

BERLINiB

2020/A January February
March April

Beauty Style
Fashion



ISSN 2535-602X
9 772535 602004

modello di copertura per il nostro BERLiNiB 2020 / A questione è Vicenza Petrovic, fotografata da A. Tacoma {vedi l'articolo "Fierce Chic"}

2020 / A

BERLiNiB

iB

ISSN 2535-602X

PUBBLICATO
BERLiNiB 2020 / A

BBERLiNiB: Realizzato principalmente ad Atene via, tra le altre cose, l'Essere, Liberazione e

Rosicchiare. Un concetto da Aristo Tacoma alias SR Weber, Oslo. ISSN 2535-602X

Formale luogo di produzione: Oslo, Norvegia

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

berlinib.com
industrialbabes.com @berlinib

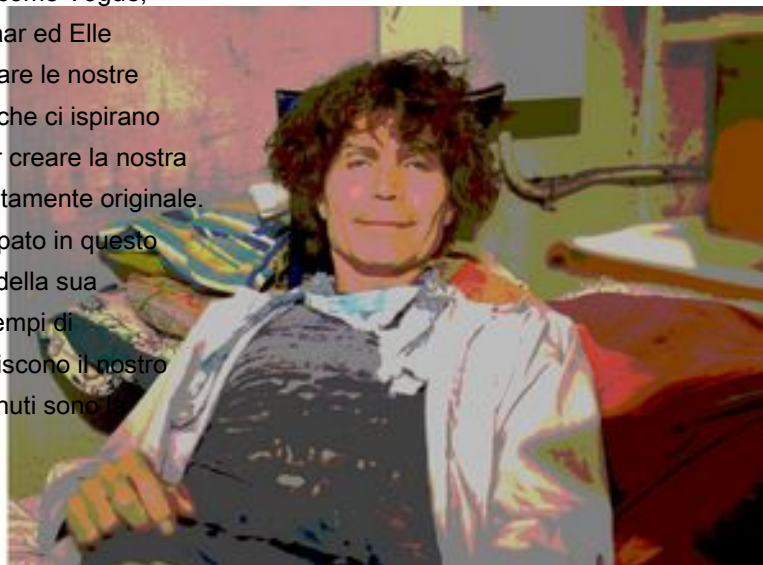
Assistente editoriale:
Lucy Blay, @lucyblay

Quando facciamo una rivista, si parte il layout da zero e aggiungere il tag, "TEST DI LAYOUT" in una nota blu sul lato sinistro della pagina editoriale. Questo è naturalmente e gradualmente trasformata in nostro magazine. Sostituiamo ognuna delle immagini di prova precedenti (che sono tutti documentati nel nostro account Instagram) con le immagini da nostri germogli originali. L'idea alla base di questo metodo è che vogliamo solo il meglio ispirazione per la nostra rivista, così abbiamo scelto le immagini dalle nostre fonti preferite, come Vogue, Numéro, Harper Bazaar ed Elle Magazine, per illuminare le nostre pagine con immagini che ci ispirano come noi lavorare per creare la nostra pubblicazione completamente originale. Ogni numero è sviluppato in questo modo e, al momento della sua pubblicazione (per i tempi di pubblicazione, conferiscono il nostro sito web), tutti i contenuti sono nostra.

E 'solo in questo momento che apparirà il timbro "pubblicato" sulla sinistra di questa pagina.

Tutti gli articoli e altro testo sono opera originale fin dall'inizio.

Diritti d'autore: Fashion blogger possono reblog le immagini con i ringraziamenti per la rivista, il modello e



Fotografo, conferire la sezione DIRECTORY al nostro sito per ulteriori

Informazioni. Tutti i contenuti si può accedere sia con schermi di grandi dimensioni come ad esempio su un PC, e attraverso schermi di piccole dimensioni come ad esempio su un telefono.

Gente di talento e modaioli che desiderano lavorare con noi, vi preghiamo di contattarci al berlinib@aol.com o DM su Instagram. Siamo sempre aperti per l'udito

dai modelli, scrittori, fotografi, stilisti, truccatori, scenografi, stilisti, inserzionisti e altri creativi entusiasti che desiderano contribuire.

Come una rivista nata nel 2019, abbiamo deciso di andare del tutto 'digitale'. Con la parte superiore delle apparecchiature di linea, e il grande gusto e

capacità creative dei nostri collaboratori, creiamo ottimi risultati all'interno di questa cornice.

Aristo Tacoma (un fotografo principale, e l'editor di, BERLiNiB; e stilista spesso principale)

iB

BERLiNiB è finanziato dalla pubblicità e sponsor. Tutti i problemi sono sempre disponibili gratuitamente in formato PDF di qualità a berlinib.com.

Annunci:
Per informarsi sulle tariffe pubblicità, please per email a: annunci@industrialbabes.com.

Please utilizzare la nostra email berlinib@aol.com per tutte le altre richieste, tra cui la sponsorizzazione editoriale. Ci riserviamo il diritto di includere solo gli annunci che non lo fanno distrarre dal contenuto principale della rivista. Annunci rimarranno in esposizione all'interno delle riviste archiviate. Non usiamo 'annunci pubblicitari mirati. I nostri annunci sono sempre disponibili e lo stesso per tutti e *deliziosa*

liberarsi dai problemi di privacy.

Il contenuto di ciascun pubblicato BERLiNiB Magazine è copyright Stein Henning B. Reusch (alias Aristo Tacoma); modelli, scrittori e fotografi hanno anche diritto d'autore per il loro contributo quando BERLiNiB è correttamente riferimento. materiale privo di firma è dall'editore.

Tecnologia include: Nikon Df, Nikkor w / VR, KDE Neon, Gimp, LibreOffice, FontLibrary.org (useremo commercialmente licenza font come permessi di ricavi generati non appena esso), e PC Android-x86.



Godere!



Come sapete, BERLINiB a berlinib dot com, pubblicato il digitale universale digitale formato cartaceo PDF, viene pubblicato tre volte all'anno. Con poche eccezioni, gli editoriali sono pubblicati nella rivista nell'ordine in cui sono fatte.

I numeri di pagina si riferiscono alle pagine in formato A3.

modello di
copertura:

Vicenza

Petrovic

@vicenza

Petrovic

pagina 17

Elli

Tsitsipa @elli

tsitsipa

pagina 10

**Julia
mue**

@julia

mue__

pagina 29

**Sol
Mercado**

@uruzusus

pagina 40

**Nastia
Kasprova**

kasprova

pagina

@nastia_ 54

**Somya
Joshi**

@somyaa

Joshi

pagina 75

Anche nel vostro libero riviste di moda BERLINiB qui a berlinib.com ogni volta:

In aggiunta a, e, insieme con gli editoriali di foto di cui sopra, si trovano sempre

scritto

articoli, moda

illustrazioni

e permanente

rivista annunci,

dando BERLINiB il reddito

abbiamo bisogno di dare

questo rivista di moda

Aawesome gratis! Per la

vostra azienda ad essere

incluso nel prossimi numeri,

inviare una proposta di

annuncio, ora, a:

annunci@industrialbabes.com

Godetevi la birra

BERLINiB alla moda!



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

PIÙ SOLDI

Otto

chiavi

per

buona

econo

mia

<div></div>
Testo: Aristo Tacoma

<div></div>

<div></div>

<div></div>

<div></div>

<div></div>

<div></div>

<div></div>
Mostrando il giusto tipo di generosità, però, è una parte necessaria di un business in crescita. Ad esempio, se il vostro business dipende da sviluppare e mantenere buon cliente

<div></div>

<div></div>

<div></div>

<div></div>

costruire il tuo business nel lungo termine è una forma di generosità a te stesso, e alcuni investimenti sono nel saggio mezzo tra la protezione delle risorse e di essere generosi.

