

BERLINiB

2020/A January February
March April

Beauty Style
Fashion



ISSN 2535-602X
9 772535 602004

Cover Model fyrir BERLiNiB okkar 2020 / A mál er *Vicenca Petrovic*,

ljósmyndari eftir A. Tacoma {sjá grein "Fierce chic"}

2020 / A

BERLiNiB

iB

ISSN 2535-602X

BIRTA

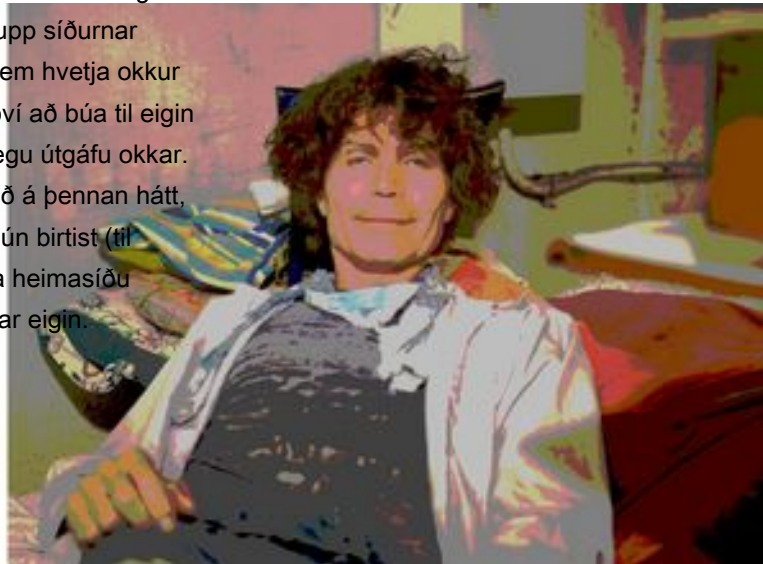
BERLiNiB 2020 / A

Þegar við búa til tímarit, byrjum við skipulag frá grunni og bæta tag, "test skipulag" í bláum huga á vinstri hlið af þessari ritstjórn síðu. Þetta er náttúrulega og smám saman umbreytt í eigin tímaritið okkar. Við skipta hver og einn af fyrri próf myndum (sem allir eru skjalfest í Instagram reikning okkar) með myndum frá eigin upprunalegu okkar skýtur. Hugmyndin á bak við þessa aðferð er að við viljum aðeins það besta innblástur fyrir tímaritið okkar, þannig að við veljum myndir frá uppáhalds heimildum okkar, svo sem Vogue, Numero, Harper Bazaar og Elle Magazine, til að lýsa upp síðurnar okkar með myndum sem hvetja okkur eins og við vinna að því að búa til eigin fullkomlega upprunalegu útgáfu okkar. Hvert tölublað er þróað á þennan hátt, og á þeim tíma sem hún birtist (til birtingar sinnum, veita heimasíðu okkar), allt efni er okkar eigin.

Það er aðeins á þessum tíma sem "út" stimpil birtist vinstra megin á síðunni.

Allar greinar og annar texti eru upprunalega verk frá upphafi.

Höfundarréttur: Tíska bloggers geta Reblog myndir með Umbun til tímaritsins, gerð og



Ljósmyndari, veiti Handbók kafla á heimasíðu okkar fyrir fleiri

Upplýsingar. Allt efni er hægt að nálgast bæði stór skjár, svo sem á tölvu, og með litla skjái td á símanum.

Hæfileikaríkur fólkinu og fashionistas sem vilja til að vinna með okkur, vinsamlegast hafðu samband við okkur á berlinib@aol.com eða DM á Instagram. Við erum alltaf opin fyrir heyrn

frá líkönnum, rithöfunda, ljósmyndara, stylists, gera listamenn, setja hönnuður, tíska hönnuður, auglýsendur og aðra áhugasama skapandi sem vilja leggja sitt af mörkum.

Sem tímarit fæddur í 2019, höfum við ákveðið að fara alveg "stafrænn". Með toppur af the lína búnaði, og mikill bragð og

skapandi færni stuðlar okkar, búa við mjög góðum árangri í þessum ramma.

Aristo Tacoma (helsta ljósmyndari í, og ritstjóri, BERLiNiB; og oft helstu stylist)

iB

BERLiNiB er fjármagnað með auglýsingum og styrktaraðila. Öll mál eru alltaf í boði fyrir frjáls eins og gæði PDFs á berlinib.com.

Auglýsingar:

Að spyrjast fyrir um auglýsingu vöxtum, plase sendu okkur tölvupóst: auglýsingar @ industrialbabes.com.

Plase nota tölvupóst okkar berlinib@aol.com fyrir öllum öðrum fyrirspurnum á meðal ritstjórn kostun. Við áskiljum okkur rétt til að eingöngu fela í sér auglýsingar sem gera ekki afvegaleiða frá aðalefni tímaritsins. Auglýsingarnar verða áfram til sýnis innan geymslu tímaritum. Við notum ekki 'miðaðar auglýsingar ". Auglýsingar okkar eru varanlega boði og það sama fyrir alla og *deliciously*

losa úr næði málefni.

Innihald hvers birt BERLiNiB Magazine er höfundarréttur Stein Henning B. Reusch (alias Aristo Tacoma); módel, rithöfundar og ljósmyndarar hafa einnig höfundarrétt að framlag þeirra þegar BERLiNiB er rétt vísað. Óundirritaður efni er því ritstjóra.

BBERLiNiB: Made einkum í Aþenu Via, meðal annars, að vera, Liberation og

Nibbling. A hugtak Aristo Tacoma alias

SR Weber, Oslo. ISSN 2535-602X

Formlegt framleiðslu staðsetningu: Oslo, Norway

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

berlinib.com

industrialbabes.com @berlinib

Ritstjórn Aðstoðarmaður:

Lucy Blay, @lucyblay



Tækni inniheldur: Nikon Df, NIKKOR m / VR, KDE Neon, Gimp, LibreOffice, FontLibrary.org (við munum nota í atvinnuskyni leyfi letur eins fljótt og mynda tekjur leyfa það), og PC Android-x86.

Njóttu!



Eins og þú veist,
BERLINiB á
berlinib.punktur.com, birt á

alhliða stafræna*stafræna
pappír sýð PDF,
er birt þrisvar sinnum á ári.
Með fáum undantekningum,
eru editorials birtist í tímaritinu
í röð sem þeir eru gerðir.

Síðunúmer vísa til A3 síður.

**Cover
Model:**

Vicenza

**Petrovic
@vicenza
Petrovic**

síðu 17

**julia
Mue**

**@julia
mue__
síðu 29**

Elli

**Tsitsipa @elli
tsitsipa**

síðu 10

**Sol
Mercado**

@uruzusus

síðu 40

**Nastia
Kasprova**

**@nastia_
kasprova**

síðu 54

**Somya
Joshi**

@somyaa

**Joshi síðu
75**

Finngig í frjáls
BERLINiB tísku
tímarit þínum hér á
berlinib.com hvert
skipti:

Í viðbót við, og saman við,
framangreindum photo
editorials, þú finnur alltaf

skrifað
greinar, tíska
myndir
og varanleg
tímarit
auglýsingar,
gefur BERLINiB tekjur sem
við þurfum að gefa þér þetta
aawesome tísku tímarit fyrir
frjáls! Fyrir fyrirtæki þitt til að
vera með í næstu málum,
senda tillögu auglýsingu, nú,
til:

auglysing@berlinib.com

Njóttu smart BERLINiB
brugga!



POUCHES SIMONA
@pouches_simona

👉 Premium Pouches

👉 Supreme Wallets

👉 Exquisite Bags

👉 Handcrafted in Greece

👉 Internationally Loved

👉 Viber +306938825487

dakovasimona@gmail.com

Þetta lið er tengdur við fyrri lið í þessum lista um fegurð. Hún snýr einnig að jákvæðri útgeislun af persónuleika þínum, karakterinn þinn, af þér að taka þátt í gæðum samskipta og stafur til samninga. Meira concretely, jákvæð útgeislun felst haga á þann hátt sem gerir fólk að dafna og blómstra í kringum þig: gullnu bjartsýnn anda, að því leyti að lífið er gott, að því leyti að sólin er vaxandi og að línur af tekjum eru allir að benda upp eins við förum frá vinstri til hægri á tímamma á ferlinum-og allt þetta fer í allt frá hönnun lógóið til tungumál á vefsíður þínar, félagslega fjölmiðla reikninga og shopfronts, til að gera upp og fót og myndir og myndbönd þú notar til að auglýsa vörumerki þitt. Óháð því hvar við erum í lífinu og það sem við erum að gera, Við þurfum öll skammt af endurnýjaðri bjartsýni. Með því að samþætta það inn í hvert okkar dagur athafnasemi, við erum að vista hvert annað sinn-eða önnur leið til að setningu það er, að við erum að gefa hvert öðru tíma.

[Frh.]

Þetta lið er tengdur við fyrri lið í þessum lista um fegurð. Hún snýr einnig að jákvæðri útgeislun af persónuleika þínum, karakterinn þinn, af þér að taka þátt í gæðum samskipta og stafur til samninga. Meira concretely, jákvæð útgeislun felst haga á þann hátt sem gerir fólk að dafna og blómstra í kringum þig: gullnu bjartsýnn anda, að því leyti að lífið er gott, að því leyti að sólin er vaxandi og að línur af tekjum eru allir að benda upp eins við förum frá vinstri til hægri á tímamma á ferlinum-og allt þetta fer í allt frá hönnun lógóið til tungumál á vefsíður þínar, félagslega fjölmiðla reikninga og shopfronts, til að gera upp og fót og myndir og myndbönd þú notar til að auglýsa vörumerki þitt. Óháð því hvar við erum í lífinu og það sem við erum að gera, Við þurfum öll skammt af endurnýjaðri bjartsýni. Með því að samþætta það inn í hvert okkar dagur athafnasemi, við erum að vista hvert annað sinn-eða önnur leið til að setningu það er, að við erum að gefa hvert öðru tíma.

/ 4 /

Blandaður:

helgimynda

myndir

Við erum í tíma þar stutt myndbönd eða svokölluðum 'sögur' eða 'skyndimynd "eru vinsæll miðill til að veita net manns með svipinn á sig í hreyfingu. En það þýðir ekki negate kraft miklu photograph- það gerir áhorfandann til að koma lífi í eigin huga þeirra; til að gera hana að eiga 'innri vídeó'; að sjón sig á vettvangi, til að taka tíma til að læra einstaka eiginleika myndinni. Rannsóknir heila sýna stundum meiri örvun taugafruma þegar einstaklingar hlusta á útvarp eða virkan læra eitthvað enn, en þegar þeir horfa á sjónvarpið. Almenn talað, það virðist sem virkari en tækni fær, eigin taugafrumum í meira óbeinum manns verða (með nokkrum undantekningum þegar það er nægilegt gagnvirkni). Vídeos hafa verið í kring í áratugi og hafa oft verið lýst sem "framtíð", en ríki mikla ljósmyndun hefur sinn einstaka orku og er

hluti af því sem selur vörumerki. Það er í gegnum tilkomu myndinni-meira en video-að nýjar tegundir af stafrænu hagkerfi skaust upp í núverandi hæð. Í ljósi, vídeó er í vissum skilningi ekkert annað en mjög mörgum myndum á sekúndu varpað á áhorfandann í ákveðna röð. Vel gert ljósmynd er meiri gjöf. A vídeó er miklu minni líkur á að teljast "helgimynda 'á þann hátt sem klassískt ljósmyndir hafa verið.

Þetta lið er tengdur við fyrri lið í þessum lista um fegurð. Hún snýr einnig að jákvæðri útgeislun af persónuleika þínum, karakterinn þinn, af þér að taka þátt í gæðum samskipta og stafur til samninga. Meira concretely, jákvæð útgeislun felst haga á þann hátt sem gerir fólk að dafna og blómstra í kringum þig: gullnu bjartsýnn anda, að því leyti að lífið er gott, að því leyti að sólin er vaxandi og að línur af tekjum eru allir að benda upp eins við förum frá vinstri til hægri á tímamma á ferlinum-og allt þetta fer í allt frá hönnun lógóið til tungumál á vefsíður þínar, félagslega fjölmiðla reikninga og shopfronts, til að gera upp og fót og myndir og myndbönd þú notar til að auglýsa vörumerki þitt. Óháð því hvar við erum í lífinu og það sem við erum að gera, Við þurfum öll skammt af endurnýjaðri bjartsýni. Með því að samþætta það inn í hvert okkar dagur athafnasemi, við erum að vista hvert annað sinn-eða önnur leið til að setningu það er, að við erum að gefa hvert öðru tíma.

/ 5 /

Örlæti þegar

hægri

Hvenær er það rétt að vera örlátur og hvernig örlátur ætti maður að vera? Og þegar það er rétt að 'ör-eyða', vitandi að þúsund sinnum lítið verður mikið? Settu einfaldlega, gjafmildi hefur sinn stað í alla góða fjárhagsáætlun, en þetta ætti að vera innan fyrirfram ákveðnum mörkum. Óheft örlæti er kærulaus, en fjalla um mikilvægi þess að vera fær um að gefa þjófé, eða að borga smá aukalega að taka hraðari leið þegar stutt ert á réttum tíma, eða til að kaupa betri vöru, jafnvel þó að það kostar aðeins meira. Í sumum tilvikum, viðhalda frábært andrúmsloft er mikilvægara en gretti sig yfir smáaurarnir. Þetta felur í sér jafnvel fjárfesta í heilsu hagsmunaaðila fyrirtækisins, þar á meðal starfsmanna, Unglæknar, viðskiptavina og

viðskiptafélaga. Velferð sem kemur frá slíkum örlæti Fosters góða heilsu, og það er frábært fyrir heilsuna fyrirtæki þitt.

