

BERLINiB

2020/A January February
March April

Beauty Style
Fashion



ISSN 2535-602X
9 772535 602004

modelo de la portada para nuestra BERLiNiB 2020 / Una cuestión es Vicenca Petrovic,
fotografiado por A. Tacoma
{véase el artículo "elegante feroz"}

2020 / A

BERLiNiB

iB

ISSN 2535-602X

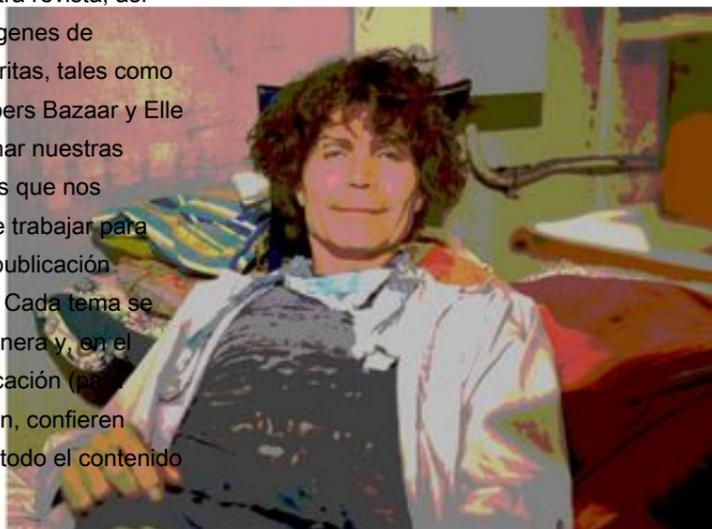
PUBLICADO
BERLiNiB 2020 / A

Cuando hacemos una revista, comenzamos el diseño desde cero y agregar la etiqueta, "PRUEBA DE DISEÑO" en una nota de color azul en el lado izquierdo de esta página editorial. Esto es, naturalmente, y poco a poco se transformó en nuestra propia revista. Reemplazamos cada una de las imágenes de prueba anteriores (que son todos documentados en nuestra cuenta de Instagram) con imágenes de nuestros propios brotes originales. La idea detrás de este método es que deseamos sólo lo mejor inspiración para nuestra revista, así que elegimos las imágenes de nuestras fuentes favoritas, tales como Vogue, Numero, Harpers Bazaar y Elle Magazine, para iluminar nuestras páginas con imágenes que nos inspiran a medida que trabajar para crear nuestra propia publicación totalmente originales. Cada tema se desarrolla de esta manera y, en el momento de su publicación (por tiempos de publicación, confieren nuestra página web), todo el contenido es nuestra propia.

Es sólo en este momento que el sello "publicado" aparecerá en la parte izquierda de esta página.

Todos los artículos y otros textos son obra original desde el principio.

Derechos de autor: bloggers de moda pueden reblog imágenes con reconocimientos a la revista, el modelo y



fotógrafo, conferir la sección Directorio en nuestro sitio Web para obtener más

información. Todo el contenido se puede acceder con las dos pantallas grandes, como en un PC, ya través de pantallas pequeñas como en un teléfono.

Gente con talento y fashionistas que desean trabajar con nosotros, por favor, póngase en contacto con nosotros en berlinib@aol.com o DM en Instagram. Estamos siempre abiertos a la audiencia

a partir de modelos, escritores, fotógrafos, estilistas, maquilladores, escenógrafos, diseñadores de moda, anunciantes y otros creativos entusiastas que deseen contribuir.

Como una revista nació en 2019, hemos decidido ir por completo 'digital'. Con la parte superior de la línea de equipos, y el gran sabor y

habilidades creativas de nuestros colaboradores, que crean excelentes resultados dentro de este marco.

Aristo Tacoma (un fotógrafo principal, y el editor de, BERLiNiB; y estilista menudo principal)

iB

BERLiNiB es financiado por la publicidad y patrocinadores. Todos los temas están siempre disponibles de forma gratuita en formato PDF de calidad a berlinib.com.

anuncios:

Para solicitar información sobre tasas de publicidad, plase escribir a: anuncios@industrialbabes.com.

Plase utilizar nuestro correo electrónico berlinib@aol.com para cualquier otra consulta, incluyendo el patrocinio editorial. Nos reservamos el derecho de incluir sólo los anuncios que no distraigan del contenido principal de la revista. Anuncios permanecerán en exhibición dentro de las revistas archivadas. No utilizamos anuncios dirigidos ". Nuestros anuncios están disponibles de forma permanente y la misma para todos y *deliciosamente*

liberarlo de las cuestiones de privacidad.

El contenido de cada revista publicada BERLiNiB es el derecho de autor Henning Stein B. Reusch (alias Aristo Tacoma); modelos, escritores y fotógrafos también tienen derechos de autor a su contribución al BERLiNiB se hace referencia correctamente. el material es sin firmar por el editor.

BBERLiNiB: Hecho principalmente en Atenas a través de, entre otras cosas, Ser, Liberación y

Mordisqueando. Un concepto por Aristo Tacoma alias SR Weber, Oslo. ISSN 2535-602X

Formal lugar de producción: Oslo, Noruega

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

berlinib.com
[@berlinib](mailto:industrialbabes.com)

Asistente editorial:
Lucy Blay, [@lucyblay](https://www.instagram.com/lucyblay)



La tecnología incluye: Nikon Df, Nikkor w / VR, KDE neón, Gimp, LibreOffice, FontLibrary.org (vamos a utilizar comercialmente fuentes con licencia como los permisos de ingresos generados pronto como ella), y PC Android-x86.

¡Disfrutar!



Como se sabe, en BERLINiB berlinib punto com, publicado el digital universal "digital PDF formato de papel, se publica tres veces al año. Con pocas excepciones, los editoriales se publican en la revista en el orden en que se realizan.

Los números de página se refieren a las páginas A3.

modelo de
la portada:

Vicenca

Petrovic

Petrovic

@vicenca

página 17

Elli

Tsitsipa @elli

tsitsipa

página 10

**Julia
mue**

@julia

mue__

página 29

**Sol
Mercado**

@uruzusus

página 40

**Nastia
Kasprova**

página 54

kasprova

@nastia_

**somya
Joshi**

@somyaa

Joshi

página 75

También en sus revistas de moda BERLINiB gratis aquí en berlinib.com cada vez que:

Además de, y junto con las editoriales fotográficas antes mencionados, siempre se encuentran

escrito

artículos, la moda ilustraciones

y permanente

anuncios en revistas,

dando BERLINiB los ingresos que necesita para darle esta revista de moda Aawesome gratis! Para su empresa para ser incluido en los próximos números, enviar una propuesta de publicidad, ahora, a:

industria@berlinib.com

Disfrutar de la cerveza BERLINiB de moda!



POUCHES SIMONA
@pouches_simona

👉 Premium Pouches

👉 Supreme Wallets

👉 Exquisite Bags

👉 Handcrafted in Greece

👉 Internationally Loved

👉 Viber +306938825487

dakovasimona@gmail.com

1

Texto: Aristo Tacoma

2

3

4

5

6

7

8

9

10

Texto: Aristo Tacoma

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

construir su negocio en el largo plazo es una forma de generosidad para usted mismo, y algunas inversiones están en la sabia de medianos a tierra entre la protección de sus activos y de ser generoso.

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

32

33

34

35

36

37

38

39

40

41

42

43

44

45

y forma parte de una narrativa continua. Tal vez un día terrible a su colega tenía o no podía encontrar las palabras correctas en el momento, o tal vez mal interpretado una frase en la línea de chat. En lugar de lanzar insultos a los insultos, intente lanzar silencio próxima vez.

Luego de vuelta comunicación de calidad de bienvenida de nuevo y ver si se puede hacer que funcione la próxima vez.

Si esto no funciona, por lo menos le dio la oportunidad de racionalidad; y con la racionalidad viene un sentido de la compasión-no 'todo es fácil para todo el mundo' todo el tiempo.

Win demostrando constantemente el carácter de alta integridad y disculparse cuando no lo hace. Su negocio no es un grupo de terapia. El desarrollo de su negocio no se trata de intercambio de sentimientos.

Se trata de cultivar una acción positiva para crear algo bueno en el que los ingresos pueden florecer.

El desarrollo de su negocio no se trata de intercambio de sentimientos. Se trata de cultivar una acción positiva para crear algo bueno en el que los ingresos pueden florecer.

El desarrollo de su negocio no se trata de intercambio de sentimientos. Se trata de cultivar una acción positiva para crear algo bueno en el que los ingresos pueden florecer.

El desarrollo de su negocio no se trata de intercambio de sentimientos. Se trata de cultivar una acción positiva para crear algo bueno en el que los ingresos pueden florecer.

El desarrollo de su negocio no se trata de intercambio de sentimientos. Se trata de cultivar una acción positiva para crear algo bueno en el que los ingresos pueden florecer.

El desarrollo de su negocio no se trata de intercambio de sentimientos. Se trata de cultivar una acción positiva para crear algo bueno en el que los ingresos pueden florecer.

46

47

48

49

50

un elemento útil soporta la prueba del tiempo y sigue siendo útil. En la industria del vestido, esto puede ser descrito como 'sostenible'. Una condición ética genuina es de gran importancia para cualquier marca. Otra palabra clave de esto está en la siguiente pista.

51

52

53

54

55

56

57

58

59

60

61

62

Texto: Aristo Tacoma

[Cont.]

/ 4 /

Branding: fotos icónicas

Estamos en un momento en vídeos cortos o los llamados 'historias' o 'encaje' son un medio popular para proporcionar la red de uno con una visión de uno mismo en movimiento. Pero eso no niega el poder de una gran fotografía- que permite al espectador cobre vida en su propia mente; a tomar sus propias 'de vídeo interno'; a visualizarse a sí mismo en la escena, para tomar el tiempo para estudiar las características individuales de la foto. Los estudios del cerebro a veces muestran una mayor activación de las neuronas cuando los sujetos escuchan el estudio de radio o algo activamente todavía, que cuando ven la televisión. En términos generales, parece que el más activo de la tecnología se pone, las propias neuronas del uno más pasivo se convierten (con algunas excepciones cuando hay interactividad adecuada). Vídeos han existido durante décadas y, a menudo se han descrito como 'el futuro', pero el reino de la gran fotografía tiene su propia energía única y es

parte de lo que se vende una marca. Es a través de la llegada de la foto-vídeo-más de que las nuevas formas de economía digital se dispararon a las alturas actuales. En la cara, un video es en un sentido no es más que un gran número de fotos por segundo lanzados al espectador en un orden específico. Una fotografía bien hecha es un don mayor. Un video es mucho menos probable que se considere 'icónico' en la forma en que las fotografías clásicas han sido.

/ 5 /

La generosidad cuando la derecha

Cuando está bien ser generoso, y lo generoso debería ser uno? Y cuando es correcto 'micro-gasto', sabiendo que una y mil veces se convierte en un poco mucho? En pocas palabras, la generosidad tiene su lugar en todos los presupuestos bueno, pero esto debe estar dentro de los límites predeterminados. generosidad sin límites es imprudente, pero tenga en cuenta la importancia de ser capaz de inclinar, o para pagar un poco más para tomar una ruta más rápida cuando estás corto de tiempo, o para comprar un producto superior a pesar de que cuesta un poco más. En algunas situaciones, el mantenimiento de un gran ambiente es más importante que el ceño fruncido sobre monedas de un centavo. Esto incluso implica invertir en la salud de los accionistas de la empresa, incluidos los empleados, internos, clientes y

Compañeros de negocio. El bienestar que supone este tipo de generosidad fomenta la buena salud, y que es grande para la salud de su negocio.

/ 6 / canales de ion comunicat

En este mundo digital de programación y actualizaciones de código de segunda mano que pueden bloquear una página con el clic de un botón, es la mejor práctica para tener más de una manera de comunicarse entre sí. Este mismo concepto se traslada a RL (Internet-hablar de la vida real), así-que es importante tener más formas de reunión, ya que tenemos una cierta flexibilidad en cómo y cuando nos comunicamos.