<div></div>

<div></div>

<div></div>

<div></div>

<div></div>

<div></div>

<div></div>

<div></div>
I seguenti punti non si applicano altrettanto bene a tutti. Sono regole pratiche, sulla falsariga di quello che forse una persona saggia avrebbe dato come suggerimenti buoni per i proprietari di piccole imprese agli inizi.

<div></div>

<div></div>

<div></div>

/ 1 / comuni cazione di qualità

<div></div>

<div></div>

<div></div>

<div></div>

<div></div>

<div></div>

<div></div>

<div></div>

<div></div>

<div></div>

<div></div>

e fece parte di una narrazione in corso. Forse la tua collega aveva un terribile giorno o non riusciva a trovare le parole giuste nel momento, o forse male interpretato una frase nella chat line. Piuttosto che lanciando insulti a insulti, provare a scagliare il silenzio la prossima volta.

Poi di nuovo indietro la comunicazione di qualità benvenuto e vedere se è possibile farlo funzionare la prossima volta. Se non funziona, almeno hai dato la razionalità una possibilità; e con la razionalità viene un senso di

compassione, non 'tutto è facile per tutti' per tutto il tempo. Win dimostrando sempre carattere di alta integrità e scusandosi se non lo fai. La vostra azienda non è una terapia di gruppo. Sviluppare il vostro business non si tratta di condivisione di sentimenti. Si tratta di coltivare azioni positive per creare qualcosa di buono in cui entrate può prosperare.

<div></div>

<div></div>

<div></div>

<div></div>

<div></div>

<div></div>

<div></div>
Hanno qualcosa da offrire che è fonte di ispirazione per gli altri. Forse è giusto dire: la bellezza è l'essenza di ciò che sta ispirando in questo mondo. È necessario offrire qualcosa di valore reale se si vuole guadagnare un reddito. Se si tratta di un prodotto tangibile che si desidera vendere, undust prima di metterlo in mostra. Se vivete i vostri sguardi, rimanere in forma. Se siete in modellazione, conoscere il design e circa raffigurante il migliore. C'è bellezza in

un elemento utile dura la prova del tempo e rimane utile. Nel settore dell'abbigliamento, questo può essere descritto come 'sostenibile'. Una vera e propria eticità è di grande importanza per qualsiasi marca. Un'altra parola chiave per questo è nel prossimo indizio.

<div></div>

<div></div>

<div></div>

<div></div>

<div></div>

<div></div>

<div></div>

<div></div>

<div></div>

<div></div>

<div></div>

[Cont.]

/ 4 /

Branding: foto

Iconic

Siamo in un momento in cui brevi video o il cosiddetto 'storie' o 'scatta' sono un mezzo popolare per la fornitura di una rete con uno scorcio di se stessi in movimento. Ma questo non nega il potere di una grande photograph- permette allo spettatore di venire vivo nella propria mente; a fare il suo proprio 'il video interno'; per visualizzare se stesso nella scena, a prendere il tempo per studiare le caratteristiche individuali della foto. studi sul cervello a volte mostrano una maggiore attivazione dei neuroni quando i soggetti ascoltano la radio o attivamente studiare qualcosa ancora, rispetto a quando guardano la TV. In generale, sembra che il più attivo il tecnico ottiene, del uno più passivo propri neuroni diventano (con alcune eccezioni quando non v'è un adeguato interattività). Video sono stati in giro per decenni e sono stati spesso descritti come 'il futuro', ma il regno della grande fotografia ha la sua energia unica ed è

parte di ciò che vende un marchio. E 'attraverso l'avvento di foto-più di video che le nuove forme di economia digitale sparato fino agli attuali altezze. Di fronte, un video è in un certo senso nulla di più di un gran numero di foto al secondo lanciate lo spettatore in un ordine specifico. Una fotografia ben fatto è un dono più grande. Un video è molto meno probabilità di essere considerati 'iconico' nel modo in cui le fotografie sono state classici.

/ 5 /

Generosità

quando destra

Quando è giusto essere generosi, e come generoso dovrebbe essere? E quando è giusto 'micro-spesa', sapendo che un un po 'di mille volte diventa molto? In parole povere, la generosità ha il suo posto in ogni budget buono, ma questo dovrebbe essere entro limiti predeterminati. la generosità sfrenato è avventato, ma prendere in considerazione l'importanza di essere in grado di punta, o per pagare un piccolo extra per prendere un percorso più veloce quando si è a corto di tempo, o per comprare un prodotto superiore anche se costa un po 'di più. In alcune situazioni, mantenendo una grande atmosfera è più importante accigliato sopra centesimi. Ciò comporta anche investire nella salute dei vostri stakeholder aziendali, tra cui dipendenti, stagisti, clienti e

soci in affari. Il benessere che viene da tali Fosters generosità buona salute, e che è grande per la salute il vostro business.

/ 6 / I canali di

ioni

COMUNICAZIONE

In questo mondo digitale di programmazione e codice aggiornamenti di seconda mano, che può mandare in crash una pagina con un clic di un pulsante, è meglio la pratica di avere più di un modo per comunicare tra loro. Questo stesso concetto trasporta oltre a RL (internet-parlare per la vita reale), così: è importante avere più modi di incontro, e noi abbiamo una certa flessibilità nel modo in cui e quando comunichiamo.

/ 7 / Il bagliore degli accordi

La comunicazione digitale più immediata e 'facile venire' diventa, più importanza che è quello di trovare quello che è su noi stessi o il nostro business che rende le persone vogliono tornare. Questo è un passo importante verso la promozione grandi relazioni tra tutti i soggetti interessati, sia interni che esterni. Non v'è alcun vantaggio nel ignorare un accordo; anche se può risparmiare tempo nel breve termine, è una perdita di tempo per gli altri, e nel lungo periodo si spreca il proprio tempo troppo. Alcune persone sono del prospettiva spirituale che è più opportuno 'tempo di sentire', piuttosto che d'accordo su di essa; o si sentono che ottengono il loro modo migliore se non si attacchino al calendario prestabilito che è condivisa con gli altri. Lasciatemi dire qui che se non ti piace attaccare ad accordi, lavorare su di essa fino a che fare, perché è una necessità per la maggior parte dei tipi di imprese per avere successo. Eppure, in un mondo democratico, questa è una domanda si può principalmente marca di sé: ognuno ha il proprio modo di rapportarsi al tempo, e si deve capire come relazionarsi con gli altri in modo intelligente e realisticamente, non importa quale tempistica che scegliere di avere.

/ 8 / Radiat e OPTIMIS m

Questo punto è connesso al punto precedente in questo elenco per quanto riguarda la bellezza. Essa riguarda anche lo splendore positiva della tua personalità, il tuo personaggio, da voi impegnandosi in una comunicazione di qualità e di attenersi ad accordi. Più concretamente, radiosità positiva comporta comportarsi in un modo che permette alle persone di prosperare e fiorire intorno a te: lo spirito ottimista d'oro, il senso che la vita è buona, nel senso che il sole è in aumento e che le curve di reddito sono tutti rivolto verso l'alto come si passa da sinistra a destra l'arco di tempo della curva, e tutto questo va in tutto, dalla progettazione del logo per la lingua sui vostri siti web, account e vetrine di social media, al trucco e vestiti e le foto e video si utilizza per pubblicizzare il vostro marchio. Indipendentemente da dove siamo nella vita e quello che stiamo facendo, tutti abbiamo bisogno di una dose di rinnovato ottimismo. Incorporando in ogni nostra attività quotidiane, stiamo salvando ogni altro momento, o, un altro modo per frase è, stiamo dando ad ogni altro momento.