Þetta lið er tengdur við fyrri lið í þessum lista um fegurð. Hún snýr einnig að jákvæðri útgeislun af persónuleika þínum, karakterinn þinn, af þér að taka þátt í gæðum samskipta og stafur til samninga. Meira concretely, jákvæð útgeislun felst haga á þann hátt sem gerir fólk að dafna og blómstra í kringum þig: gullnu bjartsýnn anda, að því leyti að lífið er gott, að því leyti að sólin er vaxandi og að línur af tekjum eru allir að benda upp eins við förum frá vinstri til hægri á tímamma á ferlinum-og allt þetta fer í allt frá hönnun lógóið til tungumál á vefsíður þínar, félagslega fjölmiðla reikninga og shopfronts, til að gera upp og fót og myndir og myndbönd þú notar til að auglýsa vörumerki þitt. Óháð því hvar við erum í lífinu og það sem við erum að gera, Við þurfum öll skammt af endurnýjaðri bjartsýni. Með því að samþætta það inn í hvert okkar dagur athafnasemi, við erum að vista hvert annað sinn-eða önnur leið til að setningu það er, að við erum að gefa hvert öðru tíma.

Þetta lið er tengdur við fyrri lið í þessum lista um fegurð. Hún snýr einnig að jákvæðri útgeislun af persónuleika þínum, karakterinn þinn, af þér að taka þátt í gæðum samskipta og stafur til samninga. Meira concretely, jákvæð útgeislun felst haga á þann hátt sem gerir fólk að dafna og blómstra í kringum þig: gullnu bjartsýnn anda, að því leyti að lífið er gott, að því leyti að sólin er vaxandi og að línur af tekjum eru allir að benda upp eins við förum frá vinstri til hægri á tímamma á ferlinum-og allt þetta fer í allt frá hönnun lógóið til tungumál á vefsíður þínar, félagslega fjölmiðla reikninga og shopfronts, til að gera upp og fót og myndir og myndbönd þú notar til að auglýsa vörumerki þitt. Óháð því hvar við erum í lífinu og það sem við erum að gera, Við þurfum öll skammt af endurnýjaðri bjartsýni. Með því að samþætta það inn í hvert okkar dagur athafnasemi, við erum að vista hvert annað sinn-eða önnur leið til að setningu það er, að við erum að gefa hvert öðru tíma.

Þetta lið er tengdur við fyrri lið í þessum lista um fegurð. Hún snýr einnig að jákvæðri útgeislun af persónuleika þínum, karakterinn þinn, af þér að taka þátt í gæðum samskipta og stafur til samninga. Meira concretely, jákvæð útgeislun felst haga á þann hátt sem gerir fólk að dafna og blómstra í kringum þig: gullnu bjartsýnn anda, að því leyti að lífið er gott, að því leyti að sólin er vaxandi og að línur af tekjum eru allir að benda upp eins við förum frá vinstri til hægri á tímamma á ferlinum-og allt þetta fer í allt frá hönnun lógóið til tungumál á vefsíður þínar, félagslega fjölmiðla reikninga og shopfronts, til að gera upp og fót og myndir og myndbönd þú notar til að auglýsa vörumerki þitt. Óháð því hvar við erum í lífinu og það sem við erum að gera, Við þurfum öll skammt af endurnýjaðri bjartsýni. Með því að samþætta það inn í hvert okkar dagur athafnasemi, við erum að vista hvert annað sinn-eða önnur leið til að setningu það er, að við erum að gefa hvert öðru tíma.

Í þessum stafræna heimi notaða forritun og kóða uppfærslur sem geta hrun á síðu á að smella á hnappinn, það er best æfa að hafa fleiri en ein leið til að hafa samskipti við aðra. Þessi sama hugtak ber yfir RL (internet-tala fyrir raunveruleikanum) og vel það er mikilvægt að hafa fleiri leiðir fundinn, og að við höfum sumir sveigjanleika í því hvernig og hvenær við samskipti.

/ 7 / The ljóma samninga

Því meira strax og 'auðvelt að koma' stafræn samskipti verður, því meira máli er að finna hvað það er um okkur eða starfsemi okkar sem gerir fólk til að koma til baka. Þetta er mikilvægt skref í átt að hlúa upp á frábær tengsl milli allra hagsmunaaðila, bæði innri og ytri. Það er ekkert gagn í að hunsa samkomulag; þó það kann að spara tíma á stuttum tíma, úrgangur það tíma fyrir aðra, og til lengri tíma lítið og það úrgangur eigin tíma líka. Sumir eru þeirrar andlegu sjónarhorni sem það er meira viðeigandi að 'feel tíma' frekar en samþykkja á henni; eða þeir telja að þeir fá sína leið betur ef þeir standa ekki við fyrirfram ákveðna tímaáætlun sem er deilt með öðrum. Leyfðu mér að segja bara hér að ef þú ert ekki eins og stafur á samningum, vinna á það fyrr en þú gerir, vegna þess að það er nauðsynleg fyrir flestar gerðir af fyrirtækjum til að ná árangri. Og enn, í lýðræðislegum heimi, þetta er krafa einn getur einkum gera af sjálfum: hver hefur hans eða hennar eigin leið varðandi tíma, og þú verður að reikna út hvernig á að tengjast öðrum greindur og raunhæft, sama hvað tímasetning þeir kjósa að hafa.

/ 8 / Radiat E optimis m

Þetta lið er tengdur við fyrri lið í þessum lista um fegurð. Hún snýr einnig að jákvæðri útgeislun af persónuleika þínum, karakterinn þinn, af þér að taka þátt í gæðum samskipta og stafur til samninga. Meira concretely, jákvæð útgeislun felst haga á þann hátt sem gerir fólk að dafna og blómstra í kringum þig: gullnu bjartsýnn anda, að því leyti að lífið er gott, að því leyti að sólin er vaxandi og að línur af tekjum eru allir að benda upp eins við förum frá vinstri til hægri á tímamma á ferlinum-og allt þetta fer í allt frá hönnun lógóið til tungumál á vefsíður þínar, félagslega fjölmiðla reikninga og shopfronts, til að gera upp og fót og myndir og myndbönd þú notar til að auglýsa vörumerki þitt. Óháð því hvar við erum í lífinu og það sem við erum að gera, Við þurfum öll skammt af endurnýjaðri bjartsýni. Með því að samþætta það inn í hvert okkar dagur athafnasemi, við erum að vista hvert annað sinn-eða önnur leið til að setningu það er, að við erum að gefa hvert öðru tíma.



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

fyrir BERLiNiB eftir listamanninn
Sristhi Oinam, blank.canvas ____
@ Blank.canvas ____
srishtioinam gmail.com@blank.canvas ____

ALLT er dans

dans þar

Sumir SS20 stíll túlka í
nú tíma ballett eftir gríska
dansari Elli Tsitsipa

Tíska líkan: ballett dansari, leikkona Elli
Tsitsipa, @ellitsitsipa

Photo: Aristo Tacoma

Stíll hjá Ella sjálf, með A.Tacoma; stíll
aðstoðarmaður Myrto Departez

Mua & Hair Styling: Myrto
Departez, @myrtodepartez

Staðsetning: Studio P56, Athens, @
studio.p56

Tíska merki: ZARA, @zara; sjálfbær bambus
leotard frá BOODY, @boodyecowear,

um Life Colosseum, Oslo, @lifecolosseum
skartgripir: Dona Koroi, @donakoroibrand
Önnur fót í gegnum

NILZ, Oslo, @nilztekstiltrykkeri.



Great listamenn eru fólk sem
finnur leið til að vera sjálfum
sér í list sinni. Hvers konar
pretension framkallar
meðalmennsku í list og líf
jafnt.

- Margot
Fonteyn



eins og að finna
þetta vantar stykki
af mér.

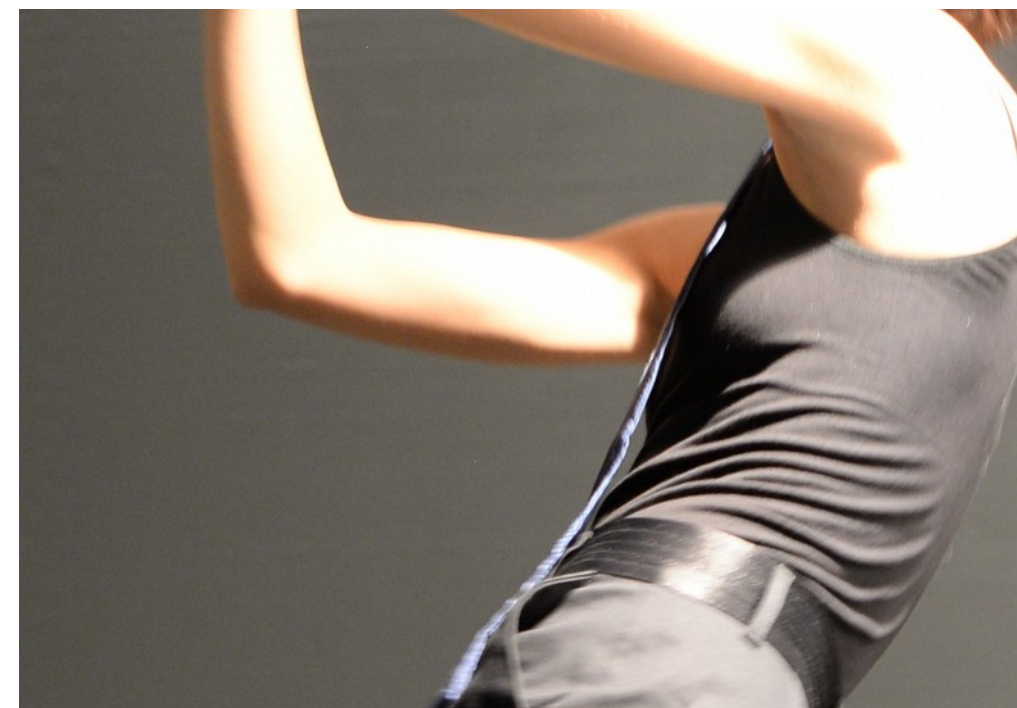
- - Misty
Copeland

Niðurstaða
ballett var

Ballet er ekki bara hreyfing.

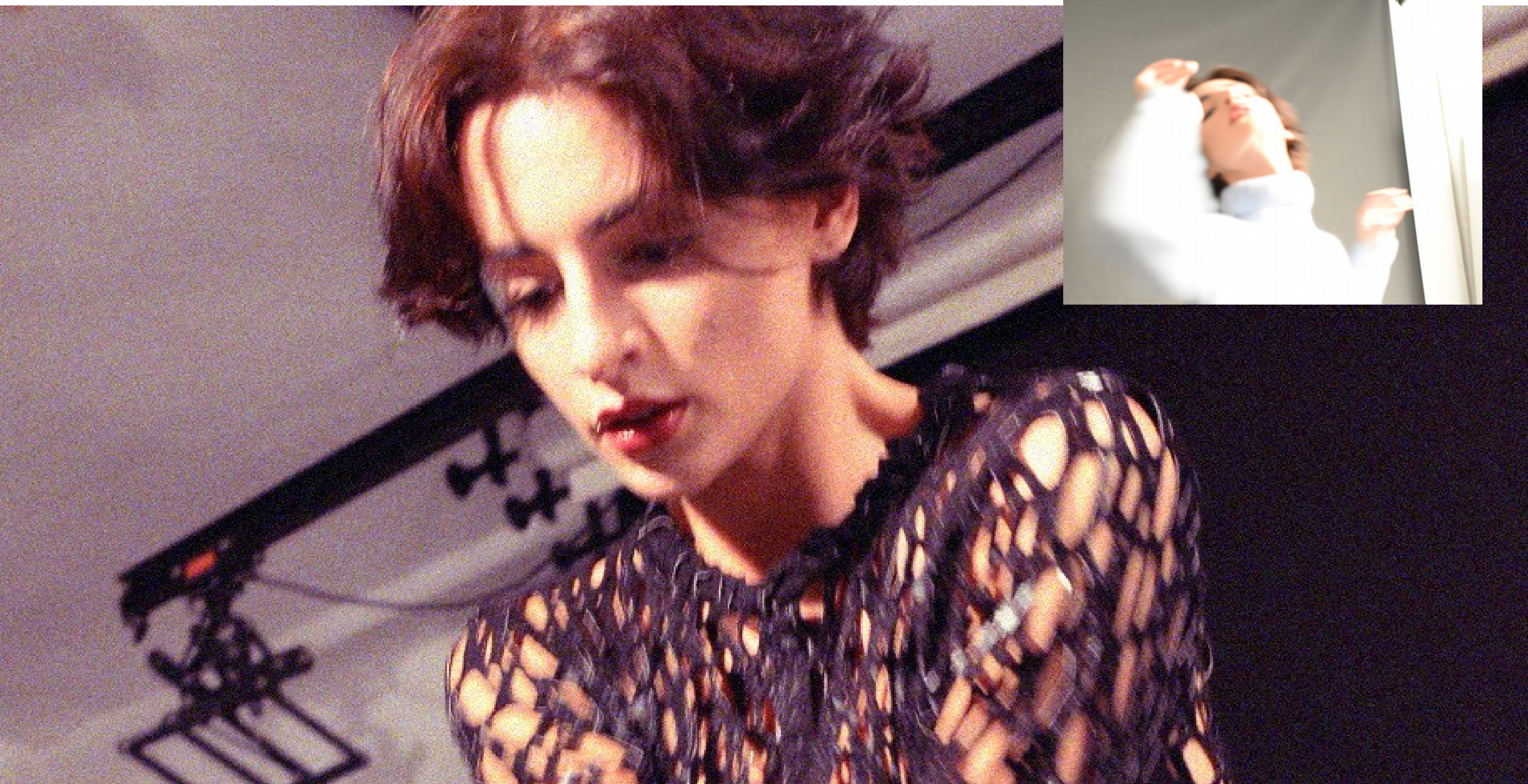
- - Nina Ananiashvili





Dansinn: A lágmarki
útskýringar, minnst sögum -
og að hámarki skynjun.

