

BERLINiB

2020/A January February
March April

Beauty Style
Fashion



ISSN 2535-602X
9 772535 602004

couverture modèle pour notre BERLiNiB 2020 / Une question est *Vicenca Petrovic*, photographié par A. Tacoma {voir l'article « Chic Fierce »}

2020 / A

BERLiNiB

iB

ISSN 2535-602X

PUBLIÉ

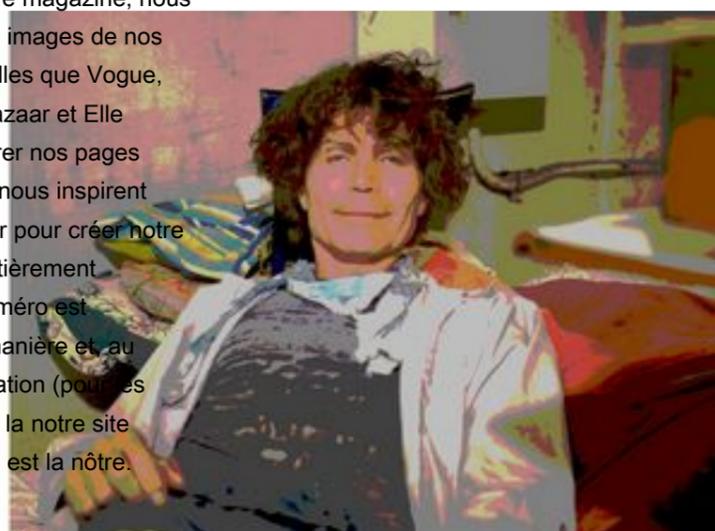
BERLiNiB 2020 / A

Lorsque nous faisons un magazine, nous commençons la mise en page à partir de zéro et d'ajouter l'étiquette, « TEST DE MISE EN PAGE » dans une note bleue sur le côté gauche de cette page éditoriale. Ceci est naturellement et progressivement transformé en notre propre magazine. Nous remplaçons tous des images de test antérieures (qui sont tous documentés dans notre compte Instagram) avec des images de nos propres pousses d'origine. L'idée derrière cette méthode est que nous voulons que la meilleure source d'inspiration pour notre magazine, nous choisissons donc des images de nos sources préférées, telles que Vogue, Numero, Harper 's Bazaar et Elle Magazine, pour éclairer nos pages avec des images qui nous inspirent comme nous travailler pour créer notre propre publication entièrement originale. Chaque numéro est développé de cette manière et, au moment de sa publication (pour les temps de publication, la notre site Web), tout le contenu est la nôtre.

Il est seulement à ce moment que le timbre « PUBLIÉ » apparaît à gauche de cette page.

Tous les articles et autres textes sont l'œuvre originale depuis le début.

Droits d'auteur: les blogueurs de mode peuvent reblog images avec remerciements au magazine, le modèle et



photographe, confère la section RÉPERTOIRE sur notre site web pour plus

Info. Tout le contenu est accessible avec les deux grands écrans tels que sur un PC, et par de petits écrans tels que sur un téléphone.

Les gens et les fashionistas talentueuses qui souhaitent travailler avec nous, s'il vous plaît nous contacter à berlinib@aol.com ou DM sur Instagram. Nous sommes toujours à l'écoute

des modèles, des écrivains, photographes, stylistes, maquilleurs, décorateurs, créateurs de mode, les annonceurs et autres créateurs enthousiastes qui souhaitent contribuer.

En tant que le magazine né en 2019, nous avons décidé d'aller entièrement « numérique ». Avec un équipement haut de gamme, et le grand goût et

créativité de nos collaborateurs, nous créons d'excellents résultats dans ce cadre.

Aristo Tacoma (un photographe principal, et l'éditeur de, BERLiNiB; et styliste souvent principal)

iB

BERLiNiB est financé par la publicité et les sponsors. Tous les numéros sont toujours disponibles gratuitement en format PDF de qualité à berlinib.com.

Annonces:

Pour en savoir davantage sur les taux de publicité, merci de nous informer par courriel: [annonces @ industrialbabes.com](mailto:annonces@industrialbabes.com).

Plase utiliser notre email berlinib@aol.com pour toutes les autres demandes de renseignements , y compris le parrainage éditorial. Nous nous réservons le droit d'inclure uniquement des annonces qui ne sont pas détourner l' attention du contenu principal du magazine. Annonces seront exposées dans les magazines archivés. Nous n'utilisons pas des publicités ciblées « ». Nos annonces sont disponibles en permanence et même pour tous et *délicieusement*

libérer des problèmes de confidentialité.

Le contenu de chaque BERLiNiB Magazine est le droit d'auteur Stein Henning publié B. Reusch (alias Aristo Tacoma); modèles, écrivains et photographes ont aussi le droit d'auteur à leur contribution lorsque BERLiNiB est correctement référencée. Unsigned est par matériau l'éditeur.

La technologie comprend: Nikon Df, Nikkor w / VR, Neon KDE, Gimp, LibreOffice, FontLibrary.org (nous utiliserons les polices sous licence dans le commerce comme permis de revenus dès que générés), et PC Android-x86.

Prendre plaisir!

BBERLiNiB: Fait principalement à Athènes via, entre autres, être, Libération et

Grignotage. Un concept par alias Aristo Tacoma
SR Weber, Oslo. ISSN
2535-602X

Lieu de production officielle: Oslo, Norvège

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

berlinib.com
[@berlinib](http://industrialbabes.com)

Adjointe à la rédaction:
Lucy Blay, [@lucyblay](https://www.instagram.com/lucyblay)





Comme vous le savez,
à BERLINiB
berlinib dot com, publié le

numérique universel
PDF format papier,
est publié trois fois par an. À
quelques exceptions près, les
éditoriaux sont publiés dans le
magazine dans l'ordre dans
lequel ils sont faits.

Les numéros de page aux
pages A3.

Modèle de
couverture:

Vicenna

Petrovic
@vicenna
petrovic

Page 17

Julia
Mue

@julia
mue__la
page 29

Elli
Tsitsipa @elli
tsitsipa

page 10

Sol
Mercado

@uruzusus

Page 40

Nastia
Kasprova

Page @nastia_

de kasprova

54

Somya
Joshi

@somyaa

Joshi Page

75

Aussi dans vos
magazines de mode
BERLINiB
gratuitement ici à
berlinib.com chaque
fois:

De plus, et ainsi, les
éditoriaux de photo ci-dessus,
vous avez toujours trouver

écrit
articles, mode
illustrations
et permanente
annonces de
magazines,
donnant BERLINiB le revenu
nous avons besoin de vous
donner ce magazine de mode
Aawesome gratuitement! Pour
votre entreprise à inclure dans les
prochains numéros, envoyer une
proposition d'annonce,
maintenant, à:

annonces@industrialbabes.com

Profitez de la bière de
la mode BERLINiB!



POUCHES SIMONA
@pouches_simona

👉 Premium Pouches

👉 Supreme Wallets

👉 Exquisite Bags

👉 Handcrafted in Greece

👉 Internationally Loved

👉 Viber +306938825487

dakovasimona@gmail.com

Introduction

Texte: Aristo Tacoma

Texte: Aristo Tacoma

Texte: Aristo Tacoma

PLUS

D'ARGENT

Huit

clés de

bonne

écono

mon

créer votre entreprise à long terme est une forme de générosité pour vous, et certains investissements sont au milieu-sol sage entre la protection de vos actifs et généreux.

Texte: Aristo Tacoma

Texte: Aristo Tacoma

Texte: Aristo Tacoma

Les moissonneuses-batteuses de l'entreprise idéale faire de l'argent d'avoir des idéaux élevés. Cependant, l'entreprise de prospérer du système est rarement possible si une activité principale est de changer le système. Moins idéaliste, mais peut-être une solution plus viable est: quelque chose donner, jusqu'à un pourcentage fixe du revenu, à quelque chose de purement idéaliste mais être commercial,

Texte: Aristo Tacoma

/ 1 / Qualité commu nication

Texte: Aristo Tacoma

Texte: Aristo Tacoma

Texte: Aristo Tacoma

En tant que chef d'équipe, vous devez vous faire comprendre. Chaque fois que vous travaillez en collaboration avec d'autres, vous devez avoir une bonne conversation de groupe. Peu importe ce que la tâche soit, il sera probablement atteint plus efficacement si vous prenez le temps d'en discuter au préalable, plutôt que d'aboyer des commandes tout au long. Le maintien de communication de qualité signifie également l'interprétation des commentaires de votre équipe dans une perspective positive. Si quelque chose semble choquant au premier abord, faire un effort conscient pour trouver l'interprétation inoffensive, double ou triple effort pour maintenir un effet positif ou ton neutre, même si vous ne vous sentez pas comme ça.

Texte: Aristo Tacoma

et fait partie d'un récit en cours. Peut-être que votre collègue a eu une terrible journée ou ne pouvait pas trouver les mots justes au moment, ou peut-être vous avez mal interprété une phrase dans la ligne dans le chat. Plutôt que de lancer des insultes à propos injurieux, essayez hurling silence la prochaine fois. Puis retour de communication de qualité de l'accueil à

nouveau et voir si vous pouvez le faire fonctionner la prochaine fois. Si cela ne fonctionne pas, au moins vous avez donné la rationalité une chance; et avec la rationalité vient un sentiment de compassion, pas « tout est facile pour tout le monde » tout le temps. Win en démontrant constamment caractère intégrité élevée et présenter des excuses quand vous ne le faites pas. Votre entreprise est pas un groupe de thérapie. Le développement de votre entreprise n'est pas sur les sentiments de partage. Il est de cultiver une action positive pour créer une bonne chose dans lequel les recettes peuvent prospérer.

Texte: Aristo Tacoma

un élément utile subit l'épreuve du temps et reste utile. Dans l'industrie du vêtement, cela peut être décrit comme « durable ». Un véritable ethicality est d'une grande importance pour toute marque. Un autre mot clé pour cela est dans le prochain indice.

Texte: Aristo Tacoma

[Suite.]

/ 4 /

L'image de marque:

les photos iconiques

Nous sommes dans un temps où les vidéos courtes ou soi-disant « histoires » ou « boutons-pression » sont un moyen populaire pour fournir au réseau d'un avec un aperçu de soi-même en mouvement. Mais cela ne nie pas la puissance d'un grand photograph- il permet au spectateur de prendre vie dans leur propre esprit; de lui faire propre « vidéo intérieure »; de se visualiser dans la scène, de prendre le temps d'étudier les caractéristiques individuelles de la photo. Les études du cerveau montrent parfois une plus grande activation des neurones lorsque les sujets écoutent la radio ou quelque chose activement à l'étude encore, que quand ils regardent la télévision. D'une manière générale, il semble que le plus actif de la technologie obtient, propres neurones de l'un plus passif deviennent (à quelques exceptions près quand il y a une interactivité suffisante). Des vidéos ont été autour depuis des décennies et ont souvent été décrits comme « l'avenir », mais le domaine de la grande photographie a sa propre énergie unique et est

une partie de ce qui se vend une marque. Il est par l'avènement de la photo-plus de vidéo que de nouvelles formes d'économie numérique ont tiré sur les hauteurs actuelles. Face, une vidéo est en rien sens plus un grand nombre de photos par seconde lancées sur le spectateur dans un ordre spécifique. Une photographie est un cadeau plus grand bien fait. Une vidéo est beaucoup moins susceptible d'être considéré comme « emblématique » de la manière que les photographies classiques ont été.