/ 7 / El resplandor de los acuerdos

La comunicación digital más inmediata y 'easy come' se convierte, más importante que es encontrar lo que es acerca de nosotros mismos o de nuestro negocio que hace que la gente quiera volver. Este es un paso importante hacia el fomento de buenas relaciones entre todos los interesados, tanto internos como externos. No hay ningún beneficio en hacer caso omiso a un acuerdo; aunque puede ahorrar tiempo en el corto plazo, es una pérdida de tiempo para los demás, y en el largo plazo desperdicia su propio tiempo también. Algunas personas son de la perspectiva espiritual que es más apropiado para el momento sensación 'en lugar de ponerse de acuerdo sobre ella; o sienten que tienen su propia manera mejor si no se pegan al horario de tiempo predeterminado que se comparte con otros. Permítanme decir aquí que si no te gusta pegarse a acuerdos, trabajar en él hasta que lo haga, porque es una necesidad para la mayoría de los tipos de negocios para tener éxito. Y, sin embargo, en un mundo democrático, esta es una demanda puede mayormente a hacer de sí mismo: cada uno tiene su propia manera de relacionarse con el tiempo, y hay que encontrar la manera de relacionarse con los demás de forma inteligente y realista, no importa lo que el tiempo que elegimos tener.

/ 8 / Radiat e OPTIMIS m

Este punto está conectado con el punto anterior en esta lista con respecto a la belleza. También se relaciona con el resplandor positivo de su personalidad, su carácter, por que la participación en una comunicación de calidad y ajustarse a los acuerdos. Más concretamente, el resplandor positivo implica comportarse de una manera que permite a la gente a prosperar y florecer a su alrededor: el espíritu optimista de oro, el sentido de que la vida es buena, el sentido de que el sol va en aumento y que las curvas de ingreso están todos apuntando hacia arriba, que van de izquierda a derecha en el marco de tiempo de la curva, y todo esto ocurre en todo, desde el diseño de su logotipo de la lengua en sus sitios web, cuentas de redes sociales y fachadas de las tiendas, al maquillaje y la ropa y las fotos y vídeos se utiliza para hacer publicidad de su marca. Independientemente de dónde nos encontramos en la vida y lo que estamos haciendo, todos necesitamos una dosis de optimismo renovado. Incorporándola en nuestras actividades de cada día, estamos ahorrando tiempo entre sí, o, de otra manera de decirlo es, estamos dando a cada uno otro momento.



A woman with blonde hair styled up, wearing a black, short-sleeved, textured dress and bright pink high-heeled shoes, is lying on her side on a large, dark, circular object. She is looking towards the right. The background is a light-colored, woven rug with a checkered pattern.

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 CIONES

para BERLiNiB por el artista Srishti
Oinam, blank.canvas ____
@lienzo en blanco____
srishtioinam gmail.com lienzo en blanco____

TODOS es la danza

bailar hasta

Algunos estilos SS20
interpretados en el ballet
contemporáneo de bailarina
griega Elli Tsitsipa

Modelo de manera que: bailarina, actriz
Elli Tsitsipa, @ellitsitsipa

Foto: Aristo Tacoma

Diseñado por Elli a sí misma, con
A.Tacoma; asistente styling Mirto
Departez

MUA y el peinado del cabello:
Mirto Departez, @myrtodepartez

Lugar: Estudio P56, Atenas, @
studio.p56

marcas de moda: ZARA, @zara; maillot de
bambú sostenible de boody,
@boodyecowear,

La vida a través de Coliseo, Oslo, joyería
@lifecolosseum: Dona Koroi,
@donakoroibrand Otras prendas a través de

Nilz, Oslo, @nilztekstiltrykkeri.



Los grandes artistas son
personas que encuentran la
manera de ser ellos mismos
en su arte. Cualquier tipo de
mediocridad pretensión
induce en el arte y la vida por
igual.

- Margot
Fonteyn

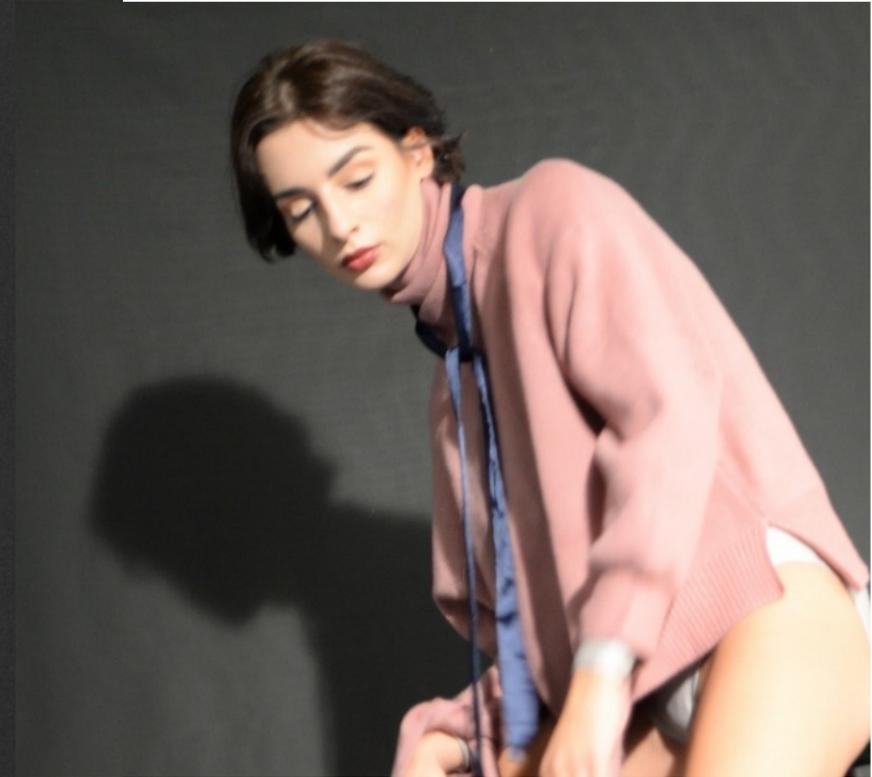


como encontrar
esta pieza faltante
del mismo.

- - Misty
Copeland

Encontrando el
ballet fuera

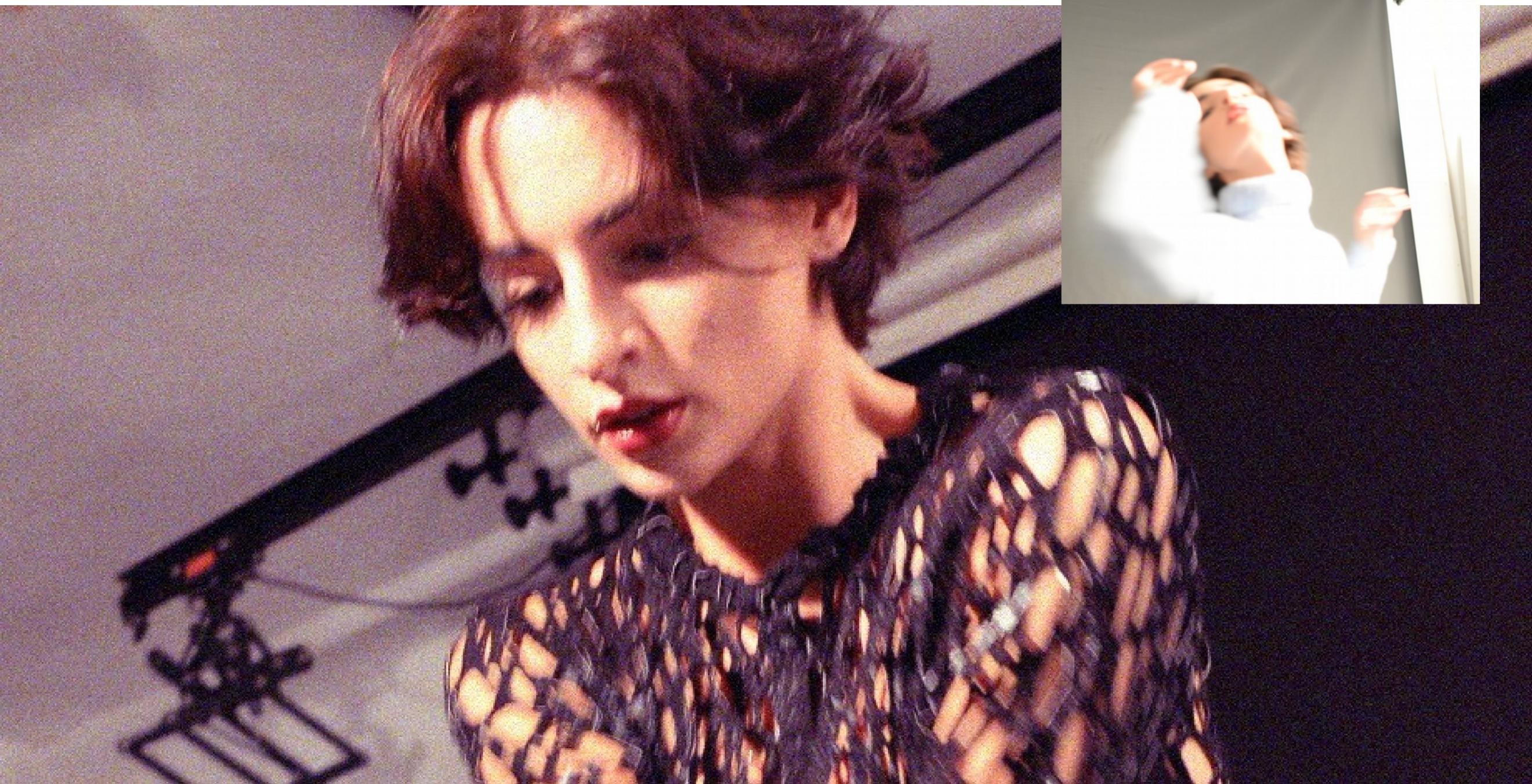
Ballet no es sólo
movimiento.
- - Nina Ananiashvili





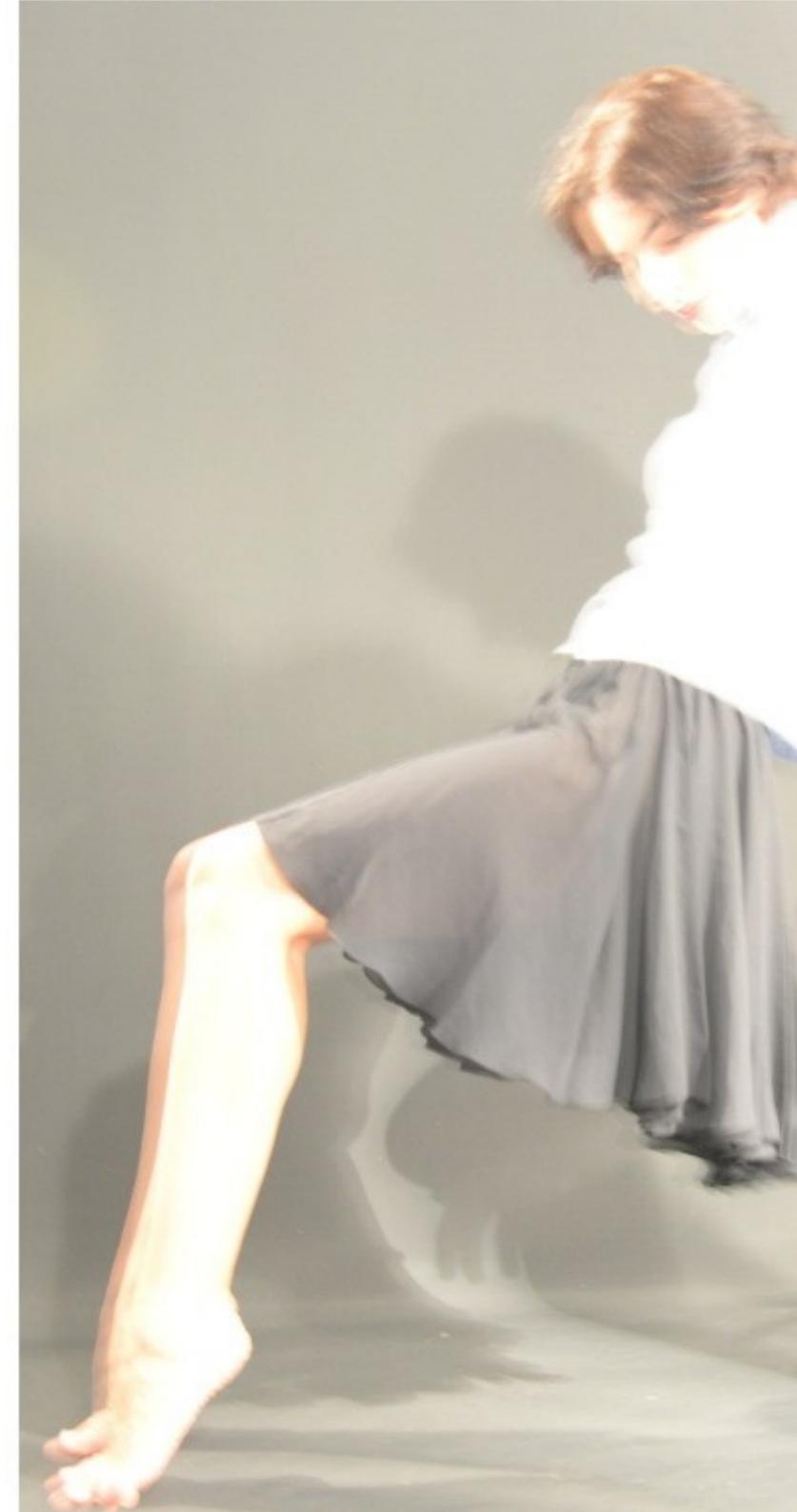
El baile: Un mínimo de explicación, un mínimo de anécdotas - y un máximo de sensaciones.

