από τους

φορείς να δει, και ανεξάρτητα από το τι λέει γι 'αυτό

σεξουαλικότητα, έχει σίγουρα μια πολύ πρακτική αλλαγή. Για πρώτη φορά εδώ και αιώνες, οι γυναίκες έχουν τη δυνατότητα να συμμετέχουν σε διάφορες δραστηριότητες, χωρίς να χρειάζεται να σύρετε κατά μήκος ενός βουνού της κλωστοϋφαντουργίας. Η ένδυση είναι μέρος προσωπική έκφραση, και μέρος πρακτική ανάγκη. Οι τάσεις που συνδέονται με υποκοουλτούρες, τα επαγγέλματα και τις θρησκείες. Η ικανότητα να ακολουθήσει τις μεταβαλλόμενες τάσεις για κάθε εποχή μπορεί να μας κάνει να κρүүσει. Η ικανότητα προσαρμογής καινοτομίες διάδρομο σε ντουλάπα μας μπορεί να μας κάνει

τάση **setters** μεταξύ των φίλων μας.

Μόδα έχει εξελιχθεί από made-to-μέτρο (το σύγχρονο υψηλής ραπτικής), σε ένα κατά κύριο λόγο έτοιμο-a-porter βιομηχανίας, τόσο στην πολυτέλεια και fastfashion τμήματα. Αυτό έχει δημιουργήσει νέα μονοπάτια καριέρας και άλλες ευκαιρίες. Μερικά μοντέλα έχουν επιτύχει στρατοσφαιρικού επίπεδα

διασημότητα

φήμη, και είναι σε θέση να επηρεάσουν έντονα την κοινή γνώμη και να πάρει πίσω φιλανθρωπικούς σκοπούς. Ένα τέτοιο αιτίες είναι ότι η φροντίδα για τον πλανήτη, και την προώθηση της

σημασία της βιώσιμης μόδας.

Η βιομηχανία της μόδας είναι τεράστια, και, εν μέρει λόγω του μεγέθους, ένα από τα πιο της

ρυτογόνων

βιομηχανίες στον κόσμο. Ως τέτοιες, ατομικές επιχειρήσεις στη βιομηχανία της μόδας κληθεί από το περιβάλλον γνωρίζουν κοινό να είναι διαφανής για τους **σε άνθρακα ίχνος** και **«δείχνουν οι αριθμοί τους»**.

Αυτό ισχύει για σχεδόν κάθε πτυχή της βιομηχανίας. Για παράδειγμα,

πολυτέλεια εμπορικά σήματα διαμορφώνουν την αντίληψη του κοινού για το εμπορικό σήμα τους ως αποκλειστική. Για να διατηρηθεί αυτή η αντίληψη, απούλητο απόθεμα μερικές φορές καταστράφηκε και πηγαίνει σε χώρους υγειονομικής ταφής.

Γρήγορη μόδα παρέχει ένα άλλο σύνολο των προκλήσεων στον πλανήτη. Υπάρχουν τα ζητήματα χρωστικές ουσίες που χρησιμοποιούνται για το χρωματισμό του ρούχα και την ποσότητα του νερού και των καυσίμων που εμπλέκονται στην παραγωγή εκατομμύρια ενδύματα το χρόνο. Υπάρχουν τα ζητήματα της δέρματα ζώων και δέρματα που χρησιμοποιούνται για να κάνουν τα προϊόντα και οι όχι και τόσο φωτισμένοι συζητήσεις γύρω από γούνα ψεύτικη σχέση με το φυσικό δέρμα. Ίσως το μεγαλύτερο πρόβλημα είναι η insanely κοινή χρήση των πλαστικών και συνθετικών ινών. Πλαστικά σχετίζονται με τα υλικά είναι συχνά πολύ

φθηνά έτσι ώστε να είναι «φιλικές προς τον πελάτη», αλλά τα υλικά αυτά αντιπροσωπεύουν ένα τεράστιο κόστος για τον πλανήτη. Αυτά είναι μόνο μερικά από τα θέματα που αντιμετωπίζει η βιομηχανία της μόδας, και τα σύγχρονα καταναλωτές ζητούν μάρκες μόδας που βρίσκονται σε σχέση με αυτά τα θέματα.

Εν τω μεταξύ, ενώ εμείς περιμένουμε **συστήματος**

λύσεις για τα μεγαλύτερα ζητήματα βιωσιμότητας που αντιμετωπίζει η βιομηχανία της μόδας, μπορούμε να τους εαυτούς μας δώσει κάποιες κανόνες του αντίχειρα για το πώς να φόρεμα σε ένα πιο φιλικό προς το περιβάλλον τρόπο. Και, όπως θα δούμε, μια σειρά από μάρκες προωθούνται ως περιβαλλοντική συνείδηση και βιώσιμη.

Κανόνες του αντίχειρα:

- αγοράσουν ρούχα που θα φορέσει, δεν ρούχα που θα καταλήξει να κρέμονται στην ντουλάπα σας. Ο καταναλωτισμός είναι εχθρός της αειφορίας.

- ελέγξτε τις ετικέτες στα ρούχα πριν από την αγορά. Ελέγξτε αυτό το κομμάτι αποτελείται από: Είναι φυσικές ίνες; Πλαστική ύλη? Ανακυκλώσιμα υλικά?

- θεωρήσετε μοντέρνα ρούχα ποιότητας από οποιοδήποτε από τα πολλά περισσότερο ή λιγότερο καινούρια ρούχα εναλλακτικές λύσεις ενοικίασης, από την ενοικίαση του διαδρόμου μέσω Nuuly σε πολλές άλλες συμπεριλαμβανομένης της H & M.

- κατάστημα μεταχειρισμένων. Vintage ρούχα είναι αναμφισβήτητα ο καλύτερος τρόπος για να ψωνίσει με βιώσιμο τρόπο. Δίνοντας μια νέα ζωή σε ένα ρούχο, θα επεκτείνει τη διάρκεια ζωής της, η οποία είναι πολύ πιο φιλική προς το περιβάλλον.

Μερικά από τα πιο συναρπαστικά βιώσιμη ρούχα είναι μοντέρνα εμπορικά σήματα που πρέπει να γνωρίζει αυτή τη στιγμή:

.. Ronald van Der

Kemp.

Ολλανδό σχεδιαστή που παράγουν περιορισμένη έκδοση ρούχα από αποκόμματα των υλικών που διατίθενται στην αγορά

- Αναμόρφωση**. Allsizes μάρκα με μια διασημότητα παρακάτω, χρήσεις έσωσαν παλιά υλικά αποθέματα και geruprosed τρύγου.

- ΔΑΓΚΩΜΑ**. Με έδρα τη Στοκχόλμη μάρκα καλλιέργεια της ιδέας της διαχρονικό μόδας με τη χρήση οργανικών υφασμάτων.

.. Άνθρωποι Tree.

Ένα από τα πρώτα βιώσιμη εμπορικά σήματα πιστώνεται ο Παγκόσμιος Οργανισμός Δίκαιου Εμπορίου, η οποία περιορίζει το αποτύπωμα άνθρακα της, με γνώμονα την εργασία με το χέρι.

.. Καλα ΝΕΑ.

Με έδρα το Λονδίνο εκπαιδευτές παραγωγό, το οποίο χρησιμοποιεί ανακυκλωμένο καουτσούκ πέλματα και οργανικό βαμβάκι.

- Matt & Nat**. Η λεγόμενη «vegan μάρκα». Προσφέρουν ένα ευρύ φάσμα προϊόντων,

συμπεριλαμβανομένων σάκων κατασκευασμένα από ανακυκλωμένα πλαστικά μπουκάλια.

.. Kit X.

Αυστραλιανή-βασισμένη μάρκα, η οποία δημιουργεί τα ενδύματα από βιώσιμα υλικά-εντελώς οργανικές ίνες, upcycled θαλάσσιων απορριμμάτων και απορρίπτεται πολυεστέρα.

Η εξαιρετικά δύσκολο θέμα της βιωσιμότητας της μόδας έχει έρθει για να **μείνει? ας κρατήσει για εξερεύνηση** και κατεργασίας όλο και περισσότερο πλησιάζει για να πάρει αυτό το δικαίωμα.

Περισσότερο

βιώσιμος

μόδα,

παρακαλώ!

παρακαλώ!