/ 5 /

Générosité

lorsque le droit

Quand est-il droit d'être généreux, et la générosité devrait-il être? Et quand est-il juste de « micro-dépenses », sachant que mille fois un peu devient beaucoup? Plus simplement, la générosité a sa place dans tous les bon budget, mais cela devrait être dans les limites pré-déterminées. générosité sans retenue est téméraire, mais considérer l'importance de pouvoir basculer, ou de payer un peu plus pour prendre une route plus rapide lorsque vous êtes à court de temps ou d'acheter un produit de qualité supérieure, même si cela coûte un peu plus. Dans certaines situations, le maintien d'une bonne ambiance est plus importante que froncer les sourcils sur pennies. Cela implique même investir dans la santé de vos acteurs commerciaux, y compris les employés, les stagiaires, les clients et

partenaires d'affaires. Le bien-être qui vient de cette générosité favorise une bonne santé, et ce qui est grand pour la santé de votre entreprise.

/ 6 / canaux de communication

Dans ce monde numérique de programmation de seconde main et des mises à jour du code qui peuvent tomber en panne une page au clic d'un bouton, il est préférable pratique d'avoir plus d'une façon de communiquer entre eux. Ce même concept se répercute sur RL (internet parler pour la vraie vie) aussi bien, il est important d'avoir plus de façons de se rencontrer, et nous avons une certaine flexibilité dans la façon et quand nous communiquons.

/ 7 / La lueur des accords

La communication numérique plus immédiate et « facile venir » devient, plus il est important de trouver ce qu'il est sur nous-mêmes ou notre entreprise qui fait que les gens veulent revenir. Ceci est une étape importante pour favoriser de grandes relations entre toutes les parties prenantes, internes et externes. Il n'y a aucun avantage à ignorer un accord; bien qu'il peut gagner du temps à court terme, il gaspille du temps pour les autres, et à long terme, il gaspille votre temps aussi. Certaines personnes sont du point de vue spirituel qu'il est plus approprié de « temps de sentir » plutôt que d'accord sur elle; ou ils se sentent qu'ils obtiennent leur manière de mieux si elles ne collent pas au calendrier de temps prédéterminé qui est partagé avec d'autres. Permettez-moi de dire ici que si vous ne aimez pas coller aux accords, le travail sur jusqu'à ce que vous faites, parce qu'il est une nécessité pour la plupart des types d'entreprises pour réussir. Et pourtant, dans un monde démocratique, c'est une demande peut surtout faire de soi-même: chacun a sa propre façon de se rapporter à temps, et vous devez savoir comment communiquer avec les autres de façon intelligente et réaliste, quel que soit le moment, ils choisir d'avoir.

/ 8 / Radiat e s m

Ce point est relié au point plus tôt dans cette liste en ce qui concerne la beauté. Elle concerne également le rayonnement positif de votre personnalité, votre personnage, en vous engageant dans une communication de qualité et coller aux accords. Plus concrètement, le rayonnement positif implique de se comporter d'une manière qui permet aux gens de se développer et de prospérer autour de vous: l'esprit optimiste d'or, le sentiment que la vie est bonne, le sentiment que le soleil se lève et que les courbes de revenus pointent tous vers le haut on passe de gauche à droite sur la période de la courbe et tout cela va dans tout de la conception de votre logo à la langue sur vos sites Web, les comptes de médias sociaux et shopfronts, au maquillage et les vêtements et les photos et vidéos vous utilisez pour la publicité de votre marque. Peu importe où nous sommes dans la vie et ce que nous faisons, nous avons tous besoin d'une dose d'un regain d'optimisme. En intégrant dans nos activités quotidiennes, nous économisons l'autre temps ou, une autre façon de l'exprimer est, nous donnons l'autre temps.



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 TIONS

pour BERLiNiB par l'artiste Srishti
Oinam, blank.canvas ____
@toile vierge____
srishtioinam gmail.com@toile vierge____

TOUT IS DANCE

Certains styles de SS20
dans le ballet contemporain
interprété par la danseuse
grecque Elli Tsitsipa

Modèle de mode: danseur de ballet,
l'actrice Elli Tsitsipa, @ellitsitsipa

Photo: Aristo Tacoma

Dessiné par Elli elle-même, avec
A.Tacoma; assistant styling Myrto
Departez

MUA & coiffure: Myrto Departez,
@myrtodepartez

Lieu: Studio P56, Athènes, @
studio.p56

étiquettes de mode: ZARA, @zara;
justaucorps en bambou durable de Boody,
@boodyecowear,

via la vie Colisée, Oslo, @lifecolosseum
Bijoux: Dona Koroï, @donakoroibrand
Autres vêtements par

Nilz, Oslo, @nilztekstiltrykkeri.

DANSE JUSQU'AU



Les grands artistes sont des
gens qui trouvent le chemin
eux-mêmes dans leur art.
Toute sorte de médiocrité de
prétention dans l'art et la vie
aussi bien.

- Margot
Fonteyn

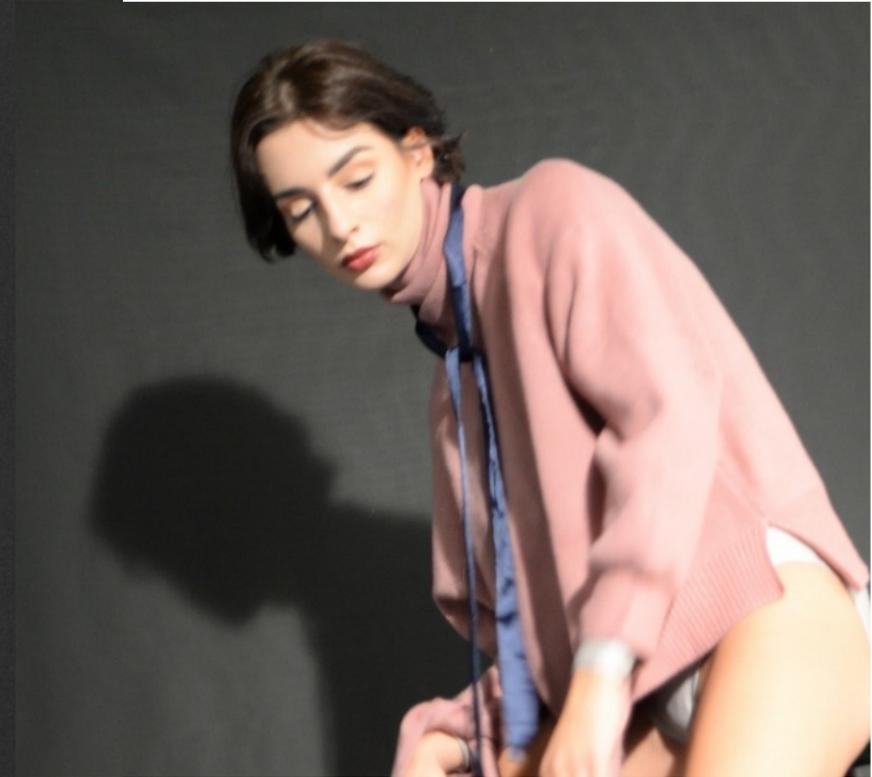


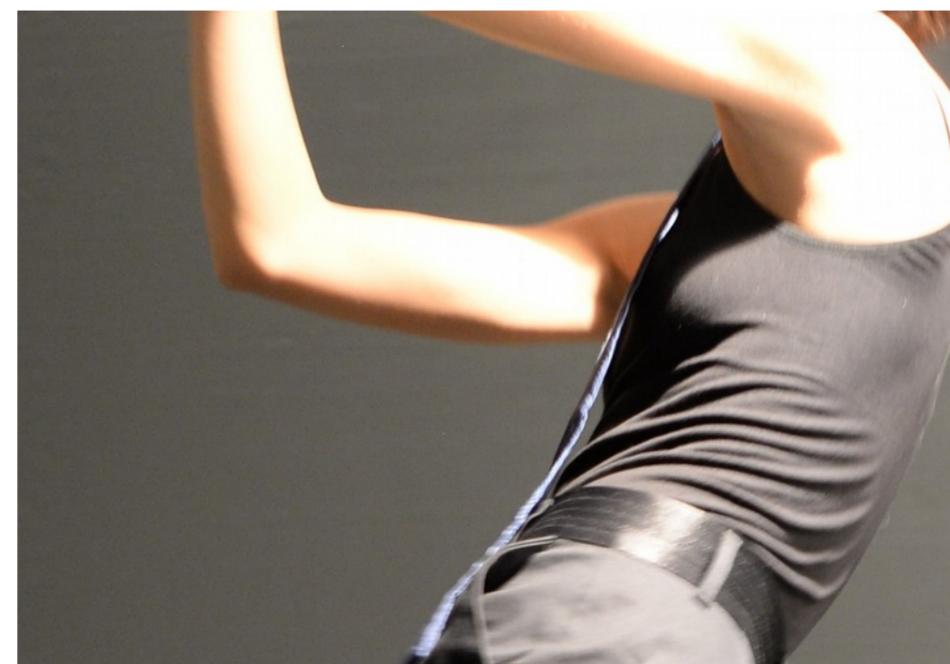
comme trouver cette
pièce manquante de
moi-même.

