

BERLINiB

2020/A January February
March April

Beauty Style
Fashion



ISSN 2535-602X
9 772535 602004

कवर मॉडल हमारे BERLiNiB 2020 के लिए / ए मुद्दा है *Vicenca* पेट्रोवकि,

ए टकोमा द्वारा फोटो (देखने के लेख "फयिर्स ठाठ")

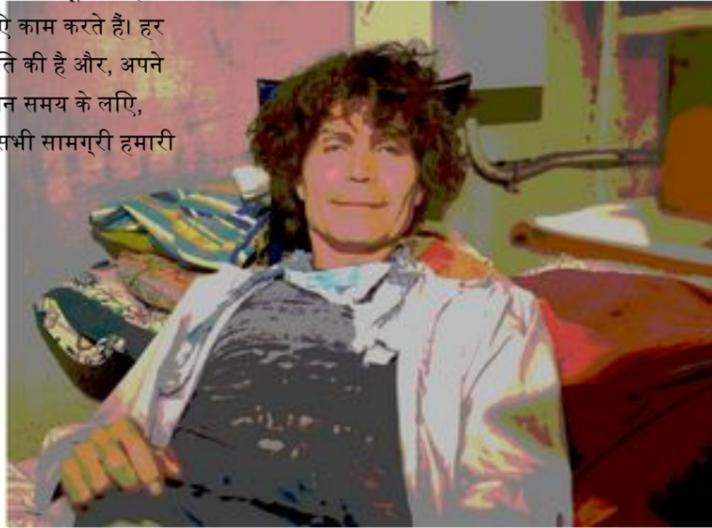
2020 / ए
BERLiNiB

iB

ISSN 2535-602X

प्रकाशति
BERLiNiB 2020 / ए

जब हम एक पत्रिका करते हैं तो हम खरोच से लेआउट शुरू करने और इस संपादकीय पृष्ठ के बाईं ओर पर एक नीले नोट में टैग, "लेआउट के टेस्ट" जोड़ें। यह स्वाभाविक रूप से और धीरे-धीरे हमारे अपने पत्रिका में तब्दील हो जाता। हम पहले परीक्षण छवियों हमारे अपने मूल शूटिंग से छवियों के साथ (जो सभी हमारे Instagram खाते में दर्ज कर रहे हैं) में से हर एक की जगह। इस बर्धिका के पीछे वचिर यह है कहिम अपने पत्रिका के लिए केवल सबसे अच्छा प्रेरणा चाहते हैं, तो हम इस तरह के वोग, न्यूमरो, हार्पर बाजार और एली पत्रिका के रूप में हमारे पसंदीदा स्रोतों से छवियों को चुनने, छवियों के साथ हमारे पृष्ठों हमें हम के रूप में प्रेरति करते हैं कप्रकाश के लिए हमारे अपने पूरी तरह से मूल प्रकाशन बनाने के लिए काम करते हैं। हर अंक को इस तरह से वकिसति की है और, अपने प्रकाशन के समय (प्रकाशन समय के लिए, हमारी वेबसाइट प्रदान), सभी सामग्री हमारी अपनी है।



फोटोग्राफर, और अधिका के लिए हमारी वेबसाइट पर DIRECTORY अनुभाग प्रदान

यह केवल इस समय है कि "प्रकाशति" डाक टिकिट इस पेज के बाईं पर दखाई देगा पर है।

सभी लेख और अन्य पाठ शुरू से ही मूल काम कर रहे हैं।

कॉपीराइट: फैशन ब्लॉगर्स पत्रिका, मॉडल और करने के लिए स्वीकृतियों के साथ छवियों को Reblog कर सकते हैं

जानकारी। सभी सामग्री इस तरह के एक पीसी पर दोनों के रूप में बड़ी स्क्रीन वाले पहुँचा जा सकता है, और इस तरह के एक फोन पर के रूप में छोटे स्क्रीन के माध्यम से।

प्रतभिशाली लोगों और फैशनपरसूत जो हमारे साथ काम करना चाहते हैं, पर हमसे संपर्क करें berlinib@aol.com या डीएम इंस्टाग्राम पर। हम हमेशा सुनवाई के लिए खुले हैं

मॉडल, लेखक, फोटोग्राफर, स्टाइलिस्ट, मेकअप कलाकारों, सेट डिजाइनर, फैशन डिजाइनर, वजिजापनदाताओं और अन्य उत्साही क्रिएटिवि जो योगदान की इच्छा से।

एक पत्रिका में पैदा हुआ के रूप में 2019, हम जाने के लिए पूरी तरह से 'डिजिटल' फैसला किया है। लाइन उपकरण के शीर्ष, और महान स्वाद और के साथ

हमारे योगदानकर्ताओं के रचनात्मक कौशल, हम इस सीमा के भीतर उत्कृष्ट परिणाम पैदा करते हैं।

Aristo टकोमा (में एक मुख्य फोटोग्राफर, और की, BERLiNiB संपादक; और अक्सर मुख्य स्टाइलिस्ट)

iB

BERLiNiB वजिजापनों और प्रायोजकों द्वारा वतित पोषण किया है। सभी मुद्दे हमेशा berlinib.com पर गुणवत्ता PDF के रूप में मुक्त करने के लिए उपलब्ध है।

वजिजापन:
वजिजापन दरों के बारे में पूछताछ करने के लिए, तो कृपया हमें ईमेल: [वजिजापनों @ industrialbabes.com](mailto:vajizapans@industrialbabes.com)

तो कृपया हमारे ईमेल का उपयोग berlinib@aol.com संपादकीय प्रायोजन सहति अन्य सभी पूछताछ के लिए। हम केवल उन वजिजापनों को पत्रिका के मुख्य सामग्री से वचिलति नहीं है शामिल करने के लिए अधिकार सुरक्षित रखते हैं। वजिजापनों में प्रदर्शन पर संग्रहीत पत्रिकाओं के साथ ही रहेगा। हम 'लक्षित वजिजापनों' का उपयोग नहीं करते। हमारे वजिजापन स्थायी रूप से उपलब्ध है और सभी और के लिए ही कर रहे हैं *उचपिर्वक*

गोपनीयता के मुद्दों से मुक्त।

प्रत्येक प्रकाशति BERLiNiB पत्रिका के सामग्री कॉपीराइट स्टीन हेनगि बी रॉयश (उर्फ Aristo टकोमा) है; मॉडल, लेखकों और फोटोग्राफरों भी जब BERLiNiB ठीक से संदर्भित है उनके योगदान के लिए कॉपीराइट की है। अहस्ताक्षरित सामग्री संपादक द्वारा होता है।

प्रौद्योगिकी में शामिल हैं: Nikon डीएफ, Nikkor डब्ल्यू / वी आर, केडीई नयिॉन, Gimp, लबिरे ऑफिस, FontLibrary.org (हम व्यावसायिक रूप से ही उत्पन्न राजस्व परमटि के रूप में फॉट लाइसेंस प्राप्त उपयोग करेगा यह), और पीसी एंड्रॉयड-86।

का आनंद लें!

BBERLiNiB: एथेंस के माध्यम से में मुख्यतः बने, अन्य बातों के अलावा, होने के नाते, लबिरेशन और

Nibbling। Aristo टकोमा उपनाम से एक अवधारणा
एसआर वेबर, ओस्लो। ISSN
2535-602X
औपचारिक उत्पादन स्थान: ओस्लो, नोर्वे

मेल: Yoga4d: VRGM, Postboks
1046 हॉफ, 0218 ओस्लो

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

संपादकीय सहायक:
लुसी Blay, @lucyblay



**Fashion
Models
in BERLINiB
editorials
in this
issue**

आप जानते हैं, पर
BERLINiB के रूप में
berlinib डॉट कॉम, पर
प्रकाशति
सार्वभौमिक डिजिटल
कागज प्रकाशति, ~~डिजिटल~~
प्रति वर्ष तीन बार प्रकाशति हुआ
है। कुछ अपवादों के साथ, संपादकीय
वे कसि क्रम में कया जाता है में
पत्रिका में प्रकाशति कर रहे हैं।

पृष्ठ संख्या ए 3 पृष्ठ देखें।

Elli

Tsitsipa @elli

tsitsipa

पेज 10

कवर
मॉडल:
Vicenca
पेट्रोवकि
@vicenca
पेट्रोवकि
पेज 17

**जुलिया
Mue**

@julia

mue__ पेज

29

प
Mercado
@uruzusus

पेज 40

**नास्टाआ
Kasprova**

@nastia_

kasprova पेज

54

somya
जोशी

@somyaa

जोशी पेज 75

इसके अलावा अपने मुक्त
BERLINiB फैशन
पत्रिकाओं यहाँ
berlinib.com हर बार
में:

करने के लिए, और एक साथ के साथ
इसके अलावा, उपर्युक्त तस्वीर
संपादकीय, आप हमेशा पता लगा

लखा हुआ
लेख, फैशन
चित्र
और स्थायी
पत्रिका वज्जापन,

BERLINiB आय हम जरूरत दे आप
मुक्त करने के लिए इस awesome
फैशन पत्रिका देने के लिए! के लिए
आपकी कंपनी अगले मुद्दों में शामिल
कया जाना, करने के लिए, एक
वज्जापन प्रस्ताव भेजने, अब:

वज्जापन industrialbabes@berlinib.com कॉम

फैशनेबल BERLINiB काढ़ा
का आनंद लें!



POUCHES SIMONA
@pouches_simona

👉 Premium Pouches

👉 Supreme Wallets

👉 Exquisite Bags

👉 Handcrafted in Greece

👉 Internationally Loved

👉 Viber +306938825487

dakovasimona@gmail.com

A woman with blonde hair styled in an updo, 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 large, woven rug with a checkered pattern in shades of brown and beige.