Με Nathalie Σοφία, @fashionjudgment, BERLiNiB μόδας Ανταποκριτής, nathaliesophiajournaliste @ gmail.com

ΛΑΜΨΗ ΣΙΚ

μοντέλο μόδας: Τζούλια
Μue, @juliamue__



Gen Z
φαίνεται να ρύθμιση
όλο και περισσότερο

η ατζέντα για την
αγορά εργασίας, την
τοποθέτηση

με τους στόχους τους:

δίκαιη,
ελεύθερη,
χαλαρή, προηγμένης
τεχνολογίας εξοπλισμό,
σπορ, φρέσκο?

earthaware,

Μερικές φορές
vegan
εμπνευσμένος;

διάρκειας τιμές,
χρυσό:

και λάμψη

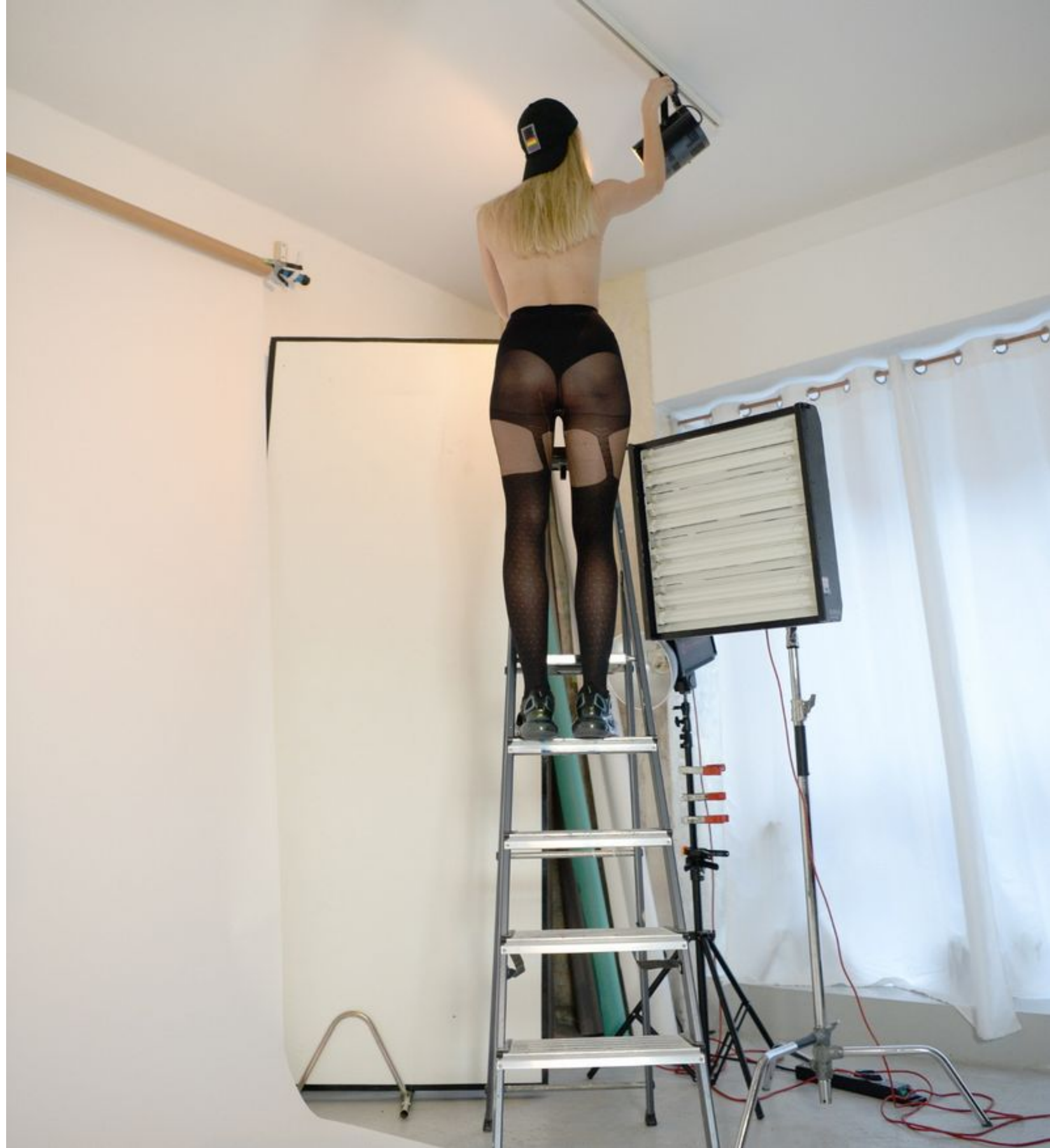
Τζούλια Mua
φωτογραφήθηκε από Aristo
Τακόμα

MUA, styling μαλλιών: Δεσποινίς
IsabellaLia, @ my.beauty.garden

Τοποθεσία: Studio Ramboya,
@ramboyastudio, στο Βερολίνο.

ετικέτες μόδας: NIKE,
@nike, HM, @hm

AVENUEGE, avenuege.com

















[Cont.]

καρύδια καρύδα

σπόρους chia

NIKH CHICK

ΚΑΤΑΦΕΡΤΖΗΣ

κάσιους

Μερικοί άνθρωποι δεν απορροφούν B12

εύκολα και, όπως όλες οι βιταμίνες, είναι

γενικά πιο απορροφάται όταν οι διάφορες

προϋποθέσεις ταυτόχρονα εύκολα:

βατόμουρα 1

κουταλάκι του γλυκού

σουσάμι ταχίνι

βρώμη γάλα

πασπαλίζουμε:

σκόνη καρύδας

Για όσους αγαπούν το τσάι από βότανα:

αυτές μπορεί να είναι μια μεγάλη συστατικό

για να συνδυάσει σε ένα smoothie.

Ωστόσο, ορισμένοι πολύ πλούσια φυτικά

προϊόντα μπορεί να έχει επιπτώσεις

αρνητικές για το συκώτι? ένα όργανο που

βοηθά να καθαρίσει μακριά προβληματικές

ουσίες από τα τρόφιμα και τα ποτά. Η

σόγια δεν πρέπει να λαμβάνεται κάθε μέρα

του μήνα, είτε. Δώστε στο σώμα τακτικά

διαλείμματα για αρκετές ημέρες από

οτιδήποτε που θα μπορούσε να γίνει μια

harmony-affecting συνήθεια.

TROPICAL κομήτες

ΚΑΤΑΦΕΡΤΖΗΣ μάνγκο

αβοκάντο χυμό λεμονιού

γάλα σόγιας κατεψυγμένα

κεράσια τζίντζερ πρέζα

Yerba πασπαλίζουμε

σύντροφο τσάι: ισχύς

καρύδας

Ένα από τα μεγάλα πράγματα για vegan

smoothies που δεν απαιτούν γιαούρτι και

άλλα φυκτικών ή κατεψυγμένων

προϊόντων, είναι ότι μπορείτε να τους

κάνετε κατά τη διάρκεια όλων των ειδών τα

ταξίδια και την εργασία στις οποίες άμεση

πρόσβαση σε ένα ψυγείο είναι

περιορισμένη. Σε ορισμένες περιπτώσεις,

ούτε καν ένα μίξερ απαιτείται, με μια μικρή

προετοιμασία, μπορείτε να το ρίξει λίγο

μαζί, ανακινήστε το και απολαύστε!

GREEN

ΝΕΡΑΙΔΕΣ

ΚΑΤΑΦΕΡΤΖΗΣ

γάλα σπανάκι

ασβέστη Matcha

σκόνη Acai Berry

σε σκόνη σόγιας

ένα άγγιγμα:

εκχύλισμα

βανίλιας

και αργότερα (για να αφήσουμε το σώμα

να απορροφήσει εν ειρήνη). Η νηστεία

πηγαίνει μαζί με προπονήσεις. Ένας

χαμογελαστός προειδοποίηση παρούσα

υποβληθεί: smoothies γίνει με αυτόν τον

τρόπο είναι, σύμφωνα με ορισμένους,

σχεδόν καλύτερα από το σεξ.



Ένα από τα όμορφα τρόπους για να

απολαύσετε ένα πραγματικά υγιεινό

smoothie είναι να γρήγορα εκ των

προτέρων (για να ενισχύσει τη γεύση του)

Εκείνη την εποχή, η διατροφή ήταν

πολύ διαφορετική από την εποχή

αυτή. Η διατροφή ήταν πολύ διαφορετική

από την εποχή αυτή. Η διατροφή ήταν

πολύ διαφορετική από την εποχή

αυτή. Η διατροφή ήταν πολύ διαφορετική

από την εποχή αυτή. Η διατροφή ήταν

πολύ διαφορετική από την εποχή



Κατάλληλος

Ομορφιά

για τις νέες
γυναίκες που
αναζητούν μια
ομαλή μείγμα
κοκαλιάρικο και
ισχυρή

Κομψή
εκπαίδευση

μοντέλο μόδας: Sol
Mercado, @uruzusus



Sol Mercado
φωτογραφήθηκε από Aristo
Τακόμα

Επικές σε κύριο άρθρο:
Superdry, @superdry ΛΕΒΗΣ,
@levis Κέτσουα, @quechua

Τοποθεσία: Morgenluft.jetzt GmbH,
Kreuzberg, Βερολίνο, @ morgenluft.jetzt,
Ευχαριστώ: Stephan Scholdra και η ομάδα
Morgenluft.

καθορίζει ορισμένες wellresearched ιδέες,
διάλεκτος για fashionoriented νεαρούς
ενήλικες. Μόνο ακολουθήσει εκπαίδευση
συμβουλευτεί, αν είστε βέβαιοι ότι είναι
κατάλληλο για εσάς. Σε περίπτωση
αμφιβολίας, συμβουλευτείτε ένα γιατρό.

Ιστορικό

Κάθε ένας από εμάς είναι μοναδικός. Η
ομορφιά δεν είναι μόνο «ένα πράγμα». Αν
έχετε βρει μια μέθοδο που διαμένουν στο
σχήμα που λειτουργεί για σας, κρατήστε σε
αυτό. αυτό το άρθρο

Από Alessandra Ambrosio και κάποια άλλα longlimbed supermodels περίφημα ανακοίνωσε, παράλληλα με μια σειρά από πολύ δημοφιλή βίντεο κατάρτισης, ότι ο στόχος της εκπαίδευσης είναι να πάρετε « **καιρό, άπαχο μυών** και όχι ογκώδη αυτά», ολόκληρο το διαδίκτυο έχει γεμάτες με την έννοια. Πολλές ιστοσελίδες δηλώνουν ότι οι μύες είναι muscles- δεν είναι ποτέ «ογκώδη», μόνο μικρό ή μεγάλο, αλλά το λίπος μπορεί να φαίνεται

σε διαφορετική περίπτωση. Εμείς στο BERLiNiB δεν έχουν διαβάσει μόνο τις άκρες κατάρτισης των διάσημων εκπαιδευτών, και να διαβάσετε βαθιά μέσα **επιστημονικός** άρθρα, μέχρι τις πρώτες πρωινές ώρες του το πρωί: την έρευνα αυτή, μαζί με ένα κομμάτι των μορφωμένων

μαντέψουν,

κάποια έμπιστος διαίσθηση, και κάποια προσωπική εμπειρία για να το ολοκληρώσει όλα μακριά, είναι αυτό που ενημερώνεται αυτό το άρθρο.