- -
Copeland
Misty

Trouver le
ballet était

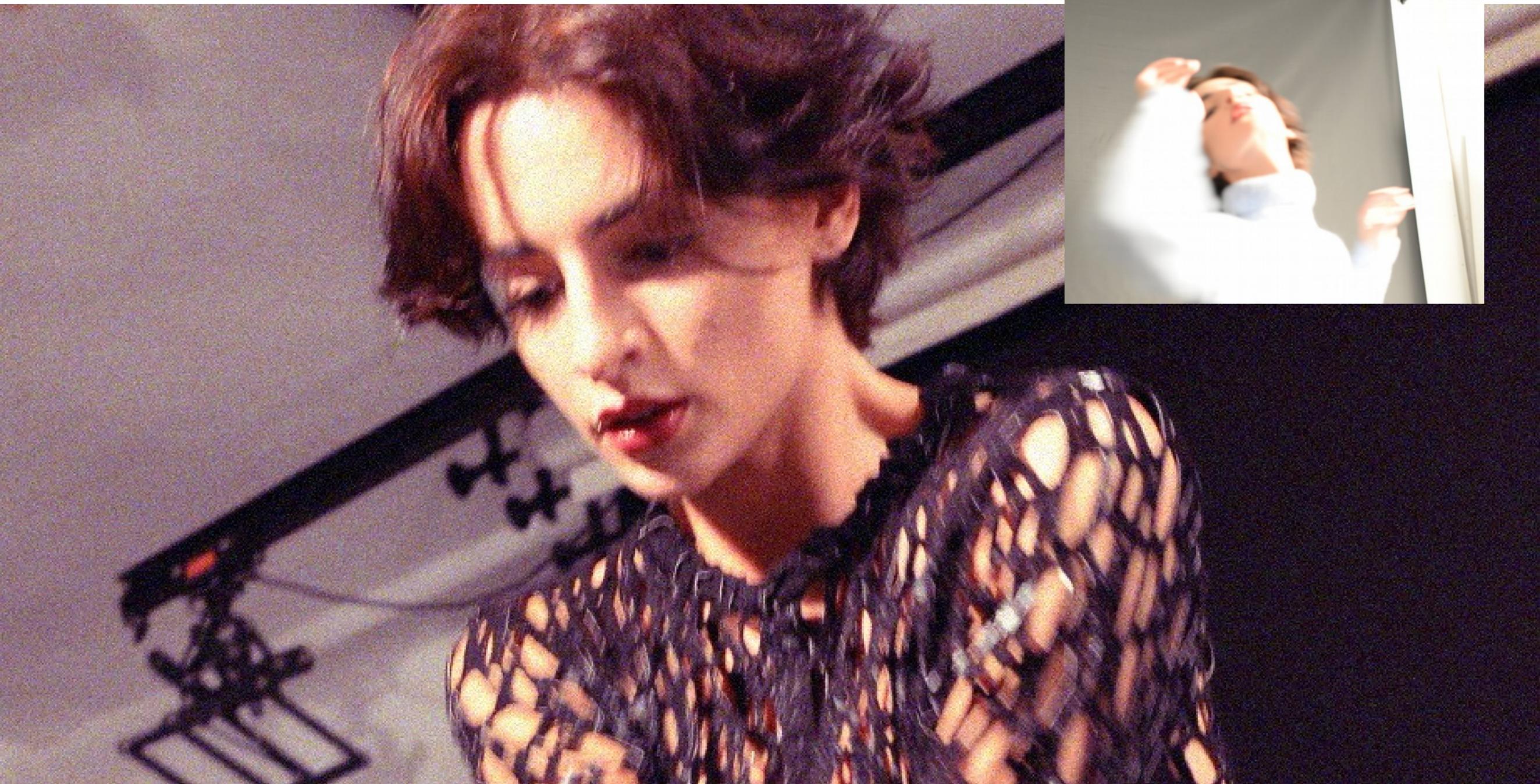
Le ballet est non seulement
le mouvement.
- - Nina Ananiashvili





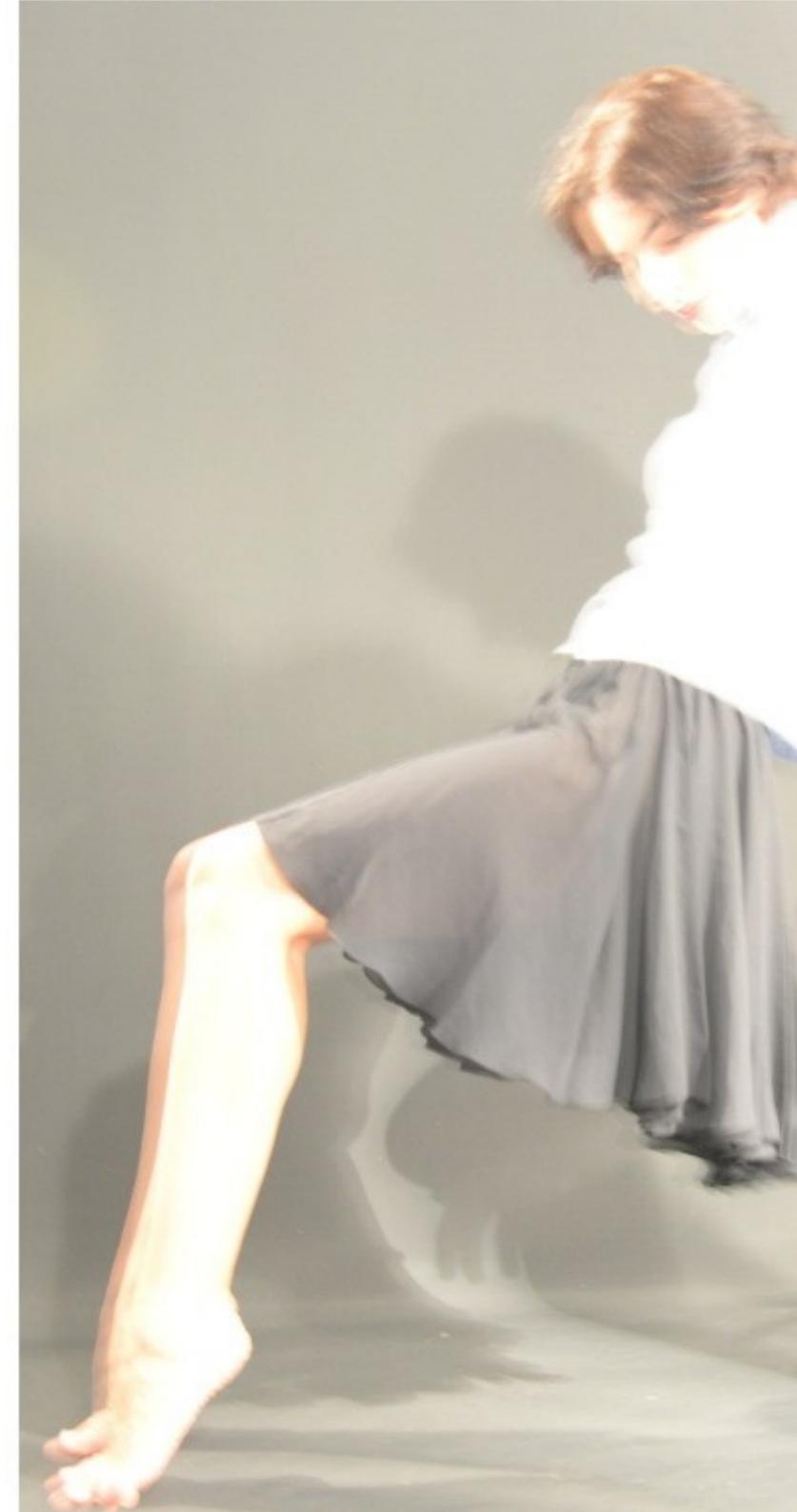
La danse: Un minimum
d'explication, un minimum
d'anecdotes - et un
maximum de sensations.

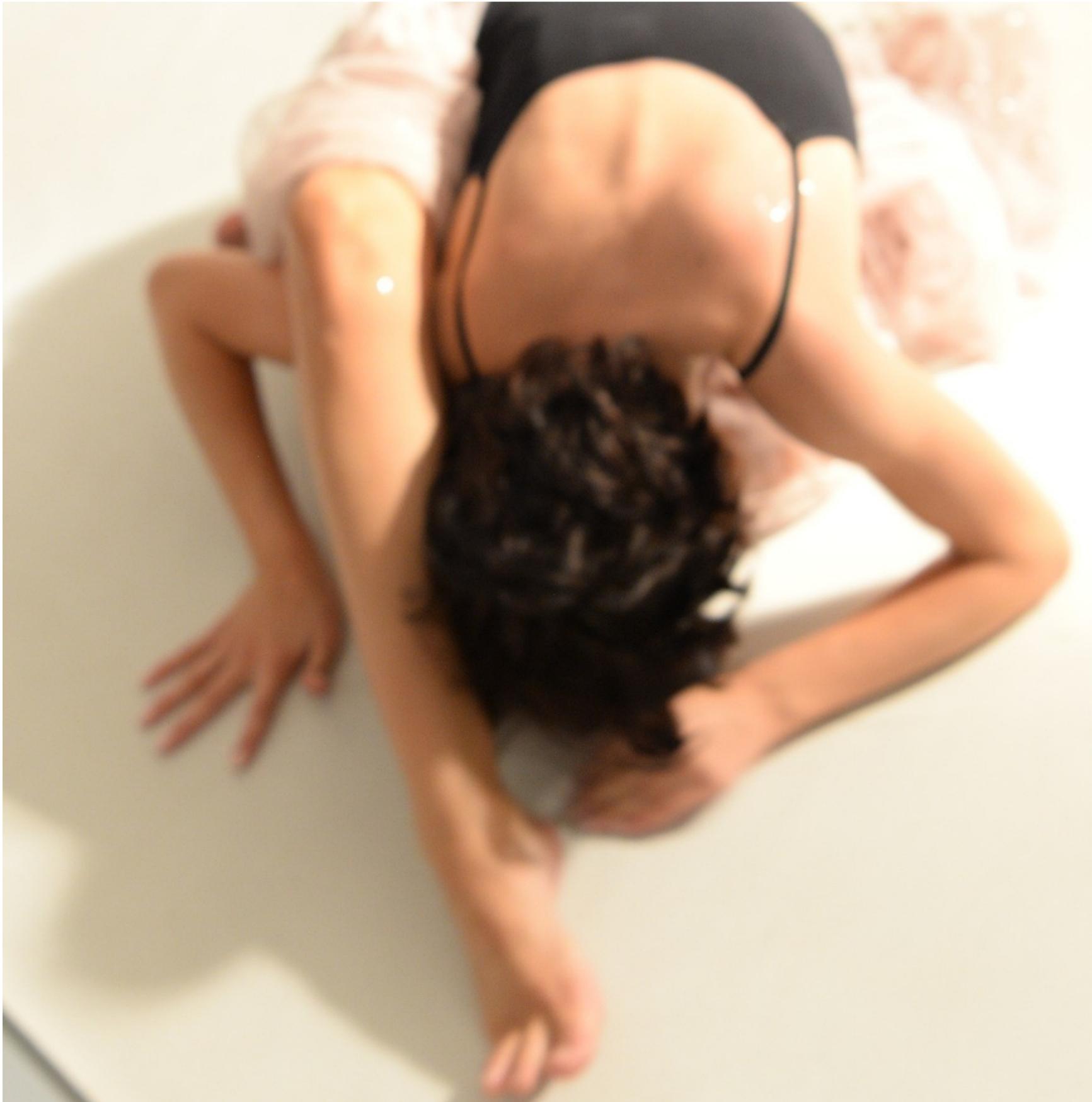
- - Maurice Béjart





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





La vie [...] est de plus en plus,
aller de l'avant, [...] être en
contact avec la vie.

- - Agrippina Vaganova



Modèle de mode: Vicenca
Petrovic, @vicencapetrovic

FÉROCE
ÉLÉGANT



Les nuances métalliques, souvent d'or de cette saison sont couplés avec un accent sur SS20 moelleux, afternoonish, couleurs réfléchies. Une nouvelle génération de femmes puissantes font leurs réclamations: les sommes férocement élégantes et chics jusqu'à 2020 les tendances.



Vicenca Petrovic photographié par Aristo Tacoma

MUA, coiffure: Mlle IsabellaLia, @my.beauty.garden

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

étiquettes de mode: Bershka, SPORT @bershacollection FIGHTER, @fightersportnorge GINA TRICOT, Accessoires @ginatricot par ROSE CADILLAC, @pinkcadillac_berlin



















Au cours du siècle dernier, les femmes ont été de plus en plus permettent de leur

corps à voir, et peu importe ce que cela dit à propos de

sexualité, il a certainement été un changement très pratique. Pour la première fois depuis des siècles, les femmes ont pu participer à diverses activités sans avoir à glisser le long d'une montagne de textile. Vêtements fait partie l'expression personnelle, et une partie nécessité pratique. Les tendances sont reliées aux sous-cultures, professions et religions. La capacité de suivre l'évolution des tendances de chaque saison peut nous faire refroidir. La capacité d'adaptation des nouveautés de piste dans notre garde-robe peut nous faire

tendance setters parmi nos amis.