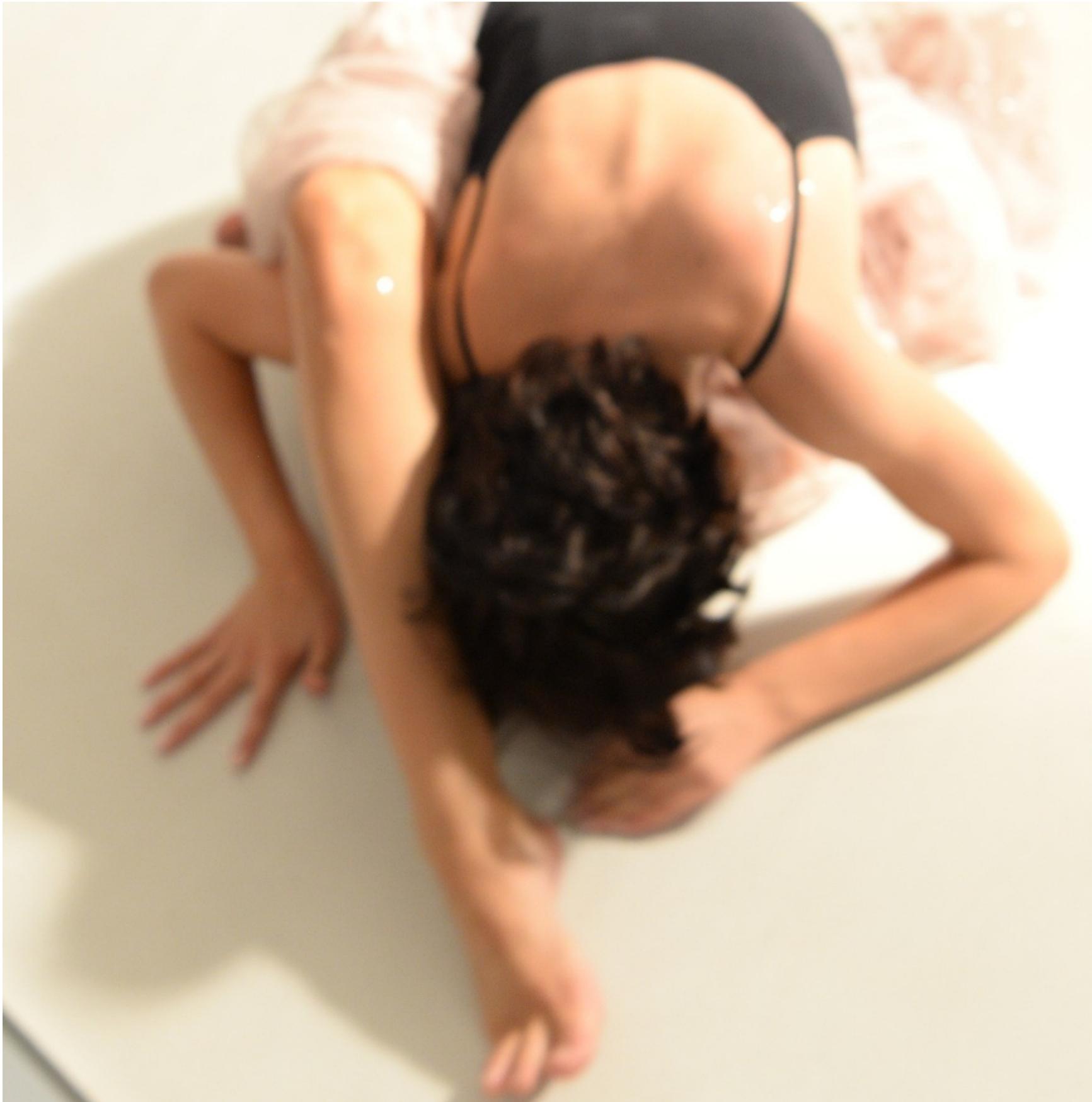
- - Maurice Bejart





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





La vida [...] está creciendo,
moviéndose hacia adelante,
[...] estar en contacto con la
vida.

- - Agripina Vaganova



Modelo de manera que:
Vicenca Petrovic,
[@vicencapetrovic](#)

FEROZ
ELEGANTE



El metálico, a menudo tonos dorados de esta temporada están acoplados con un énfasis en la SS20 suave, colores, reflexivos afternoonish. Una nueva generación de mujeres poderosas están haciendo sus demandas: las sumas ferozmente elegantes y elegantes hasta 2020 tendencias.



Vicenca Petrovic fotografiada por Aristo Tacoma

MUA, el peinado del cabello: Miss IsabellaLia, @ my.beauty.garden

Localizaciones: Wrangelstrasse, Kreuzberg, Berlín; Estudio Ramboya, @ramboystudio.

marcas de moda: BERSHKA, deporte @bershkacollection luchador, @fightersportnorge Gina Tricot, @ginatricot Accesorios de Pink Cadillac, @pinkcadillac_berlin



















iB

En el siglo pasado, las mujeres han estado permitiendo más y más de su

cuerpos para ser visto, y con independencia de lo que dice acerca

sexualidad, que sin duda ha sido un cambio muy práctico. Por primera vez en siglos, las mujeres han sido capaces de participar en diversas actividades sin tener que arrastrar a lo largo de una montaña de textil. La ropa es la expresión personal parte, y en parte la necesidad práctica. Las tendencias están conectados a subculturas, profesiones y religiones. La capacidad de seguir las tendencias de cambio para cada estación puede hacernos enfriar. La capacidad de adaptación de la pista novedades en nuestro armario nos puede hacer

tendencia set entre nuestros amigos.

La moda ha evolucionado a partir de (la moderna alta costura) hechos a la medida, en una industria predominantemente listos-à-porter, tanto en los segmentos de lujo y fastfashion. Esto ha creado nuevos caminos de carrera y otras oportunidades. Algunos modelos han alcanzado niveles estratosféricos de

celebridad

fama, y son capaces de influenciar fuertemente la opinión pública y conseguir detrás de causas benéficas. Una de esas causas es la de cuidar el planeta, y la promoción de la

importancia de la moda sostenible.

La industria de la moda es enorme, y en parte debido a su tamaño y uno de los más

contaminador

industrias que existen. Como este tipo de empresas, individuales dentro de la industria de la moda han sido llamados por el público más consciente del medio ambiente para ser transparentes sobre su **carbono huella y 'mostrar sus números'**.

Esto se aplica a casi todos los aspectos de la industria. Por ejemplo,

lujo marcas dan forma a la percepción del público de su marca como exclusiva. A fin de mantener esta percepción, existencias no vendidas a veces se destruye y se va a un vertedero.

moda rápida ofrece otra serie de retos para el planeta. Hay los problemas de colorantes utilizados para colorear la ropa y la cantidad de agua y combustible involucrado en la producción de millones de prendas al año. Hay los problemas de pieles de animales que se utilizan para hacer los productos y las discusiones no tan iluminados en la piel falsa frente de cuero natural. Tal vez el problema más grande es el uso increíblemente común de fibras de plástico y sintéticos. Plástico-materiales relacionados son a menudo muy

barato, así que son 'amigable con el cliente', pero estos materiales representan un costo enorme para el planeta. Estos son sólo algunos de los problemas que enfrenta la industria de la moda, y los consumidores modernos están pidiendo a las marcas de moda en el que se destacan en relación con estas cuestiones.

Mientras tanto, mientras esperamos sistémico

soluciones a los problemas de sostenibilidad más grandes que enfrenta la industria de la moda, podemos darnos algunas reglas básicas para la forma de vestir de una manera más respetuosa con el medio ambiente. Y, como veremos más adelante, una serie de marcas son promovidos como el medio ambiente-consciente y sostenible.

Reglas de juego:

- comprar ropa que va a usar, y no la ropa que va a terminar colgando en su armario. El consumismo es un enemigo de la sostenibilidad.

- Revise las etiquetas de la ropa antes de la compra. Compruebe lo que la pieza está hecha de: ¿Es la fibra natural? ¿El plástico? ¿Materiales reciclados?

- considerar el alquiler de ropa de moda de la calidad de cualquiera de los muchos ropa más o menos nuevas alternativas de alquiler, alquiler de la Pasarela a través Nuuly a muchos otros incluyendo H & M.

- tienda de segunda mano. ropa de época es sin duda la mejor manera de comprar de forma sostenible. Al dar una nueva vida a una pieza de ropa, extender su vida útil, que es mucho más amigable con el medio ambiente.

Algunos de los más emocionantes marcas de moda sostenibles a tener en cuenta en este momento:

Ronald van der Kemp.

El diseñador holandés que produce la ropa de edición limitada de los desechos de materiales disponibles en el mercado

- **Reforma.** Allsizes marca con una celebridad siguiente, usos rescató viejos materiales de valores y de la vendimia reutilizados.

- **MORDEDURA.** marca Estocolmo-basa cultivar la idea de la moda atemporal con el uso de tejidos orgánicos.

Árbol.

Una de las primeras marcas sostenibles acreditados por la Organización Mundial del Comercio Justo, lo que limita su huella de carbono, centrándose en el trabajo a mano.

- **Buenas noticias.**

Londres-basado formadores productor, que utiliza suelas de caucho reciclados y algodón orgánico.

- **Matt & Nat.** A la llamada 'marca vegana'. Ofrecen una amplia gama de productos,

incluyendo bolsas hechas de botellas de plástico reciclado.

Kit X.

marca con sede en Australia, que crea prendas a partir de materiales-completamente sostenibles fibras orgánicas, los desechos marinos upcycled y poliéster desechado.

El tema altamente complicado de la sostenibilidad en la moda ha llegado a la estancia; vamos **seguir explorando lo y el worki más y más métodos para obtener este derecho.**

Nathalie Sophia

iB

Más sostenible

la moda, por favor!