Έχουμε κάποια αποτελέσματα. Δεδομένου ότι υπάρχουν τόσα πολλά εύκολο, γρήγορο «συνταγές» για την επιτυχία, η οποία ήταν το επίκεντρο της πολύς λόγος, δεν πρόκειται να προσθέσει

ακόμα μια γρήγορη εύκολη συνταγή στη συνομιλία. Ήρθε η ώρα να ασχοληθεί με το ζήτημα του πώς να το κάνουμε πραγματικά **η μοντέλο προπόνηση με όλες τις λεπτότητα που απαιτείται.**



Πρωτα απο ολα, **τύπτοι εκπαίδευσης έχουν σημασία:** οι μύες δεν είναι μόνο οι μύες, μεγαλώνουν με διαφορετικούς τρόπους, ανάλογα με το είδος της εκπαίδευσης που κάνετε μεταξύ πολλών άλλων παραγόντων.

Το ανθρώπινο σώμα είναι συχνά περιγράφεται ως μια μηχανή, αλλά στην πραγματικότητα είναι περισσότερο σαν μια Ορχήστρας χτίστηκε από τα πιο σύνθετη κίνηση, ρυθμική σειρά διαδικασιών στο πλαίσιο των διαδικασιών, και πολλά από τα πιο σημαντικά πράγματα για το σώμα δεν μπορεί ακόμη να εξηγηθεί από την επιστημονική θεωρία.

Ως εκ τούτου, δεν υπάρχει αλήθεια πίσω από τέτοια συναισθήματα όπως αυτό: Αν θέλετε μια

κομπός το σώμα, την εκπαίδευσή σας πρέπει να είναι κομπό. Αν θέλετε ένα επίμηκες σώμα, θα πρέπει να ενσωματώσει επιμήκυνση στην εκπαίδευσή σας.

Μην πηγαίνετε στα άκρα και να θυμηθούμε τη μεταφορά «ορχήστρα». Θέλετε μια ομαλότητα για να καλύψει τους μύς σας. Θέλετε οι μύες να είναι πιο ορατή, αλλά διακριτικά με τη μορφή της όμορφης περιγράμματα και τις σκιές για λαμπρό, υγιές δέρμα.

Επίσης, έχουμε κατά νου ότι υπάρχουν πολλοί τύποι

μυϊκών ινών,

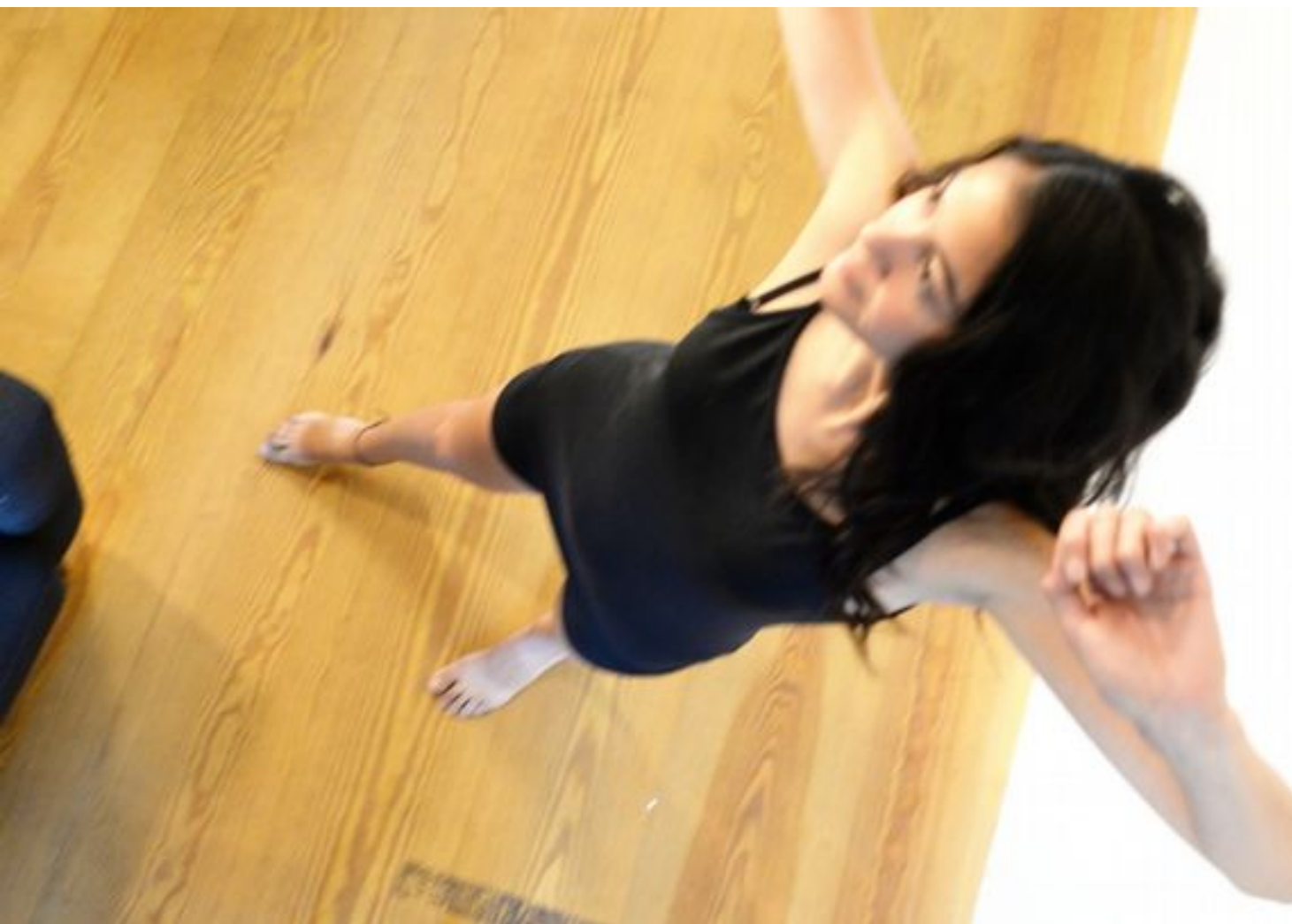
και επικοινωνούν με λιπώδη κύτταρα και άλλα κύτταρα και διεργασίες στο σώμα. Ίσως θα πρέπει να εξετάσουμε το σώμα και ως «διαδικασία σχεδιασμού,

εργασίας σύμφωνα με πρόθεση». Έτσι, ποια είναι η πρόθεσή σας; Εάν η πρόθεσή σας είναι να χορεύουν, τότε το πιο χορεύει το κάνετε, τόσο περισσότερο το σώμα σας θα μοιάζει με αυτό του α

χορεύτρια. Η πρόθεση πίσω από κάθε κίνηση γίνεται το στοιχείο που διαμορφώνει το σώμα και «σχέδια», πώς οι εξελίσσεται το σώμα.

Αν ο στόχος σας είναι να σκαφών ανελκυστήρα από την παραλία, τότε δεν είναι οι επιμήκεις μύες του χορευτή που θα αναπτυχθούν όσο το κεντρικό τμήμα τους. Να συμβληθούν ένα μέσο μύος ότι το κεντρικό τμήμα του αυξάνεται σε διάμετρο. Προς το

επιμήκης ένας μύς υπό βραδεία «αντίσταση», όπως όταν ένας χορευτής χαμηλώνει απαλά ένα πόδι, αυξάνει τις μυϊκές ίνες πιο συνολική.



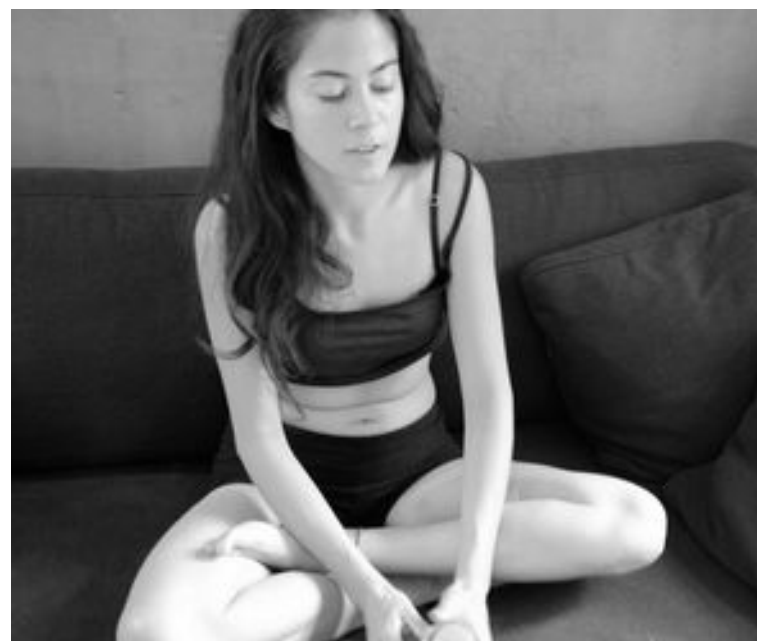


Πολλές ιστοσελίδες που εστιάζουν στην εκπαίδευση και την οικοδόμηση των μυών ισχυρισμό ότι είναι παράλογο να γίνει διάκριση μεταξύ των διαφόρων τύπων των μυών της ανάπτυξης θα πρέπει να πάρει λίγο πιο κάτω σε αυτό και να άρει το βαρύτερο πράγματα μπορεί κανείς, όσο πιο γρήγορα μπορεί. Αλλά για πολλές γυναίκες, η καύση του λίπους είναι πιο δύσκολο από ό, τι την ανάπτυξη των μυών. Μερικές γυναίκες κάψετε λίπος πιο εύκολο από ό, τι άλλοι, αλλά καύση λίπους είναι σημαντική για τις γυναίκες, προκειμένου να επιτευχθεί το κομψό αποτελεσμάτων της κατάρτισης

και ορατό μυς τόνος.