La mode a évolué de fait sur mesure (la haute couture moderne), dans une industrie principalement prêt-à-porter, aussi bien dans les segments de luxe et fastfashion. Cela a créé de nouveaux cheminements de carrière et d'autres possibilités. Quelques modèles ont atteint des niveaux stratosphériques de

célébrité

renommée, et sont en mesure d'influencer l'opinion publique farouchement et se placer derrière des causes charitables. Une des causes est celle de prendre soin de la planète, et la promotion de la

importance de la mode durable.

L'industrie de la mode est énorme, et en partie en raison de sa taille l'un des plus

pollué

industries dans le monde. À ce titre, les entreprises individuelles au sein de l'industrie de la mode ont été invités par le public plus conscients de l'environnement **d'être transparents sur leur carbone empreinte** et «montrer leur nombre.

Cela vaut pour presque tous les aspects de l'industrie. Par exemple,

luxe marques façonnent la perception de leur marque du public exclusif. Afin de maintenir cette perception, des stocks d'invendus est parfois détruit et va dans les décharges.

Fast Fashion fournit une autre série de défis à la planète. Il y a les problèmes de colorants utilisés pour colorer les vêtements et la quantité d'eau et de carburant impliqué dans la production de millions de vêtements par an. Il y a les problèmes de peaux d'animaux et peaux utilisées pour fabriquer des produits et des discussions pas si éclairés autour de la fourrure de faux par rapport cuir naturel. Peut-être le plus gros problème est l'utilisation incroyablement commune des fibres plastiques et synthétiques. matériaux liés plastique sont souvent très

bon marché ils sont « client-friendly », mais ces matériaux représentent un coût énorme pour la planète. Ce ne sont que quelques-uns des problèmes auxquels font face l'industrie de la mode, et les consommateurs modernes demandent des marques de mode où ils se situent par rapport à ces questions.

attendant, pendant que nous attendons **systemique**

des solutions aux problèmes de durabilité plus grandes face à l'industrie de la mode, nous pouvons nous donner quelques règles de base sur la façon de se vêtir d'une manière plus respectueuse de l'environnement. Et, comme nous le verrons, un certain nombre de marques sont promus comme environnement conscient et durable.

Règles de base:

- acheter des vêtements que vous porterez, pas des vêtements qui vont finir par accrocher dans votre garde-robe. Le consumérisme est un ennemi de développement durable.

- vérifier les étiquettes sur les vêtements avant d'acheter. Vérifiez ce que la pièce est faite de: Est-il fibre naturelle? Plastique? Les matériaux recyclés?

- envisager de louer des vêtements de qualité à la mode de l'un des nombreux plus ou moins de nouveaux vêtements alternatives de location, de louer la piste par Nuuly à de nombreux autres, y compris H & M.

- magasin de seconde main. vêtements vintage est sans doute la meilleure façon de magasiner de façon durable. En donnant une nouvelle vie à un morceau de vêtement, vous prolongez la durée de vie qui est beaucoup plus respectueuse de l'environnement.

Certains des plus excitantes marques de mode durable pour être au courant en ce moment:

Ronald van der Kemp.

designer hollandais la production de vêtements en édition limitée à partir de déchets de matériaux disponibles sur le marché **Réformation**. Allsizes marque avec une suite célébrité, utilisations sauvé vieux matériaux de stock et vendange réorientés.

- **MORDRE**. marque basée à Stockholm cultiver l'idée de la mode intemporelle avec l'utilisation de tissus organiques.

People Tree.

L'une des premières marques durables portés au crédit de l'Organisation mondiale du commerce équitable, ce qui limite son empreinte carbone en se concentrant sur le travail à la main.

- **Bonnes nouvelles**.

producteur de formateurs basée à Londres, qui utilise des semelles en caoutchouc recyclé et coton biologique.

- **Matt & Nat**. Un soi-disant « marque végétalien ». Ils offrent une gamme de produits,

y compris les sacs fabriqués à partir de bouteilles en plastique recyclé.

Kit X.

marque à base australienne, ce qui crée des vêtements à partir de fibres de matériaux complètement durables organiques, déchets marins upcycled et polyester mis au rebut.

Le thème très délicat de la durabilité à la **mode est venu de séjour; nous allons continuer à l'explorer** et **Worki plus en plus des** approches pour obtenir ce droit.

Nathalie Sophia

iB

Plus durable

mode, s'il

vous plaît!

Par Nathalie Sophie,
@fashionjudgment, BERLiNiB
Mode
Correspondant,
nathaliesophiajournaliste @ gmail.com

LUEUR

ÉLÉGANT

Modèle de mode: Julia
Mue, @juliamue__



Gen Z
semble être mise de
plus en plus

l'ordre du jour pour le
marché du travail,
montage

avec leurs objectifs:

équitable,
libre,
Facile à vivre,
technophile, sportif,
frais;

earthaware,

parfois végétalien

inspiré;

valeurs
durables, l'or:

et l'éclat

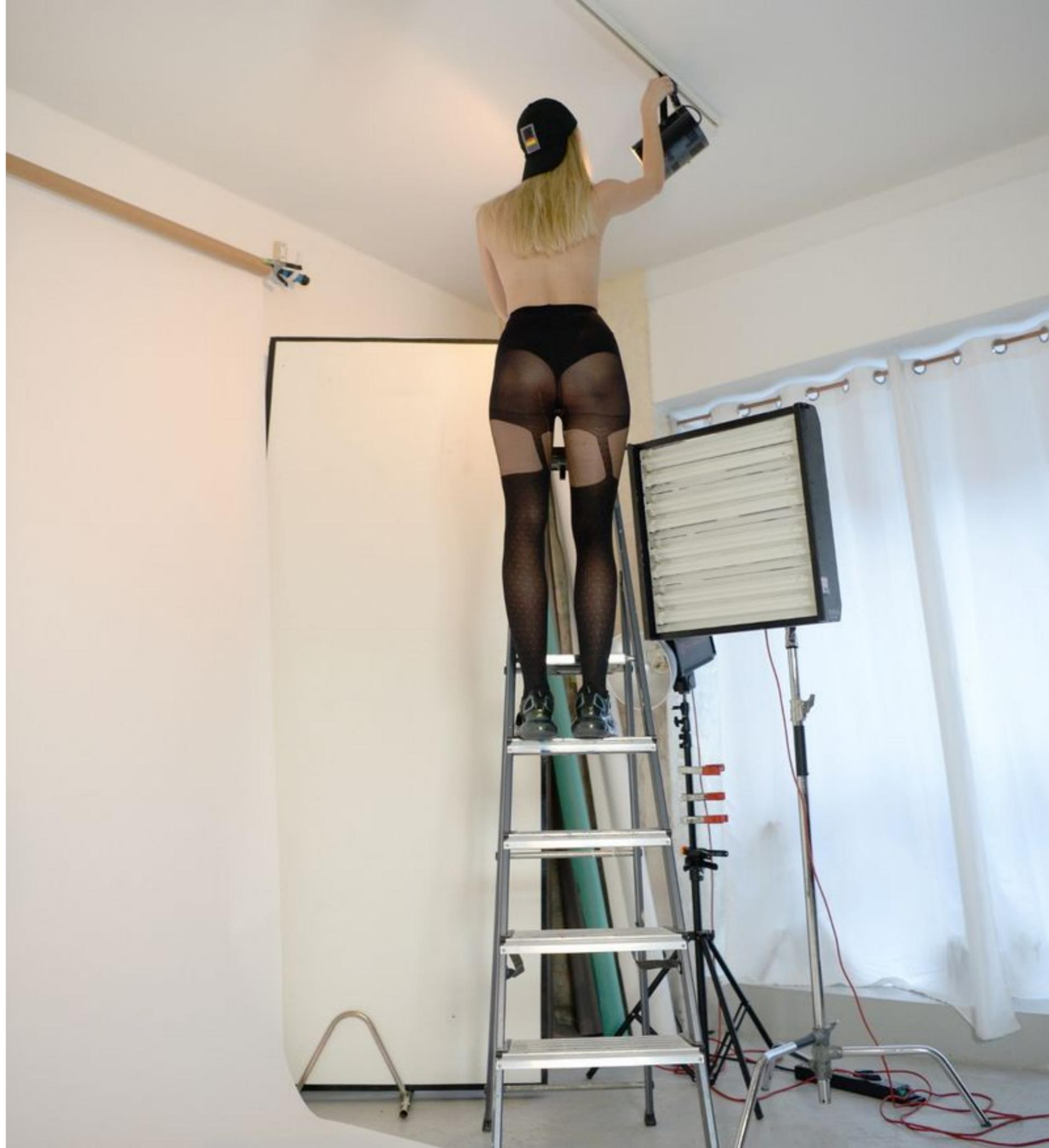
Julia Mua photographié par
Aristo Tacoma

MUA, coiffure: Mlle IsabellaLia, @
my.beauty.garden

Lieu: Studio Ramboya,
@ramboystudio, Berlin.

étiquettes de mode: Nike,
@nike, HM, @hm

AVENUEGE, avenuege.com

















[Suite.]

noix de graines de

chia de noix de

coco de

VICTOIRE

POUSSIN

SMOOTHIE

Certaines personnes ne peuvent en absorber B12 facilement et, comme toutes les vitamines, il est généralement plus facilement absorbé lorsque plusieurs conditions sont remplies à la fois:

* Que les vitamines sont pris ensemble avec des vitamines complémentaires, telles que d'autres vitamines B avec B12

* Que les vitamines sont pris ensemble avec de la nourriture

* Que le régime alimentaire varie quelque peu d'un jour à

* Et que le corps reçoit quelques jours chaque mois et chaque semaine où il y a une nette variation dans quels types de vitamines et de minéraux, il est donné, il a une chance de se « remise à zéro »

Pour ceux qui aiment le thé à base de plantes: ceux-ci peuvent être un ingrédient pour se fondre dans un smoothie. Cependant, certains produits à base de plantes très riches peuvent avoir un impact négatif sur de foie; un organe qui aide à purifier de substances problématiques de la nourriture et des boissons. Le soja ne doit pas être pris tous les jours du mois soit. Donnez le corps des pauses régulières pendant plusieurs jours de tout ce qui pourrait devenir une habitude de harmonyaffecting.

bleuets 1 cuillère à

café de sésame

tahini

Saupoudrez de

lait d'avoine:

poudre de noix de

COCO

TROPICAL COMETS lait de

soja jus SMOOTHIE mangue

avocat citron pincée de

gingembre cerises gelée de

yerba maté saupoudrez:

puissance de noix de coco

L'une des grandes choses au sujet smoothies végétaliens qui ne nécessitent pas de yaourt et d'autres produits Refridgerated ou congelés, est que vous pouvez les faire pendant toutes sortes de Voyage et de travail dans lequel l'accès immédiat à un réfrigérateur est limité. Dans certains cas, pas même un mélangeur est nécessaire avec un peu de préparation, vous pouvez simplement jeter ensemble, secouer et amusez-vous!