Por Nathalie Sophia,
@fashionjudgment, BERLiNiB
Moda
Corresponal,
nathaliesophiajournaliste @ gmail.com

RESPLANDOR
ELEGANTE

Modelo de manera que:
Julia Mue, @juliamue__



Gen Z
parece ser el
establecimiento de
más y más de

la agenda para el
mercado laboral,
encajando

con sus objetivos:

justa, libre,

fácil de llevar,
conocedores de la
tecnología, deportivo,
fresca;

EarthAware,

a veces
vegetariana
inspirado;

valores de
duración, el
oro:
y el brillo

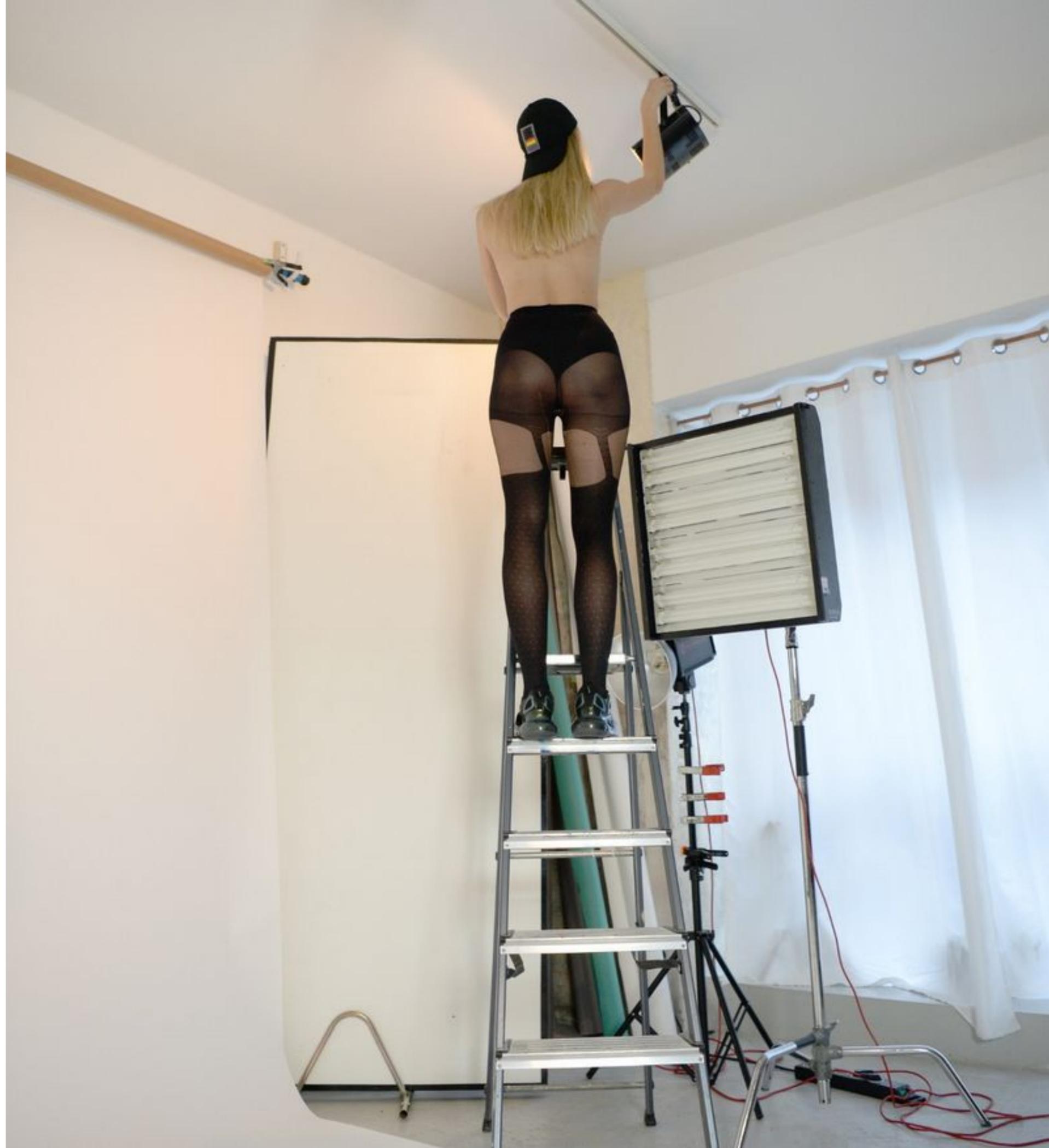
Julia Mua fotografiada por
Aristo Tacoma

MUA, el peinado del cabello: Miss
IsabellaLia, @ my.beauty.garden

Lugar: Estudio Ramboya,
@ramboystudio, Berlín.

marcas de moda: Nike,
@nike, HM, @hm

AVENUEGE, avenuege.com

















Usted puede estar lejos de ser vegetariana o incluso vegetariana, pero al igual que muchos otros puede que haya encontrado a sí mismo para ser inspirado por el concepto, y es posible que haya acogido las muchas nuevas ofertas de este vegana y vegetariana que en la tienda de comestibles típicos

Y LA BÚSQUEDA DE LA suficientes vitaminas y minerales ETC

Consejo: Si usted no es vegetariano y amor yogur, acaba felizmente añadir el yogur a las siguientes recetas.

Su cuerpo es un majestuoso

obra maestra de diseño diferente a cualquier otro. Está más allá de la comprensión plena, más complejo que cualquier máquina, y demasiado

importante como para ser dado de comer según lo dictado por una ideología estricta o la política. Pero no importa lo rico que está en su dieta diaria, no importa donde vivas, no importa cuánto te gusta la carne, no importa cuántos suplementos que toma cada mañana, su cuerpo probablemente beneficiarse de los batidos veganos o nearvegan ocasionales. Es un

A partir de los plátanos a la cúrcuma, aquí están los resultados de algunas

combinaciones particularmente interesantes

Lo bueno que son tan delicioso.

Tal vez la comida es demasiado importante para dejarla a la ideología.

Nosotros en BERLiNiB entusiasmados con nuestros batidos recién improvisados, pero

a veces usamos yogur o kefir, incluso en lugar de soja, de arroz o de avena, productos lácteos (y cuando pensamos

que nadie está mirando, que incluso puede ser carnívoros).

Consejo: Si usted no es vegetariano y amor yogur, acaba felizmente añadir el yogur a las siguientes recetas.

Su cuerpo es un majestuoso

obra maestra de diseño diferente a cualquier otro. Está más allá de la comprensión plena, más complejo que cualquier máquina, y demasiado

importante como para ser dado de comer según lo dictado por una ideología estricta o la política. Pero no importa lo rico que está en su dieta diaria, no importa donde vivas, no importa cuánto te gusta la carne, no importa cuántos suplementos que toma cada mañana, su cuerpo probablemente beneficiarse de los batidos veganos o nearvegan ocasionales. Es un

A partir de los plátanos a la cúrcuma, aquí están los resultados de algunas

combinaciones particularmente interesantes

Lo bueno que son tan delicioso.

Tal vez la comida es demasiado importante para dejarla a la ideología.

Nosotros en BERLiNiB entusiasmados con nuestros batidos recién improvisados, pero

a veces usamos yogur o kefir, incluso en lugar de soja, de arroz o de avena, productos lácteos (y cuando pensamos

que nadie está mirando, que incluso puede ser carnívoros).

Consejo: Si usted no es vegetariano y amor yogur, acaba felizmente añadir el yogur a las siguientes recetas.

Su cuerpo es un majestuoso

obra maestra de diseño diferente a cualquier otro. Está más allá de la comprensión plena, más complejo que cualquier máquina, y demasiado

importante como para ser dado de comer según lo dictado por una ideología estricta o la política. Pero no importa lo rico que está en su dieta diaria, no importa donde vivas, no importa cuánto te gusta la carne, no importa cuántos suplementos que toma cada mañana, su cuerpo probablemente beneficiarse de los batidos veganos o nearvegan ocasionales. Es un

A partir de los plátanos a la cúrcuma, aquí están los resultados de algunas

combinaciones particularmente interesantes

Lo bueno que son tan delicioso.

Tal vez la comida es demasiado importante para dejarla a la ideología.

Nosotros en BERLiNiB entusiasmados con nuestros batidos recién improvisados, pero

a veces usamos yogur o kefir, incluso en lugar de soja, de arroz o de avena, productos lácteos (y cuando pensamos

que nadie está mirando, que incluso puede ser carnívoros).

Consejo: Si usted no es vegetariano y amor yogur, acaba felizmente añadir el yogur a las siguientes recetas.

Su cuerpo es un majestuoso

obra maestra de diseño diferente a cualquier otro. Está más allá de la comprensión plena, más complejo que cualquier máquina, y demasiado

importante como para ser dado de comer según lo dictado por una ideología estricta o la política. Pero no importa lo rico que está en su dieta diaria, no importa donde vivas, no importa cuánto te gusta la carne, no importa cuántos suplementos que toma cada mañana, su cuerpo probablemente beneficiarse de los batidos veganos o nearvegan ocasionales. Es un

A partir de los plátanos a la cúrcuma, aquí están los resultados de algunas

combinaciones particularmente interesantes

Lo bueno que son tan delicioso.

Tal vez la comida es demasiado importante para dejarla a la ideología.

Nosotros en BERLiNiB entusiasmados con nuestros batidos recién improvisados, pero

a veces usamos yogur o kefir, incluso en lugar de soja, de arroz o de avena, productos lácteos (y cuando pensamos

que nadie está mirando, que incluso puede ser carnívoros).

Consejo: Si usted no es vegetariano y amor yogur, acaba felizmente añadir el yogur a las siguientes recetas.

Su cuerpo es un majestuoso

obra maestra de diseño diferente a cualquier otro. Está más allá de la comprensión plena, más complejo que cualquier máquina, y demasiado

importante como para ser dado de comer según lo dictado por una ideología estricta o la política. Pero no importa lo rico que está en su dieta diaria, no importa donde vivas, no importa cuánto te gusta la carne, no importa cuántos suplementos que toma cada mañana, su cuerpo probablemente beneficiarse de los batidos veganos o nearvegan ocasionales. Es un

A partir de los plátanos a la cúrcuma, aquí están los resultados de algunas

combinaciones particularmente interesantes

en un lugar: en los lugares de aguas profundas, donde ellos están haciendo su trabajo duro de sintetizar B12 mediante el uso de dichos metales como el cadmio peculiares. Los científicos están desarrollando maneras de cultivar estos microorganismos, pero no hay manera de sintetizar B12 existe todavía y no hay ninguna prueba de que en cualquier lugar cualquier planta o animal puede fabricar este material. Lo hace, sin embargo, viajar a través de la cadena alimentaria con mucha facilidad. Por ejemplo, se añade típicamente a la comida que las gallinas y vacas comer, y luego se comprueba automáticamente en el huevo y la leche de vaca y sus derivados, tales como el yogur.

Maca en polvo está lleno de hormonas potentes, y tiene un efecto vagamente como el ginseng - dependiendo de la mezcla de maca en particular que usted elija. Su sabor es distinto así que asegúrese de usarlo con moderación.

Para continuar con nuestras observaciones de vitaminas: vitamina B12 es un cuerpo humano lo que la luz del sol y el agua es una planta: es necesario para saltar y saltar alrededor y lo hacen con la ralladura. No se crea en los laboratorios, no en animales, sino por algunos exóticos, sofisticado, difícil de encontrar microorganismos que se encuentran originalmente sólo

[Cont.]

nueces de coco

semillas de chía

VICTORIA

CHICK BATIDO

anacardo

Algunas personas no absorben fácilmente B12 y, como todas las vitaminas, generalmente es más fácilmente absorbido cuando se cumplan varias condiciones a la vez:

* Que las vitaminas se toman junto con vitaminas complementarias, tales como otros vitaminas B con B12

* Que las vitaminas se toman junto con los alimentos

* Que la dieta varía algo de un día a otro

* Y que el cuerpo obtiene algunos días cada mes y cada semana en la que existe una clara variación en los tipos de vitaminas y minerales que se da, por lo que tiene la oportunidad de 'Reset' en sí

Para los amantes de té de hierbas: estos pueden ser un gran ingrediente para mezclar en un batido. Sin embargo, algunos muy ricos productos a base de hierbas pueden tener un impacto negativo en el hígado; un órgano que ayuda a limpiar de distancia sustancias problemáticas de comida y bebida. La soja no debe tomarse todos los días del mes tampoco. Dar al cuerpo descansos regulares durante varios días a partir de cualquier cosa que pueda convertirse en un hábito harmonyaffecting.

arándanos 1

cucharadita de

sésamo tahini

Espolvorear la

leche de avena:

polvo de coco

TROPICAL COMETAS

mango batido de aguacate

jugo de limón leche de soja

cerezas congeladas pizca de

jengibre yerba mate

espolvorear: el poder de

COCO

Una de las mejores cosas de batidos veganos que no requieren yogur y otros productos Refridgerated o congeladas, es que se puede realizar durante todo tipo de viajes y trabajo en el que el acceso inmediato a un frigorífico es limitado. En algunos casos, se requiere, con ni siquiera un mezclador un poco de preparación puede simplemente tirar juntos, agitarlo y disfrutar!

y después (para permitir que el cuerpo absorba en paz). El ayuno va de la mano con los entrenamientos. Una advertencia sonriendo Se presentó: batidos de hacer esta manera son, según algunos, casi mejor que el sexo.