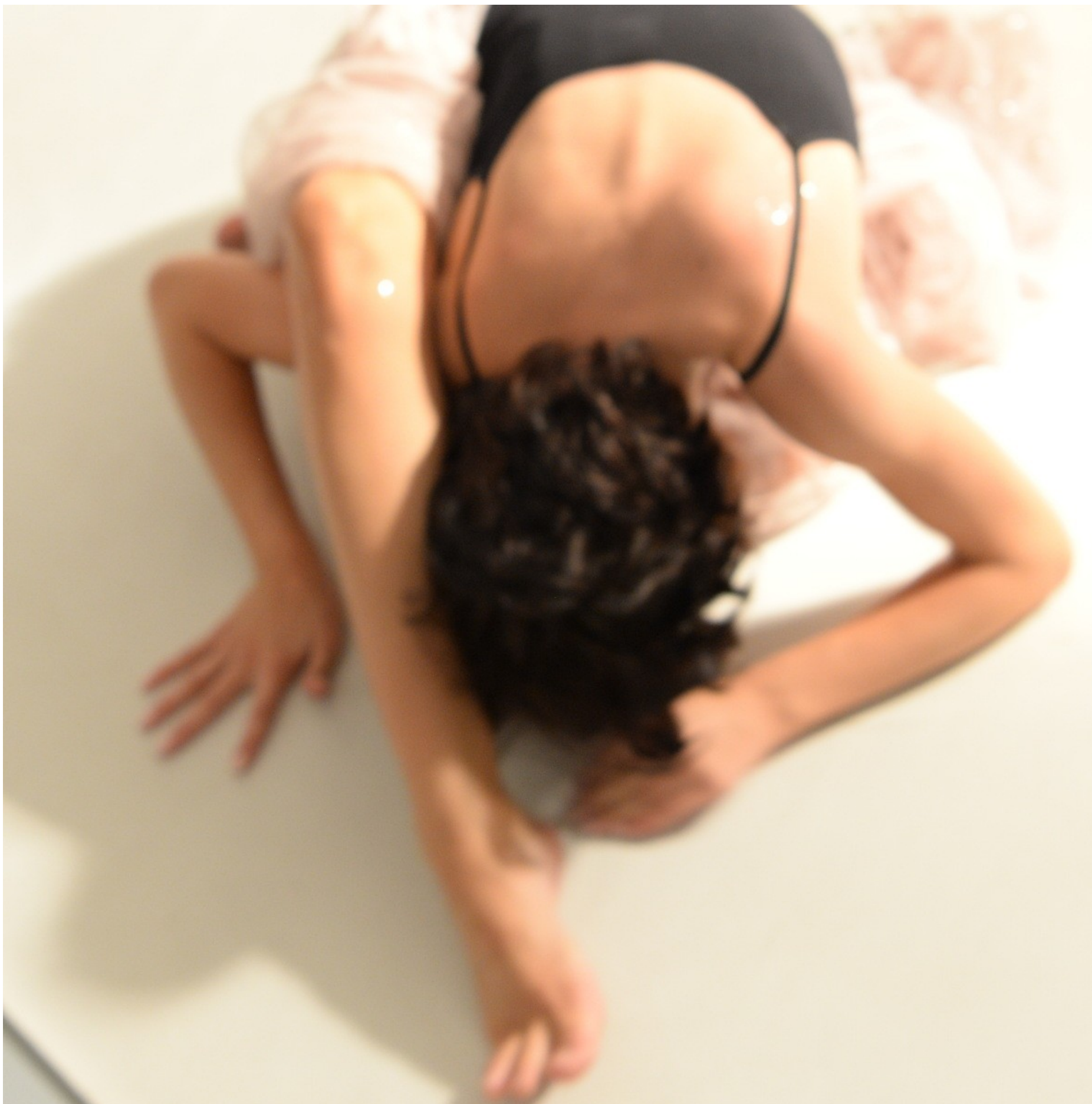
- - Maurice Bejart





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





iB

Líf [...] er að vaxa, áfram, [...] að vera í sambandi við lífið.

- - Agrippina Vaganova



Tiska líkan: Vicenca
Petrovic, @vicencapetrovic

Fierce
CHIC



Málmi, oft gullnu tónum af þessu tímabili eru tengd með SS20 áherslu á þroskaður, afternoonish, hugsli litum. Ný kynslóð af öflugum konum eru að gera kröfur sínar: The fiercely Glæsileg & Flottu dregur upp 2020 strauuma.

Vicenca Petrovic ljósmyndari Aristo Tacoma

Mua, hár stíl: Miss IsabellaLia @my.beauty.garden

Stöðum: Wrangelstrasse, Kreuzberg, Berlín; Studio Ramboya, @ramboystudio.

Tíska merki: BERSHKA, @bershkacollection FIGHTER íþróttir, @fightersportnorge Gina Tricot, @ginatricot fylgihlutir Pink Cadillac, @pinkcadillac_berlin





















iB

Á síðustu öld hafa konur verið að leyfa fleiri og fleiri þeirra

stofnanir að koma í ljós, og án tillits til þess hvað þetta segir um

Þessi mynd er frá 1970.

kynhneigð, það hefur vissulega verið mjög hagnýt breyting. Fyrir the fyrstur tími í aldir hafa konur getað þátt í ýmsum verkefnum án þess að þurfa að draga meðfram fjallinu textíl. Fatnaður er hluti persónuleg tjáning, og hluti hagnýt nauðsyn. Stefna eru tengd menningarkimum starfsgreinum og trúarbrögðum. Getu til að fylgja breyttum þróun fyrir hverja árstíð getur gert okkur kaldur. Getu til að laga flugbraut nýjungar í fataskápnnum okkar getur gert okkur

meira sjálfbær

tíska,

vinsamlegast!

Af Nathalie Sophia,

@fashionjudgment, BERLiNiB

Tíska samsvarandi,

nathaliesophiajournaliste @ gmail.com

Þetta gildir um nánast alla þætti iðnaðarins. Til dæmis,

Mikilvægi sjálfbærrar tísku.

The tíska iðnaður er gríðarstór og-ma vegna stærðar og eins þess mest

mengandi

atvinnugreinar í heiminum. Eins og svo, einstök fyrirtæki innan tiskuiðnaðinum hefur verið falið af umhverfisvænni kunnugt almenningi að vera gagnsæ um kolefninu **fótspor** og **"sýna fjölda þeirra.**

Þetta gildir um nánast alla þætti iðnaðarins. Til dæmis,

Þetta gildir um nánast alla þætti iðnaðarins. Til dæmis,

Þetta gildir um nánast alla þætti iðnaðarins. Til dæmis,

þægindi vörumerki móta skynjun almennings á vörumerki þeirra og einkarétt. Til þess að halda þessari skynjun, óseldar birgðir er stundum eytt og fer í urðun.

Þetta gildir um nánast alla þætti iðnaðarins. Til dæmis,

Þetta gildir um nánast alla þætti iðnaðarins. Til dæmis,

Þetta gildir um nánast alla þætti iðnaðarins. Til dæmis,

Fast tíska veitir annað sett af áskorunum á jörðinni. Það eru málefni litarefni sem notuð eru til að lita föt og magn af vatni og eldsneyti þátt í að framleiða milljónir yfirhafnir árlega. Það eru málefni skinn og húðir notaðar til að gera vörur og ekki-svo-upplýstrar umræður um falsa skinn móti náttúrulegu leðri. Kannski er stærsta málið geðveikur algeng notkun plast og gervitrefjum. Plast tengd efni eru oft mjög

fræg manneskja

frægð, og eru fær um að fiercely hafa áhrif á almenningsálitið og fá bak góðgerðamála. Ein slík orsakir er að umhyggju fyrir jörðinni og stuðla að

ódyrt svo þeir eru "viðskiptavinur-vingjarnlegur", en slík efni sem hafa mikla kostnað við jörðinni. Þetta eru bara nokkrar af þeim málum sem snúa að tísku iðnaður, og nútíma neytendur eru að spyrja tíska vörumerki þar sem þeir standa í samanburði við þessi mál.

Þetta gildir um nánast alla þætti iðnaðarins. Til dæmis,

Þetta gildir um nánast alla þætti iðnaðarins. Til dæmis,

Þetta gildir um nánast alla þætti iðnaðarins. Til dæmis,

lausnir á stærri sjálfbærni málefni sem snúa að tísku iðnaður, getum við gefið okkur nokkrar reglur þumalfinger um hvernig á að klæða sig í umhverfisvænni hátt. Og, eins og við munum sjá, a tala af vörumerki er kynnt og umhverfi-meðvitund og sjálfbæra.

Þetta gildir um nánast alla þætti iðnaðarins. Til dæmis,

Þetta gildir um nánast alla þætti iðnaðarins. Til dæmis,

Þetta gildir um nánast alla þætti iðnaðarins. Til dæmis,

Þetta gildir um nánast alla þætti iðnaðarins. Til dæmis,

Þetta gildir um nánast alla þætti iðnaðarins. Til dæmis,

Þetta gildir um nánast alla þætti iðnaðarins. Til dæmis,

Þetta gildir um nánast alla þætti iðnaðarins. Til dæmis,

Þetta gildir um nánast alla þætti iðnaðarins. Til dæmis,

Þetta gildir um nánast alla þætti iðnaðarins. Til dæmis,

Þetta gildir um nánast alla þætti iðnaðarins. Til dæmis,

Þetta gildir um nánast alla þætti iðnaðarins. Til dæmis,

Þetta gildir um nánast alla þætti iðnaðarins. Til dæmis,

Þetta gildir um nánast alla þætti iðnaðarins. Til dæmis,

Þetta gildir um nánast alla þætti iðnaðarins. Til dæmis,

Þetta gildir um nánast alla þætti iðnaðarins. Til dæmis,

Þetta gildir um nánast alla þætti iðnaðarins. Til dæmis,

Þetta gildir um nánast alla þætti iðnaðarins. Til dæmis,

Þetta gildir um nánast alla þætti iðnaðarins. Til dæmis,

Þetta gildir um nánast alla þætti iðnaðarins. Til dæmis,

Þetta gildir um nánast alla þætti iðnaðarins. Til dæmis,

Þetta gildir um nánast alla þætti iðnaðarins. Til dæmis,

Þetta gildir um nánast alla þætti iðnaðarins. Til dæmis,

Þetta gildir um nánast alla þætti iðnaðarins. Til dæmis,

Þetta gildir um nánast alla þætti iðnaðarins. Til dæmis,

Þetta gildir um nánast alla þætti iðnaðarins. Til dæmis,

Þetta gildir um nánast alla þætti iðnaðarins. Til dæmis,

Þetta gildir um nánast alla þætti iðnaðarins. Til dæmis,

Þetta gildir um nánast alla þætti iðnaðarins. Til dæmis,

Þetta gildir um nánast alla þætti iðnaðarins. Til dæmis,

Kit X.

Australian byggir vörumerki, sem skapar flíkur úr sjálfbærum efnum-alveg lífræn trefjar, upcycled sjávar goti og hent polyester.

Þetta gildir um nánast alla þætti iðnaðarins. Til dæmis,

Þetta gildir um nánast alla þætti iðnaðarins. Til dæmis,

Þetta gildir um nánast alla þætti iðnaðarins. Til dæmis,

Þetta gildir um nánast alla þætti iðnaðarins. Til dæmis,

Þetta gildir um nánast alla þætti iðnaðarins. Til dæmis,

Þetta gildir um nánast alla þætti iðnaðarins. Til dæmis,

Þetta gildir um nánast alla þætti iðnaðarins. Til dæmis,

Þetta gildir um nánast alla þætti iðnaðarins. Til dæmis,

Þetta gildir um nánast alla þætti iðnaðarins. Til dæmis,

Þetta gildir um nánast alla þætti iðnaðarins. Til dæmis,

Þetta gildir um nánast alla þætti iðnaðarins. Til dæmis,

Þetta gildir um nánast alla þætti iðnaðarins. Til dæmis,

Þetta gildir um nánast alla þætti iðnaðarins. Til dæmis,

Þetta gildir um nánast alla þætti iðnaðarins. Til dæmis,

Þetta gildir um nánast alla þætti iðnaðarins. Til dæmis,

Þetta gildir um nánast alla þætti iðnaðarins. Til dæmis,

Þetta gildir um nánast alla þætti iðnaðarins. Til dæmis,

GLOW CHIC

Tiska líkan: Julia Mue,
@juliamue__



Gen Z
virðist vera að setja
meira og meira af

Á dagskrá
vinnumarkaði, máttun

með markmið þeirra:

sanngjörn,
frjáls,
auðvelt að fara,
tækni-kunnátta,
sportlegur, ferskur,

earthaware,

stundum vegan

innblástur;

varanleg gildi,
gull:

og ljóma

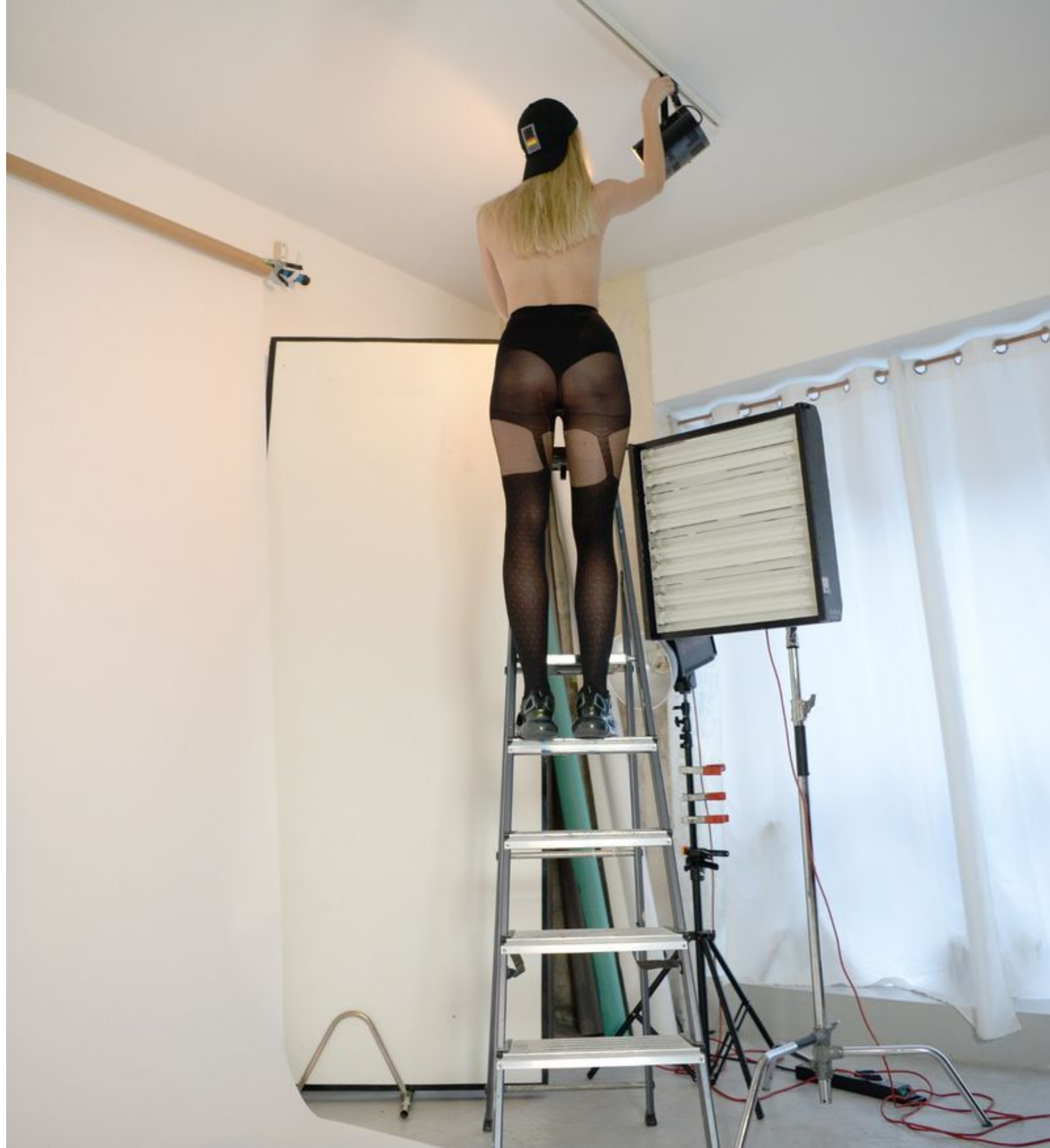
Julia Mua ljósmyndari
Aristo Tacoma

Mua, hár stíl: Miss IsabellaLia @
my.beauty.garden

Staðsetning: Studio Ramboya,
@ramboystudio, Berlin.