GREEN FEES

SMOOTHIE berry

bébé matcha

poudre de chaux

épinards acai

poudre de lait de

soja une touche:

l'extrait de vanille

L'une des belles façons de profiter d'un smoothie vraiment en bonne santé est de jeûner à l'avance (pour améliorer le goût de celui-ci)

et ensuite (pour laisser le corps à absorber dans la paix). Le jeûne va de pair avec des séances d'entraînement. Un avertissement sourire est présentée ci-après: smoothies faits de cette façon sont, selon certains, presque mieux que le sexe.





En forme

Beauté

pour les jeunes
femmes qui
cherchent un
mélange lisse
maigre et forte

formation
élégante

Modèle de mode: Sol
Mercado, @uruzusus



Sol Mercado photographié
par Aristo Tacoma

Étiquettes dans l'éditorial:
Superdry, @superdry LEVIS,
@levis quechua, @quechua

Localisation: Morgenluft.jetzt GmbH,
Kreuzberg, Berlin, @ morgenluft.jetzt,
Merci: Stephan Scholdra et l'équipe
Morgenluft.

présente quelques idées wellresearched,
triés sur le volet pour les jeunes adultes.
fashionoriented Ne suivez conseil la
formation si vous êtes sûr qu'il est bon
pour vous. En cas de doute, consulter un
médecin.

Contexte

Chacun de nous est unique. La beauté est
pas seulement « une chose ». Si vous
avez trouvé une méthode de rester en
forme qui vous convient, de s'y tenir. Cet
article

Depuis Alessandra Ambrosio et une autre longlimbed célèbre top models ont annoncé, à côté d'une série de vidéos de formation très populaire, que l'objectif de la formation est d'obtenir « **longues, les muscles maigres** plutôt que des encombrants », tout l'Internet a été en effervescence avec le concept. De nombreux sites déclarent que les muscles sont muscles- ils ne sont jamais « encombrants », juste grand ou petit, mais la graisse peut faire croire

autrement. Nous avons à BERLiNiB pas de lire les conseils de formation des formateurs célèbres, et lire en profondeur **scientifique**

articles jusqu'aux petites heures du matin: cette recherche, ainsi que d'un peu éduquée

devinant,

une certaine intuition de confiance, et une expérience personnelle pour couronner le tout, est ce qui a informé cet article.

Nous avons des résultats. Comme il y a tellement faciles, « recettes » rapides pour le succès, qui ont fait l'objet de beaucoup parler, nous n'allons ajouter

encore une autre recette rapide et facile à la conversation. Le temps est venu de faire face à la question de savoir comment faire vraiment la **séance** d'entraînement de modèle avec toute la subtilité qu'il exige.



Tout d'abord, **types de formation font la matière:** les muscles ne sont pas seulement les muscles, ils se développent de différentes façons selon le type de formation que vous faites parmi beaucoup d'autres facteurs.

Le corps humain est souvent décrit comme une machine, mais en réalité, il est plus comme un Orchestra- construit du mouvement le plus complexe, série rythmique des processus au sein des processus, et la plupart des choses les plus importantes sur le corps ne sont pas peut encore être expliqué par la théorie scientifique.

Par conséquent, il y a la vérité derrière ces sentiments comme ceci: Si vous voulez un

élégant corps, votre formation doit être élégante. Si vous voulez un corps allongé, vous devez incorporer un allongement dans votre formation.

Ne pas aller à l'extrême et ne pas oublier la métaphore « orchestre ». Vous voulez une douceur pour couvrir vos muscles. Vous voulez que les muscles soient plus visibles, mais subtilement sous forme de beaux contours et des ombres sur rayonnante, une peau saine.

Gardez aussi à l'esprit qu'il ya beaucoup de types de

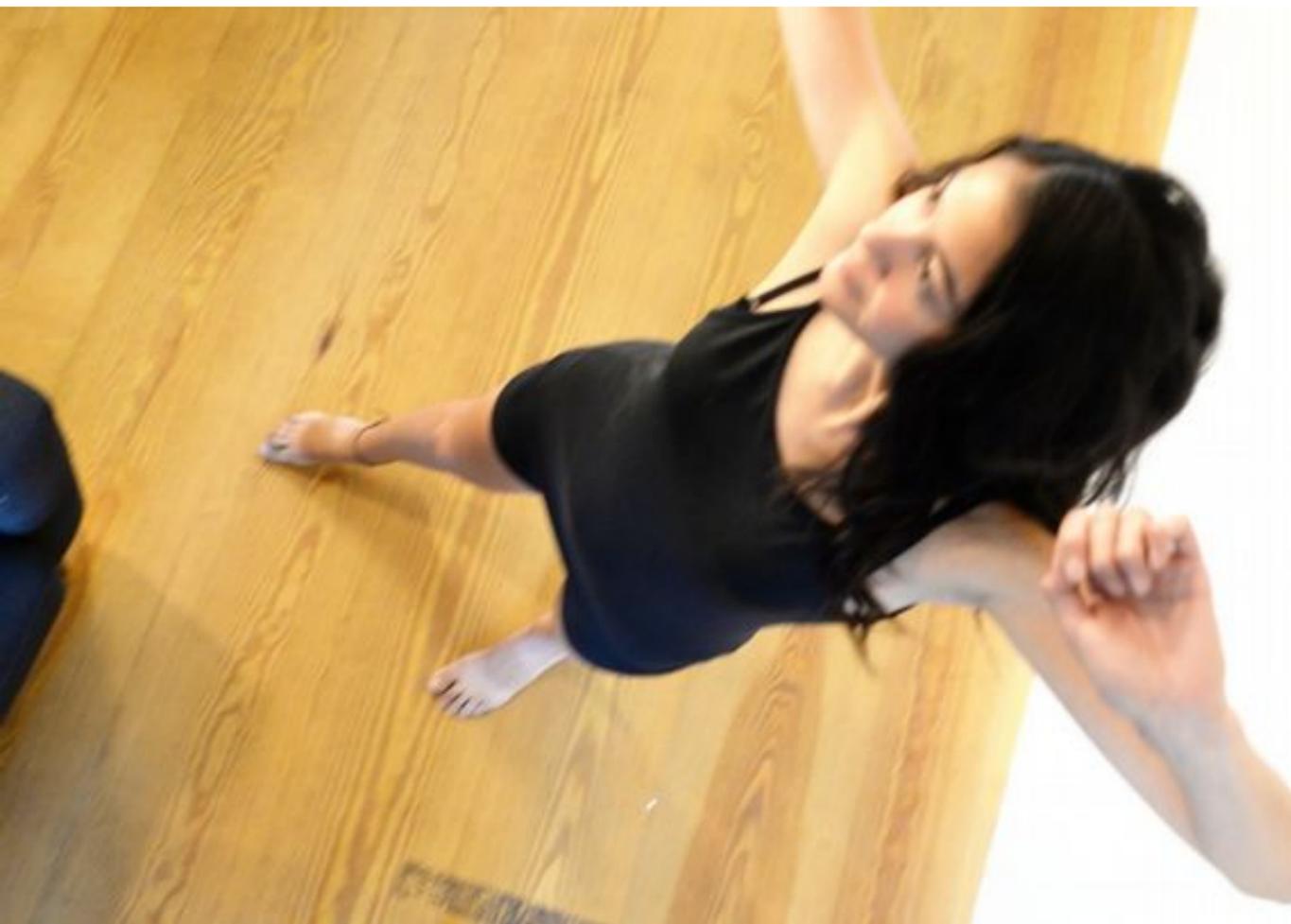
la fibre musculaire, et ils communiquent avec les cellules adipeuses et d'autres cellules et processus dans le corps. Peut-être que nous devrions regarder le corps aussi comme un « processus de conception,

travail selon l'intention. Alors, quelle est votre intention? Si votre intention est de danser, alors plus vous faites danser, plus votre corps ressemblera à celui d'un

Danseur. L'intention derrière chaque mouvement devient l'élément qui façonne le corps et les « dessins » comment le corps de Évolue de.

Si votre objectif est de bateaux de levage hors d'une plage, il ne sont pas les muscles allongés de la danseuse qui se développera autant que leur partie centrale. Contracter un moyen de muscle qui augmente sa partie centrale de diamètre. À

allongé un muscle sous « résistance » lente, comme quand un danseur diminue doucement une jambe, augmente plus générale les fibres musculaires.

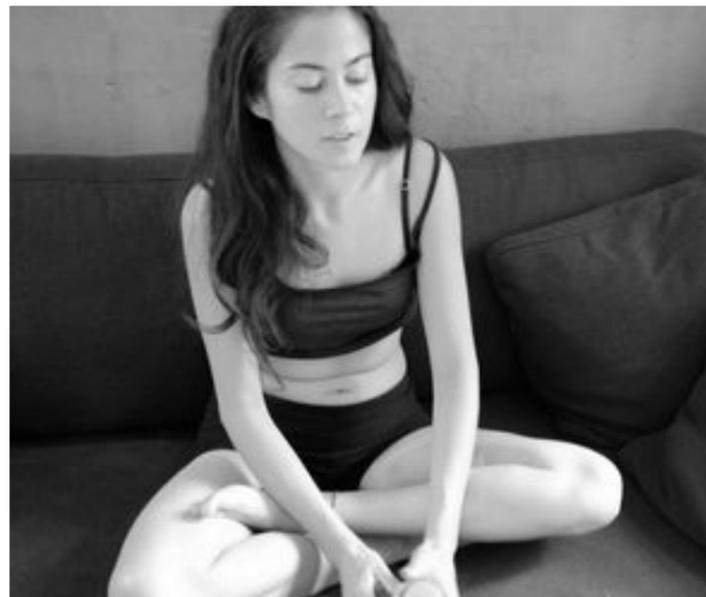




De nombreux sites Web qui mettent l'accent sur la formation et demande de renforcement musculaire qu'il est absurde de faire la distinction entre les différents types de muscles croissance devrait simplement descendre à et soulever des choses les plus lourdes, on peut, aussi vite que l'on peut. Mais pour beaucoup de femmes, la combustion des graisses est plus difficile que le développement des muscles. Quelques femmes brûlent les graisses plus facilement que d'autres, mais brûler les graisses est d'importance pour les femmes afin d'obtenir des résultats de formation élégants