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 इन्स्पिरि माहौल

कलाकार Srishti Oinam द्वारा
BERLINIB के लिए, blank.canvas ____
@बाली कैनवास____
srishtioinam gmail.com बाली कैनवास____

सब IS डांस

कुछ SS20 शैलियों ग्रीक नर्तकी
Elli Tsitsipa द्वारा समकालीन
बैले से व्याख्या की

फोटो: Aristo टकोमा

Elli खुद, A.Tacoma साथ द्वारा स्टाइल;
स्टाइल सहायक Myrto Departez

MUA और हेयर स्टाइलिंग: Myrto
Departez, @myrtodepartez

स्थान: स्टूडियो P56, एथेंस, @ studio.p56

फैशन मॉडल: बैले नर्तकी, अभिनेत्री Elli
Tsitsipa, @ellitsitsipa

फैशन लेबल: जरा, @zara; Boody से स्थायी बांस
तेंदुआ, @boodyecowear,

के माध्यम से जीवन कालीज़ियम, ओस्लो,
@lifecolosseum आभूषण: डोना Koroι,
@donakoroιbrand के माध्यम से अन्य कपड़े

NILZ, ओस्लो, @nilztekstiltrykkeri

डांस तक



महान कलाकारों लोग हैं, जो जसि
तरह से खुद को अपनी कला में होना
करने के लिए लगता है कर रहे हैं।
कला और जीवन के लिए एक जैसे में
दखावे लाती सामान्यता किसी भी
प्रकार का।

- - मार्गोट फोटयेन



की तरह अपने आप के
इस लापता टुकड़ा पाने
के।

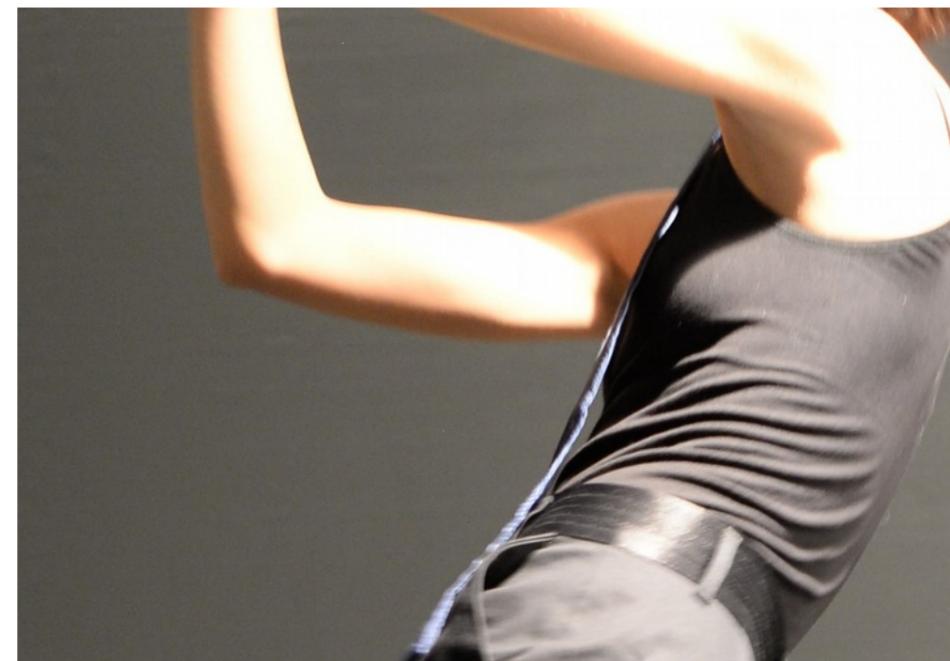
-- मसिटी
कोपलैंड

ढूँढना बैले था

बैले सरिफ आंदोलन नही है।

- - ननिा अननयिशवली





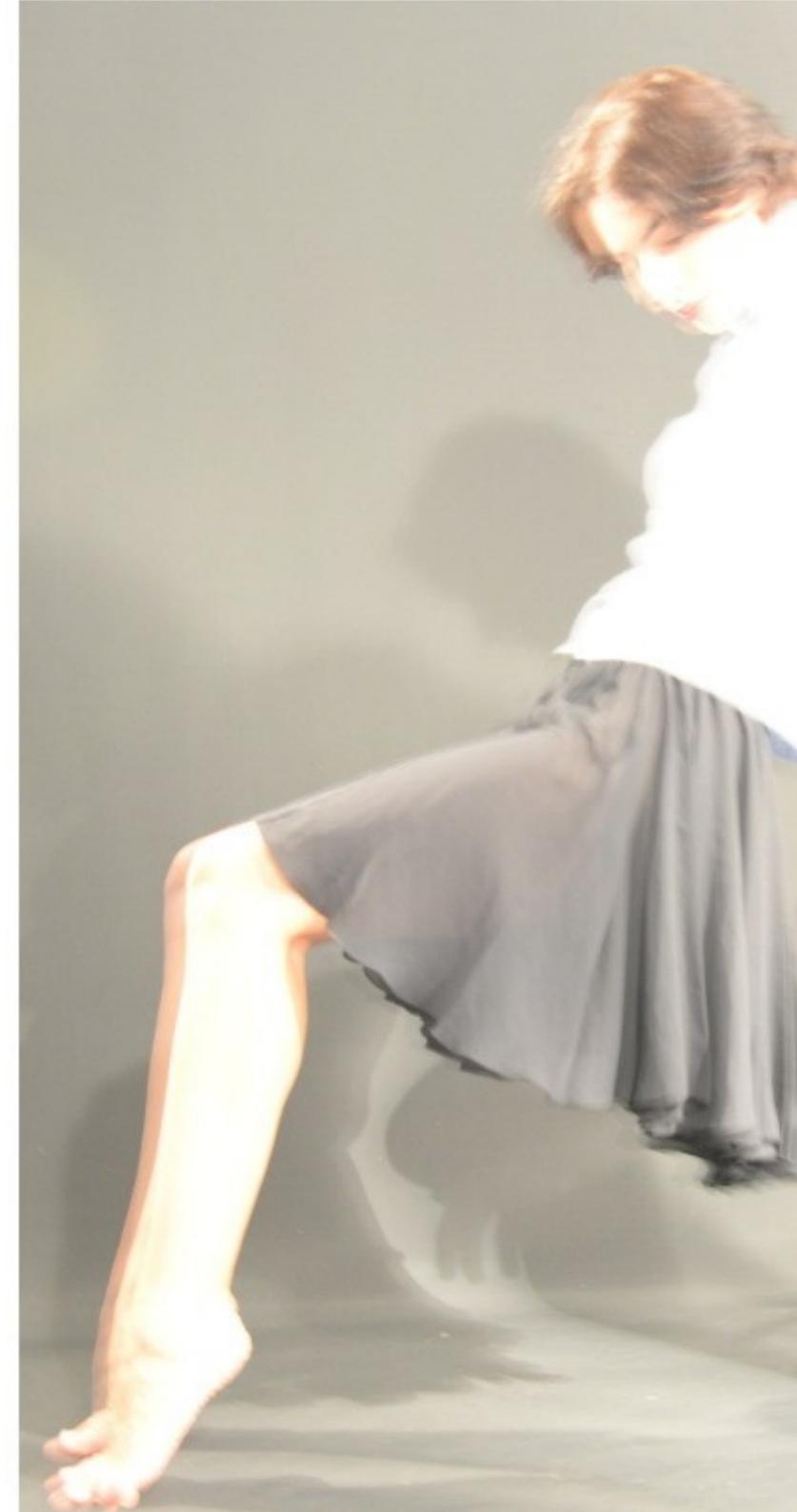
नृत्य: स्पष्टीकरण की एक
न्यूनतम, उपाख्यानो की एक
न्यूनतम - और उत्तेजना की एक
अधिकतम।

- - मौरिस बेजार्ट





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





iB

जीवन [...] से बढ़ रहा है, आगे बढ़ने,
[...] जीवन के साथ संपर्क में हो।

- - अग्रपिपीना वैगानोवा



फैशन मॉडल: Vicenca पेट्रोविकि,
@vicencapetrovic

भयंकर
ठाठ



धातु, अक्सर इस मौसम के
स्वर्ण रंगों मधुर,
afternoonish,
वचिरशील रंग पर एक
SS20 जोर देने के साथ
मलिकर कर रहे हैं। 2020
के रुझान ऊपर जमकर
सुरुचपूरण और ठाठ
रकम: शक्तशाली
महिलाओं की एक नई
पीढ़ी अपने दावे कर रहे हैं।

Vicenca पेट्रोवकि Aristo टकोमा द्वारा फोटो

MUA, हेयर स्टाइलिंग: मसि IsabellaLia, @
my.beauty.garden

स्थान: Wrangelstrasse, Kreuzberg, बर्लिन,
स्टूडियो Ramboya, @ramboystudio।

फैशन लेबल: BERSHKA, @bershkacollection
लड़ाकू खेल, @fightersportnorge जीना tricot, पकि
कैडिलिक, @pinkcadillac_berlin द्वारा @ginatricot
सहायक उपकरण





















iB

GLOW

ठाठ

फैशन मॉडल: जूलिया Mue,
@juliamue__



जनरल जेड
अधिक से अधिक की
स्थापना के कयिा जा रहा
है

रोजगार के बाजार के लिए
एजेंडा, फटिगि

उनके उद्देश्य के साथ:

नषिपक्ष,
स्वतंत्र,
आसान जा रहा है, तकनीक
की समझ रखने, स्पोर्टी,
ताजा;

earthaware,

कभी कभी शाकाहारी

प्रेरति;

मूल्यों तक चलने
वाले, सोना:

और चमक

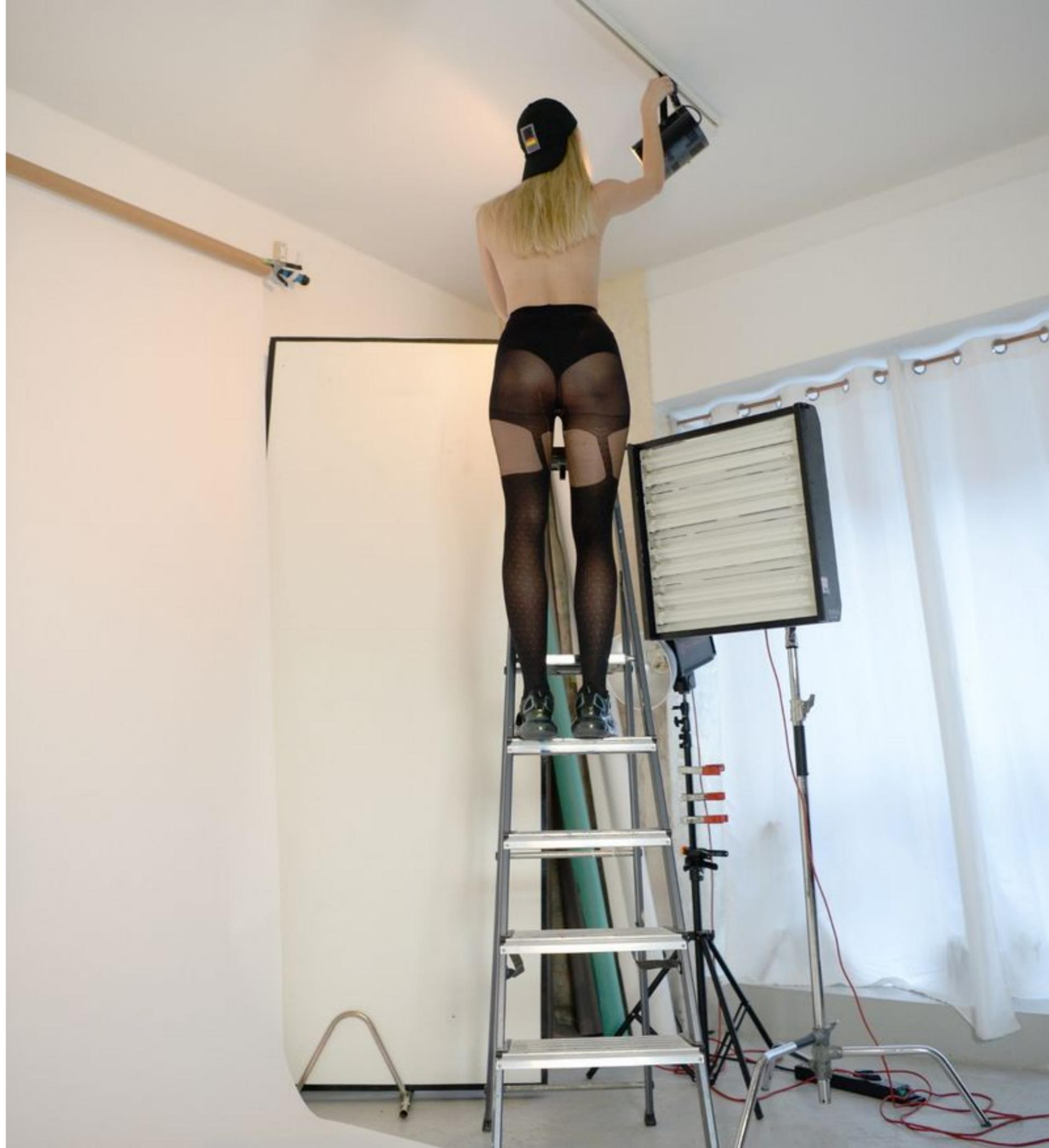
जूलिया Mua Aristo टकोमा
द्वारा फोटो

MUA, हेयर स्टाइलिंग: मसि IsabellaLia, @
my.beauty.garden

स्थान: स्टूडियो Ramboya,
@ramboystudio, बर्लिन।

फैशन लेवल: नाइके, @Nike,
एचएम, @hm

AVENUEGE, avenuege.com

















[शेष भाग।]

जीत लड़की

स्मूथी काजू

नारयिल चयिा के

बीज

कुछ लोगों को नहीं है आसानी से बी 12 को अवशोषति और सभी वटिामनि की तरह, यह आम तौर पर अधिक आसानी से अवशोषति जब कई की स्थिति। एक ही बार में पूरा किया जाता है,:

* वटिामनि बी 12 इस तरह के साथ अन्य बी वटिामनि के रूप में पूरक वटिामनि, के साथ एक साथ लिया जाता है यही कारण है कि

* वटिामनि भोजन के साथ साथ लिया जाता है यही कारण है कि

* आहार दनि से दनि कुछ हद तक भन्नि होता है कि

* और वह शरीर है, इसलिए इसे 'रीसेट' खुद के लिए एक मौका है कुछ दनिों हर महीने और हर हफ्ते जसिमें क्या वटिामनि और खनजि के प्रकार यह दिया जाता है में एक स्पष्ट अंतर होता है वहाँ हो जाता है

जो लोग हर्बल चाय प्यार के लिए: इन एक स्मूथी में मशिरण करने के लिए एक महान घटक हो सकता है। हालांकि, कुछ बहुत अमीर हर्बल उत्पादों जगिर पर एक नकारात्मक प्रभाव हो सकता है; एक अंग है कि खाद्य और पेय पदार्थों से समस्याग्रस्त दूर साफ करने के लिए मदद करता है। सोया या तो महीने के हर दनि नहीं लिया जाना चाहिए। कुछ भी है कि एक harmonyaffecting आदत बन सकता से कई दनिों के लिए शरीर नयिमति टूटता दे।

उष्णकटबिंधीय धूमकेतु स्मूथी आम

एवोकैडो नींबू का रस सोया दूध जमे

हुए चेरी अदरक येर्बा मेट चाय

छड़िक की चुटकी: नारयिल बजिली

शाकाहारी smoothies कदिही और अन्य refridgerated या जमे हुए उत्पादों की आवश्यकता नहीं है, के बारे में महान चीज़ों में से एक है किआप उन्हें यात्रा और काम के सभी प्रकार है, जसिमें एक फ्रजि के लिए तत्काल पहुंच सीमति है के दौरान कर सकते हैं। कुछ मामलों में, यहां तक कि एक मक्सर की आवश्यकता-साथ है एक छोटे से तैयारी आप सिर्फ एक साथ फेंक यह हलिया अप और आनंद ले सकता है!

और बाद में (शरीर शांतिमें अवशोषति जाने के लिए)। उपवास वर्कआउट के साथ एक साथ चला जाता है। एक मुस्कुरा चेतावनी इसके द्वारा प्रस्तुत किया जाता है: smoothies सेक्स से इस तरह से कर रहे हैं किया, कुछ के अनुसार, लगभग बेहतर।

ग्रीन परयिों स्मूथी

matcha पाउडर चूना

बच्चे पालक acai बेर

पाउडर सोया दूध एक

स्पर्श: वेनलिया

नकिलाने

iB

वास्तव में एक स्वस्थ ठग का आनंद ले के सुंदर तरीकों में से एक पहले से उपवास रखने की (इसके बारे में स्वाद बढ़ाने के लिए) है



फ़िटि सुंदरता

पतला और मजबूत की
एक चकिनी मशिरण
की मांग युवा महिलाओं
के लिए

स्टाइलशि
प्रशिक्षण

फ़ैशन मॉडल: सोल
Mercado, @uruzusus



सोल Mercado Aristo टकोमा
द्वारा फोटो

संपादकीय में लेबल: superdry,
@superdry Levis, @levis क्वेशुआ,
@quechua

स्थान: Morgenluft.jetzt जीएमवीएच,
Kreuzberg, बर्लिन, @ morgenluft.jetzt,
धन्यवाद: स्टीफन Scholdra और Morgenluft
टीमा

बाहर कुछ wellresearched बचिरों सेट,
fashionoriented युवा वयस्कों के लिए चुना। केवल
प्रशिक्षण की सलाह है यदि आप यकीन है कि यह
आपके लिए सही है कर रहे हैं का पालन करें। संदेह में
है, तो एक डॉक्टर से परामर्श।

पृष्ठभूमि

हम में से प्रत्येक अद्वितीय है। सौंदर्य सरिफ 'एक
बात' नहीं है। आप आकार में रह है कि आप के लिए
काम करता है, यह करने के लिए रखने की एक बधि
पाया गया है। यह लेख

चूंकि Alessandra Ambrosio और कुछ अन्य longlimbed प्रसिद्धि से घोषणा की सुपर मॉडल, बहुत लोकप्रिय प्रशिक्षण वीडियो की एक श्रृंखला के साथ-साथ, प्रशिक्षण के लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए है कि " लंबे, दुबला मांसपेशियों बल्कि भारी लोगों की तुलना में ", पूरे इंटरनेट अवधारणा के साथ रहती किया गया है। कई वेबसाइटों घोषणा करते हैं कि मांसपेशियों muscles- हैं वे कभी नहीं कर रहे हैं 'भारी', बस बड़ा या छोटा है, लेकिन वसा यह लगता कर सकते हैं

अन्यथा। हम BERLiNiB पर प्रसिद्ध प्रशिक्षकों का प्रशिक्षण सुझावों नहीं पढ़ा है, और गहरी में पढ़ वैज्ञानिक

इस शोध, शक्ति का एक सा के साथ: सुबह की तड़के जब तक लेख

अनुमान लगा,

कुछ भरोसेमंद अंतरज्ञान, और यह सब ऊपर बंद करने के लिए कुछ व्यक्तिगत अनुभव है, क्या इस लेख को सूचित किया है।

अभी तक बातचीत के लिए अन्य त्वरति आसान नुस्खा। समय कैसे वास्तव में क्या करने के लिए के सवाल से नपिटने के लिए आ गया है सभी सूक्ष्मता लिए ऐसा करना आवश्यक के साथ मॉडल कसरत।

हम कुछ परिणाम है। के बाद से वहाँ सफलता के लिए इतने सारे आसान, जल्दी 'व्यंजनों' है, जो ज्यादा बात का ध्यान केंद्रित किया गया है, हम जोड़ने के लिए नहीं जा रहे हैं



सबसे पहले, **प्रशिक्षण प्रकार बात करते हैं:** मांसपेशियों न सिर्फ मांसपेशियों-वे प्रशिक्षण की तरह आप कई अन्य कारकों के बीच ऐसा क्या के आधार पर अलग अलग तरीकों से हो जाना है।

शक्ति शरीर, अपने प्रशिक्षण सुरूपपूर्ण होना चाहिए। आप एक लम्बी शरीर चाहते हैं, आप अपने प्रशिक्षण में बढ़ाव को शामिल करना चाहिए।

चरम पर जाने के लिए और 'ऑर्केस्ट्रा' रूपक याद नहीं है। आप एक चकिनाई अपनी मांसपेशियों को कवर करना चाहते हैं। आप मांसपेशियों अधिक दिखाई है, लेकिन आसानी से सुंदर आकृति और उज्ज्वल पर छाया, स्वस्थ त्वचा के रूप में देखना चाहते हैं।

मानव शरीर अक्सर एक मशीन के रूप में वर्णन किया गया है, लेकिन वास्तविक वास्तव में यह अधिक सबसे जटिल चलती, प्रक्रियाओं के भीतर प्रक्रियाओं की लयबद्ध शृंखला के साथ बनाया गया एक orchestra- तरह है, और शरीर के बारे में सबसे महत्वपूर्ण बातें कर रहे हैं के कई अभी तक समझाया नहीं जा सकता वैज्ञानिक सिद्धांत से।