VERDE HADAS

DEL SMOOTHIE

leche baya

espinacas cal en

polvo matcha

bebé acai en

polvo de soja un

toque: extracto de

vainilla

Una de las hermosas formas de disfrutar de un batido verdaderamente saludable es ayunar previamente (para mejorar el sabor de la misma)





Ajuste Belleza

para las mujeres
jóvenes que
buscan una
mezcla suave de
delgado y fuerte

entrenamiento
con estilo

Modelo de manera que:
Sol Mercado, @uruzusus



Sol Mercado fotografiada
por Aristo Tacoma

Las etiquetas en Editorial:
SUPERDRY, LEVIS @superdry,
@levis QUECHUA, @quechua

Localización: Morgenluft.jetzt GmbH,
Kreuzberg, Berlín, @ morgenluft.jetzt,
Gracias: Stephan Scholdra y el equipo
Morgenluft.

se exponen algunas ideas wellresearched,
cuidadosamente seleccionados para los
adultos jóvenes fashionoriented. Sólo
sigue el entrenamiento informa si está
seguro de que es adecuado para usted.
En caso de duda, consultar a un médico.

Antecedentes

Cada uno de nosotros es único. La belleza
no es sólo 'una cosa'. Si ha encontrado un
método para mantenerse en forma que
funcione para usted, mantener a la misma.
Este artículo

Desde Alessandra Ambrosio y alguna otra longlimbed supermodelos anunciaron famoso, junto con una serie de videos de entrenamiento muy popular, que el objetivo del entrenamiento es conseguir “**músculos largos y delgados** en lugar de los voluminosos”, toda la Internet ha sido un hervidero con el concepto. Muchos sitios web declaran que los músculos son muscles- nunca son 'voluminosos', solo es grande o pequeño, pero la grasa puede hacer que parezca

de otra manera. Nosotros en BERLiNiB no acabamos de leer los consejos de entrenamiento de entrenadores famosos y leer profundamente en **científico** artículos hasta las primeras horas de la mañana: esta investigación, junto con un poco de educación

adivinación,

alguna intuición de confianza, y un poco de experiencia personal para colmo de males, es lo informo este artículo.

sin embargo, otra receta fácil y rápido a la conversación. Ha llegado el momento para hacer frente a la cuestión de cómo hacer realidad el **entrenamiento modelo** con toda la sutileza que requiere.

Tenemos algunos resultados. Puesto que hay tantos fáciles, rápidas 'recetas' para el éxito, que han sido el foco de mucha charla, no vamos a añadir



Ante todo, **tipos de formación importan:** músculos son músculos que no sólo crecen en diferentes formas, dependiendo de qué tipo de formación que haces entre muchos otros factores.

El cuerpo humano es a menudo descrito como una máquina, pero en realidad es más como una orquestación construida de los más complejos en movimiento, Series rítmicas de los procesos dentro de los procesos, y muchas de las cosas más importantes sobre el cuerpo están aún no puede ser explicada por la teoría científica.

Por lo tanto, hay algo de verdad detrás de sentimientos como la siguiente: Si desea una

elegante cuerpo, su formación debe ser elegante. Si quieres un cuerpo alargado, debe incorporar la elongación en su entrenamiento.

No vaya a los extremos y recordar la metáfora 'orquesta'. ¿Quieres una suavidad para cubrir sus músculos. Desea que los músculos sean más visibles, pero sutilmente en forma de bellos contornos y sombras en la radiante, la piel sana.

También hay que tener en cuenta que hay muchos tipos de

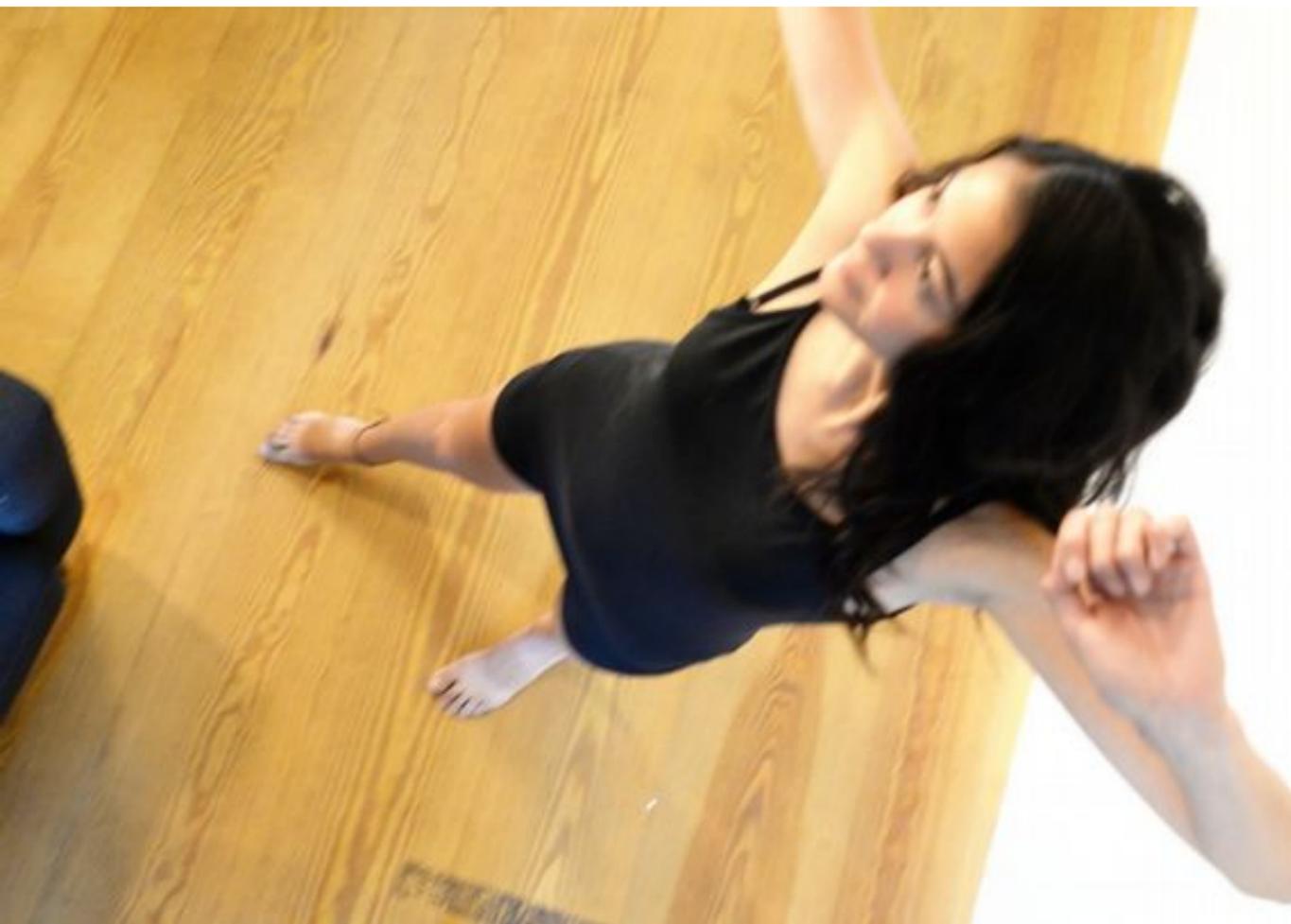
fibra muscular, y se comunican con las células de grasa y otras células y procesos en el cuerpo. Tal vez deberíamos mirar el cuerpo también como un 'proceso de diseño,

de trabajo de acuerdo a la intención'. Así que, ¿cuál es su intención? Si su intención es bailar, entonces el más bailar que haces, más que su cuerpo se verá como la de una

bailarín. La intención detrás de cada movimiento se convierte en el elemento que da forma al cuerpo y 'diseños' cómo evoluciona el cuerpo.

Si su objetivo es barcos de elevación de una playa, entonces no es los músculos alargados de la bailarina que se desarrollará tanto como su porción central. Para contraer un medio musculares que su parte central aumenta de diámetro. A

alargado un músculo bajo 'resistencia' lento, como cuando un bailarín baja suavemente una pata, aumenta las fibras musculares más general.





Muchos sitios web que se centran en la formación y la demanda de construcción de músculo que no tiene sentido distinguir entre diferentes tipos de crecimiento muscular y uno solo debe ponerse manos a ella y levantar el pesado material se puede, lo más rápido que se pueda. Sin embargo, para muchas mujeres, la quema de grasa es más difícil que el desarrollo de los músculos. Algunas mujeres quemar grasa más fácil que otros, pero la quema de grasa es de importancia para las mujeres con el fin de lograr resultados elegantes de formación

y músculos visibles tono.

Es la repetición de movimientos que crea **significativo** cambios en el cuerpo. Si el



entrenamiento regular es duro, duro, tenso, sudoroso, con expresiones faciales dolido y un fuerte enfoque en los grupos musculares particulares, extremidades entonces el resultado global no será alargada y elegante belleza-que será



'abultar'. Por lo tanto, se sospecha que muchos de los consejos de entrenamiento que se pueden encontrar en línea está escrito por personas que consideran 'algunos' músculo para ser equivalente a 'no' muscular, y cuyos puntos de vista de lo que es 'elegante' magra

más hacia constructor del cuerpo de modelo de manera superior.

Para corregir esto, se nos ocurrió con algunas ideas sobre cómo producir 'ajuste belleza'. Todo lo que se dice aquí está diseñado para ser

pensado e improvisada terminado.

En efecto,

pensamiento

quema la grasa.

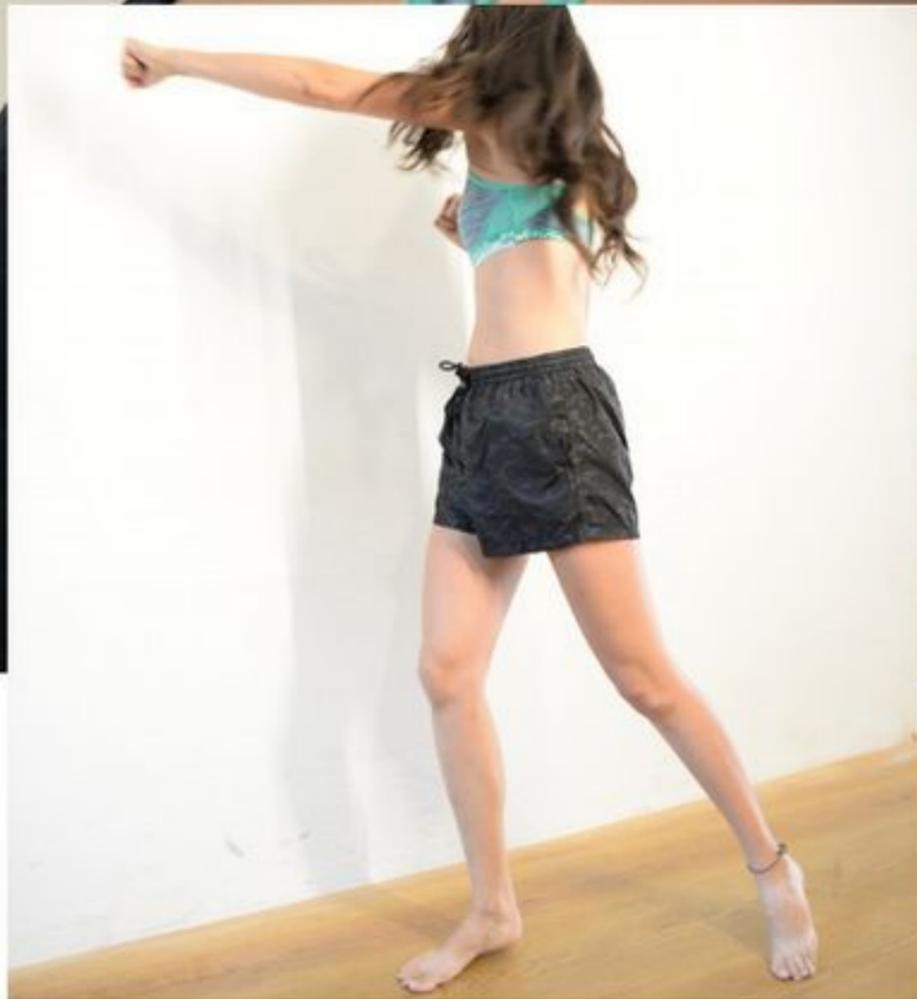
No realmente. El cerebro está compuesto de las neuronas y neuronas caen más o menos en la categoría de las células musculares -y los come cerebrales hasta calorías de masas (por eso el ayuno prolongado no es una idea brillante).