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

per BERLiNiB dall'artista Srishti
Oinam, blank.canvas ____
@tela vuota____
srishtioinam gmail.com la vuota____

TUTTI è la danza

ballare fino

Alcuni stili SS20 interpretati
nel balletto contemporaneo
dalla danzatrice greca Elli
Tsitsipa

Fashion model: ballerino, attrice Elli
Tsitsipa, @ellitsitsipa

Foto: Aristo Tacoma

Stile da Elli se stessa, con A.Tacoma;
styling assistant Myrto Departez

MUA e lo styling dei capelli: Myrto
Departez, @myrtodepartez

Luogo: Studio P56, Atene, @
studio.p56

marchi di moda: ZARA, @zara; body bambù
sostenibile dal Boody, @boodyecowear,

via Vita Colosseum, Oslo, gioielli
@lifecolosseum: Dona Koroi,
@donakoroibrand altri vestiti attraverso

NILZ, Oslo, @nilztekstiltrykkeri.



I grandi artisti sono persone
che trovano il modo di essere
se stessi nella loro arte.
Qualsiasi tipo di mediocrità
pretensione induce nell'arte e
nella vita simili.

- Margot
Fonteyn



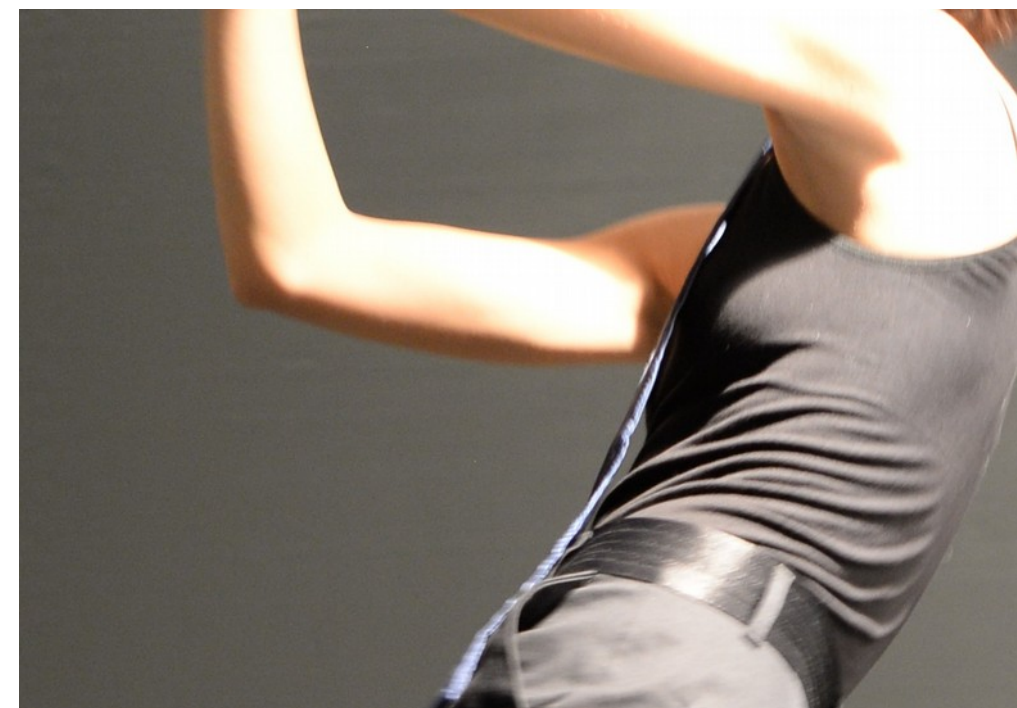
come trovare questo
pezzo mancante di
me stesso.

- - Misty
Copeland

Trovare il
balletto era

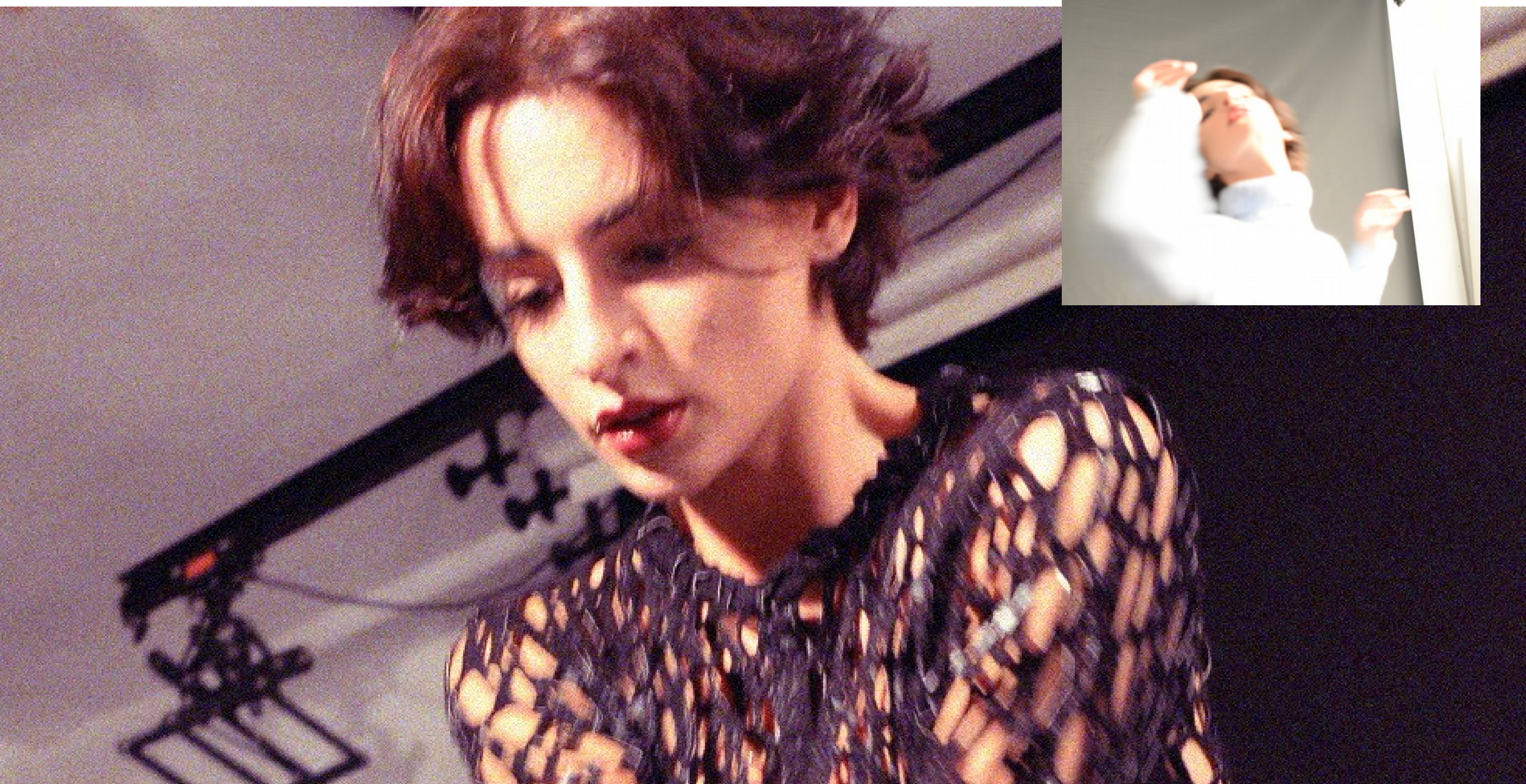
Ballet non è solo il
movimento.
- - Nina Ananiashvili





La danza: un minimo di spiegazione, un minimo di aneddoti - e un massimo di sensazioni.

- - Maurice Bejart





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





La vita [...] è in crescita, in
movimento in avanti, [...]
essere in contatto con la vita.