Είναι η επανάληψη των κινήσεων που δημιουργεί

με νοημα Αλλαγές στο σώμα. Εάν η



περισσότερο προς την οικοδόμος σώμα από την κορυφή μοντέλο.

τακτική κατάρτιση είναι δύσκολο, σκληρό, τεταμένες, ιδρωμένες, με πικραμένος εκφράσεις του προσώπου και η εστίαση βαριά σε συγκεκριμένες μυϊκές ομάδες, τότε το συνολικό αποτέλεσμα δεν θα επιμηκυνθεί άκρα και κομψή ομορφιά, θα είναι

Για να διορθωθεί αυτό, καταλήξαμε σε κάποιες ιδέες για το πώς να παράγουν «ομορφιά ταιριάζει». Όλα αυτά που λέγονται εδώ έχει σχεδιαστεί για να είναι



σκεφτεί και αυτοσχέδια πάνω.

Πράγματι,

σκέψη καίει το λίπος.

Όχι πραγματικά. Ο εγκέφαλος είναι κατασκευασμένο από νευρώνες και νευρώνες πέφτουν λίγο πολύ στην κατηγορία των μυϊκών κυττάρων -και ο εγκέφαλος καταναλώνει θερμίδες σε μάζες (η οποία είναι ο λόγος για εκτεταμένη νηστεία δεν είναι μια λαμπρή ιδέα).

Έτσι, οτιδήποτε διεγείρει το μυαλό σας,

διεγείρει fatburning σας. Καφές, για παράδειγμα, ή caffeinenehanced ποτά? ορισμένοι βιταμίνες του συμπλέγματος Β, συμπεριλαμβανομένων Β12? κάποιος βαθμός ασβεστίου, μαγνησίου, ginseng, μάκα, ή schisandra? τσάι, Νοτιοαφρικάνικη σύντροφο τσάι ή

πράσινο τσάι (αλλά πρόσφατες μελέτες δείχνουν ότι το τσάι συντρόφου είναι καλύτερο πίνεται σε ψυχρό μορφή και σε μίγμα με άλλα τσάγια). Αυτό περιλαμβάνει επίσης την ανάγνωση, τη γραφή και να ακούτε το ραδιόφωνο? κάτι στο οποίο ο εγκέφαλος είναι ενεργός, αλλά δεν είναι συγκλονισμένοι. Παρακολούθηση βίντεο σε γενικές γραμμές κέρδισε έγκαυμα t βοήθεια

«Κάψιμο βοήθεια τ θερμίδες, γιατί όσο περισσότερο ωθήσει επάνω τις αισθήσεις σας, τόσο λιγότερο ο εγκέφαλος αισθάνεται την ανάγκη να είναι αυτο-ενεργά για να αντισταθμίσει την έλλειψη ερεθισμάτων.



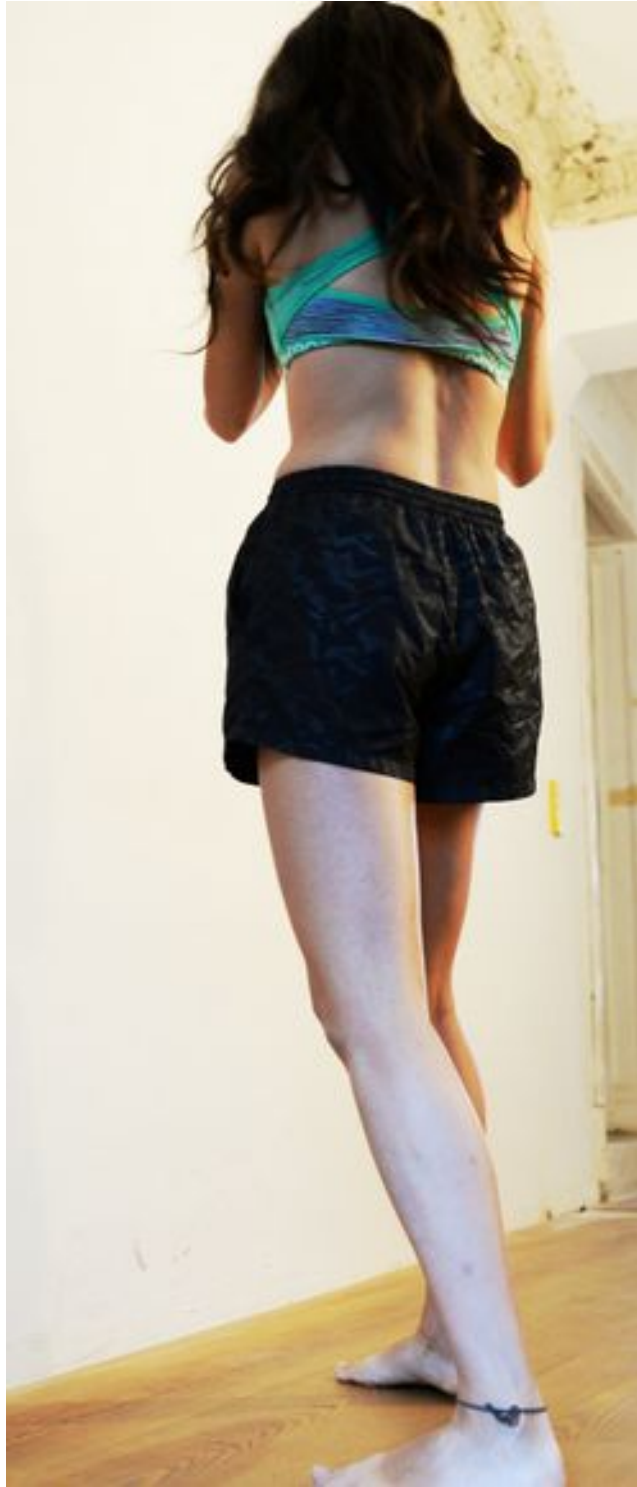
Όνειρα είναι μια άλλη μεγάλη calorieburner. Αυτός είναι ένας λόγος για τον οποίο το αλκοόλ, η οποία αναστέλλει τον ύπνο REM, είναι

ασυμβίβαστη με έχουν ισχυρή, άπαχο μυών που δείχνουν πολύ καλά. Το αλκοόλ με μέτρο μερικές φορές κάθε μήνα είναι εντάξει, αλλά έχει ένα πολύ μεγαλύτερο αρνητικό αντίκτυπο από ό, τι τα τρόφιμα από την άποψη του λίπους και την απώλεια βάρους. Το αλκοόλ επίσης

πηγαίνει σε όλα τα λάθος μέρη? μέρη που η άσκηση δεν μπορεί εύκολα να διορθωθεί.

οικοδόμηση των μυών σας κάνει να πάρουν βάρος, αλλά αυτό είναι το κοκαλιάρικο τύπος του βάρους. Αυτό συμβαίνει γιατί δεν υπάρχει πιο ενδιαφέροντα πράγματα σε μυϊκά κύτταρα από ό, τι στα λιποκύτταρα. Έτσι, βλέποντας το μέγεθος δεν έχει κανένα νόημα κατά τη διάρκεια της κατάρτισης Fit ομορφιάς. Αν 'αυτού θα πρέπει να προσέξετε

πώς το βλέπει κανείς. **Αν κοιτάξετε καλά, καλά.** Αν όχι, το έργο για να το φτιάξω. Δεν μετράνε τα κιλά.