Así que cualquier cosa que estimula el cerebro,

estimula el quemador de grasa. El café, por ejemplo, o bebidas caffeineenhanced; algunas vitaminas B, incluyendo B12; algún grado de calcio, magnesio, ginseng, maca, o magnolia china; té, Sudamericana compañero de té o

el té verde (pero estudios recientes indican que la yerba mate es mejor consumirse frío y en una mezcla con otros tés). Esto también incluye la lectura, escritura y escucha la radio; cualquier cosa en la que el cerebro está activo, pero no abrumado. **Ver** vídeos en general ganado t ayudar a quemar

'T ayuda quemadura **calorías**, ya que cuanto más empuje en sus sentidos, menos el cerebro siente la necesidad de ser auto-activa para compensar la falta de estímulos.



soñando es otra gran
calorieburner. Esa es una razón por qué el
alcohol, que inhibe el sueño REM, es

incompatible con tener músculos fuertes y
delgados que muestran muy bien. Alcohol
con moderación un par de veces cada
mes está bien, pero tiene un impacto
negativo mucho mayor que el alimento en
términos de grasa y pérdida de peso. El
alcohol también

se dirige a todos los lugares
equivocados; lugares que el ejercicio
no puede remediar fácilmente.

El edificio del músculo te hace subir de
peso, pero es el tipo flaco de peso. Esto
se debe a que hay más cosas interesantes
en las células musculares que en las
células de grasa. **Así que viendo la
escala no tienen sentido** durante
el entrenamiento Fit belleza. En su lugar
debe ver

Cómo luces. **Si nos
fijamos bien,
bien.** Si no es así, el trabajo

solucionarlo. No cuente los kilos.





Como adulto, te sientes atraído por alguien o algo, y que

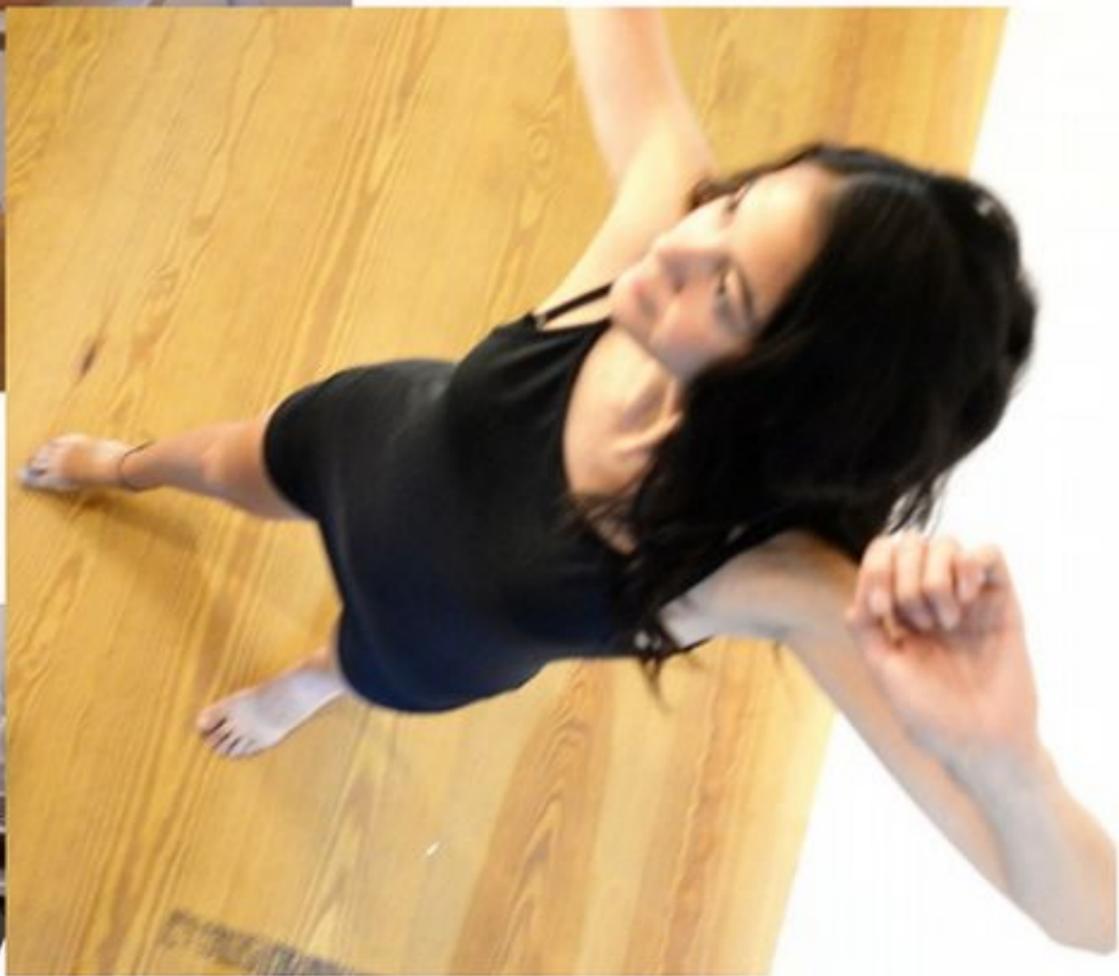
atracción tiene una energía y una vitalidad y una motivación que puede ser utilizado en su formación. Es más profundo y más positivo que bodyenvy. Cada individuo tiene algo particularmente atractivo que los hace únicos. No hay motivación en el estudio de fotos de las personas que no se preocupan por su apariencia: puede servir como una cura emocional en tiempos de depresión, pero para una persona que está en marcha y acerca y quiere un poco de motivación para la formación rápida, no hay nada mejor que la profunda sumergirse en la belleza, poniendo un poco hipnotizado por ella, y luego poner a punto de hacer una sesión de entrenamiento que también pasa a ser un poco

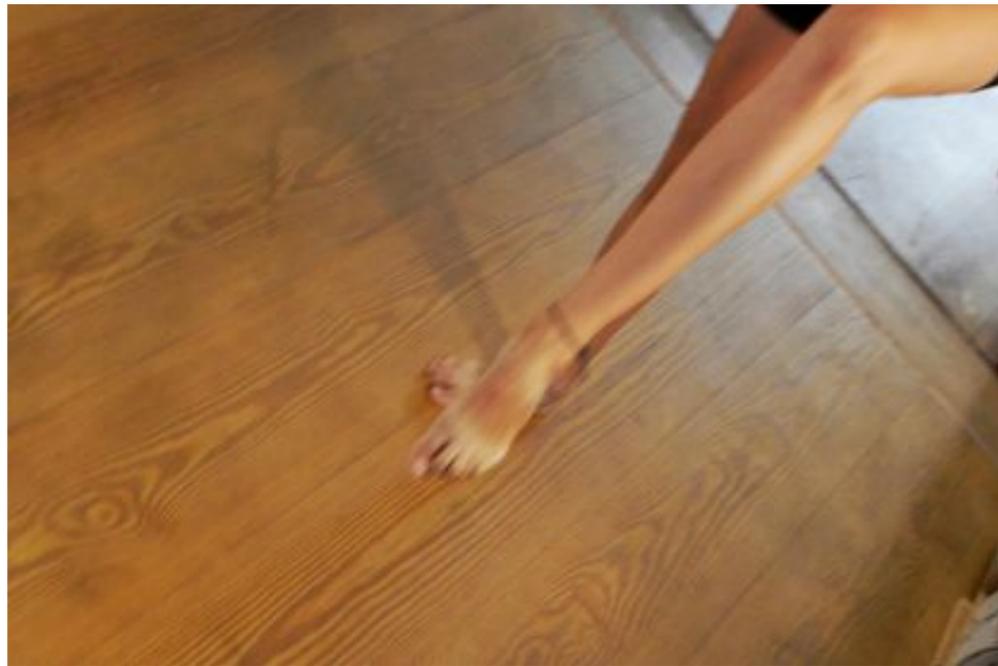


Fotos de modelos con cuerpos increíbles pueden ser fuente de inspiración para alguien que está trabajando para ponerse en forma, pero a veces se puede sentir un poco demasiado 'perfecto'. Esto nos lleva a la pregunta familiar: ¿hay que idealizar estas figuras perfectas? ¿Es saludable? En este siglo ilustrado, tiene que ser posible decir: Hacer lo obvio.

sexualmente alta. Que, por cierto, es otra manera de quemar calorías muy bien, así como dar a la piel ese extra resplandor y brillo.









la activación sexual

en ambos sexos y de entrenamiento muy duro y mucho aumenta. La testosterona también conduce a los músculos más grandes con menor esfuerzo - lo cual es interesante en ese esfuerzo es una de las cosas que pueden estimular - y más rápida a la quema de grasa. En otras palabras, hay efectos secundarios de la formación que mantiene el cuerpo en forma y brilla también cuando la formación no está pasando. Las fuertes formas de ginseng asiático hace algo similar a la testosterona está haciendo, sin inflar artificialmente el nivel de testosterona; y también permite que el cuerpo produzca más el uso de la testosterona que ya tiene. (Esta es la razón por la investigación sobre el ginseng tiene que ir más allá de un simple idea de causa y efecto de la testosterona: más bien, el ginseng es una especie de 'director de orquesta', y puede ser tan también para la mayoría de las mujeres jóvenes.)

Vamos a ser un poco más específico sobre este nottoo a menudo hablado de emisión: la acción sexual muy fuerte, aunque sólo sea por uno mismo, tiene efectos muy positivos, efectos medibles, por lo que los jugadores de fútbol se les permite tener insonorizadas medias horas privadas con sus parejas antes de los partidos importantes. Un simple ligón, un ligero beso, una breve fondle es agradable, pero no la llama ardiente tántrico que el alma quiere ganar ante un desafío pesado.

Como el vino tinto, el ginseng tiene beneficios para la salud sorprendentes, como la lubricación de los genitales sexuales femeninos. Los efectos de la energía vibrantes generales de como el ginseng y la maca también suelen llevar a una persona a tener un tiempo más fácil conseguir la motivación para hacer precisamente tales como la formación directa lleva a un aumento de testosterona.

Testosterona: aquellos que son adictos a la formación pesada son de dos tipos, a saber, poner de amplia, aquellos a quienes un poco de testosterona adicional sólo se suma a su belleza, y aquellos a los que no lo hace.

Testosterona conduce a un brillante

Para algunos, los niveles de testosterona pueden añadir a una

conjunto de características ya dominante demasiado varoniles, pero algunas mujeres tienen tales características toocute y podrían beneficiarse de ser agradecidos

por el tomboyish

influencia de la testosterona natural hecha en el cuerpo. También aumenta el clítoris de tamaño, que - a pesar de la idea conservadora de que el fenómeno imaginario de un 'orgasmo vaginal pura' en la 'posición del misionero' es una especie de malechauvinistic éticamente recomendable, es la principal fuente de éxtasis sexual para las niñas.