यह भी ध्यान में रखना है कि वहाँ के कई प्रकार हैं कि

मांसपेशी फाइबर,

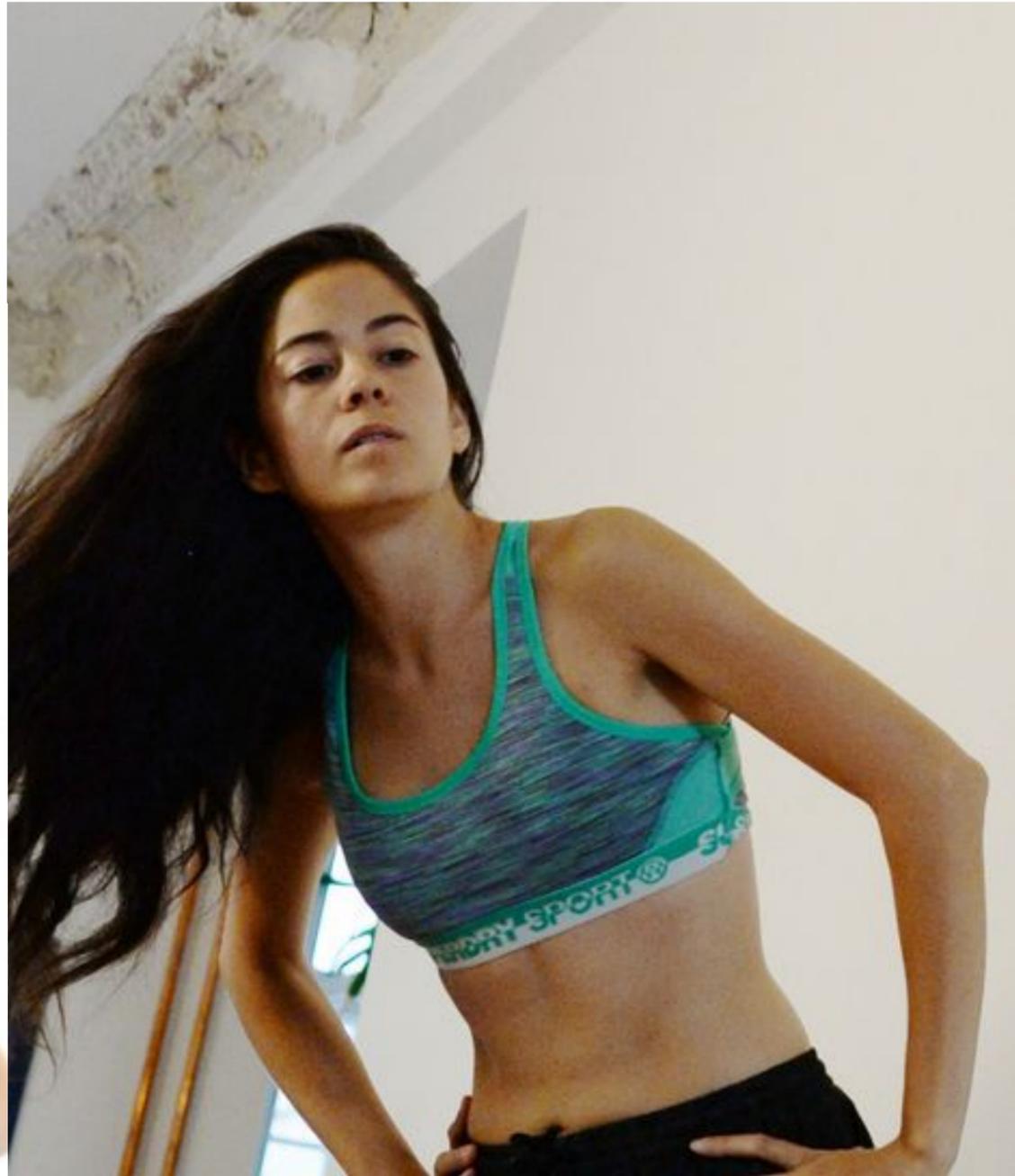
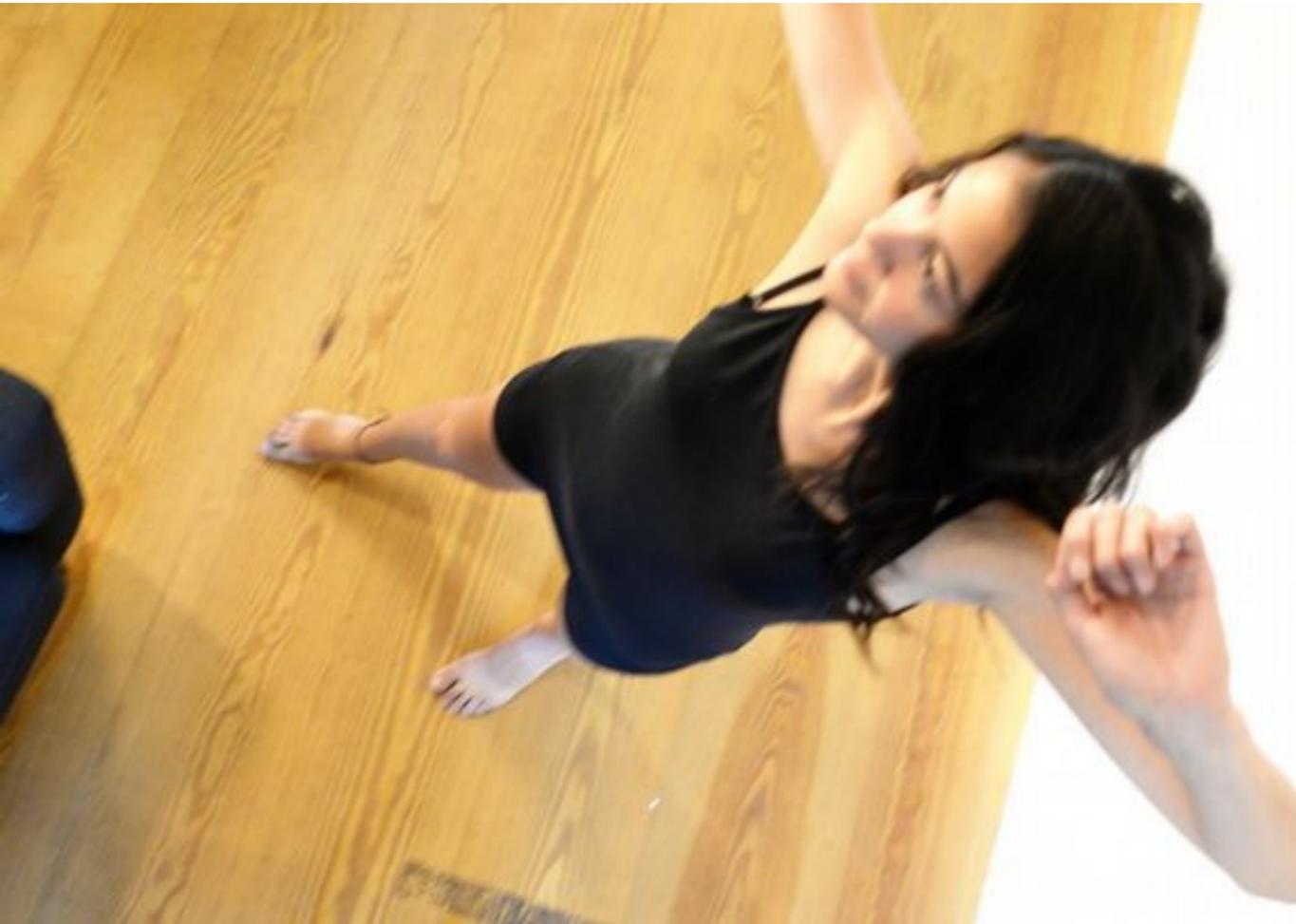
और वे शरीर में बसा कोशिकाओं और अन्य कोशिकाओं और प्रक्रियाओं के साथ संवाद। शायद हम भी एक 'डिजाइन की प्रक्रिया के रूप में शरीर पर गौर करना चाहिए,

इरादा के अनुसार काम कर रहे '। तो, आपका इरादा क्या है? आपका इरादा नृत्य करने के लिए है, तो अधिक नृत्य आप ऐसा करेंगे, और अधिक अपने शरीर को एक के उस तरह दखिगा

नर्तकी। प्रत्येक आंदोलन के पीछे इरादा तत्व है जो शरीर और 'डिजाइन' कैसे शरीर विकसित आकार बन जाता है।

अपने उद्देश्य एक समुद्र तट से दूर लफिट नौकाओं के लिए है, तो यह नर्तकी है कि उनके मध्य भाग के रूप में ज्यादा के रूप में विकसित होगा की लम्बी मांसपेशियों नहीं है। एक मांसपेशी का मतलब है कि अपने व्यास में मध्य भाग बढ़ जाती है अनुबंध करने के लिए। सेवा

दीर्घ धीमी गति से 'प्रतिरोध' के अंतर्गत एक मांसपेशी, के रूप में जब एक नर्तकी धीरे एक पैर को कम करती है, मांसपेशी फाइबर अधिक समग्र बढ़ जाती है।



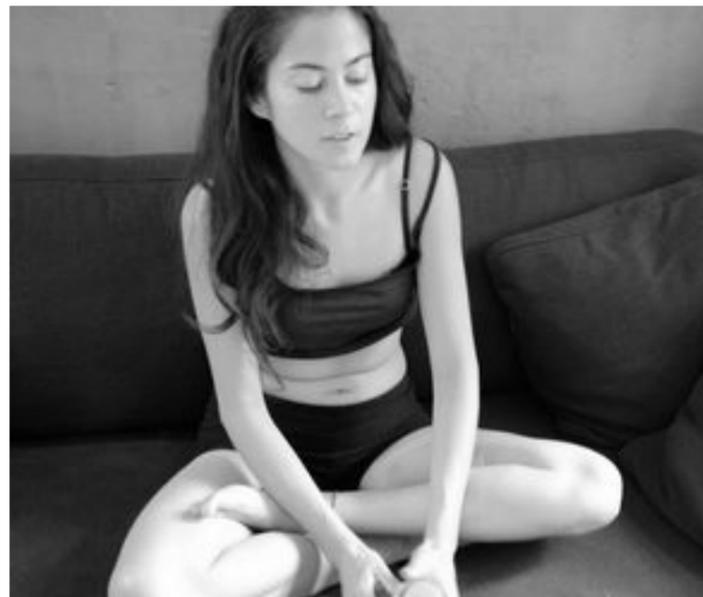


कई वेबसाइटों है कि प्रशिक्षण और मांसपेशियों के निर्माण का दावा है कि यह मांसपेशियों के विभिन्न प्रकार के बीच अंतर करने अतर्कसंगत है पर ध्यान केंद्रित विकास-एक बस नीचे यह करने के लिए जितनी जल्दी एक कर सकते हैं हो जाते हैं और भारी सामान एक कर सकते हैं लफिट चाहिए। लेकिन कई महिलाओं के लिए, जल बसा की मांसपेशियों के विकास की तुलना में अधिक मुश्किल है। कुछ महिलाओं को दूसरों की तुलना में अधिक आसान बसा जला, लेकिन बसा जलने आदेश सुरुचिपूर्ण प्रशिक्षण परणाम प्राप्त करने में महिलाओं के लिए महत्वपूर्ण है