Tíska merki: Nike, @nike,
HM, @hm

AVENUEGE, avenuege.com

















Þú getur verið langt frá því að

vera vegan eða jafnvel grænmetisæta, en eins og ótal aðrir sem þú gætir hafa fundið sjálfur að vera innblásin af hugmyndinni, og þú gætir hafa fagnað mörgum ný tilboð á vegan þetta og vegan þess að í dæmigerðum matvöruverslun

Þú getur verið langt frá því að vera vegan eða jafnvel grænmetisæta, en eins og ótal aðrir sem þú gætir hafa fundið sjálfur að vera innblásin af hugmyndinni, og þú gætir hafa fagnað mörgum ný tilboð á vegan þetta og vegan þess að í dæmigerðum matvöruverslun

Þú getur verið langt frá því að vera vegan eða jafnvel grænmetisæta, en eins og ótal aðrir sem þú gætir hafa fundið sjálfur að vera innblásin af hugmyndinni, og þú gætir hafa fagnað mörgum ný tilboð á vegan þetta og vegan þess að í dæmigerðum matvöruverslun

Frá bananar að túrmerik, eru hér niðurstöður úr nokkrum sérlega áhugaverðar samsetningar

Þú getur verið langt frá því að

VEGANINSPIRED smoothies

Þú getur verið langt frá því að vera vegan eða jafnvel grænmetisæta, en eins og ótal aðrir sem þú gætir hafa fundið sjálfur að vera innblásin af hugmyndinni, og þú gætir hafa fagnað mörgum ný tilboð á vegan þetta og vegan þess að í dæmigerðum matvöruverslun

Þú getur verið langt frá því að vera vegan eða jafnvel grænmetisæta, en eins og ótal aðrir sem þú gætir hafa fundið sjálfur að vera innblásin af hugmyndinni, og þú gætir hafa fagnað mörgum ný tilboð á vegan þetta og vegan þess að í dæmigerðum matvöruverslun

Þú getur verið langt frá því að vera vegan eða jafnvel grænmetisæta, en eins og ótal aðrir sem þú gætir hafa fundið sjálfur að vera innblásin af hugmyndinni, og þú gætir hafa fagnað mörgum ný tilboð á vegan þetta og vegan þess að í dæmigerðum matvöruverslun

Líkaminn þinn er tignarlegur & THE QUEST FOR nóg vítamín og fæðubótaefni ETC

Líkaminn þinn er tignarlegur & THE QUEST FOR nóg vítamín og fæðubótaefni ETC

gott að þeir eru svo ljúffengur.

Þú getur verið langt frá því að vera vegan eða jafnvel grænmetisæta, en eins og ótal aðrir sem þú gætir hafa fundið sjálfur að vera innblásin af hugmyndinni, og þú gætir hafa fagnað mörgum ný tilboð á vegan þetta og vegan þess að í dæmigerðum matvöruverslun

Kannski er matur of mikilvægt að vera vinstri til hugmyndafræði. Við á BERLiNiB eru áhugasamir um nýlega heimatilbúnum smoothies okkar, en við notum stundum jógúrt eða jafnvel kefir staðinn soja, hrísgrjón eða hafrar mjólkurafurða (og þegar við hugsum enginn er að leita, gætum við jafnvel verið kjötætur).

Þú getur verið langt frá því að vera vegan eða jafnvel grænmetisæta, en eins og ótal aðrir sem þú gætir hafa fundið sjálfur að vera innblásin af hugmyndinni, og þú gætir hafa fagnað mörgum ný tilboð á vegan þetta og vegan þess að í dæmigerðum matvöruverslun

Ábending: Ef þú ert ekki vegan og ást jógúrt, bara hamingjusóm að bæta jógúrt eftirfarandi recipies.

Þú getur verið langt frá því að vera vegan eða jafnvel grænmetisæta, en eins og ótal aðrir sem þú gætir hafa fundið sjálfur að vera innblásin af hugmyndinni, og þú gætir hafa fagnað mörgum ný tilboð á vegan þetta og vegan þess að í dæmigerðum matvöruverslun

COCO NÓTT Smoothie hindberjum möndlu mjólk kókos sumir hlýnsírópi klemmir af: túrmerik, kardimommur, engifer, heitt chili

Þú getur verið langt frá því að vera vegan eða jafnvel grænmetisæta, en eins og ótal aðrir sem þú gætir hafa fundið sjálfur að vera innblásin af hugmyndinni, og þú gætir hafa fagnað mörgum ný tilboð á vegan þetta og vegan þess að í dæmigerðum matvöruverslun

The grænmetisæta, og jafnvel meira, sem vegan, hefur mikið að hugsa um þegar það kemur að því að viðhalda heilbrigðu daglega mataræði. Ein lausn til að fá nóg

vítamín B12, sink, kalsíum, allt prótein, fitusýrur, selen, járn, og a heild einhver fjöldi af öðrum hlutum sem eru nauðsynleg fyrir heilbrigt huga og líkama, er að taka fæðubótarefni og vítamín / steinefni / prótein auðgað vörum. Auðvitað það er hægt að vera grænmetisæta eða vegan en ekki treysta á fæðubótarefni eða auðgað vörum, en að gera það myndi þurfa mikið af tíma og kannski fullt af peningum eins og heilbrigður.

Þú getur verið langt frá því að vera vegan eða jafnvel grænmetisæta, en eins og ótal aðrir sem þú gætir hafa fundið sjálfur að vera innblásin af hugmyndinni, og þú gætir hafa fagnað mörgum ný tilboð á vegan þetta og vegan þess að í dæmigerðum matvöruverslun

DANCING goji Smoothie bananar goji berjum ananas soja mjólk örlítið klípa Maca duft ofan, goji berjum

Þú getur verið langt frá því að vera vegan eða jafnvel grænmetisæta, en eins og ótal aðrir sem þú gætir hafa fundið sjálfur að vera innblásin af hugmyndinni, og þú gætir hafa fagnað mörgum ný tilboð á vegan þetta og vegan þess að í dæmigerðum matvöruverslun

Maca duft er fullt af öflugum hormón, og hefur áhrif óljóst eins ginseng - eftir tilteknu Maca blöndu sem þú velur. Bragð hennar er greinilegur svo vertu viss um að nota það í hófi.

Þú getur verið langt frá því að vera vegan eða jafnvel grænmetisæta, en eins og ótal aðrir sem þú gætir hafa fundið sjálfur að vera innblásin af hugmyndinni, og þú gætir hafa fagnað mörgum ný tilboð á vegan þetta og vegan þess að í dæmigerðum matvöruverslun

Til að halda áfram athugunum vítamín okkar: B12 er á mannlíkamann sem sólarljós og vatn er að planta: það er nauðsynlegt til að spretta upp og stökk um og gera það með Zest. Það er ekki til í rannsóknarstofum, dýrum, en af sumum framandi, háþróuð, erfitt að finna örverur sem finnast upphaflega bara

á einum stað: á djúpum stöðum sjó þar sem þeir eru að gera vinnu sína við efnasmíði B12 með því að nota slíka einkennilegur málma eins kadmíum.

Vísindamenn eru að þróa leiðir til að rækta þessa örverur, en engin leið til að smíða B12 staðar enn og það er engin sönnun hvar að allir planta eða dýr geta framleiða þetta efni. Það þýðir hins vegar að ferðast í gegnum fæðukeðjunni mjög auðveldlega.

Til dæmis, það er yfirleitt bætt við mat sem hænur og kýr borða, og þá er það sjálfkrafa í egg og kýr mjólk og afleiður þess, svo sem jógúrt.

[Frh.]

Sigur chick

Smoothie

cashew

hnetur kókos

Chia fræ

Sumir gera ekki gleypa B12 auðveldlega og, eins og öll vítamín, það er yfirleitt auðveldara að taka þegar nokkrir skilyrði eru uppfyllt í einu:

* Að vítamín eru tekin saman með fyllingar vítamínum, svo sem öðrum B-vítamínum með B12

* Að vítamín eru tekin með mat

* Að mataræði er nokkuð frá degi til dags

* Og að líkaminn fær nokkra daga í hverjum mánuði og í hverri viku þar sem það er ljóst breytileiki hvaða tegundir af vítamínum og steinefnum og það er gefið, þannig að það er tækifæri til að 'Endurstilla' sjálf

Fyrir þá sem elska jurta: þær geta vera a mikill efni til að blanda í smoothie. Þó sumir mjög ríkur náttúruefni geta haft neikvæð áhrif á lifur; líffæri sem hjálpar til við að hreinsa burt vandkvæðum efni úr mat og drykk. Soy ætti ekki að taka á hverjum degi mánaðarins heldur. Gefðu líkamanum reglulega hlé í nokkra daga frá neinu sem gæti orðið harmonyaffecting venja.

bláber 1 tsk

sesam tahini

höfrum mjólk

Stráið: kókos

duft

TROPICAL Halastjörnur

Smoothie mangó avókadó

sítrónusafi soja mjólk frosin

kirsuber engifer klípa af

Yerba Mate te stökkva:

kókos máttur

Einn af the mikill hlutur óður vegan

smoothies sem þurfa ekki jógúrt og aðrar

Refridgerated eða frosnar afurðir, er að þú getur gert þá á alls konar ferðalög og vinnu sem strax aðgang að isskáp er takmörkuð.

Í sumum tilvikum, ekki einu sinni

blöndunartæki er krafist, með smá

undirbúning að þú getur bara kasta saman, hrista hana upp og njóta!

GREEN Álfar

Smoothie matcha

dufti lime barn

spínat acai Berry

duft soja mjólk

snerta:

vanilludropar

Einn af falletgri leiðum njóta sannarlega

heilbrigt smoothie er að fasta fyrirfram (til að auka bragðið af því)

og síðan (að láta líkamanum gleypa hana í friði). The fastandi fer saman við æfingar.

A brosandí viðvörðun er hér lögð fram:

smoothies gert á þennan hátt eru, samkvæmt sumum, næstum betri en kynlíf.





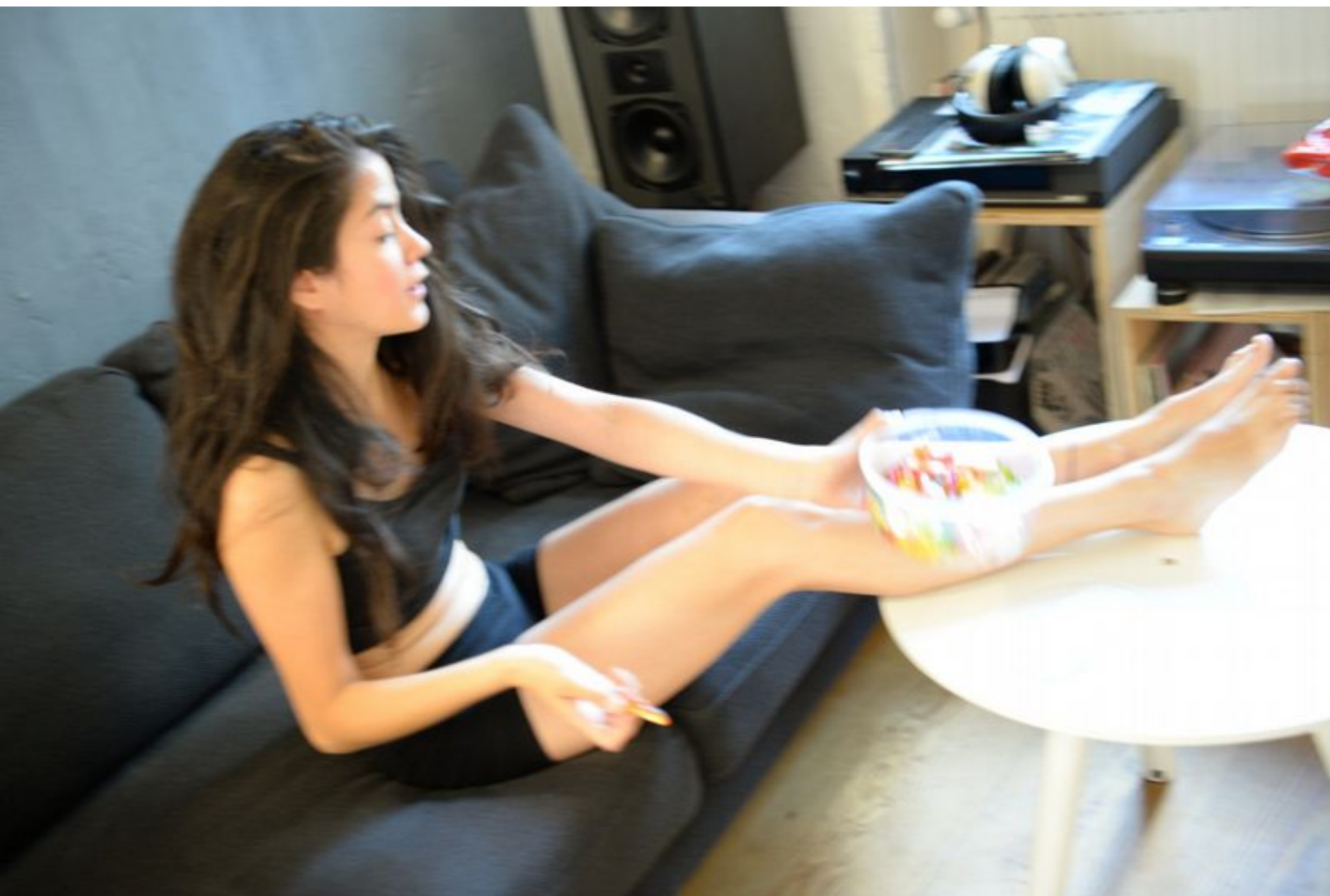
Fit

Fegurð

fyrir ungar konur
að leita slétt
blanda af horaður
og sterkur

stílhrein þjálfun

Tíska líkan: Sol
Mercado, @uruzusus



Sol Mercado ljósmyndari
Aristo Tacoma

Merki í ritstjórn: Superdry,
@superdry Levis, @levis
Quechua, @quechua

Staðsetning: Morgenluft.jetzt GmbH,
Kreuzberg, Berlín, @ morgenluft.jetzt,
Takk: Stephan Scholdra & the Morgenluft
liðið.

setur fram wellresearched hugmyndir, tínd
til fashionoriented ungu fólki. Aðeins fylgja
þjálfun ráðleggur ef þú ert viss um að það
er rétt fyrir þig. Ef í vafa, hafa samband við
lækni.