Ως ενήλικας, είστε έλκονται από κάποιον ή κάτι, και που

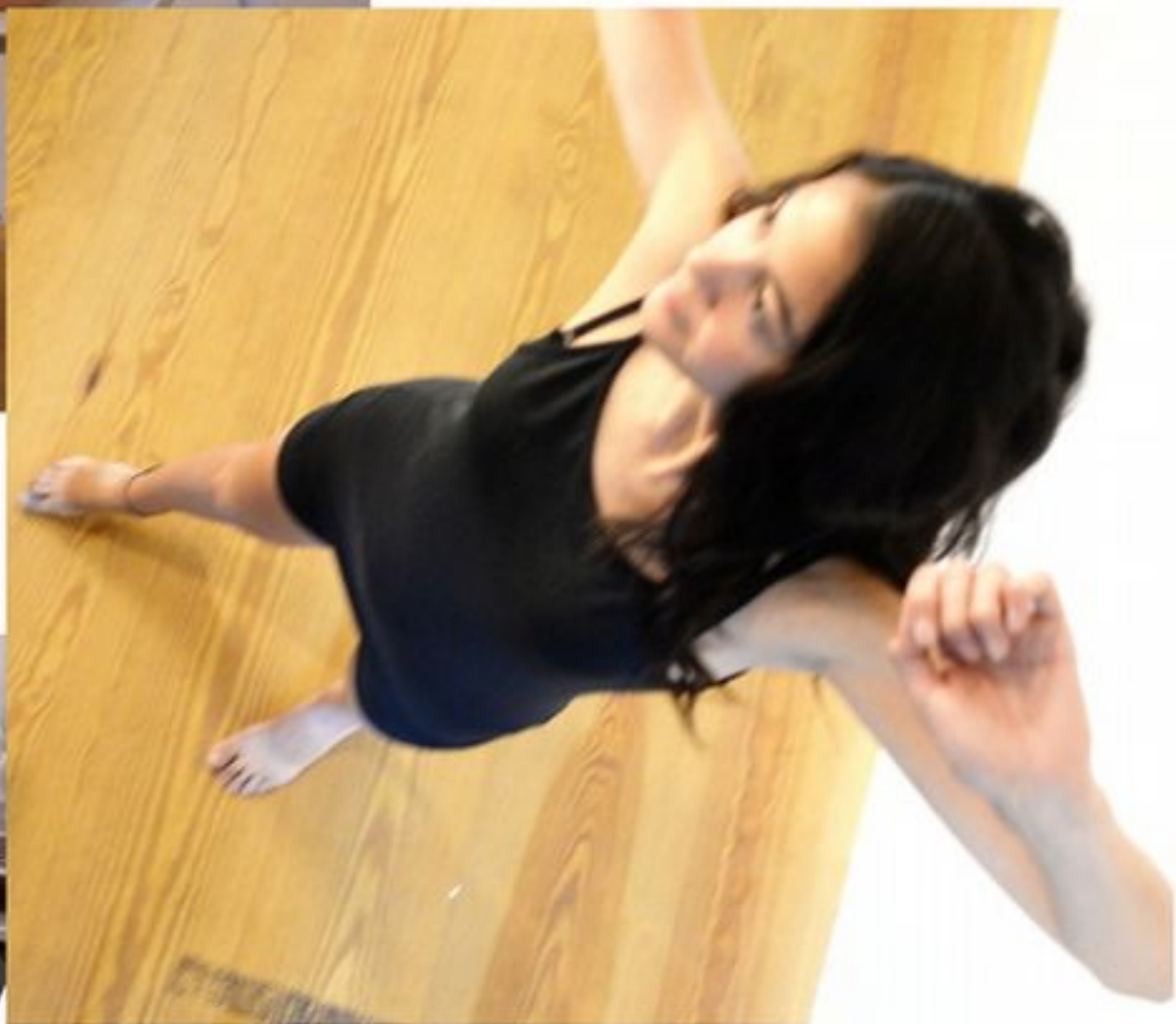
έλξη έχει μια ενέργεια και μια ζωντάνια και ένα κίνητρο που μπορεί να χρησιμοποιηθεί στην κατάρτισή σας. Είναι βαθύτερο και πιο θετικά από ό, τι bodyenvy. Κάθε άτομο έχει κάτι το ιδιαίτερα ελκυστικό που καθιστά μοναδικό. Δεν υπάρχει κίνητρο κοιτάζοντας τις φωτογραφίες των ανθρώπων που δεν ενδιαφέρονται για την εμφάνισή τους: μπορεί να χρησιμεύσει ως μια συναισθηματική θεραπεία σε περιόδους κατάθλιψης, αλλά για ένα πρόσωπο που είναι μέχρι και περίπου και θέλει κάποιες γρήγορες κινήτρα για την εκπαίδευση, τίποτα δεν είναι καλύτερα από ό, βαθιά κατάδυση σε ομορφιά, να πάρει λίγο υπνωτισμένοι από αυτό, και στη συνέχεια τη ρύθμιση για να κάνει μια προπόνηση που συμβαίνει επίσης να είναι ένα κομμάτι



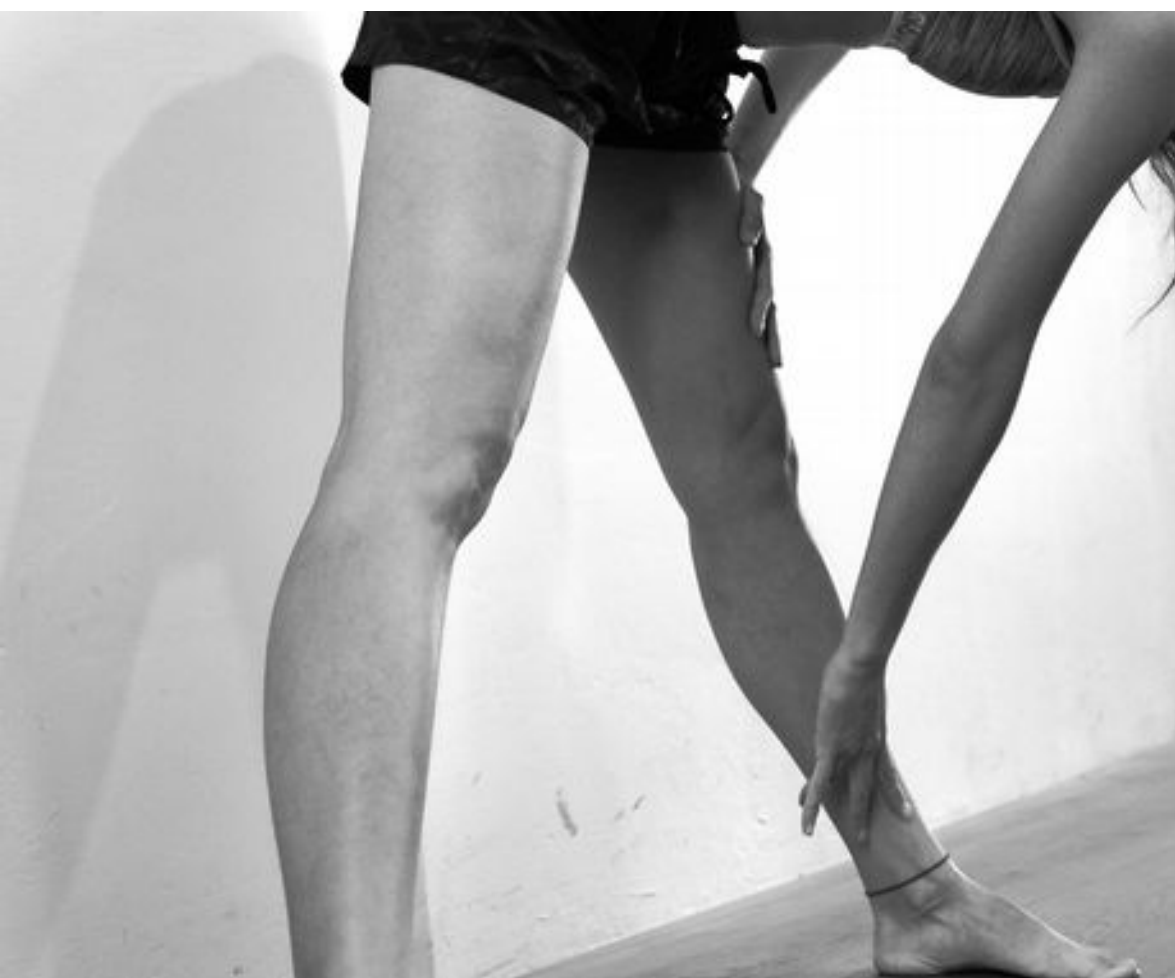
Φωτογραφίες από τα μοντέλα με καταπληκτική φορέις μπορεί να είναι πηγή έμπνευσης για κάποιον που προσπαθεί να πάρει ταιριάζει, αλλά μερικές φορές μπορεί να αισθανθείτε λίγο πολύ «τέλεια». Αυτό μας φέρνει στο γνωστό ερώτημα: θα πρέπει να εξιδανικεύει αυτά τα τέλεια σχήματα; Είναι υγιές; Σε αυτή την φωτισμένη αιώνα, πρέπει να είναι δυνατόν να πούμε: Κάντε το προφανές πράγμα.

σεξουαλικά υψηλή. Αυτό, παρεμπιπτόντως, είναι ένας άλλος τρόπος για να κάψετε θερμίδες πολύ καλά, καθώς δίνει στο δέρμα ότι επιπλέον λάμψη και λάμψη.









σεξουαλική ενεργοποίηση

και στα δύο φύλα και αυξάνει πολύ σκληρά και πολύ κατάρτιση του. Η τεστοστερόνη και οδηγεί σε μεγαλύτερους μυς με μικρότερη προσπάθεια - που είναι ενδιαφέρον σε αυτή την προσπάθεια είναι ένα από τα πράγματα που μπορεί να τονώσει - και σε πιο γρήγορη καύση λίπους. Με άλλα λόγια, υπάρχουν επακόλουθα της εκπαίδευσης που κρατά το σώμα σε φόρμα και να λάμπει και όταν η εκπαίδευση δεν συμβαίνει. Οι ισχυρές ασιατικές μορφές ginseng κάνει κάτι παρόμοιο, όπως η τεστοστερόνη κάνει, χωρίς τεχνητά διογκώνοντας το επίπεδο τεστοστερόνης? και επιτρέπει επίσης το σώμα να κάνουν μεγαλύτερη χρήση της τεστοστερόνης που έχει ήδη. (Αυτός είναι ο λόγος για έρευνα σχετικά με ginseng πρέπει να προχωρήσει πέρα από μια απλή ιδέα αιτίας-αποτελέσματος της τεστοστερόνης: μάλλον, ginseng είναι ένα είδος «διευθυντή ορχήστρας», και μπορεί να είναι έτσι, επίσης, για τις περισσότερες νέες γυναίκες.)