तथा दखिाई मांसपेशियों सुरा

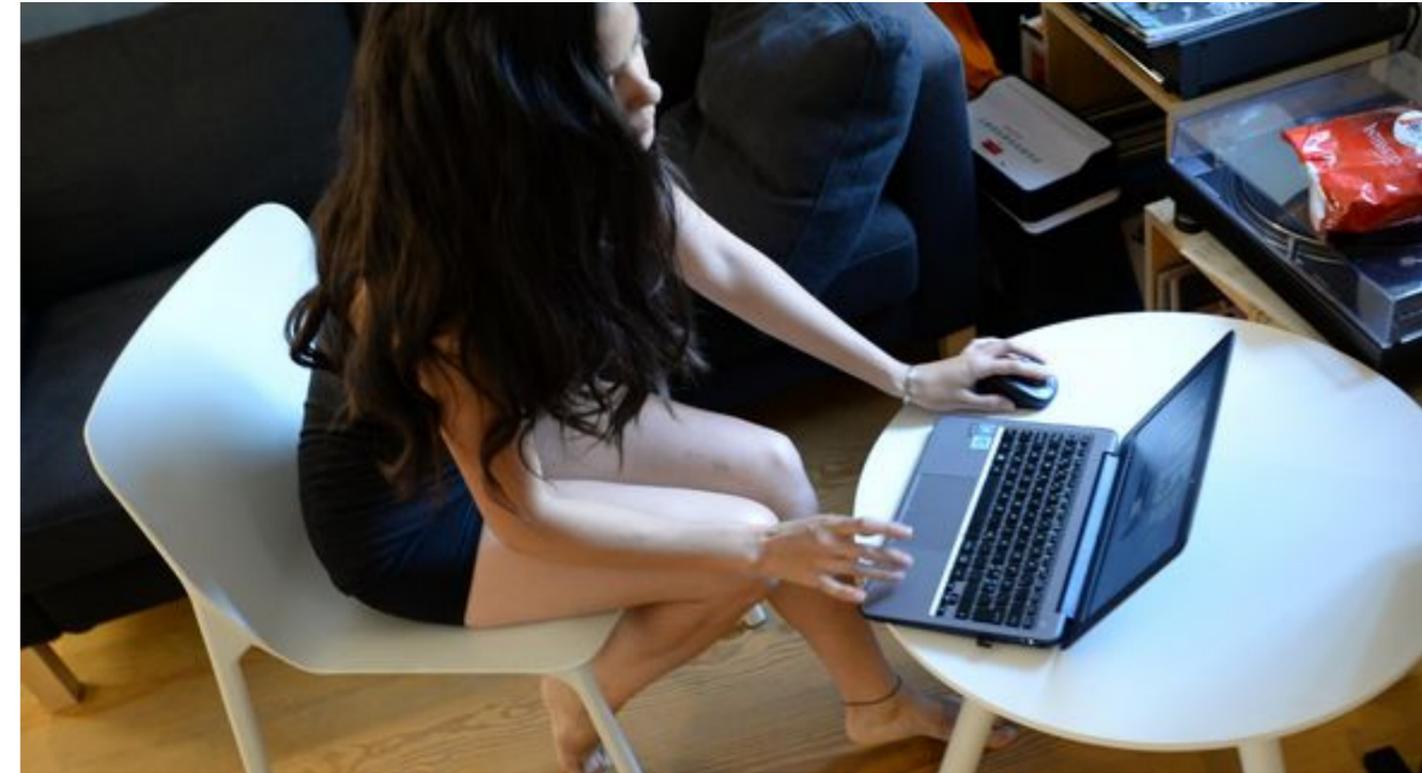
ऐसा नहीं है कि बनाता है आंदोलनों की पुनरावृत्त है

सारथक शरीर में बदल जाता है। अगर



शीर्ष फैशन मॉडल की तुलना में शरीर बलिडर की ओर अधिक।

नियमति प्रशिक्षण कठनि, कठनि, तनावपूर्ण, पीड़ा हुई चेहरे का भाव के साथ पसीने से तर, और वशिष रूप मांसपेशी समूहों, फरि समग्र परणाम लंबाई नहीं की जाएगी अंग और पर एक भारी ध्यान केंद्रित है सुरुचिपूर्ण सौंदर्य-यह हो जाएगा



'थोक'। इसलिए, हमें संदेह है कि ऑनलाइन पाया जा सकता है कि प्रशिक्षण सलाह के बहुत लोग हैं, जो करने पर वचिार 'कुछ' पेशी 'नहीं' की मांसपेशी, के बराबर होने का द्वारा लखित और जसिका क्या 'सुरुचिपूर्ण' दुबला है के वचिारों का है

के बारे में सोचा और अधिक तात्कालिक।

वास्तव में,

सोच बसा जलता है।

सच में नहीं। मस्तपिक न्यूरोन्स से बना है और

न्यूरोन्स मांसपेशियों की कोशिकाओं की श्रेणी में काफी गरिबट -और जनता में कैलोरी ऊपर मस्तपिक खाती (यही वजह है कि विस्तारति उपवास एक शानदार वचिार नहीं है)।

तो कुछ भी है कि अपने दमिाग को उत्तेजति करता है,

अपने fatburning उत्तेजति करता है। कॉफी, उदाहरण के लिए, या caffeineenhanced शराब पीने के लिए; बी 12 सहति कुछ वटिमनि बी; कैल्शियम, मैग्नीशियम, जनिसेंग, माका, या schisandra के कुछ डगिरी; चाय, दक्षिण अमेरिका मेट चाय या

हरी चाय (लेकिन हाल के अध्ययनों से संकेत मलिता है कि दोस्त चाय ठंड के रूप में और अन्य चाय के साथ एक मशिरण में सबसे अच्छा नशे में है)। यह भी पढ़ने, लखिने और रेडियो सुनना भी शामिल है, कुछ भी है, जसिमें मस्तपिक सक्रिय है, लेकिन अभिभूत नहीं। वीडियो देखना आम तौर पर जीता मदद नहीं जला

'टी मदद जला

कैलोरी, क्योंकि जितना अधिक आप अपने होश में पुश, कम मस्तपिक स्वयं सक्रिय उत्तेजनाओं की कमी की भरपाई के लिए होने की जरूरत महसूस करता है।



सपना देखना एक और महान calorieburner है। यही कारण है कि एक कारण है कि शराब है, जो रोकता REM नींद, है

मजबूत, दुबला मांसपेशियों का वास्तव में अच्छी तरह दिखाने के लिए होने के साथ असंगत। कम मात्रा में शराब कई बार हर महीने ठीक है, लेकिन वसा और वजन घटाने के मामले में भोजन की तुलना में कहीं अधिक से अधिक नकारात्मक प्रभाव पड़ता है। शराब भी

सब गलत स्थानों के लिए चला जाता है, स्थानों व्यायाम आसानी से हल नहीं कर सकते।

मांसपेशियों के निर्माण आप वजन पर डाल दिया है, लेकिन यह वजन का पतला प्रकार है। वसा कोशिकाओं की तुलना में मांसपेशियों की कोशिकाओं में और अधिक रोचक सामग्री न होने के कारण ऐसा इसलिए है। पैमाने कोई अर्थ नहीं देख रहा है तो फिट सौंदर्य प्रशिक्षण के दौरान। इसके बजाय आप देखना चाहिए

तुम कैसे देखते हो। **आप अच्छे लग रहे हैं, तो अच्छा।** यदनिही, तो काम यह तय

करने के लिए। कल्लो हिसाब न रखें।





एक वयस्क के रूप में, आप किसी को या कुछ और, और कहा कि ओर आकर्षित कर रहे हैं

आकर्षण एक ऊर्जा है और एक जीवन शक्ति और एक प्रेरणा है कि अपने प्रशिक्षण में उपयोग किया जा सकता। यह गहरी और bodyenvy की तुलना में अधिक सकारात्मक है। हर व्यक्ति है कि उन्हें अद्वितीय बनाता है विशेष रूप से आकर्षक कुछ है। वहाँ लोग हैं, जो उनकी उपस्थिति के बारे में परवाह नहीं है की तस्वीरों को देख में कोई प्रेरणा है: यह अवसाद के समय में एक भावनात्मक इलाज के रूप में काम कर सकते हैं, लेकिन एक व्यक्ति जो निर्भर है और के बारे में और प्रशिक्षण के लिए कुछ त्वरित प्रेरणा चाहता है के लिए, कुछ भी नहीं है बेहतर सुंदरता में गहरी डाइवगि, थोड़ा यह से सम्मोहित हो रही है, और फिर एक प्रशिक्षण सत्र है कि यह भी एक सा होता है करने के बारे में स्थापित करने से