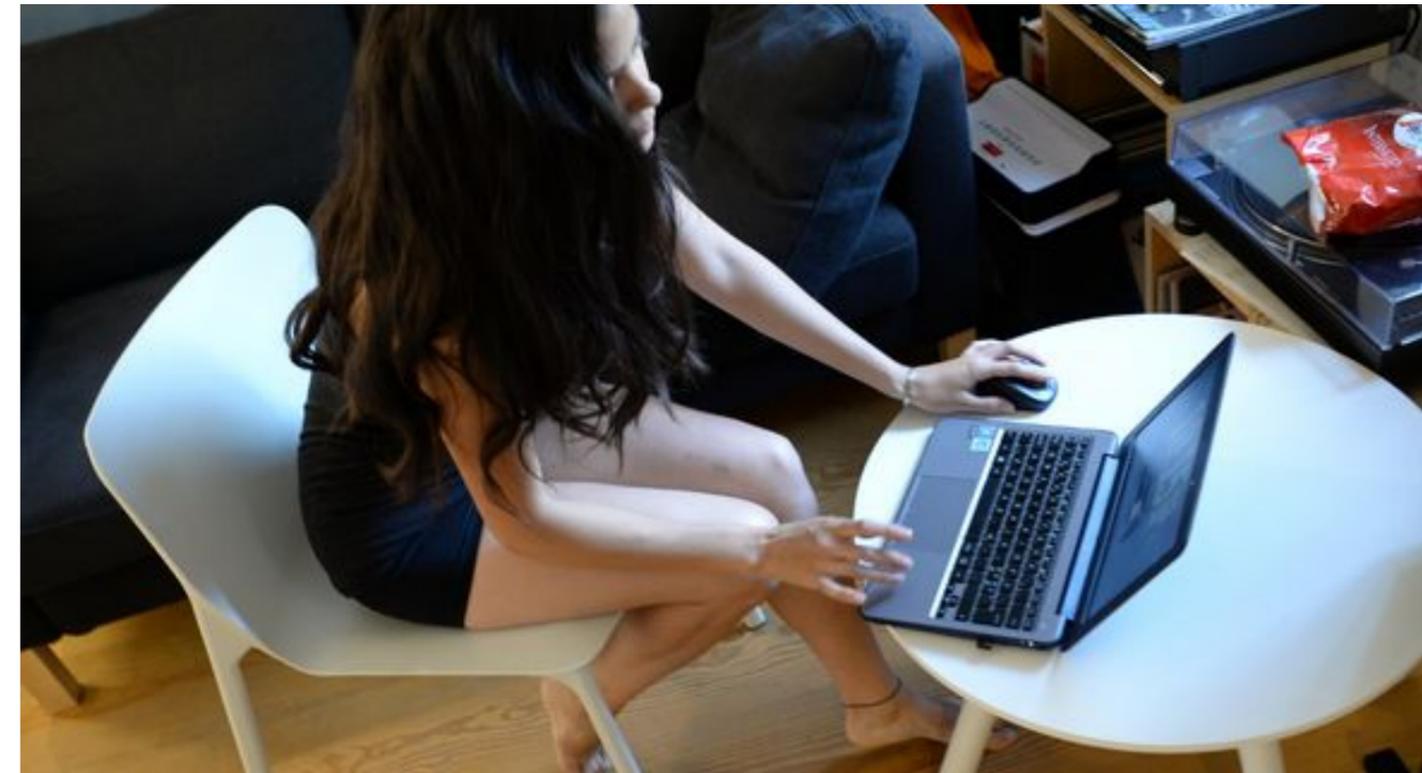
et muscles visibles Ton.

Il est la répétition de mouvements qui crée
significatif les changements dans le corps. Si la



une formation régulière est difficile, dur, tendu, en sueur, avec des expressions du visage peiné et un accent lourd sur les groupes musculaires particuliers, alors le résultat global ne sera pas membres de forme allongée et la beauté-il élégant être

Pour corriger cela, nous avons quelques idées sur la façon de produire « beauté ajustement ». Tout ce qui est dit ici est conçu pour être



'masse'. Par conséquent, nous pensons que la plupart des conseils de formation qui peut être trouvé en ligne est écrit par des gens qui considèrent « certains » muscle équivalent à des muscles « non », et dont les vues de ce qui est maigre « élégant »

plus vers constructeur de corps que le modèle haut de la mode.

pensé et improvisé plus.

En effet,

la pensée brûle

les graisses.

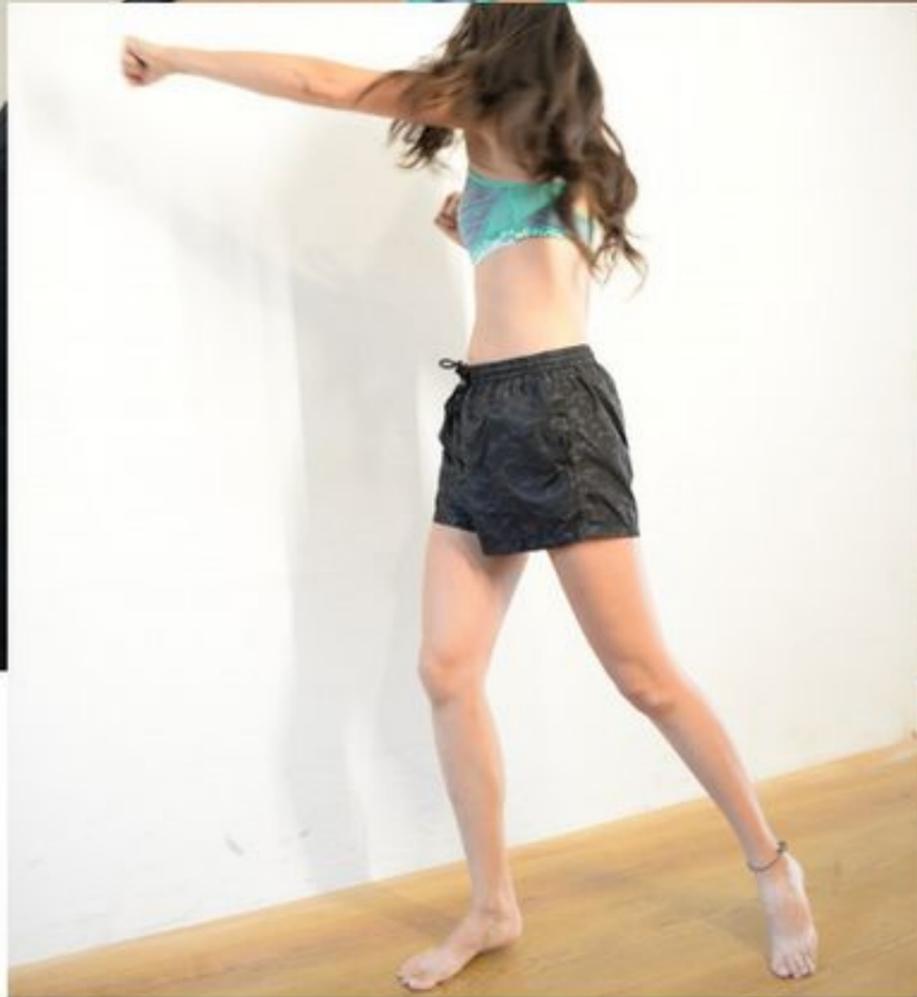
Pas vraiment. Le cerveau est composé de neurones et neurones tombent assez bien dans la catégorie des cellules musculaires -et le cerveau se nourrit de calories en masse (ce qui explique pourquoi le jeûne prolongé est pas une idée brillante).

Donc, tout ce qui stimule votre cerveau,

stimule votre fatburning. Café, par exemple, ou des boissons caffeinées; certaines vitamines B dont B12; un certain degré de calcium, de magnésium, de ginseng, maca, ou schisandra; thé, mate ou Amérique du Sud

le thé vert (mais des études récentes indiquent que le thé mate se boit sous forme froide et dans un mélange avec d'autres thés). Cela inclut également la lecture, l'écriture et l'écoute de la radio; quoi que ce soit dans lequel le cerveau est actif, mais pas submergé. **Regarder des vidéos en général gagnent à aider à brûler**

« T aider à brûler calories, parce que plus vous poussez sur vos sens, moins le cerveau ressent le besoin d'être auto-actif pour compenser le manque de stimuli.



Rêver est un autre grand
calorieburner. C'est une raison pour
laquelle l'alcool, ce qui nuit le sommeil
paradoxal, est

incompatible avec, ayant de fortes
muscles maigres qui montrent vraiment
bien. Alcool avec modération quelques fois
par mois est correct, mais a un impact
négatif beaucoup plus que la nourriture en
termes de matières grasses et la perte de
poids. L'alcool aussi

va à tous les mauvais endroits;
endroits que l'exercice ne peut pas
facilement remédier.

Musculation vous fait prendre du poids,
mais il est le type maigre de poids. C'est
parce qu'il ya des choses plus
intéressantes dans les cellules
musculaires que dans les cellules
adipeuses. **Ainsi, en regardant
l'échelle n'a pas de sens** lors de la
formation Fit beauté. Au lieu de cela, vous
devriez regarder

à quoi tu ressembles. **Si vous
regardez bien,
bon.** Dans le cas contraire, le
travail pour le fixer. Ne comptez pas les
kilos.





En tant qu'adulte, vous êtes attiré par quelqu'un ou quelque chose, et que

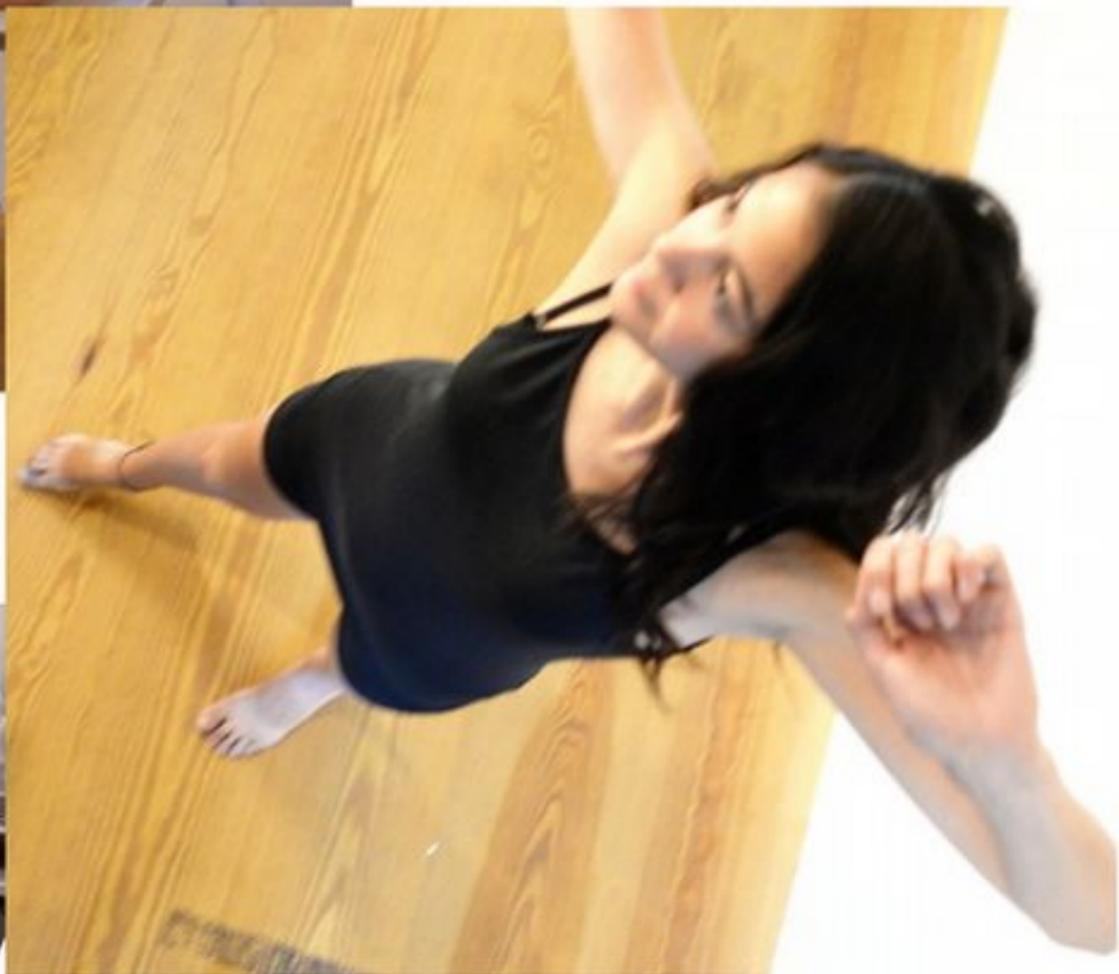
attraction a une énergie et une vitalité et une motivation qui peut être utilisé dans votre formation. Il est de bodyenvy plus profond et plus positif. Chaque individu a quelque chose de particulièrement attrayant qui les rend uniques. Il n'y a pas de motivation à regarder des photos de personnes qui ne se soucient pas de leur apparence: il peut servir de remède émotionnel dans les temps de la dépression, mais pour une personne qui est et au sujet et veut une motivation rapide pour la formation, rien n'est mieux que sous-marine profonde en beauté, obtenir un peu hypnotisé par elle, puis la mise sur le point de faire une séance de formation qui se trouve être également un peu