Ας είμαστε λίγο πιο συγκεκριμένοι σχετικά με αυτό το ποττοο-συχνά μίλησε για το θέμα: πολύ έντονη σεξουαλική ενέργεια, ακόμη και αν μόνο από τον εαυτό του, έχει έντονα θετικά αποτελέσματα, μετρήσιμα αποτελέσματα, γι 'αυτό και οι ποδοσφαιριστές επιτρέπεται να έχουν ηχομόνωση ιδιωτική μισή ώρα με τους εταίρους τους πριν από σημαντικούς αγώνες. Μια απλή φλερτ, ένα ελαφρύ φιλί, μια σύντομη χαϊδεύω είναι ωραίο, αλλά δεν είναι η καύση ταντρική φλόγα ότι η νικήτρια ψυχή θέλει πριν από ένα βαρύ πρόκληση.

Η τεστοστερόνη: όσοι είναι εξαρτημένοι από βαριά προπόνηση είναι δύο τύπων, να θέσει σε γενικές γραμμές, δηλαδή, εκείνα στα οποία ένα κομμάτι του έξτρα τεστοστερόνης απλά προσθέτει στην ομορφιά τους, και εκείνους στους οποίους δεν το κάνει.

Η τεστοστερόνη οδηγεί σε μια λαμπρή

Όπως και το κόκκινο κρασί, το ginseng έχει καταπληκτικά οφέλη για την υγεία, όπως η λίπανση των γυναικεία αναπαραγωγικά όργανα. Οι γενικές ζωντανή ενέργεια επιδράσεις της, όπως ginseng και μάκα και συνήθως οδηγούν ένα άτομο για να έχουν έναν ευκολότερο χρόνο να πάρει το κίνητρο για να κάνουν ακριβώς όπως την κατάρτιση και άμεσα οδηγεί σε αύξηση της τεστοστερόνης.

Για κάποιους, επίπεδα τεστοστερόνης μπορεί να προσθέσει ένα

ήδη κυρίαρχη ομάδα πολύ-αντρικά χαρακτηριστικά, αλλά μερικές γυναίκες έχουν τέτοια χαρακτηριστικά too cute και θα μπορούσαν να επωφεληθούν από το να κοσμήσει

από το **ώσαν αγριοκόριτσο**

Επίδραση της φυσικής τεστοστερόνης made-in-the-σώματος. Επίσης, αυξάνει την κλειτορίδα μεγέθους που - παρά την συντηρητική αντίληψη ότι το φανταζόταν το φαινόμενο της «καθαρής κολπικό οργασμό» στην malechauvinistic «ιεραποστολική στάση» είναι το είδος της ηθικά συνιστάται, είναι η κύρια πηγή της σεξουαλικής έκστασης για τα κορίτσια.

Οι περισσότεροι δεν θα πρέπει να λαμβάνουν τα δισκία τεστοστερόνης, διότι μπορεί να κάνει ο εγκέφαλος επιθετικά αλλοιωμένο και η

τεχνητή διόγκωση της τεστοστερόνης στο αίμα μπορεί να ξεφουσκώσει το φυσικό ενσωματωμένη ικανότητα του σώματος έχει για την κατασκευή του πράγματα.



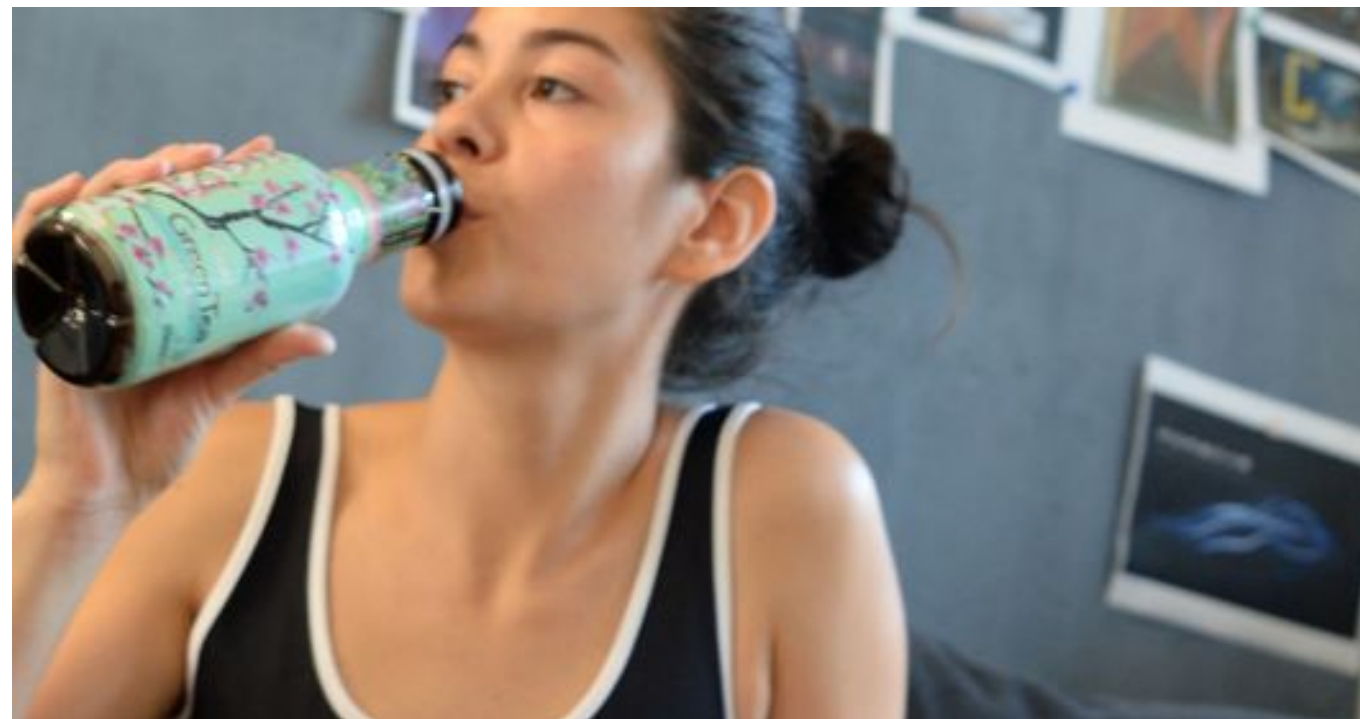
Υπάρχουν δύο πράγματα που μπορεί κανείς να κάνει αν ποτέ

τρένα: πρώτον, πάμε για μια βόλτα και όχι την κατανάλωση, έτσι ώστε μια άγρια πείνα είναι χτισμένο επάνω. Κατά τη διάρκεια αυτής της πείνας, ένας διδασκαλίας όπως η ενέργεια είναι χτισμένο επάνω, και θα μπορούσε κανείς να βρει ότι μπορεί κανείς να βάλει σε πέντε λεπτά της προπόνηση μετά από όλα. Και η ανταμοιβή: φαγητό γούστα ξαφνικά δίπλα στη θάλασσα, ακόμη και σε μια χαμηλού προϋπολογισμού, ακόμη και αν είναι πολύ βιώσιμη και βαρετά ηθικά σωστό σε αυτόν τον κόσμο. Δεύτερον, το περιβάλλον εργασίας σας, βάλτε μερικές φωτογραφίες των ανθρώπων που έχουν ριζικά βελτιωμένη έκδοση του εαυτού σας, αλλά το ίδιο απολαυστικά γίνεται φωτογραφίες ότι είναι εντελώς εμπνέει και όχι εκνευριστικά αδύνατη. Ας αυτές οι φωτογραφίες είναι μαζί σας για ώρες κάθε μέρα. Ας τους αφήσουμε να αθόρυβα δημιουργήσει την προθυμία σας να εκπαιδεύσει. Στη συνέχεια, όταν βρίσκετε μπορείτε πλέον πίσω λαβή,

που στέκουν και κοιτάζουν τις φωτογραφίες και εξακολουθούν να θέλουν να ξεκινήσουν με το τρένο

σε πραγματικό τότε μην το-αρχίσει να τρένο! Αλλά συνεχίζουν να

να είσαι **παιχνιδιάρικος**



σχετικά με την ταχύτητα και τη μορφή των αποτελεσμάτων, για πολλά από τα πιο-ήθελαν αποτελέσματα της κατάρτισης έρχονται μετά από δύο χρόνια, όχι μετά από τριάντα ημέρες που φθηνές πηγές πληροφοριών θα το έχουν.

EPEYNA LINKS

Μήπως το έργο ginseng; Σε περίπτωση που υγιείς νέους ενήλικες κάνουν προπονήσεις πάρει κάτι σαν Panax Ginseng (η πιο δημοφιλής μορφή Ginseng);

Τα αποτελέσματα της Ginseng εμπιπτουν σε δύο κύριες κατηγορίες: Μυς και σεξουαλική. Τα αποτελέσματα είναι ισχυρότερη κατά τη διάρκεια του στρες.