La mayoría no deben tomar pastillas de testosterona, ya que puede hacer que el cerebro contaminado con agresividad y la

la inflación artificial de testosterona en la sangre puede desinflar la capacidad innata del cuerpo natural tiene para hacer las cosas.

trenes: en primer lugar, ir a dar un paseo en lugar de comer, por lo que un hambre feroz se construye. Durante ese hambre, una formación- como la energía se acumula, y uno podría encontrar que uno puede poner en cinco minutos de entrenamiento después de todo. Y la recompensa: comida sabe, de repente, celestial, incluso a un bajo presupuesto, e incluso si es muy aburrido sostenible y éticamente correcta en este mundo. En segundo lugar, en su entorno de trabajo, poner algunas fotos de las personas que son versiones de una mejora radical en usted mismo, pero tan deliciosamente hecho fotos que están inspirando en su totalidad y no irritante imposibles. Deja que estas fotos sean con usted durante horas todos los días. Dejar que se acumulen en silencio su disposición a entrenar. Entonces, cuando se encuentra usted puede copias de retención ya no,

de verdad, entonces hágalo comienzan a tren! Pero hay que tener en

siendo juguetón



sobre la velocidad y la forma de efectos, para muchos de los efectos del entrenamiento más buscados por venir después de dos años, no después de los treinta días de que las fuentes de información económicos tendrían la misma.



Hay dos cosas que uno puede hacer si uno nunca

sigues mirando las fotos y quedas con ganas de empezar a tren

Las investigaciones vinculan

Cómo funciona el ginseng? En caso de que los adultos jóvenes sanos haciendo ejercicios toman algo así como Panax Ginseng (la forma popular de la mayoría de ginseng)?

Los efectos del ginseng se dividen en dos categorías principales: muscular y sexual. Los efectos son más fuertes durante el estrés.

El uso regular de Panax Ginseng parece conducir a una mayor:

- * la circulación sanguínea
- * regulación de la temperatura
- * Oxígeno interacción / músculo
- * Uso de oxígeno cerebral Un montón de nuevas investigaciones se requieren en el efecto sexual de ginseng. la investigación sugiere que mejora la tentativa de Ginseng:
- * Flujo sanguíneo genital y el uso de oxígeno
- * Tamaño de clítoris, relacionada con el flujo de sangre mejorado
- * Nivel de placer genital para todos y cada género

Ver también:

www.bmccomplementalrnm.com/articulos_d.biomedcentral.com/ / 10.1186 / 14726882-14-265

[www.journals.plos.org/ PlosOne / artículo? id = 10.1371 / journal.pone.0059978](http://www.journals.plos.org/PlosOne/article?id=10.1371/journal.pone.0059978)

[www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/ artículos / PMC3659633 /](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articulos/PMC3659633/)

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



De las nuevas palabras para ayudarnos a ser fresco de mente y libre de JEL nos apresuramos a incluir

P para

Pan, y P para escuela

politécnica

Texto: Aristo Tacoma

Una de las razones por las que deben adoptar los medios digitales es - texto y las fotos son más respetuosos del medio ambiente para transmitir por medio de aparatos digitales que por medio de papel. Otra: la diversidad, siempre y cuando se decida conscientemente para buscar

diferentes proveedores de noticias en lugar de buscar a un lugar particular para proporcionar un agregado para usted. (Para lograrlo, este escritor utiliza todos los días un sitio web con enlaces a varios proveedores de noticias.)

Para aquellos que se han ido abriendo, como CBS News, CNN, Los Angeles Times, The Guardian, BBC, Sky News, y otros, que tienen muy posiblemente, en el último año, más de una vez partidas encontradas de este tipo: “xxx [una celebridad], que está en una relación con poliamoroso Yyyy

[Otra celebridad], así como Zzzz [otra celebridad] ha salido recientemente como Pansexual “O:’ ¿Cómo hizo Xxxx corriente pansexuality’.

En algún momento, este escritor, que siempre ha asintió en silencio tanto a pansexuality y (aún más a) poliamor sin saber exactamente nada acerca de estas palabras, se incorporó. ¿Convencional? Pansexual? Me apresuré a Wikipedia, etc para absorber la profundidad de las cosas acerca de los dos P. Poliamor no tenía secretos para mí: que significa que tiene un corazón lo suficientemente grande para tener dos o más amantes, y son lo suficientemente franca que no se esconden de ellos. O, dicho de un poco más agradable: se puede tener una relación de confianza y bastante exclusivo a más de una pareja a la vez (sin doble sentido). Multa. Ese soy yo en una versión idealizada de mí mismo. Pero pansexual? En mi mente, la palabra tiene hasta hace poco ha asociado principalmente (sin motivo) con el consumo de sushi en un bikini-muchacha toma temporalmente el papel de una mesa; o, dicho en los bigotes de gato antes de tener sexo. Después de todo, significa “pan”, “todos”, en griego. Y todo es todo.

Estudio de la red me mostró que la respuesta era más intelectual, y tenía un toque de matices de vino de crianza. cita que: 'la persona que es rechazos pansexual bisexualidad como

ser demasiado binaria'. Aha. Como demasiado 'binario'. bigotes de gato desaparecido. Sin más sushi-bikini. Nonbinary llevó a este escritor por el momento de pensar en nada más que un cartel de la música en un poste de telégrafo en Kreuzberg - DJ no binaria, o tal vez todo el grupo de música se llama no binaria. (Me da vergüenza decir que me acelerando en mi camino en un taxi del insostenible y no leer el cartel en serio: por lo que sé, que podría haber sido mejor que Woodstock

1969. Nonbinarystock).

Otra cita: "Me niego a dejar que la persona que me atrae definir mi tipo de sexualidad", dijo uno de los Xxxx, aaaa o Zzzz. Otra: "no me atrae más que a la persona Es la atracción sexual me atrae atractivo..." ¡Decir ah! Estas cosas se dijeron con la certeza de batir celebridades Gen Z, cuyas opiniones son examinadas por los conocedores de Hollywood. Gen Z se ha elevado - como alguien fuera tan sucintamente en punta - por Gen Y. Y Generación Y se esforzó por resolver no sólo la definición de Wikipedia de Polyamorous y Pansexual, pero incluso la propia Wikipedia - y permitió que el super-educación digital de intercambio el-pensamiento-prcentury en la historia sexual humana se convierta en una especie de remolinos de implosión super-nova (estoy tratando de no decir 'agujero negro')

de realizaciones, ideas, convicciones, preferencias y escenas 'Salir'.

Estoy tratando de imaginar la existencia de la humanidad con la misma perfecta o imperfecta de la salud de un centenar de años a partir de ahora, con estos desarrollos haber ido si es posible, incluso infinitamente más rápido.

Sorprendentemente, es una imagen que funciona. Me toma quizá de nuevo a la década de 1960 Dune de Frank Herbert: a Alicia en el país maravilloso, de Lewis Carroll; pero también sugiere que en un siglo liberada, que el 21 podría ser, si estamos tan bendecidos no vamos a ser arrastrados demasiado por nuestra propia contaminación y la tendencia a la guerra ('nosotros', es decir, la humanidad) - nuestro reto más dominante va a ser la forma de corazones tiene suficientemente grande como para evitar ser absorbidos por maelstroems de los celos. Un libro que ha existido desde hace algunos años, disponible en Amazon, titulado El poliamor Toolkit, por Dan Willians y Dawn Williams (sí, un par polyamorously casado),

Su "Herramienta # 18" (de 29) se llama, sin ningún intento de escribir de manera que Shakespeare o de otros autores clásicos habrían entendido, "Proyecto de correo electrónico". Se sugiere que cuando, en un poliamoroso

situación, uno se siente un impulso para sentarse en una esquina mientras que el resto de las personas poli están fuera divirtiéndose, la solución es describir los propios sentimientos en un solo correo electrónico no envía (atención va a cómo evitar el envío por error : solución, no llene el 'Enviar a' campo). Entonces, cuando más tarde, todo está bien, presumiblemente con la vida poli otra vez, uno se abre una botella de vino, escoge un queso bien, y lee la composición elaborada a cabo la carga de aquellos a los que se refiere. Sentimientos necesitan ser hablado, a pesar de que uno está en el umbral de una era de iluminación no dado a muchas culturas anteriores a la nuestra.

Se incluye una nota sobre este no sólo como un interés especial: cualquier revista de moda con el respeto por sí mismo ha discutido los temas de los dos P recientemente. Algunos de ellos lo hacen con presentaciones de diapositivas en línea, por ejemplo, 'estas celebridades tienen tales y tales cosas que suceden como a uno u otro de P'. Moda permite a la diversidad en la visión del mundo, en la espiritualidad, etc, pero no es, a veces, para algunos, un sentido de unidad en imaginar que de alguna manera, 'la belleza nos salvará, de alguna manera', además de tener alguna noción de estilo supremo como la motivación suprema para hacer nada, para disfrutar

cualquier cosa-- desde la música a la alimentación, de la escritura a ganar dinero. Y desde entonces de diecinueve o-chanel-5 o menos, la industria de la moda ha tenido una gran cantidad de los dos P, pero sin el beneficio de la Wikipedia o diccionario urbano o tales para darles este tipo de etiquetas, que se distinguen, reconocibles refinados.

Ahora, con un Gen Z que ha tenido sus mentes infantiles Ubicado en el calor de Wikipedia, estamos listos para un desarrollo civilización interesante de hecho y los dos P, no importa cuán profundamente incomprendido que han sido por la mayor parte en el siglo 20 ya somos el establecimiento de algunos de los programas económicos, políticos y culturales para todos los países, al menos, bastante democráticos.



SS20 espectáculo que ERS con oro

cadena de oro hechos a
mano por moda griega
orfebre loakeimidis
década de 2020, junto
con la primavera



's
sensación de elegancia
también metálica: 14 a 18
e incluso 22 quilates de
oro en la parte superior del
titanio, bismuto, etc., de la
pintura de cuerpo
metálico. En SS20, como
para el oro: se puede
asumir con seguridad más
es más

Modelo de manera que:
Nastia Kasprova



Nastia Kasprova,
@nastia_kasprova
fotografiada por Aristo
Tacoma

Diseñado por A.Tacoma, joyería de
estilo de Savvas Ioakeimidis;
estilizar la asistencia de Mirto
Departez

Gracias a orfebre Savvas Ioakeimidis,
@ioakeimidis_collection modelo se
muestra con nuevas cadenas de oro
hechos a mano, incluso en Basiliko,
ruso, Perdika y estilos Bizancio.

MUA, el peinado del cabello:
Mirto Departez,
@myrto_departez

Ubicaciones: Estudio P56, @ studio.p56,
Atenas, Grecia

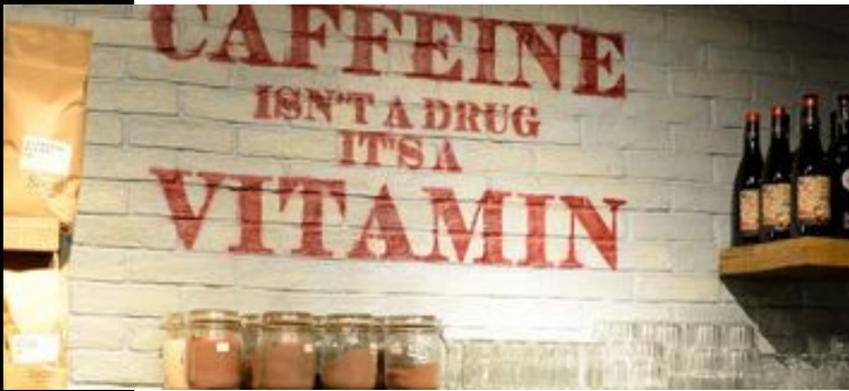
marcas de moda: IOAKEMIDIS
jewelry etsy.com/shop/ oro hecho a
mano