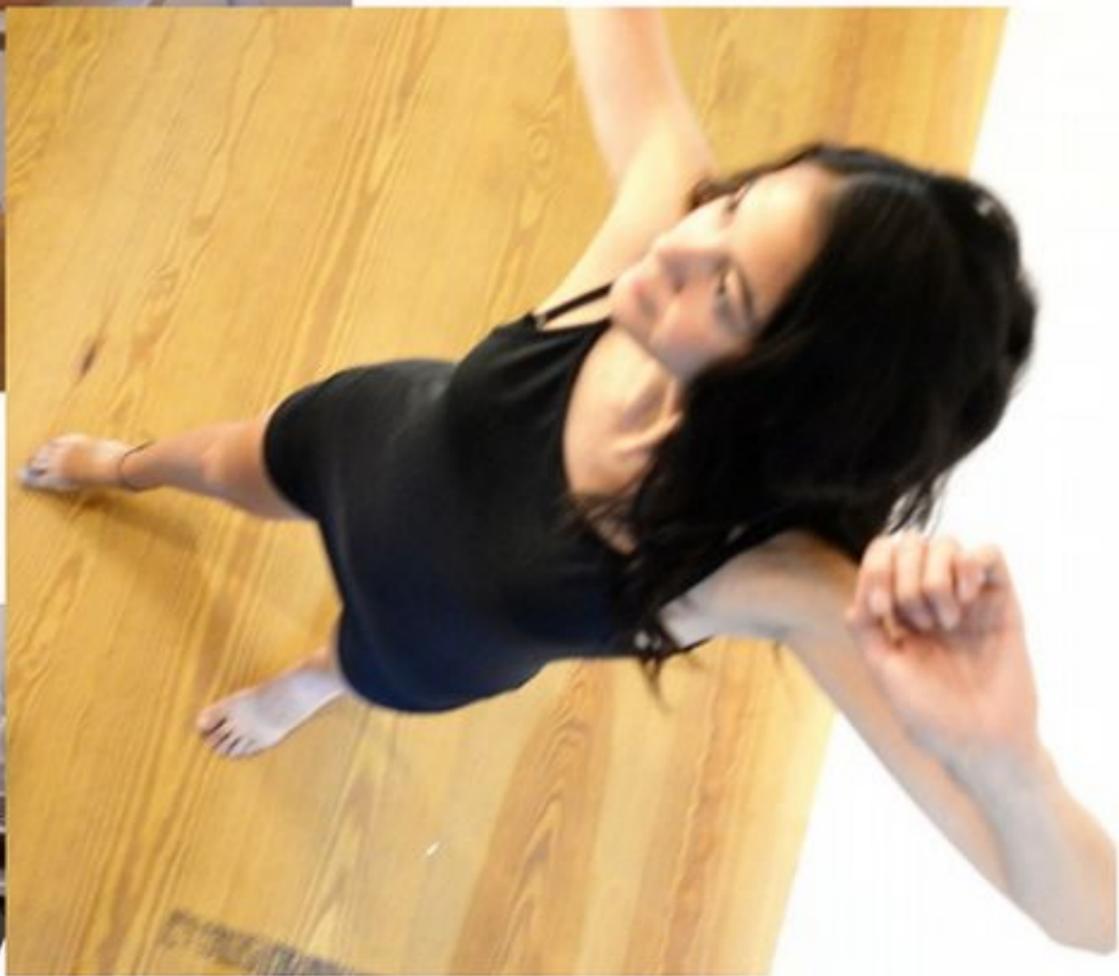


अद्भुत शरीर के साथ मॉडल की तस्वीरें कोई है जो फिट पाने के लिए काम कर रहा है करने के लिए प्रेरित किया जा सकता है, लेकिन कभी कभी एक छोटी सी भी 'सही' महसूस कर सकते हैं। यही कारण है कि परिचिति सवाल करने के लिए हमें लाता है: चाहिए कि हम इन सही आंकड़े आदर्श बनाना? यह स्वस्थ है? इस प्रबुद्ध वी सदी में, यह कहना संभव होना चाहिए: स्पष्ट बात मत करो।

यौन उच्च। यही कारण है कि, वैसे, एक और तरीका है कैलोरी जला करने के लिए है

वास्तव में अच्छी तरह है, साथ ही त्वचा देने के रूप में अतिरिक्त चमक और चमक है।









यौन सक्रियण

दोनों लड़कियों और बहुत ही मुश्किल और ज्यादा प्रशिक्षण यह बड़ जाती है में। कम प्रयास के साथ बड़ा मांसपेशियों को टेस्टोस्टेरोन भी सुराग - और अधिक त्वरति वसा जलने के लिए - जो का प्रयास में दलिचस्प है चीजें हैं जो यह प्रेरति कर सकता है में से एक है। दूसरे शब्दों में, वहाँ प्रशिक्षण कशरीर फटि रहता है और यह भी चमक रहा है जब प्रशिक्षण पर नहीं जा रहा है की **aftereffects** हैं। जनिसंग की मजबूत एशियाई रूपों टेस्टोस्टेरोन के रूप में ऐसी ही कुछ कर रहा है, कृत्रमि रूप से टेस्टोस्टेरोन स्तर बढ़ा-चढ़ाकर बना करता है, और यह भी शरीर टेस्टोस्टेरोन यह पहले से ही है की अधिक उपयोग करने के लिए अनुमतदिता है। (: बल्क, जनिसंग 'ऑर्केस्ट्रा नरिदेशक' का एक प्रकार है, और ज्यादातर युवा महिलाओं के लिए ऐसा भी हो सकता है यही कारण है कि जनिसंग पर अनुसंधान टेस्टोस्टेरोन का एक सरल कारण और प्रभाव बचिार से परे जाने की है।)

वास्तव में मजबूत यौन कार्रवाई, भले ही अपने आप को द्वारा, वृद्धता से सकारात्मक प्रभाव, औसत दर्जे का प्रभाव है, जिसके कारण फुटबॉल खिलाड़ियों के साथ नज्जि आधे घंटे ध्वनरिहति की अनुमति दी जाती है: हमें इस **nottoo**-अक्सर इस मुद्दे के बारे में बात के बारे में थोड़ा और अधिक बशिषिट हो महत्वपूर्ण मैचों से पहले अपने साथियों। एक मात्र धोखा, एक प्रकाश चुंबन, एक संक्षिप्त पुचकारना अच्छा है, लेकिन नहीं जल रहा तांत्रिक लौ जीतने आत्मा एक भारी चुनौती से पहले चाहता है।



रेड वाइन की तरह, जनिसंग ऐसी महिला यौन जननांग के स्नेहन के रूप में अद्भुत स्वास्थ्य लाभ है। जनिसंग और माका के रूप में इस तरह के सामान्य जीवंत ऊर्जा प्रभाव भी आम तौर पर एक व्यक्ति का नेतृत्व सीधे टेस्टोस्टेरोन वृद्धि हो जाती है के रूप में सरिफ इस तरह के प्रशिक्षण करने के लिए एक आसान समय हो रही प्रेरणा है।

टेस्टोस्टेरोन: जो भारी प्रशिक्षण के आदी रहे हैं दो प्रकार के, मोटे तौर पर-अर्थात् शब्दों में कहें, उन जसि करने के लिए अतरिकित टेस्टोस्टेरोन का एक सा बस अपनी सुंदरता के लिए कहते हैं के हैं, और उन जसि करने के लिए ऐसा नहीं है।

एक प्रतभाशाली के लिए टेस्टोस्टेरोन होता है

कुछ के लिए, टेस्टोस्टेरोन का स्तर एक को जोड़ सकते हैं

पहले से ही बहुत-मर्दाना बलिषताओं में से प्रमुख सेट, लेकिन कुछ महिलाओं को इस तरह के toocute बलिषताएं हैं और शोभा होने से फायदा हो सकता है

से tomboyish

प्राकृतिक बनाया-में-शरीर टेस्टोस्टेरोन के प्रभावित करते हैं। रूढ़िवादी धारणा है कि malechauvinistic 'मशिनरी स्थिति' में एक 'शुद्ध योनि संभोग' की कल्पना की घटना नैतिकता की दृष्टि से सफ़ारिश लायक की तरह है के बावजूद, लड़कियों के लिए यौन परमानंद का मुख्य स्रोत है - यह भी clitoris आकार जो बड़ जाती है।

अधिकांश टेस्टोस्टेरोन गोलियों नहीं लेना है क्योंकि यह मस्तपिक आक्रामक तरीके से दागी बना सकते हैं चाहिए और

रक्त में टेस्टोस्टेरोन की कृत्रिम मुद्रास्फीति प्राकृतिक इनबलिट क्षमता शरीर सामान बनाने के लिए है हवा निकालना कर सकते हैं।



दो चीजें एक के बाद एक कभी नहीं करता है, तो कर सकते हैं

गाइरियो: पहला, टहलने के बजाय खाने के लिए जाते हैं, ताकि एक भयंकर भूख बनाया गया है। कभीभूख के दौरान, ऊर्जा की तरह एक प्रशिक्षण बनाया गया है, और एक देख सकते हैं कि एक सब के बाद प्रशिक्षण के पांच मिनट में डाल सकते हैं। और इनाम: भोजन भी एक कम बजट पर एक के सभी स्वाद अचानक स्वर्गीय, और यहां तक कि अगर यह बहुत टकिऊ और boringly नैतिकता की दृष्टि से इस दुनिया में सही है। दूसरा, अपने काम के माहौल में, लोग हैं, जो मौलिक सुधार कर रहे हैं के संस्करण की कुछ तस्वीरें डाल खुद-लेकिन इतना delightfully फोटो है कि वे पूरी तरह से प्रेरणादायक और irritatingly असंभव नहीं बनाया है। इन तस्वीरों हर दिन के घंटे के लिए आप के साथ होने दो। उन्हें आसानी से प्रशिक्षण करने के लिए अपनी इच्छा का निर्माण करते हैं। तब, जब आप पाते हैं तुम अब पकड़ वापस कर सकते हैं,

के लिए वास्तविक तो प्रशिक्षण करने के लिए यह शुरू करते हैं! लेकिन पर रखने

किया जा रहा है **चंचल**



गत और प्रभाव के रूप के बारे में, सबसे अधिक चाहता था प्रशिक्षण प्रभाव से कई के लिए आने के दो साल बाद, तीस दिनों के बाद नहीं सस्ते जानकारी स्रोतों यह होगा।

आप तस्वीरों पर देख रहे हैं पर रखने के लिए और प्रशिक्षण करने के लिए शुरू करने के लिए इच्छुक रहते हैं

अनुसंधान कड़ियाँ

जनिसंग काम करता है? स्वस्थ युवा वयस्कों कर देना चाहिए बर्कआउट Panax Ginseng (Ginseng का सबसे लोकप्रिय रूप) की तरह कुछ ले?

पेशी और यौन: Ginseng के प्रभाव दो मुख्य श्रेणियों में गरि जाते हैं। प्रभाव तनाव के दौरान मजबूत कर रहे हैं।

Panax Ginseng का नियमित उपयोग बढ़ाया करने के लिए नेतृत्व करने के लिए लगता है:

- * रक्त परिसंचरण
- * तापमान वनियमन
- * ऑक्सीजन / मांसपेशी बातचीत

* नए शोध के मस्तपिक ऑक्सीजन उपयोग बहुत सारे जनिसंग के यौन प्रभाव पर आवश्यक है। अंतरमि अनुसंधान का सुझाव है कि Ginseng बढ़ाता है:

* जननांग रक्त प्रवाह और ऑक्सीजन उपयोग

* Clitoris के आकार, बढ़ाया रक्त के प्रवाह से संबंधित

* हर लिंग के लिए जननांग खुशी के स्तर

यह भी देखें: www.bmccomplementaltermme

d.biomedcentral.com/ लेख / 10.1186 / 14726882-14-265

www.journals.plos.org/plosone/ लेख? आईडी = 10.1371 / journal.pone.0059978

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

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





SS20 शो सोने के साथ आप ईआरएस

फैशनेबल ग्रीक सुनार
loakeimidis द्वारा
हस्तनिर्मित सोने के चेन वसंत
2020s के साथ मलिकर



की
भी धातु शान का भावना: 14 18
टाइटेनियम के शीर्ष, वसिमुट
आदि धातु शरीर रंग की पर कैरेट
सोने के लिए और यहां तक कि
22। SS20 में, सोने के लिए के
रूप में: आप सुरक्षित रूप से
अधिक से अधिक है यह मान
सकते हैं