- - Agrippina Vaganova



Fashion model: Vicenca
Petrovic, @vicencapetrovic

FEROCE
CHIC



Il metallo, spesso sfumature dorate di questa stagione sono accoppiati con un accento SS20 sul morbido, afternoonish, colori pensati per voi. Una nuova generazione di donne potenti stanno facendo le loro richieste: le somme ferocemente eleganti e chic fino 2020 tendenze.



Vicenca Petrovic fotografata Aristo
Tacoma

MUA, lo styling dei capelli: Miss
IsabellaLia, @ my.beauty.garden

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

marchi di moda: Bershka, @bershkacollection
FIGHTER SPORT, @fightersportnorge Gina
Tricot, @ginatricot Accessori di Pink Cadillac,
@pinkcadillac_berlin



















Nel secolo scorso, le donne sono state permettendo sempre di più del loro

corpi di essere visto, e indipendentemente da ciò che questo dice di

sessualità, è certamente stato un cambiamento molto pratico. Per la prima volta dopo secoli, le donne sono state in grado di partecipare a varie attività, senza dover trascinare lungo una montagna di tessile. L'abbigliamento è parte espressione personale, e una parte necessità pratica. Le tendenze sono collegati a sottoculture, le occupazioni e le religioni. La capacità di seguire l'evoluzione di tendenze per ogni stagione può farci raffreddare. La capacità di adattarsi novità pista nel nostro guardaroba può farci

tendenza setter tra i nostri amici.

Moda si è evoluta da fatti su misura (la moderna haute couture), in un settore prevalentemente ready-to-wear, sia nei segmenti di lusso e fastfashion. Questo ha creato nuovi percorsi di carriera e altre opportunità. Alcuni modelli hanno raggiunto livelli stratosferici di

celebrità

la fama, e sono in grado di influenzare fortemente l'opinione pubblica e ottenere dietro cause benefiche. Uno tali cause è quello di prendersi cura del pianeta, e la promozione del

importanza della moda sostenibile.

L'industria della moda è enorme, e-in parte a causa della sua dimensione, uno dei più

inquinanti

le industrie del mondo. Come tali, le imprese individuali all'interno del settore della moda sono stati chiamati dal pubblico più rispettoso dell'ambiente consapevoli di **essere trasparenti circa la loro carbonica orma**. Nel frattempo, mentre aspettiamo sistemico e 'mostrare il loro numero'.

Questo vale per quasi tutti gli aspetti del settore. Per esempio,

lusso marche modellano la percezione del pubblico del loro marchio esclusivo. Al fine di mantenere questa percezione, l'inventuto è a volte distrutta e va in discarica.

fast fashion fornisce un'altra serie di sfide per il pianeta. Ci sono i problemi dei coloranti utilizzati per colorare i vestiti e la quantità di acqua e carburante coinvolto nella produzione di milioni di capi all'anno. Ci sono i problemi di pelli di animali utilizzati per rendere i prodotti e le discussioni non-così-illuminati intorno finta pelliccia contro pelle naturale. Forse il problema più grande è l'uso follemente comune delle fibre plastiche e sintetiche. Plastica-correlati materiali sono spesso molto

poco costoso in modo che siano 'customer-friendly', ma tali materiali rappresentano un costo enorme per il pianeta. Questi sono solo alcuni dei problemi che devono affrontare l'industria della moda, e consumatori moderni si chiedono marchi di moda la loro posizione rispetto a questi temi.

soluzioni ai problemi di sostenibilità più grandi che attendono il settore della moda, siamo in grado di darci alcune regole pratiche per come vestirsi in un modo più rispettoso dell'ambiente. E, come vedremo, una serie di marchi sono promossi come l'ambiente-consapevole e sostenibile.

Regole pratiche:

• • comprare i vestiti che si indossano, non i vestiti che finiranno appeso nel vostro armadio. Il consumismo è un nemico della sostenibilità.

• • controllare le etichette sui vestiti prima dell'acquisto. Controllare ciò che il pezzo è realizzato in: è fibra naturale? Plastica? Materiali riciclati?

• • in considerazione di affittare vestiti di qualità alla moda da uno dei tanti più o meno nuovi vestiti alternative di noleggio, dal Rent the Runway attraverso Nuuly a numerosi altri tra cui H & M.

• • negozio di seconda mano. abbigliamento vintage è senza dubbio il modo migliore per fare acquisti in modo sostenibile. Dando una nuova vita ad un capo di abbigliamento, di estendere la durata di vita che è molto più rispettoso dell'ambiente.

Alcuni dei più interessanti brand di moda sostenibile di essere a conoscenza di questo momento:

• • **Ronald van Der Kemp.**

designer olandese produzione di abbigliamento in edizione limitata da scarti di materiali disponibili sul mercato

• • **Riforma.** Allsizes marchio con un seguito di celebrità, usi salvato azionari materiali vecchio e vintage riproposto.

• • **MORDERE.** marchio con sede a Stoccolma coltivando l'idea di moda senza tempo, con l'uso di tessuti biologici.

• • **Albero persone.**

Uno dei primi marchi sostenibili accreditati dall'Organizzazione mondiale del commercio equo e solidale, che limita le emissioni di carbonio, concentrandosi su come lavorare con le mani.

• • **Buone notizie.**

Londinese formatori produttore, che utilizza soles in gomma riciclati e cotone organico.

• • **Matt & Nat.** Un cosiddetto 'marchio vegan'. Essi offrono una gamma di prodotti,

compresi borse in bottiglie di plastica riciclata.

• • **Kit X.**

marca-australiana, che crea abiti da materiali completamente sostenibili-fibre organiche, i rifiuti marini upcycled e poliestere scartato.

Il tema altamente ingannevole della sostenibilità nella moda è venuto a **soggiorno; facciamo continuare a esplorarla** e sul worki sempre di più approcci per ottenere questo diritto.

Nathalie Sophia

iB

Di Più
sostenibile

la moda, per
favore!

Con Nathalie Sophia,
@fashionjudgment, BERLiNiB
Moda
Corrispondente,
nathaliesophiajournaliste @ gmail.com

GLOW CHIC

Fashion model: Julia
Mue, @juliamue__



Gen Z
sembra essere
l'impostazione
sempre più

l'ordine del giorno per
il mercato del lavoro,
il montaggio

con i loro obiettivi:

giusto,
libero,
easy-going,
tech-savvy, sportivo,
fresco;

earthaware,

a volte vegan

ispirato;

della durata di
valori, l'oro:

e bagliore

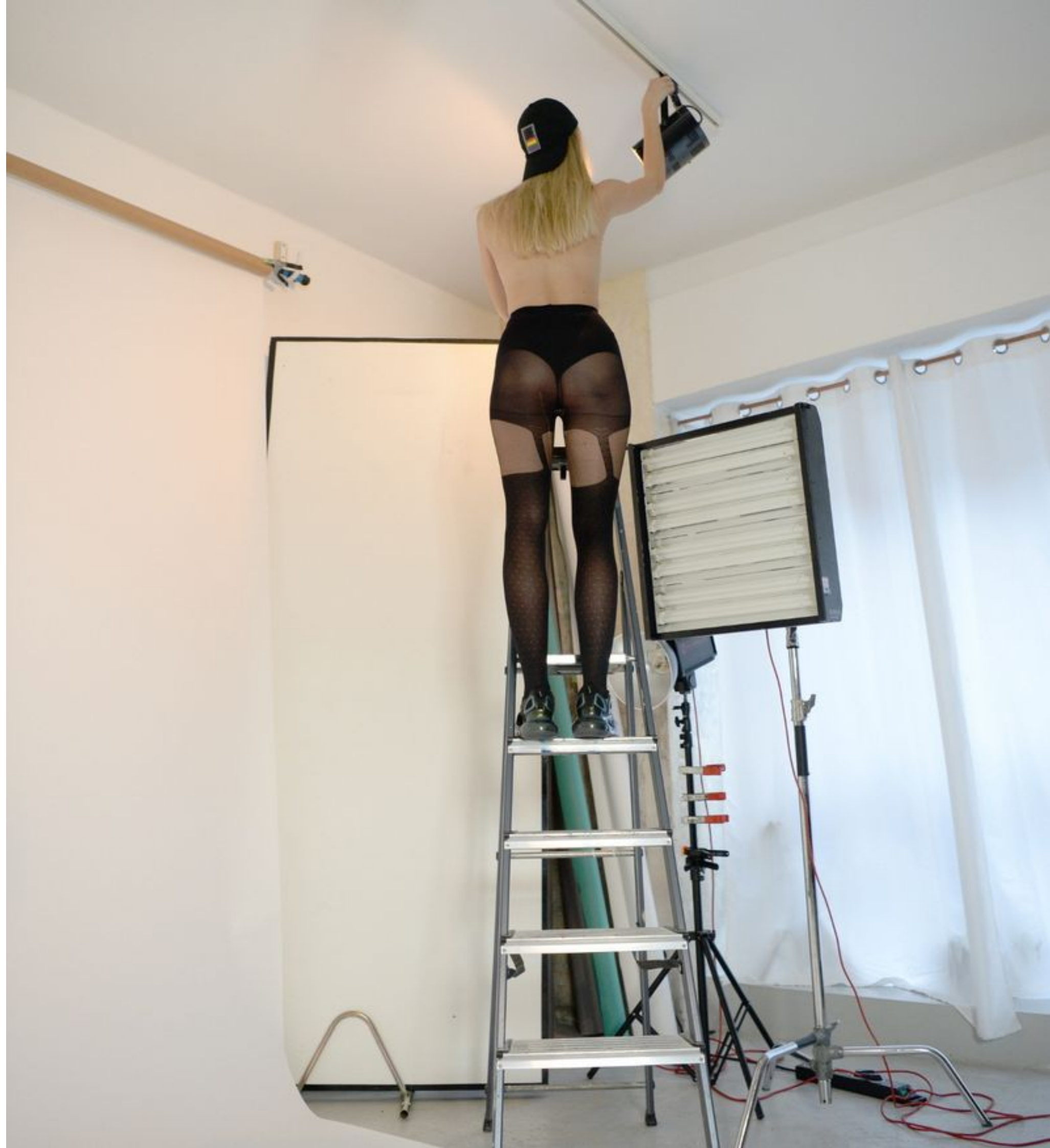
Julia Mua fotografata Aristo
Tacoma

MUA, lo styling dei capelli: Miss
IsabellaLia, @ my.beauty.garden

Luogo: Studio Ramboya,
@ramboystudio, Berlino.

marchi di moda: NIKE,
@nike, HM, @hm

AVENUEGE, avenuege.com

















Si può essere ben lungi dall'essere vegan o anche vegetariani, ma, come innumerevoli altri si puo 'trovare te stesso di essere ispirato dal concetto, e si potrebbe avere accolto le numerose nuove offerte di vegan questo e vegan che nel negozio di alimentari tipici

VEGANINSPIRED SMOOTHIES

& LA RICERCA DELLA abbastanza vitamine e minerali ETC

Suggerimento: se non si è vegan e amore yogurt, appena felicemente yogurt aggiungere le seguenti ricette.

Il tuo corpo è un maestoso capolavoro del design diverso da qualsiasi altro. E 'al di là di una piena comprensione, più complesso di qualsiasi macchina, e troppo importante per essere dato cibo come dettato da un'ideologia rigida o la politica. Ma non importa quanto sei ricco nella vostra dieta quotidiana, non importa dove si vive, non importa quanto ami la carne, non importa quante integratori si prende ogni mattina, il corpo sarebbe probabilmente beneficiare dei frullati vegan o nearvegan occasionali. È un

buona cosa che sono così delizioso.

Forse il cibo è troppo importante per essere lasciato per ideologia. Noi di BERLiNiB entusiasti di nostri frullati di nuova improvvisati, ma a volte usiamo yogurt o addirittura kefir, invece di soia, di riso o di latte di avena prodotti (e quando pensiamo che nessuno sta guardando, possiamo anche essere carnivori).

COCO NOTTE SMOOTHIE

lamponi latte di mandorla di cocco

qualche pizzico di sciroppo d'acero:

curcuma, cardamomo, zenzero,

peperoncino rosso caldo

Suggerimento: se non si è vegetariano e amore yogurt, appena felicemente yogurt aggiungere le seguenti ricette.

Il vegetariano, e ancora di più, il vegan, ha molto a cui pensare quando si tratta di mantenere una dieta quotidiana sana. Una soluzione per ottenere abbastanza

Suggerimento: se non si è vegetariano e amore yogurt, appena felicemente yogurt aggiungere le seguenti ricette.

vitamina B12, zinco, calcio, tutta proteine, acidi grassi, selenio, ferro, e un sacco di altre cose che sono essenziali per una sana mente e corpo, è quello di prendere integratori e prodotti arricchiti di vitamine / minerali / proteina. Naturalmente è possibile essere vegetariani o vegani e non fare affidamento su integratori o prodotti arricchiti, ma così facendo richiederebbe un sacco di tempo e, forse, un sacco di soldi pure.

DANCING GOJI

SMOOTHIE

banane goji bacche ananas latte di soia

piccolo pizzico maca in polvere sulla parte

superiore, le bacche di Goji

Suggerimento: se non si è vegetariano e amore yogurt, appena felicemente yogurt aggiungere le seguenti ricette.

Maca polvere è pieno di ormoni potenti, e ha un effetto vagamente come ginseng - a seconda della particolare miscela maca si sceglie. Il suo sapore è distinta in modo da essere sicuri di usarlo con moderazione.

Suggerimento: se non si è vegetariano e amore yogurt, appena felicemente yogurt aggiungere le seguenti ricette.

Suggerimento: se non si è vegetariano e amore yogurt, appena felicemente yogurt aggiungere le seguenti ricette.

Per continuare le nostre osservazioni vitaminici: B12 è quello di un corpo umano ciò che la luce del sole e l'acqua è quello di una pianta: è necessario a sorgere e saltare su e farlo con la scorza. Non è stato creato in laboratorio, non in animali, ma da qualche esotico, sofisticato, difficile da trovare microrganismi che si trovano in origine solo

in un unico luogo: nelle posizioni di acque profonde, dove stanno facendo il loro duro lavoro di sintesi B12 utilizzando tali metalli particolari come il cadmio. Gli scienziati stanno sviluppando modi di coltivare questi microrganismi, ma nessun modo per sintetizzare B12 esiste ancora e non c'è da nessuna parte la prova che qualsiasi pianta o animale in grado di produrre questa roba. Essa, tuttavia, viaggiano attraverso la catena alimentare molto facilmente. Ad esempio, esso viene tipicamente aggiunto al cibo che galline e mucche mangiano, e quindi si trova automaticamente in uovo e latte vaccino e suoi derivati, come yogurt.

[Cont.]