Η τακτική χρήση του Panax Ginseng φαίνεται να οδηγεί σε αυξημένη:

- * ΚΥΚΛΟΦΟΡΙΑ ΤΟΥ ΑΙΜΑΤΟΣ
- * Ρύθμιση της θερμοκρασίας
- * Αλληλεπίδραση οξυγόνου / μυός
- * Πολλά χρήση του εγκεφάλου σε οξυγόνο νέα έρευνα που απαιτείται για τη σεξουαλική επίδραση του ginseng. Ενδεικτικό της έρευνας δείχνουν ότι ενισχύει Ginseng:

* Γεννητικών ροή του αίματος και τη χρήση οξυγόνου

* Μέγεθος της κλειτορίδα, σχετίζονται με την αυξημένη ροή του αίματος

* Γεννητικών επίπεδο απόλαυσης για κάθε φύλο

Δείτε επίσης:

www.bmccomplementalternme
άρθρα d.biomedcentral.com/ /
10,1186 / 14726882-14-265

www.journals.plos.org/plosone/
άρθρο; id = 10,1371 /
journal.pone.0059978

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

[www.ncbi.nlm.nih.gov/ PubMed /](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/PubMed/)
23596810





SS20 ΕΚΠΟΜΠΗ ΠΟΥ ERS ΜΕ ΧΡΥΣΟ

Χειροποίητο χρυσό
αλυσίδες με μοντέρνα
ελληνική χρυσοχόο
Ιωακειμίδης σε
συνδυασμό με τη δεκαετία
του 2020 την άνοιξη

Αίσθηση της επίσης ^{μικρό}
μεταλλικά κομψότητας: 14
έως 18 & ακόμη χρυσό 22
καρατίων στην κορυφή του
τιτανίου, βισμούθιο κ.λπ.
των μεταλλικό χρώμα
σώματος. Στην SS20,
όπως για το χρυσό:
μπορείτε να με ασφάλεια
να υποθέσουμε more is
more

μοντέλο μόδας: Νάστια
Kasprova



Nastia Kasprova,
@nastia_kasprova
φωτογραφήθηκε από Aristo
Tacoma

Σχεδιασμένο από A.Tacoma,
κοσμήματα στυλ του Σάββα
Ιωακειμίδης? styling βοήθεια από
Μυρτώ Departez

Χάρη σε χρυσοχόο Σάββα Ιωακειμίδης,
@ioakeimidis_collection μοντέλο
εμφανίζεται με νέο χειροποίητο χρυσό
αλυσίδες, συμπεριλαμβανομένων
Βασιλικό, Ρωσικά, Πέρδικας και βυζάντιο
στυλ.

MUA, styling μαλλιών: Μυρτώ
Departez, @myrto_departez

Τοποθεσίες: Studio P56, @ studio.p56,
Αθήνα, Ελλάδα

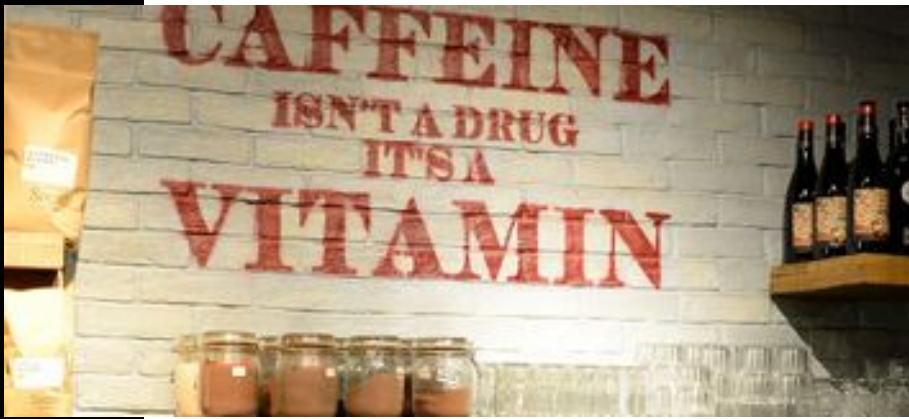
επκέτες μόδας: IOAKEMIDIS
χειροποίητο χρυσό Κοσμήματα
etsy.com/shop/

IoakeimidisJewelry H & M,
@hm ψώρας, @mango

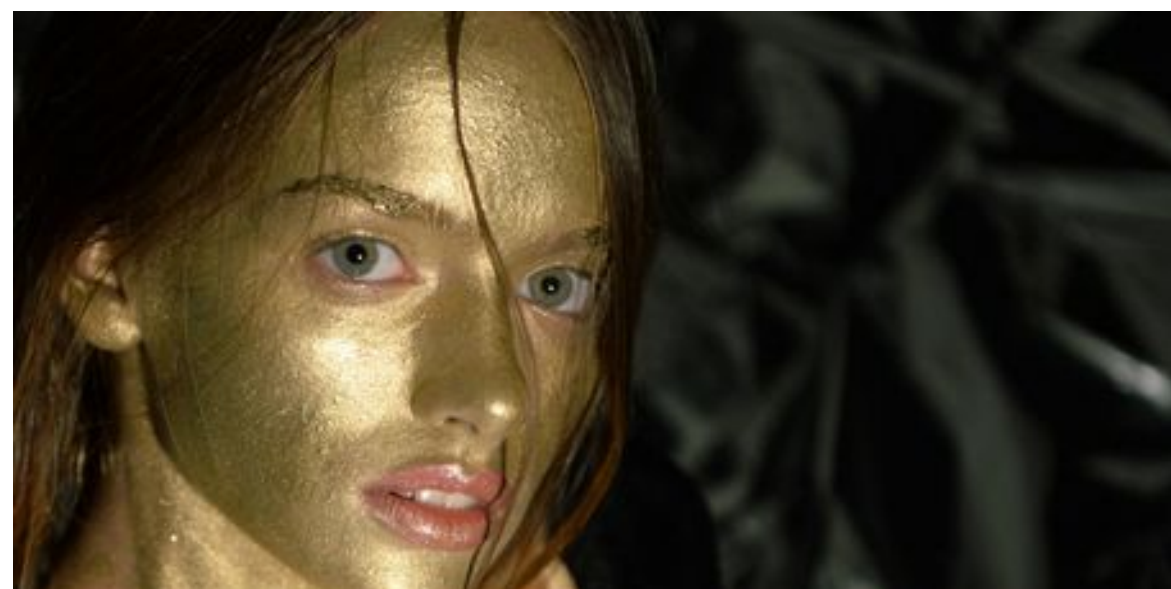
















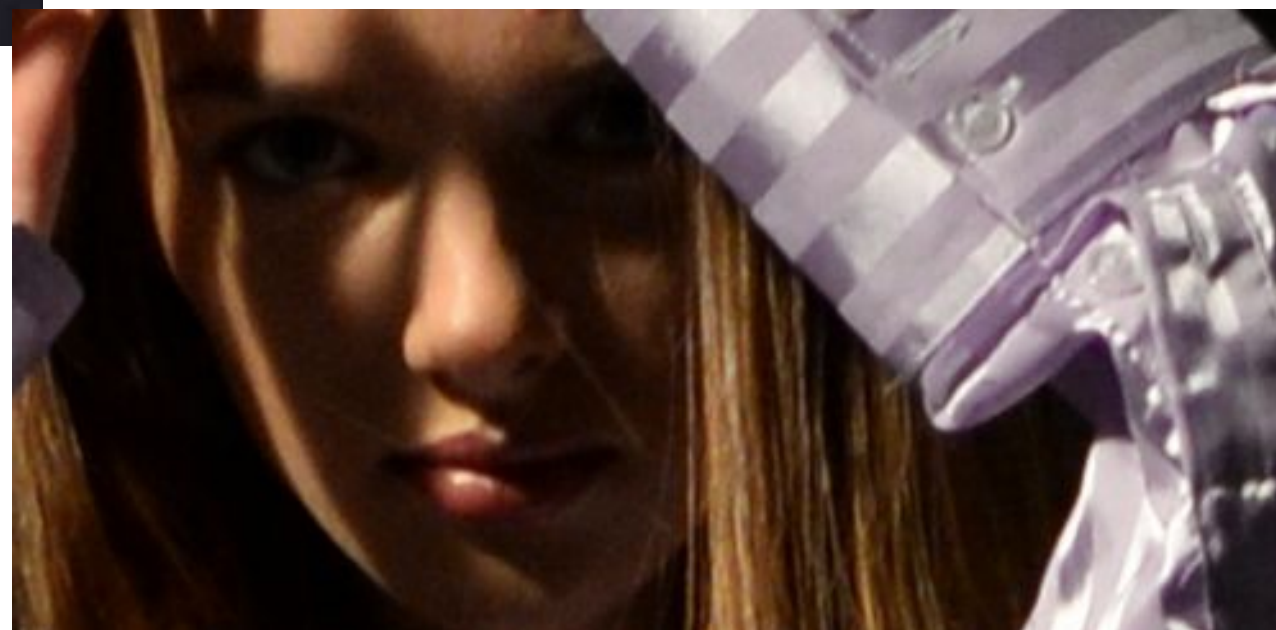




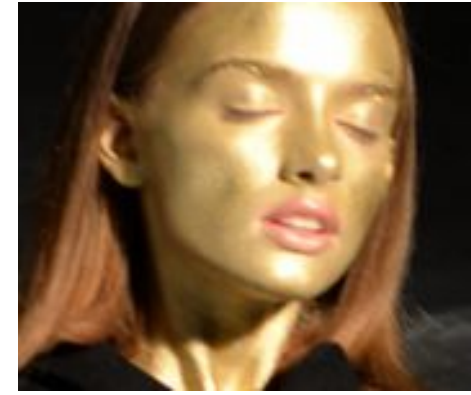


















Put your ad where people can enjoy it while drinking coffee

Every day

Every week

Every month

PERMANENT Ads in BERLINiB

contact the fashion magazine at: ads@industrialbabes.com





μοντέλο μόδας Somya
Joshi



Sunny
άνοιξη
2020

ΣΤΥΛ
δρόμου
σικ



μοντέλο μόδας: Somya
Joshi, @somyaajoshi

φωτογράφος μόδας: Srishti Oinam,
@leishana____

Styling: συνεργασία μεταξύ Somya Joshi
και Srishti Oinam MUA: το μοντέλο εαυτό
της

ετικέτες μόδας περιλαμβάνουν: H & M,
@hm FOREVER21, @ forever21

Τοποθεσία: Δελχί, Ινδία



Ο Παντοδύναμος
Θεός φύτεψε για
πρώτη φορά ένα
κήπο.

--

Francis Bacon,
1625







Στυλ είναι να
ξέρεις ποιος
είσαι, τι θέλεις
να πεις, και δεν
δίνει δεκάρα.