Bakgrunnur

Hver af okkur er einstakt. Fegurð er ekki
bara "eitt". Ef þú hefur fundið aðferð til að
dvelja í lögun sem virkar fyrir þig, halda við
það. Þessi grein

Þar sem Alessandra Ambrosio og sum önnur longlimbed supermodels frægt tilkynnt, ásamt röð af mjög vinsæll vídeó þjálfun, að markmið þjálfunar er að fá " langur, halla vöðvi frekar en fyrirferðarmikill sjálfur ", allt internetið hefur verið abuzz með hugmyndina. Margir vefsíður lýsa því yfir að vöðvar eru muscles- þeir eru aldrei 'fyrirferðarmikill', bara stór eða lítil, en fita getur gert það virðast

annars. Við hjá BERLiNiB hefur ekki bara lesið þjálfun kenndur af fræga leiðbeinendur og lesa djúpt í vísinda

greinar þar til pissa óratími af the morgunn: Þessi rannsókn, ásamt smá menntun

giska,

sumir traustur innsæi, og sumir persónuleg reynsla með það allt burt, er það upplýst í þessari grein.

enn annar fljótur auðvelt uppskrift að samtalinu. Tíminn er kominn til að takast á við spurninguna um hvernig á að virkilega gera líkan líkamsþjálfun með öllum lipurðar það krefst.

Við höfum nokkrar niðurstöður. Þar sem það eru svo margir auðvelt, fljótlegt 'uppskriftir' til að ná árangri, sem hafa verið í brennidepli mikið tala, við erum ekki að fara að bæta við



Fyrst af öllu, **þjálfun tegundir gera mál:** vöðvar eru ekki bara vöðvar, þau vaxa á mismunandi hátt eftir því hvers konar þjálfun sem þú gerir meðal margra annarra þátta.

Mannlíkaminn er oft lýst sem vél, en í raun er það meira eins og orchestra- byggð á flóknustu flutning, Rhythmic röð ferla innan ferlum, og margir af mikilvægustu hlutum um líkamann eru ekki enn hægt að skýra með vísindalegum kenningum.

Því það er sannleikur á bak við slíka viðhorf sem þetta: Ef þú vilt að

glæsilegur líkami, þjálfun verður að vera glæsilegur. Ef þú vilt lengja líkamann, verður þú að fella lenging í þjálfun þinni.

Ekki fara til öfgar og muna 'hljómsveit' samlíking. Þú vilt sléttari að ná vöðvana. Þú vilt vöðvarnir að vera meira áberandi, en subtly í formi fallegum útlínur og skugga á geislandi, heilbrigða húð.

Einnig hafa í huga að það eru margar tegundir af

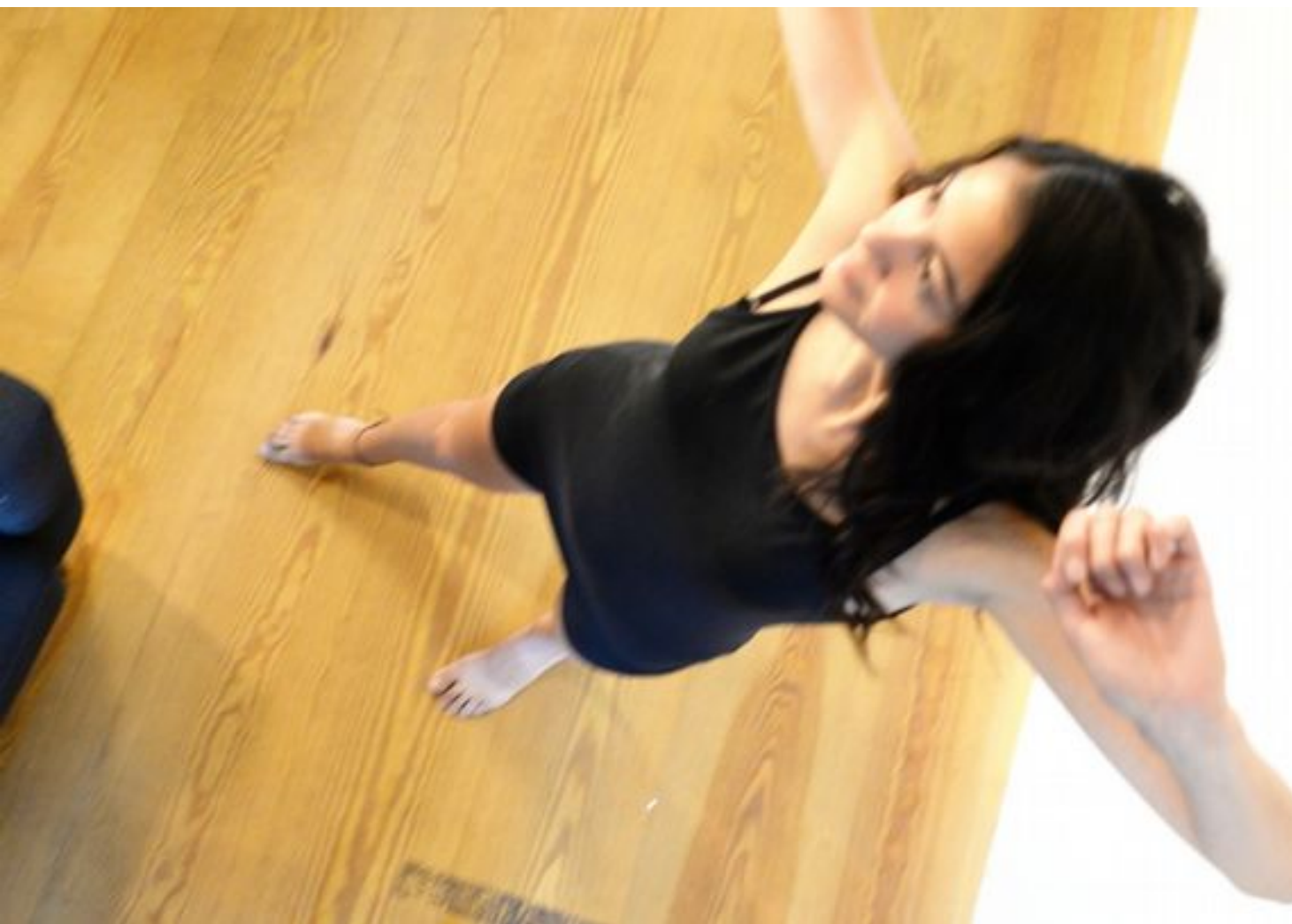
vöðva trefjum, og þeir hafa samband við fitufrumum og öðrum frumum og ferlum í líkamanum. Kannski ættum við að líta á líkamann einnig sem "hönnun ferli,

vinna í samræmi við ætlun '. Svo, hvað er ætlun þín? Ef ætlunin er að dansa, þá meira dans sem þú gerir, því fleiri líkami þinn mun líta eins og að

dansari. Ætlunin bak við hverja hreyfingu verður þáttur sem mótar líkamann og 'hönnun' hvernig líkaminn þróast.

Ef markmið þitt er að lyfta bátum burt ströndinni, þá er það ekki ilöngu vöðva í dansari sem mun þróast eins mikið og miðhluta þeirra. Að dragast vöðva þýðir að hennar miðhluta eykst í þvermál. til

ílanga vöðva undir hægum 'viðnám ", eins og þegar dansari varlega lækkar fótinn, eykur vöðva trefjum fleiri heild.





Regluleg þjálfun er erfitt, erfitt, þvingaður, sveitt, með sárt svipbrigði og þungur áhersla á tilteknum vöðvahópa, þá heildar niðurstaða verður ekki elongated útlimum og glæsilegur fegurð-það verður

örvar fatburning þína. Kaffi, til dæmis, eða caffeineenhanced drykki; sumir B-vítamín þar með talið B12; að einhverju leyti af kalsíum, magnesíum, ginseng, Maca, eða Schisandra; te, South American félagi te eða

Til að leiðrétta þetta, kom við upp með nokkrar hugmyndir um hvernig á að framleiða 'passa fegurð ". Allt sem er sagt hér er ætlað að vera

Margir vefsíður sem áhersla á þjálfun og vöðva byggja kröfu sem það er nonsensical að greina á milli mismunandi gerðir af vöðva vöxt og einn ætti bara að fá niður á það og lyfta þyngstu efni getur, eins hratt og maður getur. En fyrir margar konur, brenna fitu er erfiðara en að þróa vöðva. Sumar konur brenna fitu meira auðvelt en aðrir, en feitur-brennandi er mikilvæg fyrir konur í því skyni að ná glæsilegur þjálfun árangri



og sýnileg vöðvar tón.

Það er endurtekning hreyfingar sem skapar

þroskandi breytingar í líkamanum. Ef

"Magn". Því grunar okkur að mikið af þjálfun ráð sem hægt er að finna á netinu er skrifað af fólki sem telur 'nokkur' vöðva til að vera jafngild "nei" vöðva, og þar sem skoðanir hvað er 'glæsilegur' halla

hugsað um og náðum yfir.

grænt te (en nýlegar rannsóknir benda til þess að makinn te er best drukkinn í köldu formi og í blöndu með öðrum stríða). Þetta felur einnig í að lesa, skrifa og hlusta á útvarpið, eitthvað sem heilinn er virkur, en ekki óvart. **Horfa á vídeó almennt vann ekki hjálpað brenna**

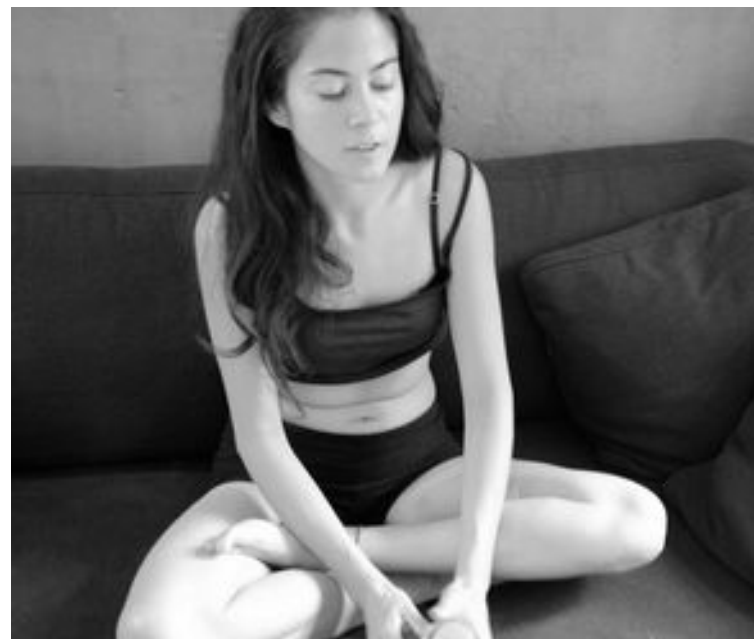
Einmitt,

hugsun brennur fitu.

Nei í alvöru. Heilinn er úr taugafrumna og greitt taugafrumum falla ansi mikið í flokk vöðvafrumum -Og heila étur upp hitaeiningar í fjöldanum (sem er ástæða þess að framlengja fasta er ekki ljómandi hugmynd).

'T hjálpa brenna hitaeiningar, því meira sem þú ýta á skynfærin, minna heilinn telur þörf á að vera sjálf-virkt til að bæta upp fyrir skort á áreiti.

meira í átt líkami byggir en efstu módel.