VITTORIA CHICK SMOOTHIE anacardi cocco semi di chia

Alcune persone non assorbono facilmente B12 e, come tutte le vitamine, è generalmente più facilmente assorbiti quando più le condizioni sono soddisfatte contemporaneamente:

* Che le vitamine sono presi insieme con vitamine complementari, come altre vitamine B con B12

* Che le vitamine sono presi insieme con il cibo

* Che la dieta varia un po 'di giorno in giorno

* E che il corpo ottiene alcuni giorni ogni mese e ogni settimana in cui v'è una variazione in chiaro quali tipi di vitamine e minerali è dato, in modo che abbia la possibilità di 'Reset' per sé

Per chi ama la tisana: questi possono essere un ottimo ingrediente per fondersi in un frullato. Tuttavia, alcuni ricchissimi prodotti a base di erbe possono avere un impatto negativo sul fegato; un organo che aiuta a pulire via sostanze problematiche da alimenti e bevande. La soia non dovrebbe essere presa ogni giorno del mese sia. Dare al corpo pause regolari per diversi giorni da tutto ciò che potrebbe diventare un'abitudine harmonyaffecting.

mirtilli 1 cucchiaino di sesamo tahin latte di avena spolverata: polvere di cocco

TROPICAL COMETE frullato
di mango avocado succo di
limone latte di soia ciliegie
congelate zenzero pizzico di
yerba mate spolverata:
potere di cocco

Una delle grandi cose di frullati vegan che non necessitano di yogurt e altri prodotti Refridgerated o surgelati, è che si possono fare durante tutti i tipi di viaggio e di lavoro in cui l'accesso immediato a un frigorifero è limitata. In alcuni casi, nemmeno un mixer è richiesto, con un minimo di preparazione si può semplicemente gettare insieme, si agita e godere!

GREEN FATE SMOOTHIE latte di matcha in polvere di calce spinacini acai berry in polvere di soia un tocco: estratto di vaniglia

Una delle belle modi di godere un frullato veramente sano è quello di digiunare in anticipo (per esaltare il gusto di esso)

e poi (per lasciare che il corpo ad assorbire in pace). Il digiuno va di pari passo con gli allenamenti. Un avvertimento sorridente è così presentato: frullati fatti in questo modo sono, secondo alcuni, quasi meglio del sesso.





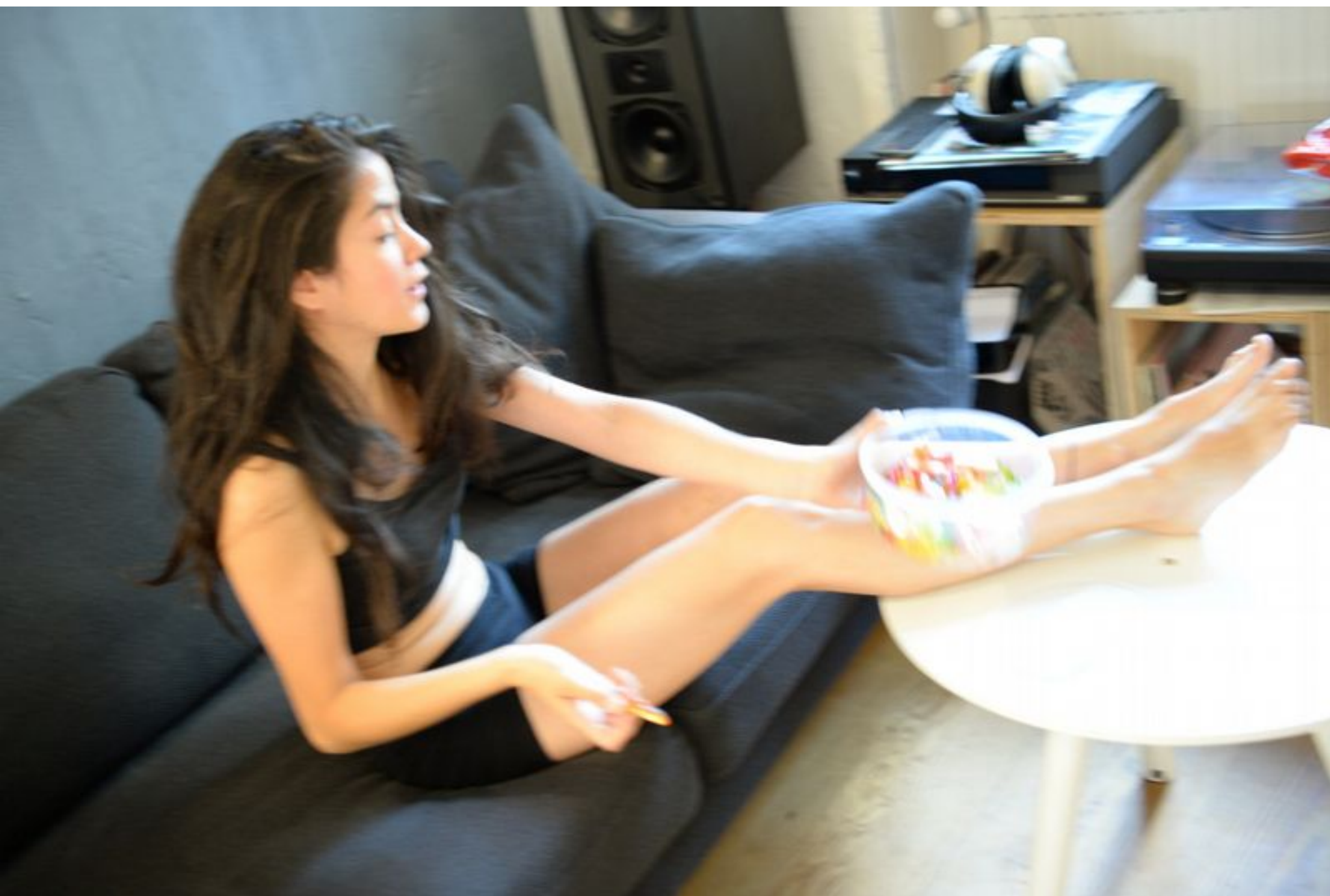
In forma

bellezza

per le giovani
donne in cerca di
un liscio miscela di
magro e forte

formazione
elegante

Fashion model: Sol
Mercado, @uruzusus



Sol Mercado fotografata
Aristo Tacoma

Etichette in redazione:
SUPERDRY, LEVIS @superdry,
@levis QUECHUA, @quechua

Località: Morgenluft.jetzt GmbH,
Kreuzberg, Berlin, @morgenluft.jetzt,
Thanks: Stephan Scholdra & il team
Morgenluft.

stabilisce alcune idee wellresearched,
selezionati con cura per fashionoriented
giovani adulti. seguire solo la formazione
avvisa se si è sicuri che è giusto per te. In
caso di dubbio, consultare un medico.

sfondo

Ognuno di noi è unico. La bellezza non è
solo 'una cosa'. Se hai trovato un metodo
per rimanere in forma che funziona per voi,
continuate ad esso. Questo articolo

Dal momento che Alessandra Ambrosio e qualche altro longlimbed top model famosa annunciato, insieme a una serie di video di formazione molto popolare, che l'obiettivo della formazione è quello di ottenere " **lungo, muscoli magri** piuttosto che quelli ingombranti", l'intera Internet è stato in fermento con il concetto. Molti siti web dichiarano che i muscoli sono muscles- non sono mai 'ingombranti', solo grande o piccolo, ma il grasso possono far sembrare

altrimenti. Noi di BERLiNiB non appena leggere i suggerimenti di formazione dei formatori famosi, e leggere in profondità **scientifico**

articoli fino alle prime ore del mattino: questa ricerca, insieme con un po 'di istruiti

indovinare,

qualche intuizione fidato, e qualche esperienza personale a coronare il tutto, è ciò che ha informato questo articolo.

Abbiamo alcuni risultati. Dal momento che ci sono così tanti, 'ricette' veloce, facile per il successo, che sono stati al centro di un gran parlare, non stiamo andando da aggiungere

l'ennesima ricetta facile veloce per la conversazione. È giunto il momento di affrontare la questione di come fare davvero il **modello di allenamento con tutta la sottigliezza che richiede.**



Prima di tutto, **tipi di allenamento fanno la materia:** i muscoli non sono solo i muscoli, si sviluppano in modi diversi a seconda di che tipo di formazione si fa tra molti altri fattori.