Photos de modèles avec des corps incroyables peuvent être source d'inspiration à quelqu'un qui travaille à se mettre en forme, mais peuvent parfois se sentir un peu trop « parfait ». Cela nous amène à la question familière: Faut-il idéaliser ces chiffres parfaits? Est-il en bonne santé? Dans ce siècle éclairé, il doit être possible de dire: Est-ce la chose évidente.

sexuellement élevé. Que, par ailleurs, est une autre façon de brûler des calories très bien, ainsi que de donner la peau qui éclat supplémentaire et brillance.









activation sexuelle

dans les deux sexes et formation très dur et beaucoup augmente. La testostérone a également conduit à de plus gros muscles avec moins d'effort - ce qui est intéressant dans cet effort est l'une des choses qui peuvent stimuler - et à brûler les graisses plus rapidement. En d'autres termes, il y a formation de séquelles qui maintient le corps en forme et brille aussi quand la formation ne va pas sur. Les fortes formes asiatiques de ginseng fait quelque chose similaire à la testostérone fait, sans gonfler artificiellement le niveau de testostérone; et il permet également le corps à utiliser davantage la testostérone, il a déjà. (Ceci est la raison pour laquelle la recherche sur le ginseng doit aller au-delà d'une simple idée de cause à effet de la testostérone: plutôt, le ginseng est une sorte de « chef d'orchestre », et peut être ainsi aussi pour la plupart des jeunes femmes.)

SOYONS ce nottoo-souvent un peu plus précis sur parlé question: très forte action sexuelle, même si seulement par soi-même, a fortement des effets positifs, des effets mesurables, ce qui explique pourquoi les joueurs de football sont autorisés à avoir insonorisés demi-heures privées avec leurs partenaires avant les matches importants. Un simple flirt, un baiser léger, un bref est agréable caressent, mais pas la flamme tantrique brûlant que l'âme veut gagner devant un lourd défi.

Comme le vin rouge, le ginseng a des avantages pour la santé étonnante tels que la lubrification des organes génitaux féminins sexuels. Les effets dynamiques généraux de l'énergie de tels que le ginseng et maca aussi conduire généralement une personne d'avoir une motivation obtenir plus de facilité à le faire cette formation directement conduit à une augmentation de la testostérone.

La testostérone: ceux qui sont accros à la formation lourde sont de deux types, mis largement à savoir, ceux à qui un peu de testostérone supplémentaire ajoute à leur beauté, et ceux à qui il ne fonctionne pas.

Testostérone conduit à un brillant

Pour certains, les niveaux de testostérone peuvent ajouter à un

déjà dominante ensemble de traits trop virils, mais certaines femmes ont des caractéristiques de toocute et pourraient bénéficier d'être foulé

par le tomboyish

influence de fait en le corps de testostérone naturelle. Il augmente également clito taille qui - en dépit de la notion conservatrice que le phénomène imaginaire d'un « orgasme vaginal pur » dans la malechauvinistic « position du missionnaire » est une sorte de point de vue éthique recommandable, est la principale source d'extase sexuelle pour les filles.

La plupart ne devrait pas prendre des comprimés de testostérone, car il peut rendre le cerveau agressivement vicié et que le

l'inflation artificielle de la testostérone dans le sang peut dégonfler la capacité naturelle du corps a intégré pour faire les choses.

trains: d'abord, faire une promenade plutôt que de manger, de sorte que se construit une faim féroce vers le haut. Pendant que la faim, une formation- comme l'énergie est construit, et on pourrait trouver que l'on peut mettre en cinq minutes de formation après tout. Et la récompense: la nourriture goûte tout d'un coup céleste, même à un budget bas, et même si elle est très durable et ennuyeusement éthique correcte dans ce monde. En second lieu, dans votre environnement de travail, mis en place quelques photos de personnes qui sont radicalement des versions améliorées de vous-même, mais si délicieusement fait des photos qu'ils sont tout à fait source d'inspiration et non fâcheusement impossible. Que ces images soient avec vous pendant des heures tous les jours. Laissez-les tranquillement construire votre volonté de former. Puis, quand vous trouvez que vous ne pouvez plus revenir en arrière de maintien,

pour réel, puis le faire-commencer à former! Mais continuer à

étant **espiègle**



sur la vitesse et la forme d'effets, pour la plupart des effets d'entraînement les plus recherchés venir après deux ans, et non après les trente jours que les sources d'information bon marché l'auraient.



Il y a deux choses qu'on peut faire si l'on ne

vous continuez à regarder les photos et continuez à vouloir commencer à former

RECHERCHE LIENS

Est-ce que le travail de ginseng? Si les jeunes adultes en bonne santé prennent des séances d'entraînement faire quelque chose comme le ginseng Panax (le plus populaire de la forme de ginseng)?

Les effets du ginseng se divisent en deux grandes catégories: musculaire et sexuelle. Les effets sont plus marqués au cours du stress.

L'utilisation régulière de Panax Ginseng semble conduire à une amélioration:

- * la circulation sanguine
- * régulation de la température
- * Oxygène / interaction musculaire
- * L'utilisation de l'oxygène du cerveau
Beaucoup de nouvelles recherches sont nécessaires sur l'effet sexuel du ginseng. Tentative de recherche suggèrent que le ginseng améliore:

- * Flux sanguin génital et l'utilisation d'oxygène
- * Taille de clito, liée à l'augmentation du flux sanguin
- * Niveau de plaisir génital pour chaque sexe

Voir aussi: www.bmccomplementaltermne

articles de
[d.biomedcentral.com/~number=plural / 10.1186 / 14726882-14-265](http://d.biomedcentral.com/~number=plural/10.1186/14726882-14-265)

[www.journals.plos.org/ PlosOne / article? 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/ articles / PMC3659633 /](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3659633/)

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





SS20 vous montrer Ers d'or

des chaînes d'or à la main
par la mode grecque
loakeimidis couplé orfèvre
avec ressorts des années
2020

« S
sens de l'élégance
également métallique: 14 à
18 et même 22 carats
au-dessus du titane, du
bismuth, etc., de la
peinture du corps
métallique. En SS20,
comme pour l'or: vous
pouvez supposer en toute
sécurité plus est plus

Modèle de mode:
Nastia Kasprova



Nastia Kasprova,
@nastia_kasprova
photographié par Aristo
Tacoma

Dessiné par A.Tacoma, style de
bijoux par Savvas Ioakeimidis;
assistance Styling par Myrto
Departez

Merci à Savvas Ioakeimidis orfèvres,
@ioakeimidis_collection modèle est
présenté avec de nouvelles chaînes d'or
à la main, y compris dans Basiliko,
russe, Perdika et styles byzance.

MUA, coiffure: Myrto Departez,
@myrto_departez

Emplacements: Studio P56, @ studio.p56,
Athènes, Grèce

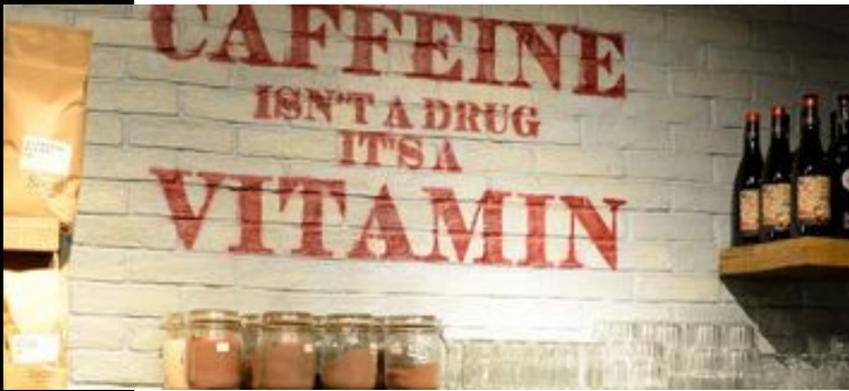
étiquettes de mode: IOAKEMIDIS or
à la main jewelry etsy.com/shop/

IoakeimidisJewelry H & M,
@hm MANGE, @mango

















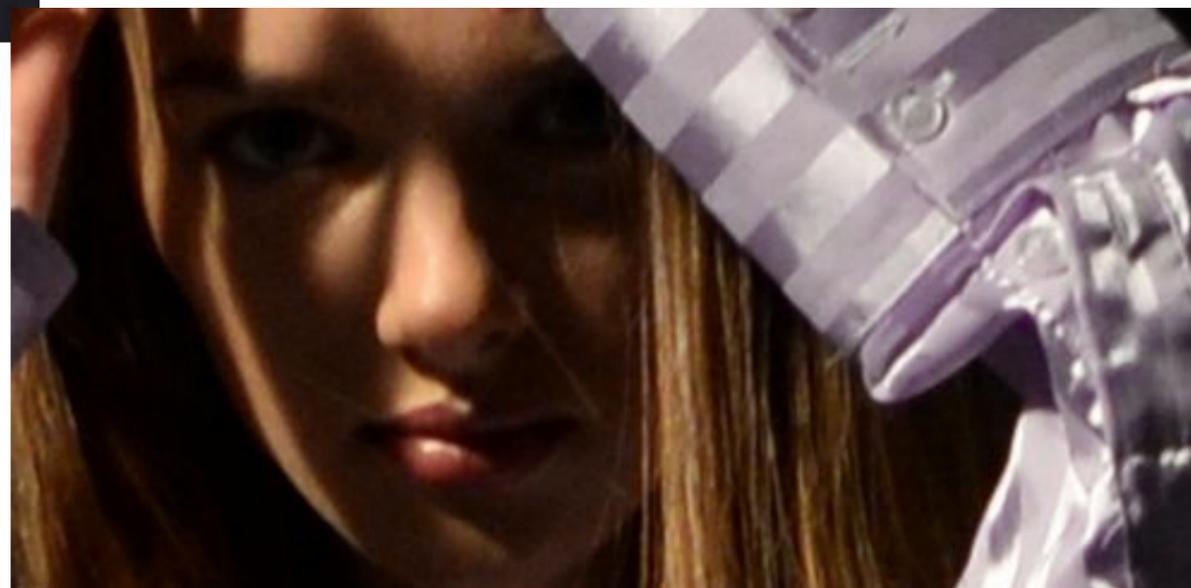




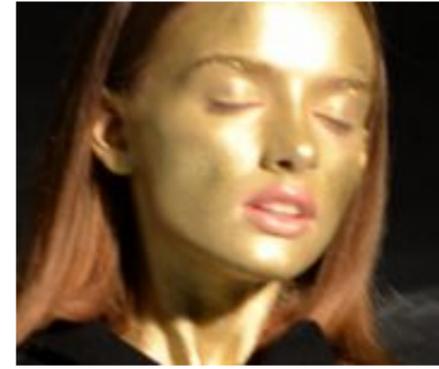


















Put your ad where people can enjoy it while drinking coffee

Every day

Every week

Every month

PERMANENT Ads in BERLINiB

contact the fashion magazine at:
ads@industrialbabes.com





Modèle de mode
Somya Joshi



printemps

ensoleillé

2020

street
style

élégant



Modèle de mode:
Somya Joshi,
@somyaajoshi

photographe de mode: Srishti Oinam,
@leishana____

Style: la collaboration entre Somya Joshi
et Srishti Oinam MUA: le modèle
elle-même

étiquettes de mode comprennent: H &
M, @hm Forever21, @ Forever21

Lieu: Delhi, Inde



Dieu
Tout-Puissant
d'abord planté
un jardin.