Svo eitthvað sem örvar heilann,



Dreaming er annar mikill calorieburner. Það er ein ástæðan fyrir því að áfengi, sem hamlar REM svefn, er

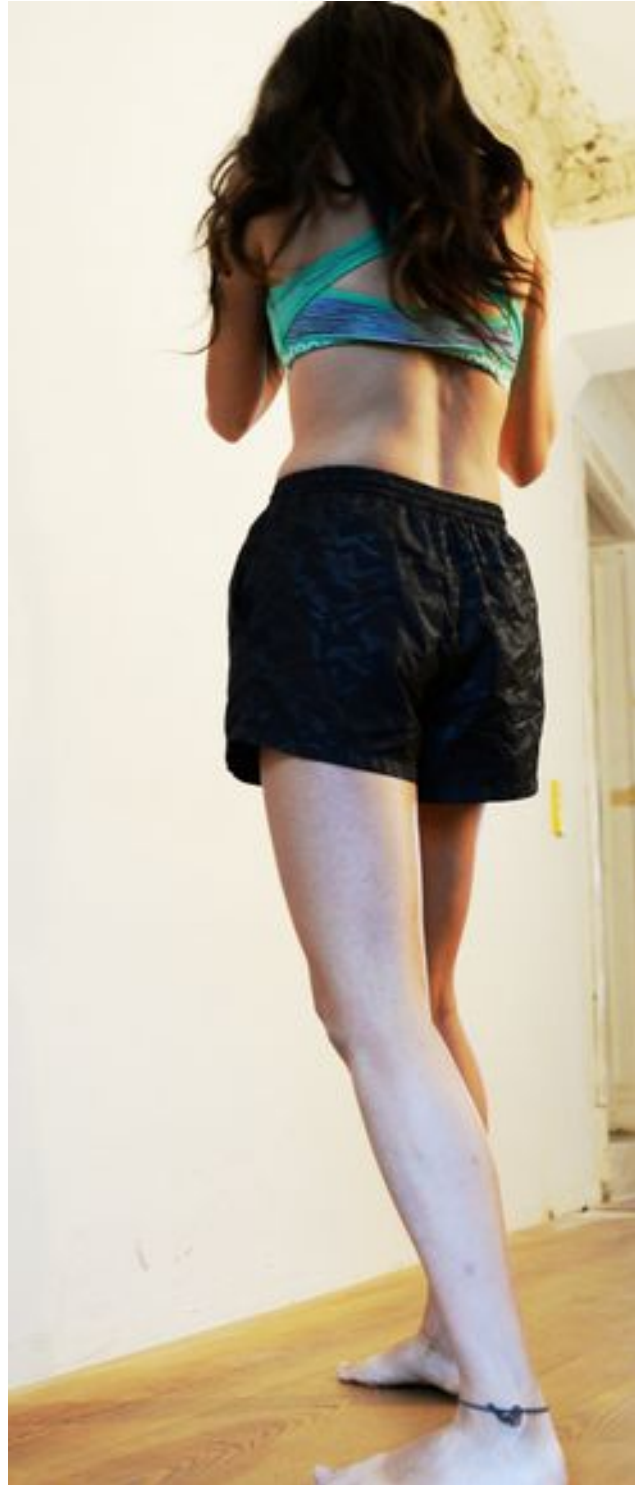
samrýmist ekki hafa sterka, halla vöðva sem sýna mjög vel. Áfengi í hófi nokkrum sinnum í hverjum mánuði er allt í lagi, en hefur miklu meiri neikvæð áhrif en mata hvað varðar fitu og þyngd tap. áfengi líka

fer að öllum röngum stöðum; stöðum sem hreyfing getur ekki auðveldlega leyst.

Muscle Building gerir þú þyngist, en það er horaður gerð þyngd. Það er vegna þess að það er meira áhugavert efni í vöðvafrumum en í fitufrumum. **Svo horfa umfang gera ekkert vit á Fit Beauty þjálfun.** Þess í stað ættir þú að horfa á

hvernig þú lítur. **Ef þú líta vel út, vel.** Ef ekki, vinna

að laga það. Ekki telja ekki kíló.





Sem fullorðinn, þú ert dregist að einhver eða eitthvað, og það

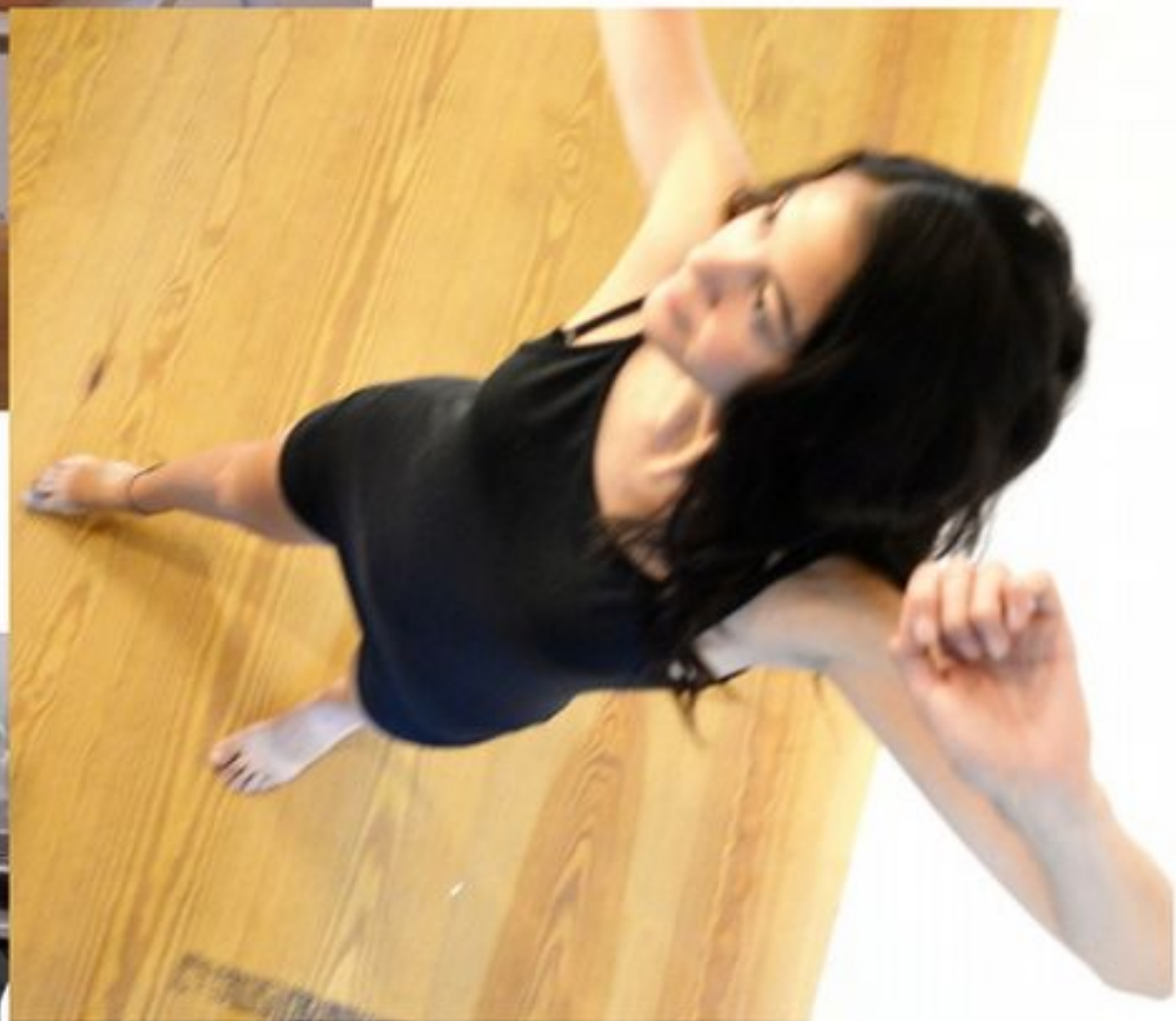
aðdráttarafli hefur orku og orku og hvatning sem hægt er að nýta í þjálfun. Það er dýpri og jákvætt en bodyenvy. Sérhver einstaklingur hefur eitthvað sérstaklega aðlaðandi sem gerir þá einstaka. Það er engin hvatning í að horfa á myndir af fólki sem ekki sama um útlit þeirra: það getur þjónað sem tilfinningalegum lækna á tímum þunglyndi, en fyrir manneskju sem er upp og um og vill sumir fljótur hvatning fyrir þjálfun, ekkert er betri en djúp-köfun í fegurð, fá svolítið dáleidd af henni, og þá setja um að gera á æfingu sem einnig gerast til vera a hluti

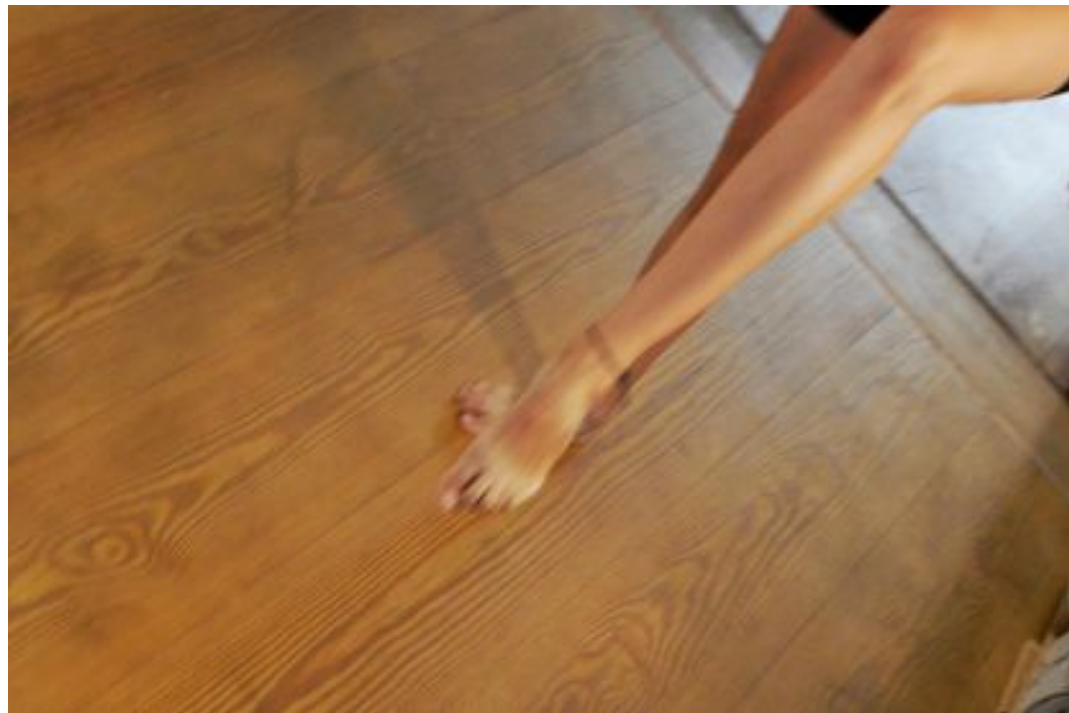


Myndir af líkönum með frábæru stofnanir geta verið hvetjandi að einhver sem er að vinna í að fá passa, en getur stundum finnst aðeins of 'fullkomna'. Það færir okkur að kunnugleg spurningunni: Ættum við að idealize þessar fullkominn tölur? Er það heilbriggt? Í þessu upplýstri öld, verður að vera hægt að segja: Ekki augljós hlutur.

kynferðislega hár. Það, við the vegur, er önnur leið til að brenna hitaæiningum mjög vel, sem og að gefa húðinni að auka ljóma og skína.









kynferðisleg örvun

Í báðum kynjum og mjög erfitt og mikið þjálfun eykur það. Testósterón einnig leiðir til stærri vöðvum með minna viðleitni - sem er athyglisvert í þeirri viðleitni er einn af þeim hlutum sem hægt er að örva hana - og að fleiri fljóttur fitu-brennandi. Með öðrum orðum, það eru eftirköst af þjálfun sem heldur líkamanum í góðu formi og skínandi einnig þegar þjálfun er ekki að fara á. Sterkir Asian form ginseng virkar eitthvað svipað og testósterón er að gera, án þess að tilbúna blása testósterón stigi; og það gerir einnig líkamanum að gera fleiri nýta sér testósterón það hefur nú þegar. (Þetta er ástæðan fyrir rannsóknir á ginseng hefur til að fara út á einfaldan orsök-og-áhrif hugmynd af testósteróni: frekar, ginseng er eins konar 'hljómsveitinni leikstjóri', og getur verið svo einnig fyrir flesta ungar konur.)

Leyfðu okkur að vera svolítið nákvæmari um þetta nottooft talað um málið: mjög sterkt kynferðislega aðgerð, jafnvel þótt aðeins hjá sér, hefur eindregið jákvæð áhrif, mælanleg áhrif, sem er ástæðan fyrir knattspyrnumenn er leyft að hafa soundproof einkaaðila hálf-tíma með makar áður mikilvægum leikjum. A stöðuvatn daðra, ljós koss, stutt káfa er gott, en ekki brenna Tantric loga sem vinna sál vill áður en þungur áskorun.

Eins rauðvín, ginseng er ótrúlega ávinningi heilsu svo sem smurningu af kvenkyns kynferðislega kynfærum. Almenn líflægur áhrif orku á borð við ginseng og Maca líka yfirleitt leiða mann til að hafa auðveldari tíma að fá hvatningu til að gera einmitt slíka þjálfun og beint leiðir til að auka testósterón.

Testósterón: þá sem eru fíknir í miklum þjálfun eru tvenns konar, setja í meginatriðum, þ.e. þeir sem smá auka testósteróns bætir bara að fegurð þeirra, og þeir sem það gerir það ekki.

Testósterón leiðir til ljómandi

Fyrir sumir, testosterons getur bætt við

Þegar ríkjandi sett af of-karlmannlegur lögun, en nokkrar konur hafa slíkum toocute aðgerðir og gæti notið góðs af að vera snart

við tomboyish

áhrif af náttúrulegum gerði-i-the-líkama testósterón. Það eykur einnig clít-stærð, sem - þrátt fyrir íhaldssama hugmynd að ímyndað fyrirbæri af "hreinu leggöngum fullnægingu" í malechauvinistic "trúboði stöðu" er tegund af siðferðilega ráðlegt, er höfðingi uppspretta kynferðislega alsælu fyrir stelpur.

Flestir ættu ekki að taka testósterón töflur vegna þess að það er hægt að gera heila hart spilla og

gervi verðbólgu testósteróns í blóði getur lofttæma náttúrulega innbyggðri getu líkamans hefur til að gera efni.