Il corpo umano è spesso descritto come una macchina, ma in realtà è più come un'orchestra- costruita dei più complessi in movimento, serie ritmiche di processi all'interno dei processi, e molte delle cose più importanti per il corpo sono non può ancora essere spiegato dalla teoria scientifica.

Pertanto, non v'è verità dietro questi sentimenti come questo: Se si desidera un

elegante corpo, la formazione deve essere elegante. Se si desidera un corpo allungato, è necessario integrare l'allungamento nella vostra formazione.

Non andare agli estremi e ricordare la metafora 'Orchestra'. Si vuole una scorrevolezza per coprire i muscoli. Si desidera che i muscoli per essere più visibili, ma in modo sottile in forma di belle contorni e ombre sulla radiante, la salute della pelle.

Anche tenere a mente che ci sono molti tipi di

fibra muscolare,

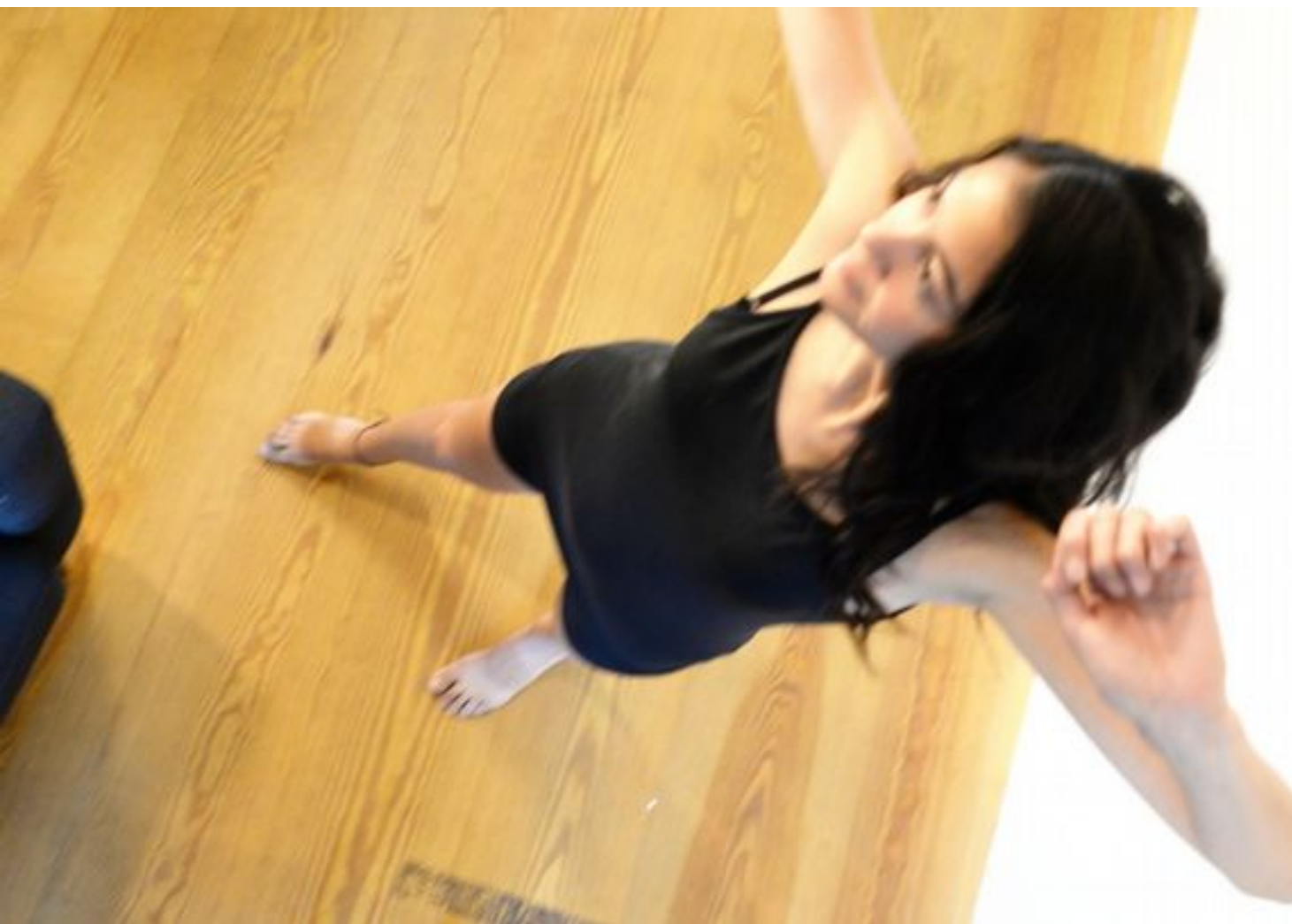
e comunicano con le cellule di grasso e di altre cellule e processi nel corpo. Forse dovremmo guardare il corpo anche come un 'processo di progettazione,

lavorare secondo l'intenzione'. Quindi, qual è la vostra intenzione? Se la vostra intenzione è quella di ballare, poi ballare più si fa, più il tuo corpo sarà simile a quella di un

ballerino. L'intenzione dietro ogni movimento diventa l'elemento che modella il corpo e 'disegni' come il corpo si evolve.

Se il vostro obiettivo è quello di barche sollevare una spiaggia, allora non è i muscoli allungati della danzatrice che si svilupperà tanto quanto la loro parte centrale. Per contrarre un mezzo muscolari che la sua porzione centrale aumenta di diametro. Per

allungato un muscolo sotto lenta 'resistenza', come quando un ballerino abbassa delicatamente una gamba, aumenta le fibre muscolari più generale.





formazione regolare è difficile, duro, teso, sudato, con le espressioni facciali addolorato e un pesante concentrarsi su particolari gruppi muscolari, arti allora il risultato complessivo non sarà allungato e elegante bellezza-sarà

Per correggere questo, siamo venuti con alcune idee su come produrre 'in forma bellezza'. Tutto ciò che viene detto qui è progettato per essere

stimola il fatburning. Caffè, per esempio, o le bevande caffein-enhanced; alcune vitamine del gruppo B, tra cui B12; un certo grado di calcio, magnesio, ginseng, maca, o schisandra; tè, tè compagno sudamericano o

Molti siti web che si concentrano sulla formazione e affermazione costruzione del muscolo che non ha senso distinguere tra diversi tipi di muscoli crescita dovrebbe solo arriva al dunque e sollevare il pesante roba si può, veloce come si può. Ma per molte donne, bruciare i grassi è più difficile di sviluppare i muscoli. Alcune donne bruciano il grasso più facile di altri, ma brucia-grassi è di importanza per le donne al fine di ottenere risultati di formazione eleganti



e muscoli visibili tono.

E 'la ripetizione di movimenti che crea

significativo cambiamenti nel corpo.
Se la

'massa'. Pertanto, abbiamo il sospetto che molti dei consigli di formazione che si possono trovare on-line è stato scritto da persone che considerano 'un po' di muscoli per essere equivalente a 'no' muscolare, e la cui vista di ciò che è 'elegante' magra

pensato e improvvisato sopra.

Infatti,

pensiero brucia i grassi.

No davvero. Il cervello è fatto di neuroni e

neuroni cadono più o meno nella categoria di cellule muscolari -e le mangia cervello calorie in masse (che è il motivo per cui il digiuno prolungato non è un'idea brillante).