- Όρσον
Γουέλς





Δείτε για πρώτη φορά ως ένα νεογέννητο παιδί που δεν έχει όνομα.

- -
Ραμπιντρανάθ
Ταγκόρ







iB

Ο ΠΑΠΟΥΤΣΙ



Χάρτης των πιθανών υρ-

έρχεται παπούτσι σχεδιαστικές τάσεις

Με Nathalie Σοφία, @fashionjudgment,
BERLiNiB μόδας Ανταποκριτής
nathaliesophiajournaliste @ gmail.com
Σχέδια από Aristo T

Στυλ μπορεί να είναι

αιώνια,

και ασφαλώς και όταν πρόκειται για παπούτσια. Καλή εμφάνιση ψηλοτάκουνα παπούτσια με μια ματιά μοιάζει πολύ με το σχεδιασμό που θεσπίστηκε με τον θρυλικό γλύπτη παπουτσιών Manolo Blahnik το 1970 εξακολουθεί να κατέχει καλά. Σπλέτα και μυτερά συμβουλές και όλα τα κλασικά μοντέρνα σχέδια της την τελευταία δεκαετία είναι στη σημερινή παραστάσεις διάδρομο και κατά πάσα πιθανότητα θα είναι για οποιοδήποτε αριθμό επόμενες δεκαετίες. Τα τελευταία χρόνια είχαν πολλά αθλητικά παπούτσια εκεί, και αυτό, επίσης, θα πάει πιθανότατα? σπορ-glam είναι unerasably μέρος του πολιτισμού της μόδας. Ωστόσο, υπάρχουν ορισμένοι

στυλ υπογραφή για το

καλοκαίρι / άνοιξη του 2020, δεν αναγκαιότητες, αλλά αξίζει να το γνωρίζεις ως έτοιμο επιλογές.

Στο πνεύμα της βιωσιμότητας της μόδας, η οποία πρέπει επίσης να συζητήσουμε σε άλλο άρθρο σε αυτό το θέμα, ας επισημάνω ότι δεν είναι μόνο το στυλ αιώνια, αλλά όπως

αιώνιος **styleawareness** μας βοηθά

στην προστασία του περιβάλλοντος με την επιλογή πράγματα που μπορεί να διαρκέσει από μία εποχή στην άλλη, ακόμη και μέσα από πολλές εποχές, χωρίς πρόβλημα. Υπάρχει επίσης μια χαρά με την προσέγγιση αυτή συνδέεται με την οικονομία ενός ατόμου: ένα μεγάλο μέρος της

η στολή **προϋπολογισμός** μπορεί

να αποστραγγιστεί από ότι είναι φετίχ μόδας στο τμήμα παπούτσι. Τούτου λεχθέντος τόσο πολύ, ας ερευνήσουμε το δικαίωμα στην ελπίσμό της αναγνώρισης ακριβώς τι παπούτσι είδη περισσότερο από άλλα είδη έχουν την υπέρυθρη κείμενο «SS20» κρυφά γεγραμμένα σε αυτά. Τα πρώτα στοιχεία είναι ακόμη

άνετος

(Σε σύγκριση με πολλά κλασικά ψηλά τακούνια σχέδια):

> > < Τακούνια μπορεί να είναι μεγάλη

Αυτό είναι αυτό που λέμε SS20 άνεση διάσωσης # 1: Miu Miu και Givenchy έχουν έρθει για τη διάσωση της σταθερότητας πόδια μας, με την προώθηση **τακούνια μπλοκ**.

> > < Δάχτυλα των ποδιών μπορεί να πάρει το διάστημα

Άνεση διάσωσης # 2. Δάχτυλα αξίζει (μερικές φορές) χώρο? πλέον και τα δάχτυλα των ποδιών ενός dedicated fashionista μπορεί να πάρει το διάστημα, ακόμα και όταν shoed σωστά. Η πλατεία κορυφή ήταν ένα μέρος της υποβαθμισμένο μου τάσεις στο προηγούμενο τεύχος του BERLiNiB. Η δημοτικότητά του ήταν μόνο αναδυόμενη τότε - τώρα πρόκειται σε πλήρη ισχύ. Ο δημιουργός των βιομηχανιών γοητεία με πολύ μεγάλη μύτη - Demna Gvasalia (Balenciaga) εφάρμοσε τη νέα εμφάνιση στη συλλογή του. Τα πλατεία άκρες του σχεδιασμού του είναι στην πραγματικότητα ελαφρώς κοίλη.

> > <

σανδάλια απεριόριστη

Comfort διάσωσης # 3. Proenza Schouler παρουσίασε πρόσφατα τη συνεργασία τους με Birkenstock, κατά τη διάρκεια του διαδρόμου τους εμφάνιση Άνοιξη / Καλοκαίρι 2020. Νωρίτερα αυτό το έτος, Birkenstock έχει συνεργαστεί με τον Valentino και τον Rick Owens. Η μάρκα που ποτέ δεν προσπάθησαν πολύ σκληρά για να είναι δροσερό είναι πλέον τόσο δροσερό έχει εντοπιστεί στα πόδια της Kendall Jenner και Gigi Hadid και πρόσφατα, στο εξώφυλλο του Elle Γερμανία (Οκτώβριος 2019) όπου και συνδυάζεται με μια στολή Chanel.

> > <

Σανδάλια μπορεί να έχει λεπτές τιράντες

Ας συνεχίσουμε αυτή τη γεύση της άνεσης διάσωση με δύο σανδάλι σημειώσεις. Μπορείτε να πάτε με ασφάλεια για την υψηλή ποσότητα λεπτό, ευαίσθητο ιμάντες για σανδάλια ψηλοτάκουνα. Μπορούν να είναι δεμένα στο πίσω μέρος του αστραγάλου - ίσως μια οριστική προπέτασμα για μια βραδινή έξοδο.



δέστε το γύρω από τον αστράγαλο. Τα σανδάλια μπορεί ακόμη και να δένεται πάνω στο πόδι του παντελόνι, μια τάση που ενθαρρύνεται από Hailey Bieber, που έχουν αφήσει τα πόδια προσωπικότητων της είναι δεμένα με αυτόν τον τρόπο.

> > <

Σανδάλια μπορεί να δεμένο

Ένα δερμάτινο σανδάλι με αυτό το επιπλέον ποσό του δέρματος για να



συμβάλλουν στην ευκολία περπάτημα με ψηλά τακούνια (η οποία, σύμφωνα με ορισμένες επιστημονικές μελέτες, έχει κάτι από την επίδραση μιας συγκεκριμένης μορφής προπόνηση για τους μυς). τα αγαπημένα μου ήταν η lowheeled Giada παπούτσια με λουρί σε μπλε, με έναν υπαινιγμό του γκρι. Σύμφωνα με τις τάσεις της εποχής, η κορυφή ήταν ευθεία, αλλά η άκρη της μύτες του είχε αποκοπεί. Αν βρείτε ένα ζευγάρι παρόμοια με αυτά, θα έλεγα, ότι είναι μια παγίδα, πάμε γι 'αυτούς.

> > < Υψηλή τακούνια w / ο κύπελλα

Σουτιέν λιγότερο παπούτσια με ψηλά τακούνια: η ψηλοτάκουνα μουλάρι. Μια μάρκα που πρέπει να γνωρίζει την άποψη αυτή είναι η Bottega Veneta. Veneta έχει αυξηθεί σε δημοτικότητα λόγω τυχεροί προσπάθειες από τον σχεδιαστή Daniel Lee.

> > < Τακούνια μπορεί να πάρει τις ζώνες

Slingback, ως ιμάντας τοποθετείται στη φτέρνα, είναι ένα SS20 πράγμα. Αν και δεν είναι ακριβώς στην κατηγορία των «άνεσης διάσωσης», σίγουρα μπορεί

> > < Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε messedup παπούτσια κούκλα

Μόδα έχουν μπέρδεμα-up παπούτσια κούκλα και τα παπούτσια σχολείο κορίτσι των τύπων Mary Jane και της Οξφόρδης έχουν εκτοξεύονταν από Chanel, Prada και ακόμη λιγότερο συντηρητική μάρκες όπως ο Jonathan Cohen. Υπό ορισμένες συνθήκες, να πάρει πάρα πολύ παράξενο? αλλά με λίγη τύχη, όταν όλα τα έργα ως ένα συνολικό στυλ, μπορεί να είναι μια κορυφή SS20 πράγμα.

> > <

μεγάλο eather κάλτσες είναι εντάξει

Ο Ιταλός σχεδιαστής στίπι Salvatore Ferragamo έρχεται στη διάσωση εκείνων που αντιπαθεί κανονική κάλτσες, από δέρμα κάλτσες τους, δίνοντας πολύ την εντύπωση που έχουν για μια μπότα λεπτό μέσα στο παπούτσι. Περισσότερα κανονική κάλτσες ήταν για τους διαδρόμους της Simone Rocha και Anna Sui.

> > < Μπορείτε να εμφανίσετε τη φύση εκτυπώσεις στα παπούτσια σας

Τύπος εκτύπωσης # 1: animalier: δερμάτινο παπούτσι με τσίτα, ζέβρα (check-out μπότες Jeremy Scott)? ακόμη και αγελάδα. Riccardo Tisci σε Burberry τυπωμένο 3D φωτογραφίες από ζώα της ζούγκλας σε ένα ζευγάρι από τα άλλα συντηρητική τακούνια. Εκτύπωση τύπου # 2: δύναμη των λουλουδιών. Μάρκες: Fendi, Versace.

Nathalie Sophia

iB

Beau
ty Styl
ε



Μόδα

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