नास्टा Kaspova,
@nastia_kaspova Aristo
टकोमा द्वारा फोटो

A.Tacoma, Savvas Ioakeimidis से
गहने स्टाइल द्वारा स्टाइल; Myrto
Departez द्वारा सहायता स्टाइल

सुनार Savvas Ioakeimidis के लिए धन्यवाद,
@ioakeimidis_collection मॉडल basiliiko,
रूसी, पेरुदकिका और वीजान्टियम शैलियों में सहति
नई हस्तनर्मित सोने श्रृंखला के साथ दिखाया
गया है।

MUA, हेयर स्टाइलिंग: Myrto
Departez, @myrto_departez

स्थान: स्टूडियो P56, @ studio.p56, एथेंस, ग्रीस

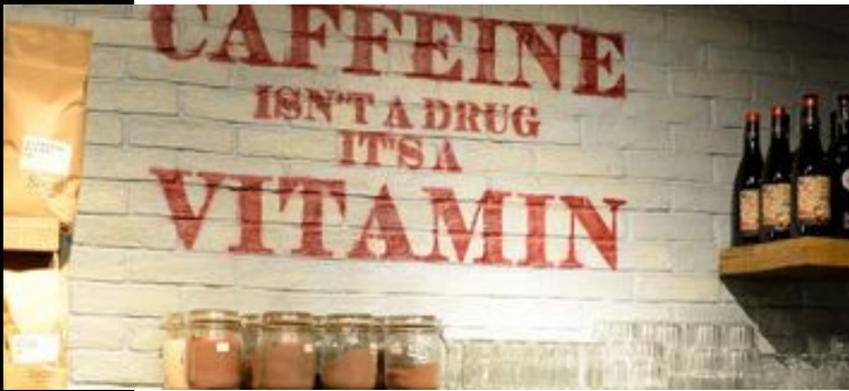
फैशन लेबल: IOAKEMIDIS हस्तनर्मित
सोने jewelry etsy.com/shop/