--
Francis Bacon,
1625

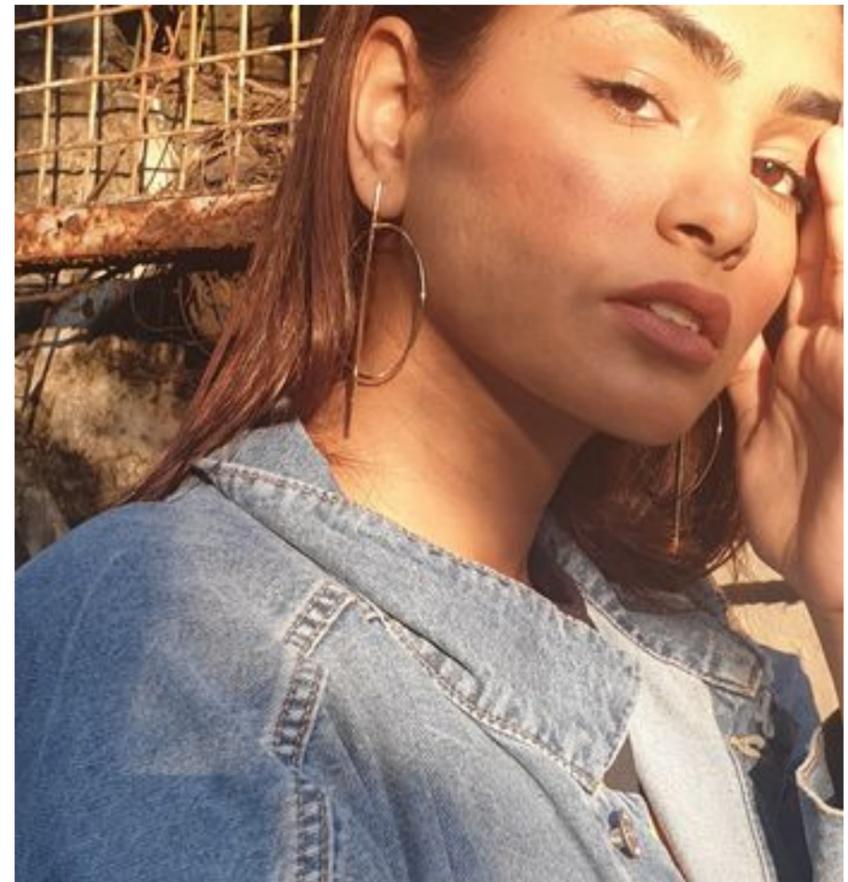






Le style est de savoir qui vous êtes, ce que vous voulez dire, et non fichant.

- - Orson Welles





Voir pour la
première fois
comme un
enfant
nouveau-né qui
n'a pas de nom.

- -
Rabindranath
Tagore

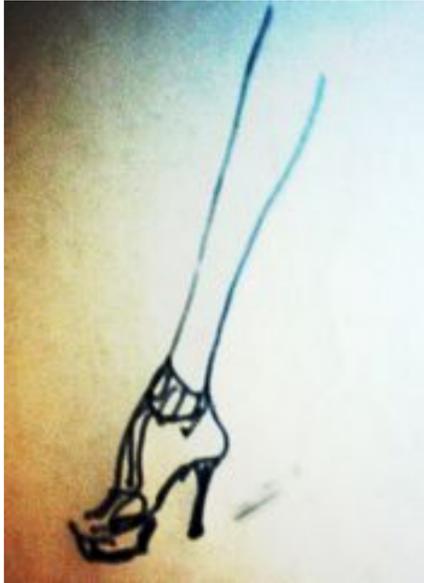






iB

le chaussure



Carte de Up- probable

chaussure à venir les tendances du design

Par Nathalie Sophie, @fashionjudgment,
BERLiNiB Correspondant Mode
nathaliesophiajournaliste@gmail.com
Dessins par Aristo T.

Le style peut être éternelle,

et certainement aussi en matière de chaussures. Séduisant chaussures à talons-haut avec un regard un peu comme la conception introduite par le sculpteur de chaussures Manolo Blahnik légendaire dans les années 1970 tient toujours. Stilettos et bouts pointus et tous les modèles à la mode classique de la dernière décennie sont sur les spectacles de piste d'aujourd'hui et sera probablement pour un certain nombre d'années à venir. Les dernières années ont eu beaucoup de chaussures de sport là-bas, et cela, aussi, probablement aller; sportif-glam est unerasably partie de la culture de la mode. il y a encore quelques-uns

styles de signature pour

2020 l'été / printemps, pas de première

nécessité, mais la peine d'être au courant que

les options prêts.

Dans l'esprit du développement durable de la mode, qui est également abordé dans un autre article dans ce numéro, signalons que non seulement le style est éternel, mais comme

intemporel styleawareness nous

aide à protéger l'environnement en sélectionnant des choses qui peuvent durer d'une saison à l'autre, même à travers plusieurs saisons, sans problème. Il y a aussi un plaisir dans cette approche reliée à l'économie d'une personne: une grande partie de

la tenue budget peut être drainé par le

fétichisme de mode dans la section de chaussure. Cela dit autant, laissez-nous plonger directement dans l'élitisme de reconnaître seulement quels types de chaussures plus que d'autres types ont le texte infrarouge « de SS20 » secrètement enscinded en eux. Les premiers éléments sont même

confortable

(Par rapport à de nombreux talons hauts classiques dessins):

> > < Talons peuvent être grands

C'est ce que nous appelons sauvetage confort SS20 # 1: Miu Miu et Givenchy sont venus pour sauver notre stabilité à pied par la promotion talons de bloc.

> > < Orteils peuvent obtenir de l'espace

Confort de sauvetage # 2. Orteils mérite (parfois) l'espace; maintenant les orteils d'un fashionista dédié peut obtenir de l'espace, même si bien chaussé. La pointe carrée faisait partie de mon aperçu des tendances dans le précédent numéro de BERLiNiB. Sa popularité n'émergeait à l'époque - maintenant, il va pleinement en vigueur. L'auteur de la fascination des industries très longue pointe - Demna Gvasalia (Balenciaga) a appliqué le nouveau look à sa collection. Les conseils carrés de sa conception sont en fait légèrement concave.

> > <

Birkenstocks illimités

Confort de sauvetage # 3. Proenza Schouler a récemment présenté leur collaboration avec Birkenstock, au cours de leur défilé printemps / été 2020. Plus tôt cette année, a collaboré avec Papillio Valentino et Rick Owens. La marque qui n'a jamais vraiment essayé dur d'être cool est maintenant tellement cool, il a été repéré sur les pieds de Kendall Jenner et Gigi Hadid et récemment, sur la couverture de Elle en Allemagne (Octobre 2019) où ils ont été jumelés avec une tenue Chanel.

l'attacher autour de la cheville. Les sandales peuvent même être lacées sur la jambe du pantalon, une tendance encouragée par Hailey Bieber, qui ont laissé ses jambes de célébrité être ligoté cette façon.



> > <

Sandales peuvent avoir de fines bretelles

Continuons cette saveur de confort avec le sauvetage de deux notes de santal. Vous pouvez en toute sécurité pour aller grande quantité de fines bretelles, délicates sur des sandales à talons élevés. Ils peuvent être liés à l'arrière de la cheville - peut-être un Showstopper défini pour une nuit hors de.

> > <

Sandales peuvent être attachés

Une sandale en cuir avec ce montant supplémentaire de cuir



contribuer à la facilité de la marche avec des talons hauts (qui, selon certaines études scientifiques, a quelque chose de l'effet d'une forme particulière d'entraînement sur les muscles). Mes favoris personnels ont été le slingbacks lowheeled Giada en bleu, avec un soupçon de gris. Conformément aux tendances de la saison, la pointe était droite, mais la pointe de la pointe a été coupée. Si vous trouvez une paire semblable à ceux-ci, je dirais, ils sont un cran, vont pour eux.

> > < talons hauts w / o tasses

chaussures coupe moins à talons hauts: la mule à talon haut. Une marque à prendre en compte à cet égard est Bottega Veneta. Veneta a grimpé en flèche en popularité en raison des efforts chanceux par le designer Daniel Lee.

> > < Vous pouvez utiliser des chaussures de poupée messedUp

> > < Talons peuvent obtenir des ceintures

Slingback, comme une ceinture placée sur le talon, est une chose SS20. Bien que pas exactement dans la catégorie de « sauvetage de confort », il peut certainement

Chaussures de poupée Fashionably décoiffé et chaussures écolière des types Mary Jane et Oxford ont été lancés par Chanel, Prada et marques encore moins conservatrices que Jonathan Cohen. Dans certains contextes, il est trop bizarre; mais avec de la chance, quand tout fonctionne comme un seul style au total, il peut être une chose pic SS20.

> > <

L eather chaussettes sont bien

La maison de designer italien Salvatore Ferragamo vient à la rescousse de ceux qui n'aime chaussettes normales, par leurs chaussettes en cuir, donnant beaucoup l'impression d'avoir une botte mince intérieur de la chaussure. chaussettes plus normales ont été sur les pistes de Simone Rocha et Anna Sui.

> > < Vous pouvez afficher des impressions de la nature sur vos chaussures

Type d'impression # 1: Animalier: Chaussures en cuir avec guépard, zèbre (départ bottes Jeremy Scott); vache même. Riccardo Tisci chez Burberry imprimé photos 3D d'animaux de la jungle sur une paire de talons autrement conservateurs. Type d'impression # 2: flower power. Marques: Fendi, Versace.

Nathalie Sophia

iB

Beau
ty Styl
e



Mode

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