IoakeimidisJewelry H & M,
@hm_sarna, @mango

















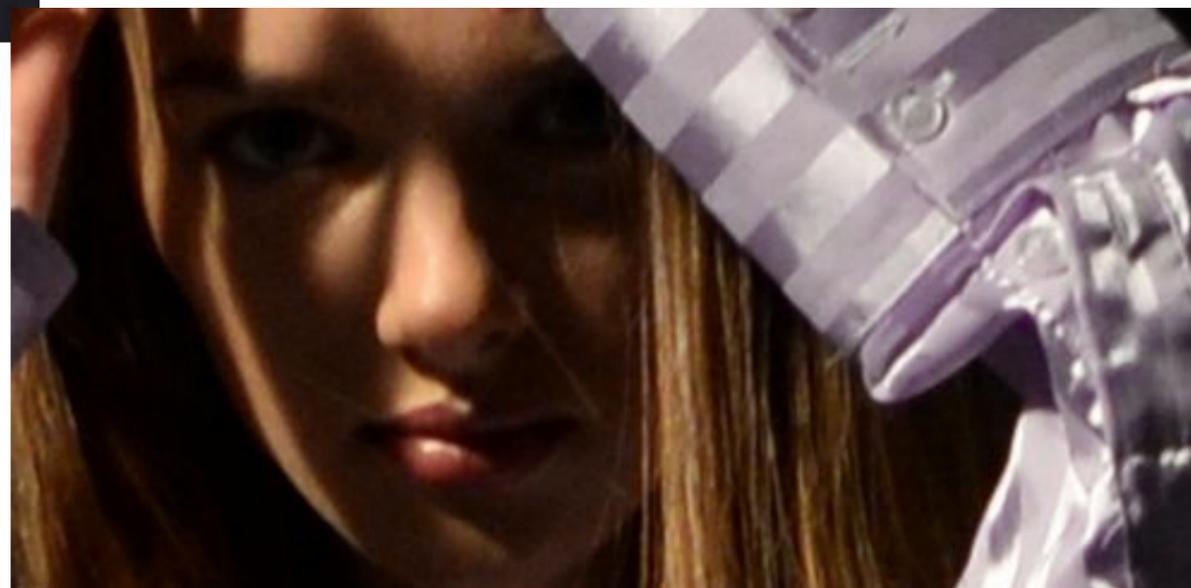




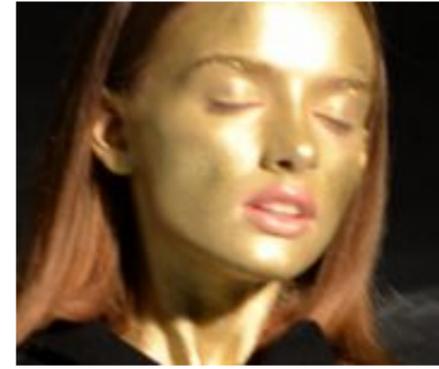


















Put your ad
where people
can enjoy it
while drinking
coffee

Every day

Every week

Every month

PERMANENT Ads
in **BERLINiB**

contact the
fashion magazine at:
ads@industrialbabes.com





Modelo de manera
Somya Joshi



soleado de
primavera
2020

estilo
callejero
elegante



Modelo de manera que:
Somya Joshi,
@somyaajoshi

fotógrafo de moda: Srishti Oinam,
@leishana____

Styling: la colaboración entre Somya
Joshi y Srishti Oinam MUA: el modelo a
sí misma

marcas de moda incluyen: H & M,
@hm FOREVER21, @ forever21

Ubicación: Delhi, India



Dios
Todopoderoso
primera plantó
un jardín.

--
Francis Bacon,
1625

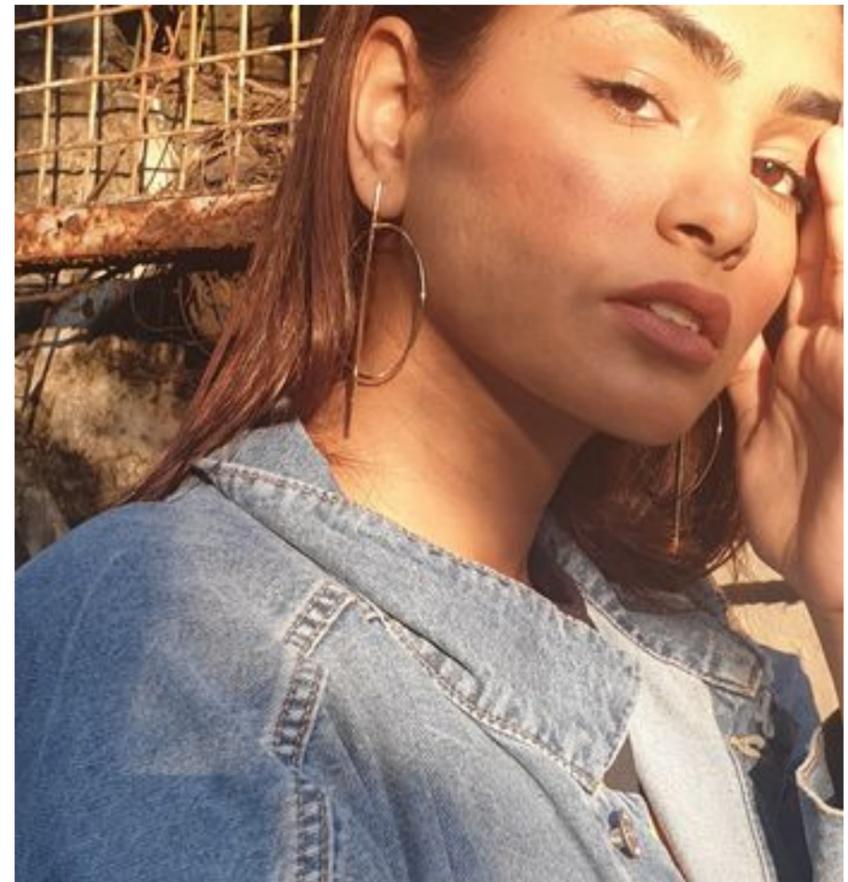






Estilo es saber
quién eres, lo
que quiere
decir, y no dar
una maldición.

- - Orson
Welles





Verlo por
primera vez
como un niño
recién nacido
que no tiene
nombre.

- -
Rabindranath
Tagore







iB

los zapato



Mapa de probabilidades UP- zapato viene

tendencias de diseño

Por Nathalie Sophia, @fashionjudgment,
BERLiNiB Moda Corresponsal
nathaliesophiajournaliste@gmail.com
Dibujos por Aristo T.

Estilo puede ser eterna,

y desde luego también cuando se trata de zapatos. Guapo zapatos de tacón alto con un aspecto muy parecido al diseño presentado por el mítico zapato escultor Manolo Blahnik en 1970 todavía mantiene buena. Tacones de aguja y puntas y todos los diseños de moda clásicos de la década pasada están en desfiles de hoy y probablemente serán para cualquier número de las próximas décadas. Los últimos años han tenido un montón de zapatillas de deporte allí, y esto, también, probablemente, se pondrán a la; deportivo-glam es unerasably parte de la cultura de la moda. Sin embargo, hay algunos

estilos de la firma para

la primavera / verano de 2020, no necesidades pero vale la pena ser consciente de que las opciones de listas.

En el espíritu de la sostenibilidad de la moda, que también se discute en otro artículo de este número, señalemos que no sólo es el estilo eterno, pero tales

eterno **styleawareness** nos ayuda a proteger el medio ambiente mediante la selección de materia que puede durar de una temporada a otra, incluso a través de muchas temporadas, sin ningún problema. También hay un placer en este enfoque conectados a la economía de una persona: la mayor parte de

el traje **presupuesto** puede ser drenado por estar de moda fetiche en la división de calzado. Habiendo dicho lo mismo, vamos a profundizar la derecha en el elitismo de reconocer sólo qué tipos de zapatos más que otros tipos tienen el texto de infrarrojos 'SS20' secreto enscibed en ellos. Los primeros artículos son aún

cómodo

(En comparación con muchos zapatos de tacón clásicos modelos):

> > < Talones pueden ser grandes

Esto es lo que llamamos SS20 comodidad de rescate # 1: Miu Miu y Givenchy han venido a rescatar nuestra estabilidad a pie mediante la promoción **talones bloque**.

> > < Dedos de los pies pueden obtener espacio

La comodidad de rescate # 2. Dedos de los pies merece el espacio (a veces); Ahora también los dedos de una fashionista dedicada pueden obtener espacio, incluso cuando shoed correctamente. La punta cuadrada era una parte de mi resumen de las tendencias en el número anterior de BERLiNiB. Su popularidad sólo emergía en ese entonces - ahora va con toda su fuerza. El autor de las industrias fascinación con la punta muy larga - Demna Gvasalia (Balenciaga) ha aplicado la nueva mirada a su colección. Las puntas cuadradas de su diseño son, de hecho, ligeramente cóncava.

> > <

birkenstocks ilimitadas

La comodidad de rescate # 3. Proenza Schouler ha presentado recientemente su colaboración con Birkenstock, durante su desfile de primavera / verano 2020. A principios de este año, Birkenstock ha colaborado con Valentino y Rick Owens. La marca, que en realidad nunca se esforzó por ser fresco es ahora tan fresco que ha sido visto en los pies de Kendall Jenner y Gigi Hadid y, recientemente, en la portada de Elle Alemania (octubre de 2019) en el que se emparejaron con un traje de Chanel.

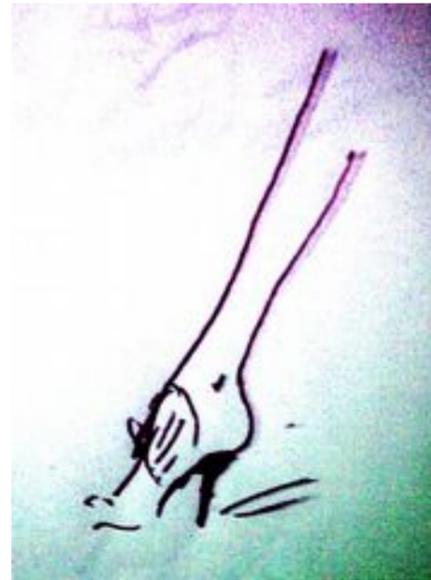
atarlo alrededor del tobillo. Las sandalias, incluso se mezcla a menudo sobre la pierna del pantalón, una tendencia alentada por Hailey Bieber, que han dejado que sus piernas celebridades estar vinculados de esta manera.

> > <

Sandalias pueden tener tirantes finos



Sigamos este sabor de comodidad con el rescate de dos notas de la sandalia. Puede ir con seguridad para alta cantidad de tirantes finos y delicados en las sandalias de tacón alto. Pueden ser atadas en la parte posterior del tobillo - tal vez un sensacional definida para una salida nocturna.



contribuir a la facilidad de caminar con tacones altos (que, según algunos estudios científicos, tiene algo del efecto de una forma particular de entrenamiento de los músculos). Mis favoritos personales fueron la slingbacks Giada lowheeled en azul, con un toque de gris. En línea con las tendencias de la temporada, la punta era recta, pero la punta de la punta fue cortada. Si usted encuentra un par similar a aquellos, yo diría, son una trampa, ir a por ellos.

> > < Los tacones altos w / o tazas

zapatos de copa menos con tacones altos: la mula de tacón alto. Una marca a tener en cuenta en este sentido es de Bottega Veneta. Veneta se ha disparado en popularidad debido a los esfuerzos de la suerte del diseñador Daniel Lee.

Moda zapatos de la muñeca en mal estado arriba y zapatos de colegiala de los tipos de Mary Jane y Oxford han sido lanzado al mercado de Chanel, Prada y marcas aún menos conservadoras como Jonathan Cohen. En algunos contextos, se hace demasiado extraño; pero con suerte, cuando todo funciona como un estilo total, se puede ser una cosa pico SS20.

> > < Puede mostrar las impresiones de la naturaleza en sus zapatos

Imprimir tipo # 1: animalier: cuero de zapatos con la del guepardo, cebrá (registro de salida botas de Jeremy Scott); vaca, incluso. Riccardo Tisci en Burberry impreso en 3D fotografías de animales de la selva en un par de tacones de otro modo conservador. Tipo de impresión # 2: flower power. Marcas: Fendi, Versace.

> > <

L apliques de cuero calcetines están bien

La casa de diseño italiana Salvatore Ferragamo viene al rescate de los que no le gustan los calcetines normales, por sus calcetines de cuero, dando mucho la impresión de tener en un arranque delgado dentro del zapato. Más calcetines normales han sido en las pasarelas de Simone Rocha y Anna Sui.

Nathalie Sophia

> > <

Sandalias pueden ser atados

Una sandalia de cuero con esa cantidad extra de cuero de

> > < Talones pueden obtener cinturones

Talón abierto, como un cinturón colocado en el talón, es una cosa SS20. Aunque no es exactamente en la categoría de 'rescate de confort', que sin duda puede

> > < Puede usar zapatos de muñeca messedup



Estilo
de
belleza



Moda

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