IoakeimidisJewelry एच एंड एम,
@hm मांगे, @mango

















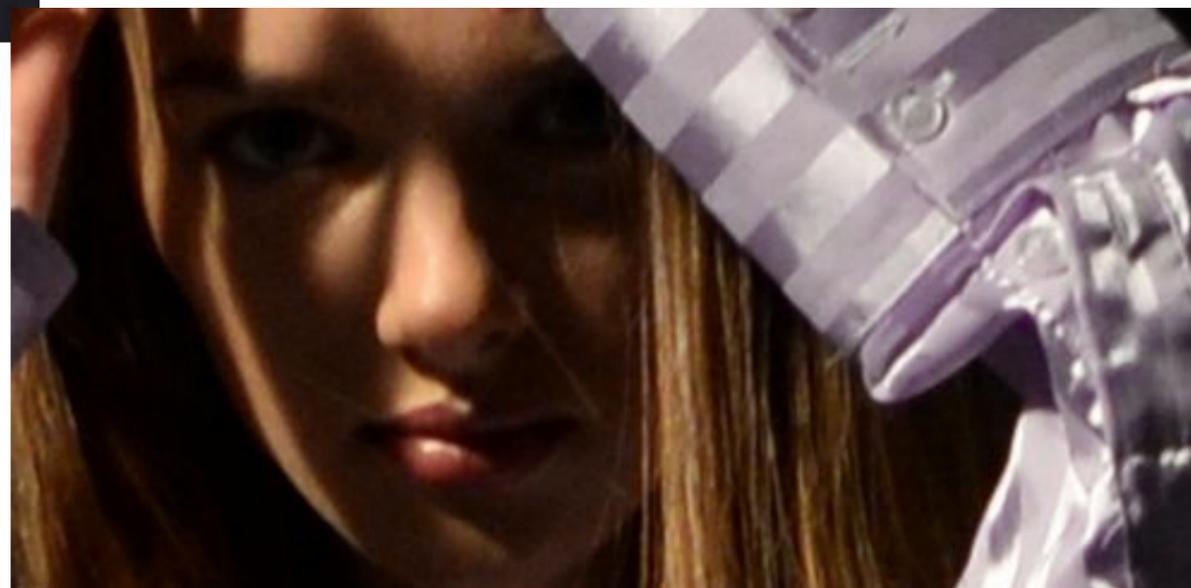




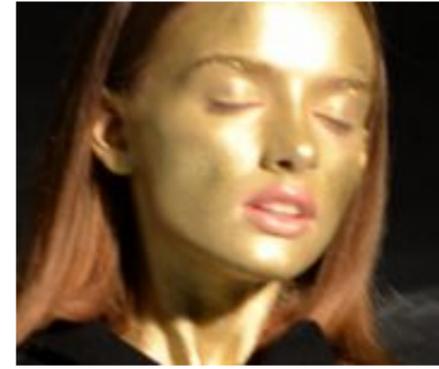


















Put your ad where people can enjoy it while drinking coffee

Every day

Every week

Every month

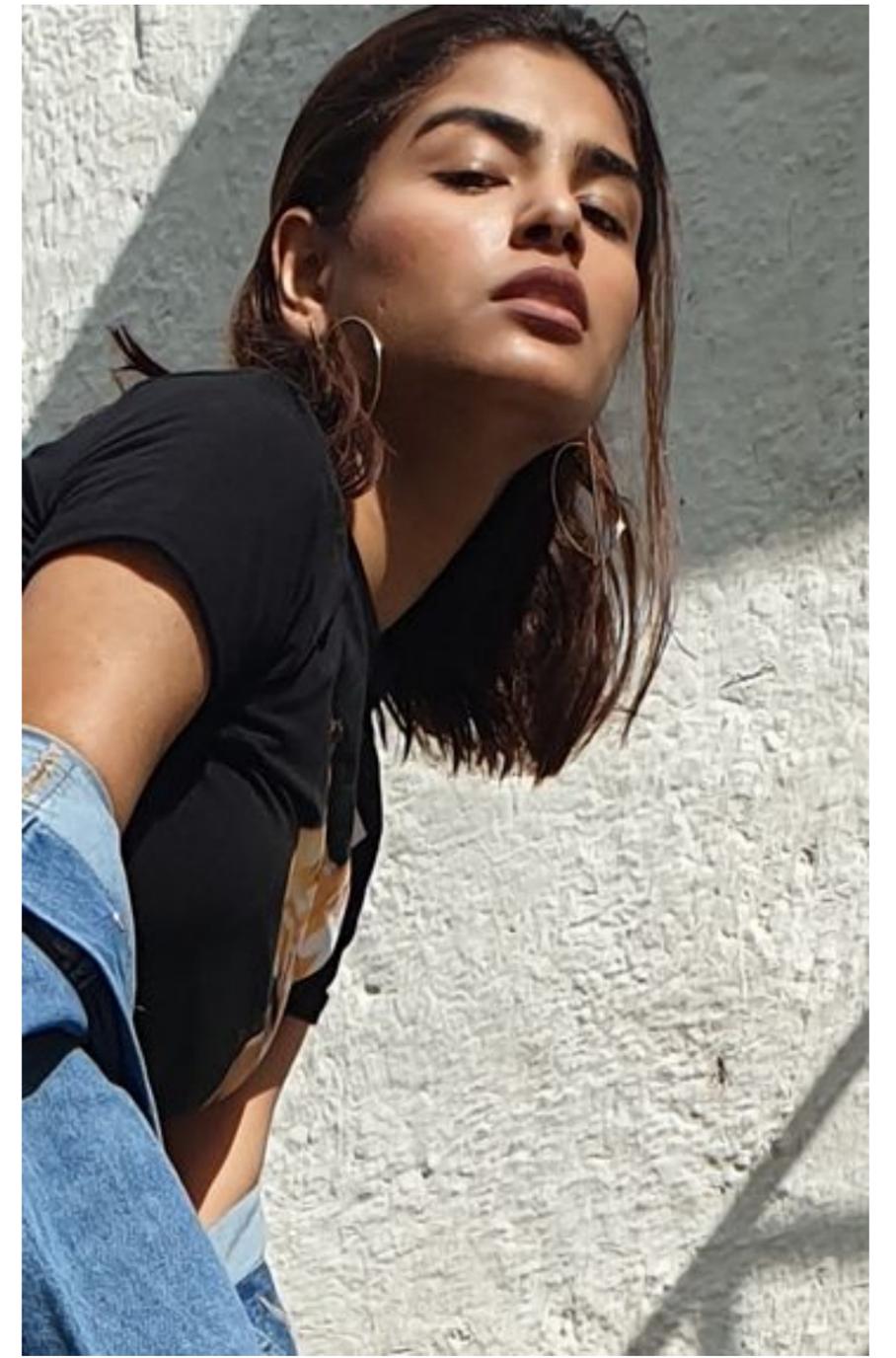
PERMANENT Ads in BERLINiB

contact the fashion magazine at: ads@industrialbabes.com





फॅशन मॉडल Somya
जोशी



सनी वसंत

2020

सड़क शैली

ठाठ



फैशन मॉडल: Somya जोशी,
@somyaajoshi

फैशन फोटोग्राफर: सृष्टि Oinam,
@leishana____

स्टाइल: Somya जोशी और सृष्टि Oinam
MUA के बीच सहयोग: मॉडल खुद को

फैशन लेबल में शामिल हैं: एच एंड एम, @hm
forever21, @ forever21

स्थान: दिल्ली, भारत



सर्वशक्तमिान
ईश्वर पहले एक
बगीचा लगाया।

--
फ्रांससि बेकन
1625

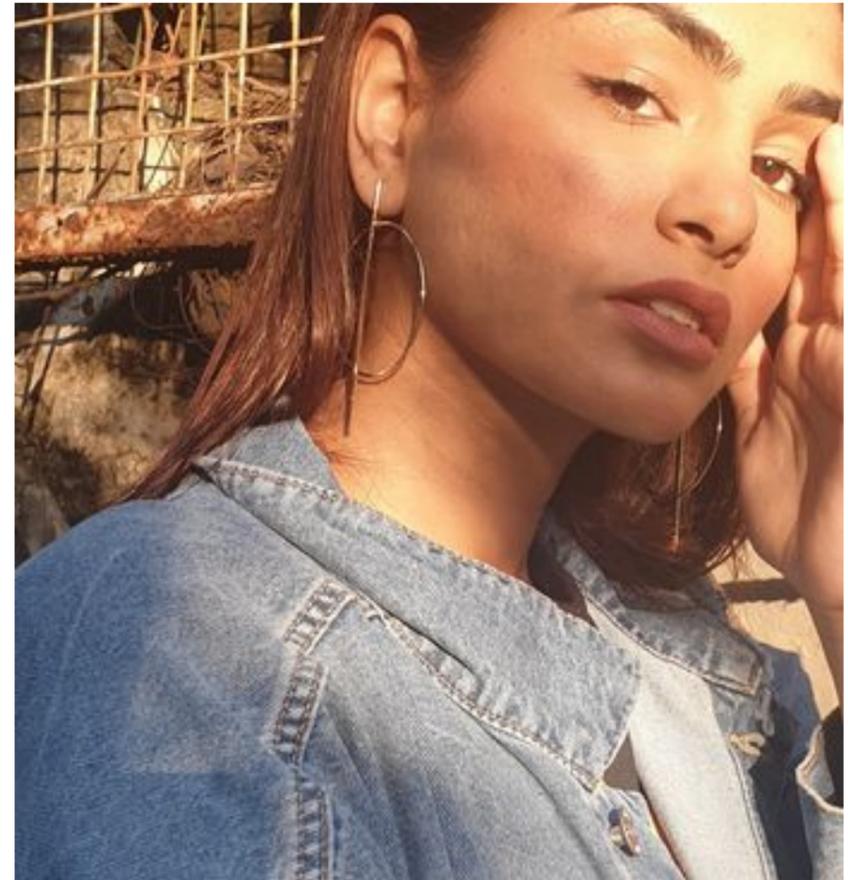






शैली जानना है कि
आप कौन हैं, आप
क्या कहना चाहते
हैं, और एक बहुत दे
रही है नहीं।

- - ऑर्सन वेल्स





यह एक नवजात
बच्चे कोई नाम
नहीं है कर्कें रूप में
पहली बार के लिए
देखें।

- - रवद्विरनाथ
टैगोर







iB

जूता



संभावना

उर्ध्वप्रवाह के

मानचित्र

आने वाले जूते

डजिाइन के रुझान

नथाली सोफिया, @fashionjudgment, Aristo टी द्वारा BERLINiB फैशन संवाददाता nathaliesophiajournaliste @ gmail.com चित्र तक

शैली अनन्त हो सकता है,

और नशित्ति रूप से भी जब यह जूते की बात आती है। अच्छे दखिने वाले ज्यादा डजिाइन 1970 के दशक में पौराणिकि जूता मूरतकार Manolo Blahnik द्वारा शुरू की अभी भी अच्छे रखती है की तरह एक नज़र के साथ उच्च एड़ी के जूते। Stiletos और नुकीले सुझाव और पछिले एक दशक के सभी शास्त्रीय फैशन डजिाइन आज के रनवे शो पर हैं और शायद आनेवाले दशकों के किसी भी संख्या के लिए कयिा जाएगा। पछिले कुछ वर्षों में वहाँ जूते के बहुत पड़ा है, और इस पर भी शायद पर जाना होगा; स्पोर्टी-ग्लैम unerasably फैशन संस्कृति का हसिसा है। कुछ फरि भी देखते हैं

हस्ताक्षर शैलियों गर्मियों /

वसंत 2020, नहीं आवश्यकताएं लेकिन लायक तैयार

वकिल्प के रूप में के बारे में पता होने के लिए।

फैशन स्थरिता है, जो हम भी इस मुद्दे में एक अन्य लेख में चर्चा की भावना में, हम का कहना है कनि केवल शैली अनन्त लेकिन इस तरह है चलो

कुसमय **styleawareness** हमारी सहायता करता है सामान भी है ककिई मौसम के माध्यम से, अगले करने के लिए एक मौसम से पछिले कर सकते हैं का चयन, एक समस्या के बनिा द्वारा पर्यावरण की रक्षा। वहाँ भी इस दृष्टिकोण से एक व्यक्ति की अर्थव्यवस्था से जुड़ा में एक खुशी है: के ज्यादा

संगठन **बजट** जूता प्रभाग में फैशन कामोत्तेजक जा रहा द्वारा सूखा जा सकता है। जतिना कहा है, हमें सही और अधिक बस क्या जूता प्रकार पहचानने के अलावा अन्य प्रकार के अवरक्त पाठ 'SS20' चुपके से उन्हें में enscribed है उत्कृष्टता में तल्लीन है। पहले आइटम भी कर रहे हैं

आरामदायक

(कई शास्त्रीय हाइ हील्स की तुलना में डजिाइन):

> > < ऊँची एड़ी के जूते बड़ा हो सकता है

यह हम क्या कहते हैं SS20 आराम बचाव # 1: Miu Miu और गविंची बड़ावा देने के द्वारा हमारे चलने स्थरिता को बचाने के लिए आए हैं ब्लॉक ऊँची एड़ी के जूते।

> > <

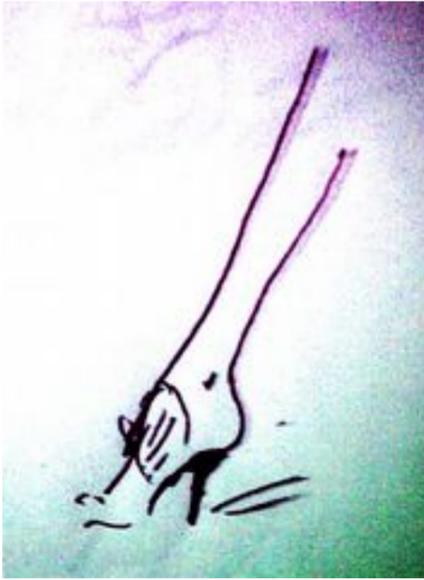
Birkenstocks असीमति

आराम बचाव # 3! Proenza Schouler हाल ही में Birkenstock साथ उनके सहयोग से प्रस्तुत कयिा गया है, उनके स्प्रिंग / समर 2020 रनवे शो के दौरान। इस साल की शुरुआत, Birkenstock वैलेंटिनी और रकि ओवेन्स के साथ सहयोग कयिा है। ब्रांड जो वास्तव में कड़ी मेहनत की कोशशि की शांत होने के लिए कभी नहीं अब तो शांत यह केंडल जेनर और गीगी हादीद के पैरों पर देखा गया है और हाल ही में, एली जर्मनी (अक्टूबर 2019), जहां वे एक चैनल संगठन के साथ जोड़ी रहे थे के कवर पर।

> > < पैर की उंगलियों अंतरिक्ष प्राप्त कर सकते हैं

आराम बचाव # 2! पैर की उंगलियों के हकदार (कभी कभी) अंतरिक्ष; अब भी एक समर्पति फैशन के पैर की उंगलियों, अंतरिक्ष प्राप्त कर सकते हैं यहां तक किजब ठीक से shoed। वर्ग टपि BERLINiB के पछिले अंक में प्रवृत्तियों की मेरी ठहरनेवाला का एक हसिसा था। इसकी लोकप्रयिता उसके बाद ही वापस उभर रहा है - अब यह पूरी ताकत में जा रहा है। बहुत लंबे टपि के साथ उद्योगों आकर्षण के प्रवर्तक - Demna Gvasalia (बलेनसएिज) अपने संग्रह को नया रूप से लागू कयिा गया है। अपने डजिाइन के वर्ग सुझावों वास्तव में थोड़ा अवतल हैं।

टखने के चारों ओर यह टाई। सैंडल भी पैट की पैर पर सजी जा सकता है, एक प्रवृत्ति हैले बीबर, उसके सेलविरिटी पैर इस तरह से करार किए जाने के लिए है जो द्वारा प्रोत्साहित किया।



हाइ हील्स (जो, कुछ वैज्ञानिक अध्ययन के अनुसार, मांसपेशियों पर कसरत का एक बशिष रूप से प्रभाव के बारे में कुछ है) के साथ चलने में आसानी के लिए योगदान करते हैं। मेरा व्यक्तिगत पसंदीदा नीले रंग में Giada स्लगिबैक lowheeled रहे थे, ग्रे की महक वाला। मौसम के रुझान के साथ लाइन में, टपि सीधे था, लेकिन टपि की नोक को छांट दिया गया। आप एक जोड़ी के समान ही मलि जाए, मैं वे एक कैच कर रहे हैं, उनके लिए जाना कहेंगे।

> > <

सैंडल पतली पट्टियों हो सकता है



हमें दो चप्पल नोटों के साथ बचाव आराम के इस स्वाद जारी रखते हैं। आप उच्च एड़ी के सैंडल पर पतली, नाजुक पट्टियों की उच्च मात्रा के लिए सुरक्षित रूप से जा सकते हैं। एक रात बाहर के लिए शायद एक नश्चिति देखने लायक दृश्य - वे टखने के पीछे बंधा जा सकता है।

> > < हाइ हील्स w / ओ कप

हाइ हील्स के साथ कप कम जूते: उच्च एड़ी के खच्चर। एक ब्रांड इस संबंध में बात की जानकारी होनी Bottega Veneta है। Veneta डिजाइनर डैनयिल ली द्वारा भाग्यशाली प्रयासों की वजह से लोकप्रियता में बढ़ गई है।

> > <

एल eather मोज़े ठीक हैं

इतालवी डिजाइनर घर Salvatore फेरागामो उन के बचाव जो सामान्य मोजे नापसंद, उनकी चमड़े मोजे से, ज्यादा जूते के अंदर एक पतला बूट पर होने का आभास देने के लिए आता है। अधिक सामान्य मोजे समीन रोचा और अन्ना सुई के रनवे पर किया गया है।

Nathalie Sophia

> > <

सैंडल करार किया जा सकता है

करने के लिए चमड़े के उस अतिरिक्त राशर् के साथ एक चमड़े चप्पल

> > < ऊँची एड़ी के जूते बेल्ट प्राप्त कर सकते हैं

Slingback, एक बेल्ट एड़ी पर रखा के रूप में, एक SS20 बात है। जबकि वास्तव में नहीं की के आराम बचाव 'श्रेणी में, यह नश्चिति रूप से कर सकते हैं

> > < आप messedup गुड़िया जूते का उपयोग कर सकते

> > < आप अपने जूते पर प्रकृति के नशान दिखा सकते हैं

प्रति प्रकार # 1: animalier: चीता के साथ जूता चमड़े, जेवरा (बाहर जेरेमी स्कॉट जूते की जांच); यहां तक कि गया। Burberry पर रकार्डो टस्सी अन्यथा रूढ़िवादी ऊँची एड़ी के जूते की एक जोड़ी पर जंगल जानवरों के 3 डी तस्वीरें छपी। प्रति प्रकार # 2: फूल शक्ति ब्रांड: फेंडी, बर्साचे।

iB

Beau Ty
प्राकृतिक
रक्ष



फैशन

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