Það eru tveir hlutir sem maður getur gert ef maður aldrei

lestum: fyrst, fara í göngutúr frekar en að borða, þannig að grimur hungur er byggt upp. Á þeim hungri, a training- eins og orku er byggt upp, og einn gæti fundið sem maður getur sett í fimm mínútur af þjálfun eftir allt saman. Og verðlaun: matur bragðast allt í einu himnum, jafnvel á lágu fjárhagsáætlun, og jafnvel ef það er mjög sjálfbær og boringly siðferðilega rétt í þessum heimi. Í öðru lagi, í vinnuumhverfi þitt, setja upp nokkrar myndir af fólki sem eru að mörgu endurbættar útgáfur af sjálfum-en svo ánægjulega gert myndir sem þeir eru að öllu leyti hvetjandi og ekki irritatingly ómögulegt. Láta þessar myndir vera með þér í tíma á hverjum degi. Látum þá hljóðlega að byggja upp vilja til að þjálf. Þá, þegar þú finnur að þú getur ekki lengur haldið aftur,

fyrir raunverulegur-þá gera það, byrja að þjálf! En halda áfram

vera fjörugur



um hraða og form áhrif, að margir af mest vildu þjálfun áhrif koma eftir tvö ár, ekki eftir þrjátíu daga sem ódýr upplýsingaveitur myndi hafa það.

þú halda áfram að horfa á myndir og halda áhuga á að byrja að þjálf

RESEARCH tenglar

Er ginseng vinna? Ætti heilbrigðum ungum fullorðnum gera æfingu taka eitthvað svona Panax Ginseng (vinsælasta mynd af Ginseng)?

Áhrif ginseng falla í tvo meginflokkka: vöðvastæltur og kynferðislega. Áhrifin eru sterkari undir álagi.

Regluleg notkun Panax Ginseng virðist leiða til auka:

- * Blóðrás
- * Hitastjórnun
- * Súrefnis / samskipti vöðva

* Nota heilann súrefni Fullt af nýjum rannsóknum þarf á kynferðislega áhrif ginseng. Bráðabirgða rannsóknir benda til að ginseng eykur:

* Kynfærum blóðflæði og súrefni notkun

* Stærð clít, tengist aukinni blóðflæði

* Kynfærum ánægja stig fyrir hvert og kyn

Sjá einnig: www.bmccomplementalmedicine.biomedcentral.com/ greinar /

10,1186 / 14726882-14-265

www.journals.plos.org/plosone/grein?id=10.1371/journal.pone.0059978

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

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



Af nýjum orðum til að hjálpa okkur að vera ferskur hugarfar og laus JEL við skunda að fela

P fyrir

Pan, & P fyrir Poly

Þú og þú - Þú og þú

Texti: Aristo Tacoma

Ein af ástæðunum sem við ættum faðma stafræna fjölmiðla er - texti og myndir eru umhverfisvænni að flytja með stafrænum efni en með pappír. Annað: fjölbreytni, svo lengi sem þú ákveður meðvitað að horfa upp

Þú og þú - Þú og þú

Mismunandi fréttir birgja stað þess að leita að ákveðnum stað til að veita samanlagt fyrir þig. (Til að ná þessu, þetta rithöfundur notar daglega vefsíðu með tenglum ýmsu fréttir.)

Þú og þú - Þú og þú

Fyrir þá sem hafa verið að opna eins og CBS News, CNN, LA Times, The Guardian, BBC News, Sky News, og aðrir, þeir hafa mjög líklega, á undanfarin ár, oftar en einu sinni komið upp fyirsögnum þessu tagi: "Xxxx [orðstír], sem er í polyamorous sambandi við áááá

[Annar orðstír] auk zzzz [enn annar orðstír] hefur nýlega komið fram sem Pansexual "Eða.". Hvernig Xxxx gerði pansexuality almennum ".

Þú og þú - Þú og þú

Á einhverjum tímapunkti, þetta rithöfundur, sem hefur alltaf hljóðlega kinkaði kolli, bæði til pansexuality og (jafnvel meira til) polyamory án einmitt að vita neitt um þessi orð, settist upp. Almennum? Pansexual? Ég flýtti Wikipedia etc til að gleypa dýpt efni um tveir P. Polyamorous haldin engin leyndarmál fyrir mér: það þýðir að þú ert högnótt hjarta til að hafa tvo eða fleiri elskendur, og eru Frank nóg að þú dyl það ekki frá þeim. Eða setja smá meira fallega: er hægt að hafa traust og nokkuð einkarétt tengsl við fleiri en einn félagi í einu (engin orðaleikur ætlaður). Fine. Það er mér í fegraða útgáfu af sjálfri mér. En pansexual? Í mínum huga er orðið hefur þar til nýlega einkum verið tengd (fyrir neitun góður ástæða) með því að borða sushi sem bikini-girl tekur tímabundið hlutverk borð; eða setja á whiskers köttur áður en kynlíf. Eftir allt, "Pan" þýðir "allt", á grísku. Og allt er allt.

vera of tvöfaldur ". Aha. Sem of 'tvöfaldur ". Köttur whiskers farin. Ekki meira Sushi-bikini. Nonbinary leiddi þetta rithöfundur í bili að hugsa um neitt nema tónlist plakat á Telegraph stöng í Kreuzberg - DJ Nonbinary eða kannski allt tónlist flokkurinn var kallaður Nonbinary. (Ég skammast mín að segja að ég flýtið á leið í ósjálfbæra leigubíl og ekki lesið plakat alvarlega að allt sem ég veit, það gæti hafa verið betra en Woodstock

Þú og þú - Þú og þú

Þú og þú - Þú og þú

1969. Nonbinarystock.)

Þetta: "Ég neita að láta mann ég dregist að skilgreina tegund mína kynhneigð," einn af xxxx, yyyy eða zzzz sagði. Annar: "Ég er ekki dregist aðeins til aðila Það er sexiness ég laðast að sexy..." Ha! Þetta var sagt við whipping vissu um Gen Z orðstír, sem skoðanir eru yfirfarið af Hollywood cognoscenti. Gen Z hefur hækkað - sem einhvern svo kjarnyrta bent - eftir Gen Y. Og Gen Y átti erfitt með að vinna út ekki bara skilgreiningu Wikipedia á Polyamorous og Pansexual, en jafnvel Wikipedia sig - og gerði stafræna frábær-menntun að skipta einn-hugsun-prcentury í manna kynferðislega sögu til að verða eins konar þyrlast imploded frábær-nova (ég er að reyna að segja 'svarthol ")

á framtíðina, innsýn, sannfæringu, óskir og 'koma út "tjöldin.

Þú og þú - Þú og þú

Ég er að reyna að ímynda sér að mannkynið vera með jafn fullkomin eða ófullkomin heilsu hundrað ár frá nú, með þessi þróun hafa gengið á ef mögulegt, jafnvel óendanlega hraðar. Ótrúlega er það mynd sem virkar. Það tekur mig kannski aftur til 1960 Dune eftir Frank Herbert: Alice in Wonderful, eftir Lewis Carroll, en það bendir einnig á að í losnar öld, sem 21 má vel vera, ef við erum svo blessuð að við munum ekki hægt að draga of mikið niður eftir eigin mengun okkar og tilhneigingu til stríðs ("við", þ.e. mannkynið) - ríkjandi áskorun okkar er að fara að vera hvernig á að hafa nóg stór hjörtu til að forðast að fá sogast inn maelstroems af öfund. Bókin, sem hefur verið í kring fyrir nokkrum árum síðan, í boði á Amazon, rétt Polyamory Toolkit, eftir Dan Willians og Dawn Williams (já, polyamorously hjón),

Þú og þú - Þú og þú

Þú og þú - Þú og þú

Þú og þú - Þú og þú

Þú og þú - Þú og þú

Þú og þú - Þú og þú

Þú og þú - Þú og þú

Þú og þú - Þú og þú

Þú og þú - Þú og þú

Þú og þú - Þú og þú

ástand, maður er tilfinning sem hvata til að sitja í horninu á meðan restin af fjöl fólk eru út að skemmta, lausnin er að lýsa tilfinningum manns í tölvupósti einu er ekki að senda (athygli fer til hvernig á að forðast að senda hana fyrir mistök : lausn, fyllir ekki út á "Send to" sviði). Þá, þegar seinna, allt er væntanlega vel við fjöl lífsins aftur, einn opnar flösku af víni, velja út góða osti og les samin samsetningu úr álagi á þá sem það varðar. Tilfinningar þarf að tala um, jafnvel þó að einn er á þröskuldinum til tímum upplýsingarinnar ekki gefið mörgum menningarheimum en okkar.

Þú og þú - Þú og þú

Þú og þú - Þú og þú

Þú og þú - Þú og þú

Þú og þú - Þú og þú

Þú og þú - Þú og þú

Þú og þú - Þú og þú

Þú og þú - Þú og þú

Þú og þú - Þú og þú

Þú og þú - Þú og þú

Þú og þú - Þú og þú

Þú og þú - Þú og þú

Þú og þú - Þú og þú

anything-- frá tónlist til matar, frá að skrifa til að gera peningar. Og síðan níttjánhundruð-o-Chanel-5 eða thereabouts, tisku iðnaður hefur fengið mikið af tveir P en án hagsbóta Wikipedia eða Urban Dictionary eða svo til að gefa þeim svo hreinsaður, þekktá, aðgreindar merki.

Þú og þú - Þú og þú

Þú og þú - Þú og þú

Þú og þú - Þú og þú

Þú og þú - Þú og þú

Þú og þú - Þú og þú

Þú og þú - Þú og þú

Þú og þú - Þú og þú

Þú og þú - Þú og þú

Þú og þú - Þú og þú

Þú og þú - Þú og þú

Þú og þú - Þú og þú

Þú og þú - Þú og þú

Þú og þú - Þú og þú

Þú og þú - Þú og þú



SS20 sýning ers þér gull

Handunnin gull keðjur frá
smart grísku Goldsmith
loakeimidis ásamt 2020s
vor



's
skynja að einnig málm
glæsileika: 14-18 og
jafnvel 22 karata gull ofan
á titani, bismút etc málm
líkama mála. Í SS20, sem
fyrir gull: þú getur
örugglega gera ráð fyrir
meira er

Tíska líkan: Nastia
Kasprova



Nastia Kasprova,
@nastia_kasprova
ljósmyndari Aristo Tacoma

Stíll af A.Tacoma, skartgripi stíll með
Savvas loakeimidis; stíll aðstoð eftir
Myrto Departez

Þökk sé Goldsmith Savvas loakeimidis,
@ioakeimidis_collection Model er sýnt
með nýjum Vestfirskt keðjur gull, þar á
meðal í basiliko, rússneska, Perdika og
Byzantium stíll.

Mua, hár stíll: Myrto Departez,
@myrto_departez

Staðsetningar: Studio P56, @ studio.p56,
Aþena, Grikkland

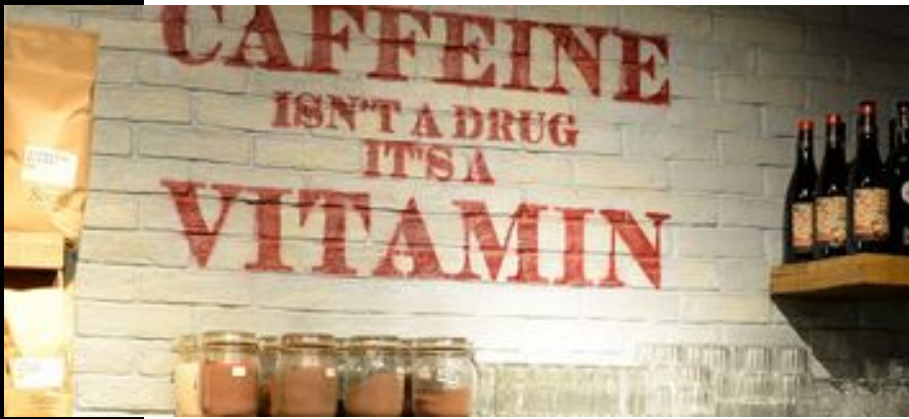
Tíska merki: IOAKEMIDIS Vestfirskt
gull Skart etsy.com/shop/

loakeimidisJewelry H & M,
@hm mange, @mango

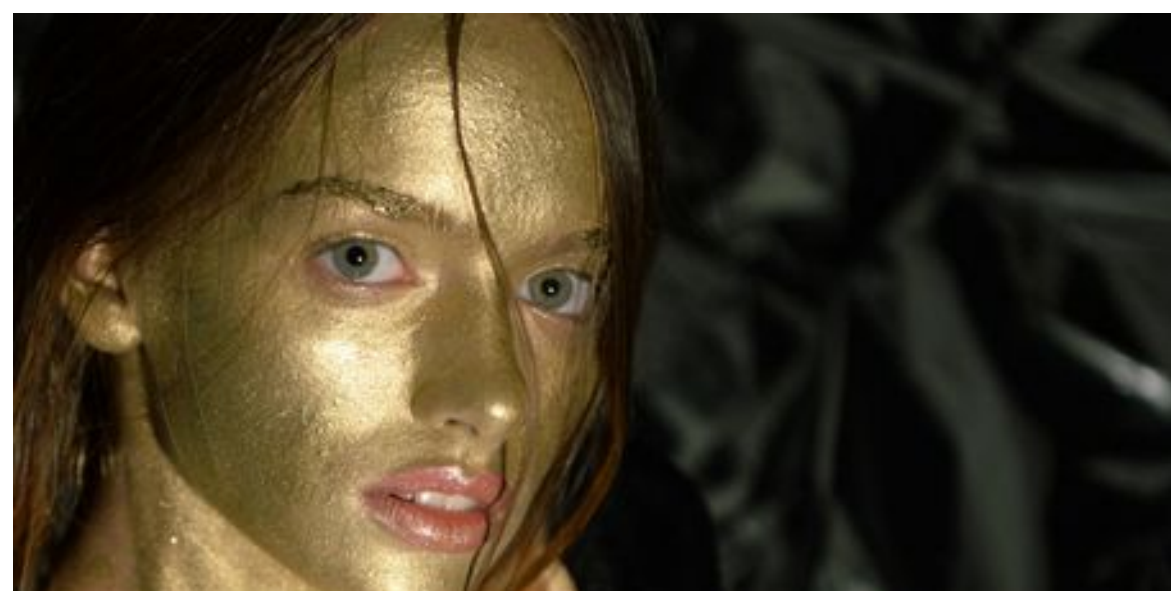
















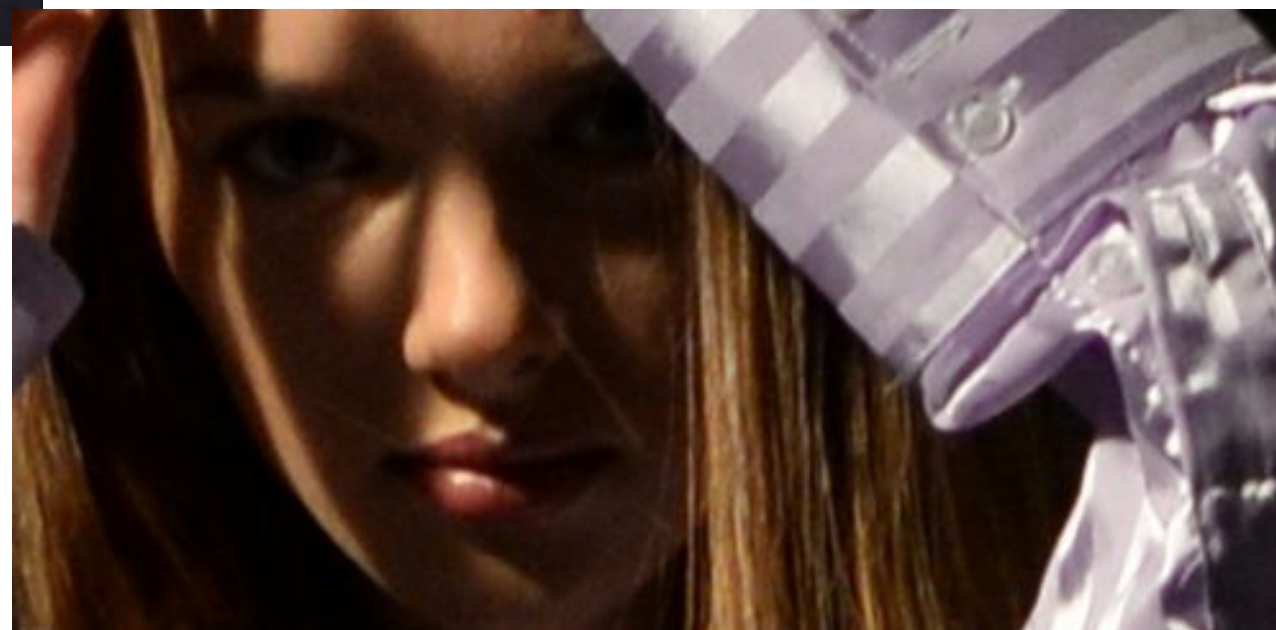




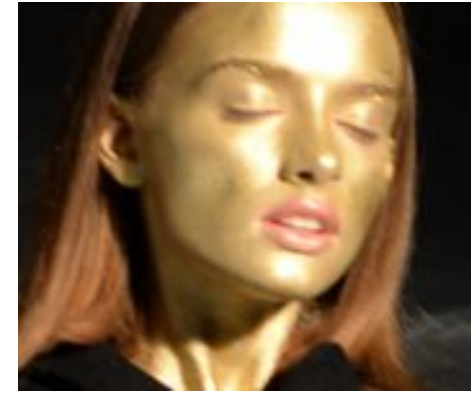


















Put your ad
where people
can enjoy it
while drinking
coffee

Every day

Every week

Every month

PERMANENT Ads
in **BERLINiB**

contact the
fashion magazine at:
ads@industrialbabes.com





Tiska líkan Somya
Joshi



Sunny vor

götutíska

2020

flottur



Tíska líkan: Somya
Joshi, @somyaajoshi

tískuljósmyndari: Srishti Oinam,
@leishana____

Stíl: samstarf milli Somya Joshi og Srishti
Oinam Mua: líkanið sjálf

Fashion merki ná yfir: H & M, @hm
FOREVER21, @ forever21

Staðsetning: Delhi, India



Almáttugur Guð
plantaði fyrst
garður.

--

Francis Bacon,
1625

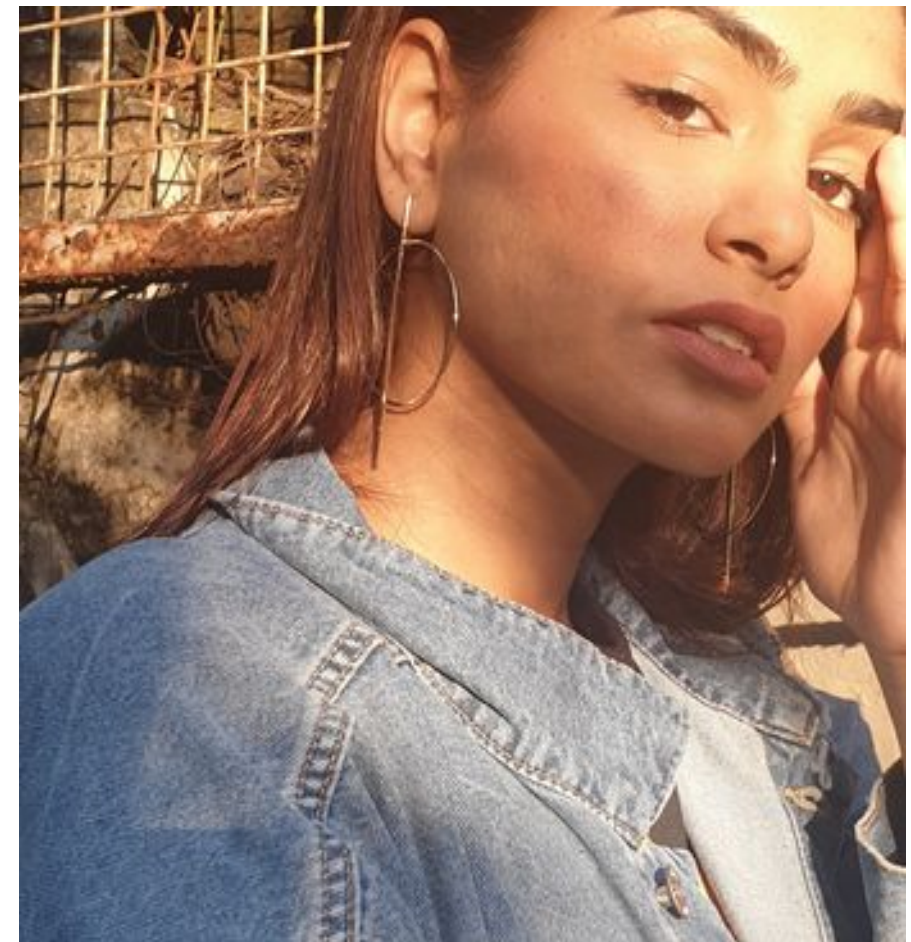






Style er að vita
hver þú ert,
hvað þú vilt
segja og ekki
gefa a fjandinn.

- - Orson
Welles





Sjá það í fyrsta
skipti sem
nýfætt barn
sem hefur
ekkert nafn.

- -
Rabindranath
Tagore

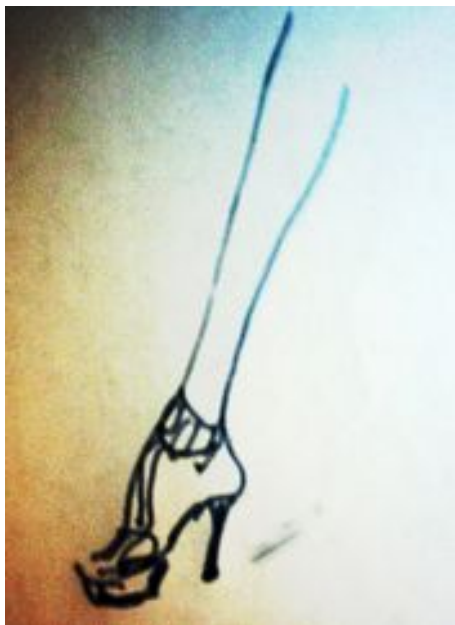






iB

The skór



Kort af líklegum Upp

koma skór

Design Trends

Af Nathalie Sophia, @fashionjudgment, BERLiNiB Fashion Upplýsingafultrúi nathaliesophiajournaliste @ gmail.com teikningum með því að Aristo T.

Style kunna að vera eilíft,

og vissulega einnig þegar kemur að skóm. Góð-útlit hár-heeled skór með útlit sem svipar til hönnunar kynnt af Legendary skór myndhöggvarann Manolo Blahnik árið 1970 heldur enn gott. Stiletto og benti ábendingar og allir klassísku smart hönnun á síðasta áratug eru á flugbraut sýnir í dag og líklega verður fyrir hvaða fjölda áratugi. Undanfarin ár hafa haft fullt af strigaskór þar, og þetta líka, mun líklega fara; sportlegur-Glam er unerasably hluti af menningu tísku. Enn það eru sumir

undirskrift stíl fyrir sumar /

vor 2020, ekki nauðsynjar en þess virði að vera meðvitaðir um og tilbúin valkosti.

Í anda sjálfbærni tísku, sem við ræða líka í annarri grein í þessu tölublaði, skulum benda á að ekki aðeins er stíll eilíf, en slík

tímalaus **styleawareness** hjálpar okkur að vernda umhverfið með því að velja efni sem getur varað frá einu tímabili til annars, jafnvel í gegnum mörg tímabil, án vandamála. Það er einnig ánægjulegt í þessari nálgun er tengdur efnahag einstaklingsins: mikið af

útbúnaður **fjárhagsáætlun** Hægt er að tæmd upp með því að vera tísku fetish í skóinn deild. Having eins mikið, við skulum kafa rétt í elitism að viðurkenna bara hvað skór gerðir meira en aðrar tegundir hafa innrauða textann "ss20" leynilega enscribed inn í þá. Fyrstu atriði eru enn

þægilegt (Miðað við mörg klassísku hár hæll hönnun):

> > < Heels getur verið stór

Þetta er það sem við köllum ss20 þægindi bjarga # 1: Miu Miu og Givenchy hafa komið til að bjarga gangandi stöðugleika okkar með því að stuðla **blokk hælar**.

> > < Tær getur fengið pláss

Comfort bjarga # 2. Toes á skilið (stundum) pláss; nú einnig tám A hollur fashionista getur fengið pláss, jafnvel þegar rétt shoed. Veldi ábending var hluti af samdráttur mínu þróun í fyrri útgáfu af BERLiNiB. Vinsældir hennar var aðeins að koma aftur þá - nú er það að fara í fullu gildi. Höfundur iðnaði hrifningu með mjög langa þjórfé - Demna Gvasalia (Balenciaga) hefur sótt um nýtt útlit á safni sínu. The Square ábendingar um hönnun hans eru í raun örlítið íhvolfur.

> > <

Birkenstocks ótakmarkað

Comfort bjarga # 3. Proenza Schouler hefur nýlega kynnt samstarf þeirra við Birkenstock, á sínum Vor / Sumar 2020. flugbraut sýna. Fyrr á þessu ári, Birkenstock hefur starfað með Valentino og Rick Owens. Vörumerki sem aldrei reyndi mikið til að vera kúl er nú svo flott að það hefur verið Spotted á fætur Kendall Jenner og Gigi Hadid og nýlega á forsiðu Elle Þýskalandi (október 2019) þar sem þeir voru pörðu upp með Chanel útbúnaður.

> > <

Sandalar getur haft þunnt ól

Leyfðu okkur að halda áfram þessu bragðið þægindi bjarga með tveimur Sandal skýringum. Þú getur örugglega farið fyrir hár magn af þunnum, viðkvæmu ólar á hár-heeled skó. Þeir geta verið bundin á bak við öklann - kannski ákveðinn showstopper fyrir nóttina út.



binda það í kringum ökkla. Skó getur jafnvel verið bryddað á fótinn á buxurnar, stefna hvött af Hailey Bieber, sem ekki hafa látið Stjörnumyndbönd fætur hennar bundinn upp með þessum hætti.

> > <

Sandalar má bundinn

A leður Sandal með því að auka magn af leðri til



stuðla að velliðan gangandi með hár hæll (sem, samkvæmt sumum vísindarannsóknum eitthvað á áhrifum tiltekins formi æfingu á vöðvum). persónulegum mínum uppáhalds var að lowheeled Giada slingbacks í bláum, með vott af gráu. Í samræmi við þróun á tímabilinu, ábending var beint, en ábending um þjóf fé var skorið burt. Ef þú finnur þar svipuð, myndi ég segja, að þeir eru a grípa, fara fyrir þeim.

> > < Hár hæll m / o bolla

Cup-minna skór með háum hællum: hár-heeled mule. A vörumerki til að vera meðvitaðir um í þessu sambandi er Bottega Veneta. Veneta hefur aukist mikið í vinsældum vegna heppinn viðleitni hönnuður Daniel Lee.

> > < Þú getur notað messedup dúkkuna skór

> > < Heels getur fengið belti

Slingback, sem belti sett á hæl, er SS20 hlutur. En ekki nákvæmlega í flokkinn "björgun þægindi", það getur vissulega

Fashionably boðberi upp dúkkuna skór og skóla-girl skór af Mary Jane og Oxford tegundir hafa verið lunched af Chanel, Prada og jafnvel minna íhaldssamt vörumerki sem Jonathan Cohen. Í sumum tilfellum, það gerist of undarlegt; en með heppni, þegar það allt virkar út eins og einn heildar stíl, það geta vera a hámarki SS20 hlutur.

> > <

L eather sokkar eru í lagi

Ítalska hönnuður hús Salvatore Ferragamo kemur til bjargar þeim sem mislíkaði eðlileg sokkum, með sokkum leður þeirra, sem gefur mikið til kynna að þurfa á að mjótt stígvél inni í skónum. Meira venjulegt sokkar hafa verið á flugbrautum um Simone Rocha og Anna Sui.

> > < Hægt er að sýna eðli prentar á skónum

Print tegund # 1: Animalier: Shoe leður með blettatígur, Zebra (kíkja Jeremy Scott stígvélum); jafnvel kýr. Riccardo Tisci á Burberry prenta 3D ljósmyndir af dýrum frumskógur á a par af annars íhaldssamt hæla. Prenta tegund # 2: Flower Power. Brands: Fendi, Versace.

Nathalie Sophia

iB

Beau
Ty Styl
E



Fash
jón

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