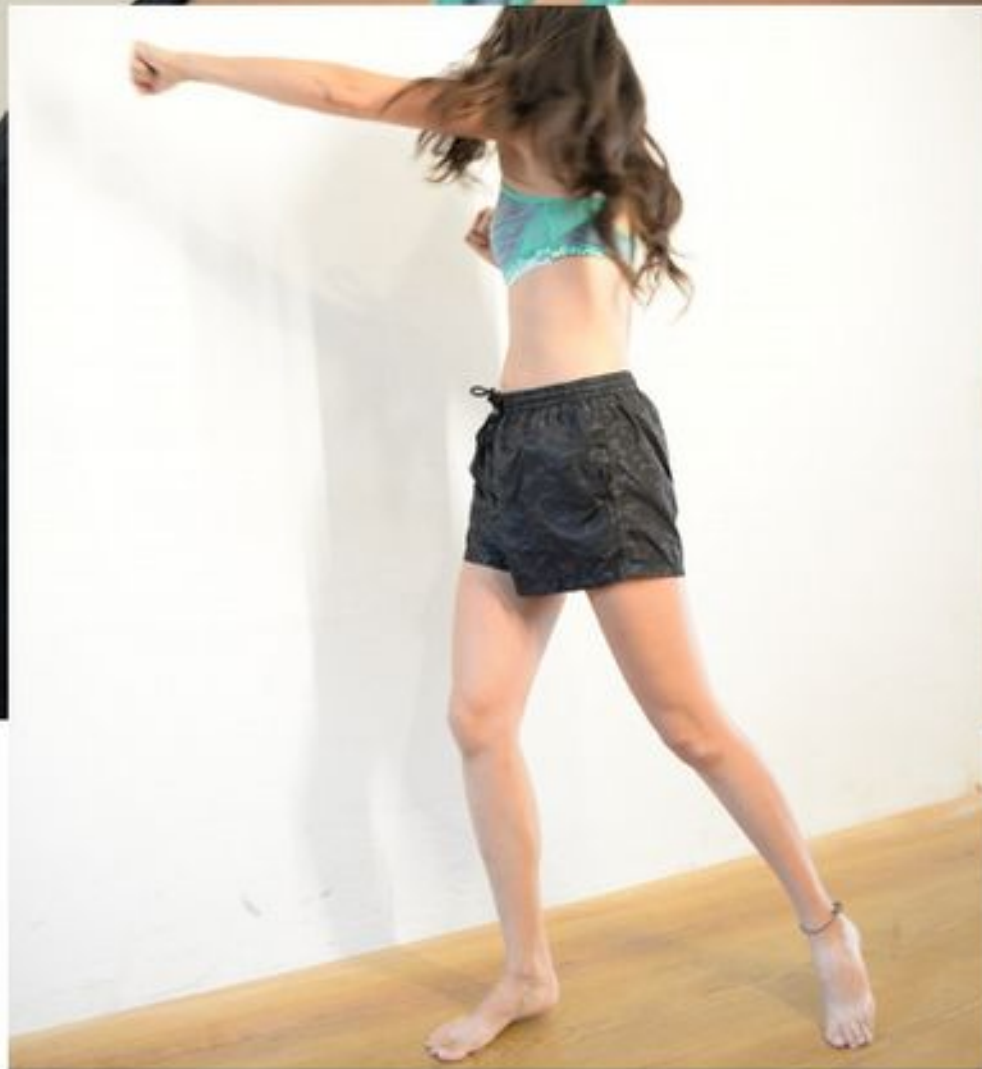
Quindi tutto ciò che stimola il cervello,

tè verde (ma studi recenti indicano che il tè mate è da consumarsi in forma fredda e in miscela con altri tè). Questo include anche la lettura, la scrittura e l'ascolto della radio; tutto ciò in cui il cervello è attivo, ma non sopraffatto. Guardare i video in genere vinto t aiutare a bruciare

'Help burn t
calorie, perché più si spingono sui tuoi sensi, meno il cervello sente il bisogno di essere auto-attiva per compensare la mancanza di stimoli.



più verso body builder di modello di punta della moda.



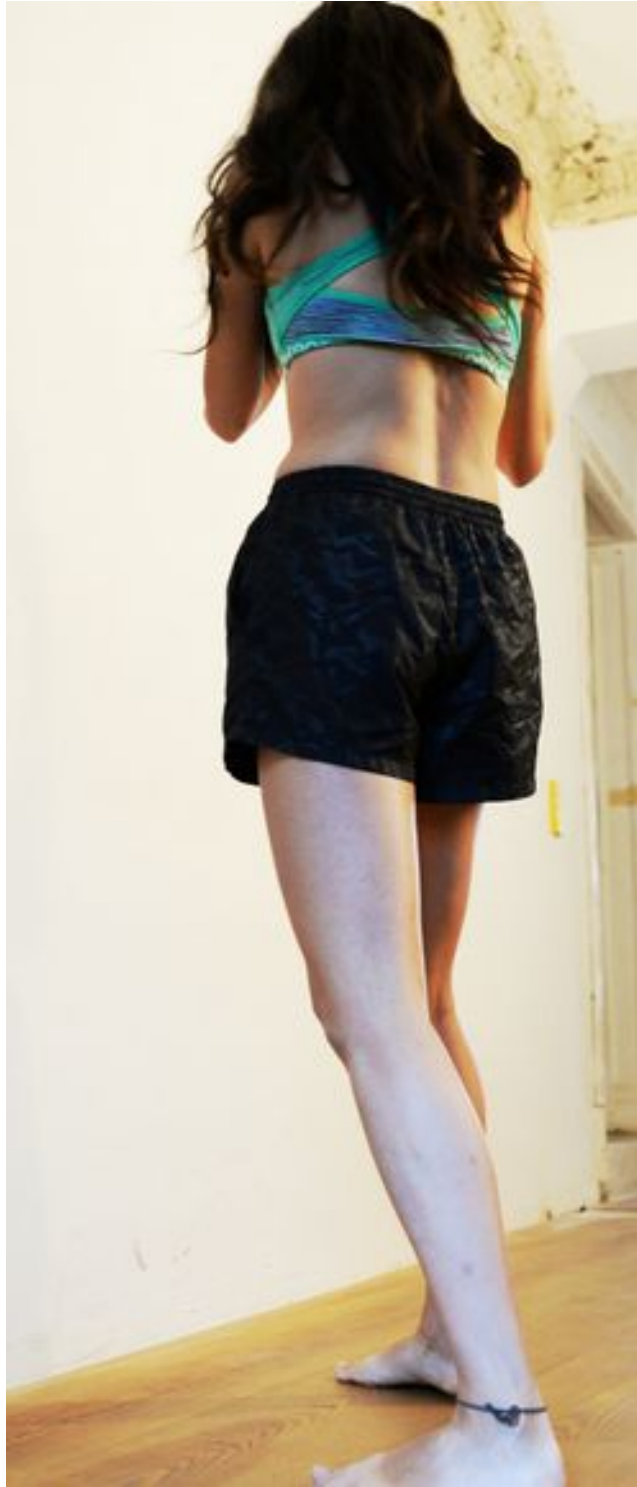
sognando è un altro grande calorieburner. Questa è una ragione per cui l'alcol, che inibisce il sonno REM, è

Incompatibile con avendo forti, i muscoli magri che mostrano davvero bene. Alcol con moderazione un paio di volte al mese va bene, ma ha un impatto molto maggiore negativo che alimentare in termini di grassi e perdita di peso. L'alcol anche

va a tutti i posti sbagliati; luoghi che l'esercizio fisico non può facilmente rimediare.

La costruzione del muscolo ti fa mettere su peso, ma è il tipo magro di peso. Questo perché c'è roba più interessante nelle cellule muscolari che in cellule di grasso. Così guardando la scala non hanno **senso** durante l'allenamento Fit bellezza. Invece si dovrebbe guardare

come si guarda. **Se si guarda bene, bene.** In caso contrario, il lavoro per risolvere il problema. Non contare i chili.





Come un adulto, siete attratti da qualcuno o qualcosa, e che

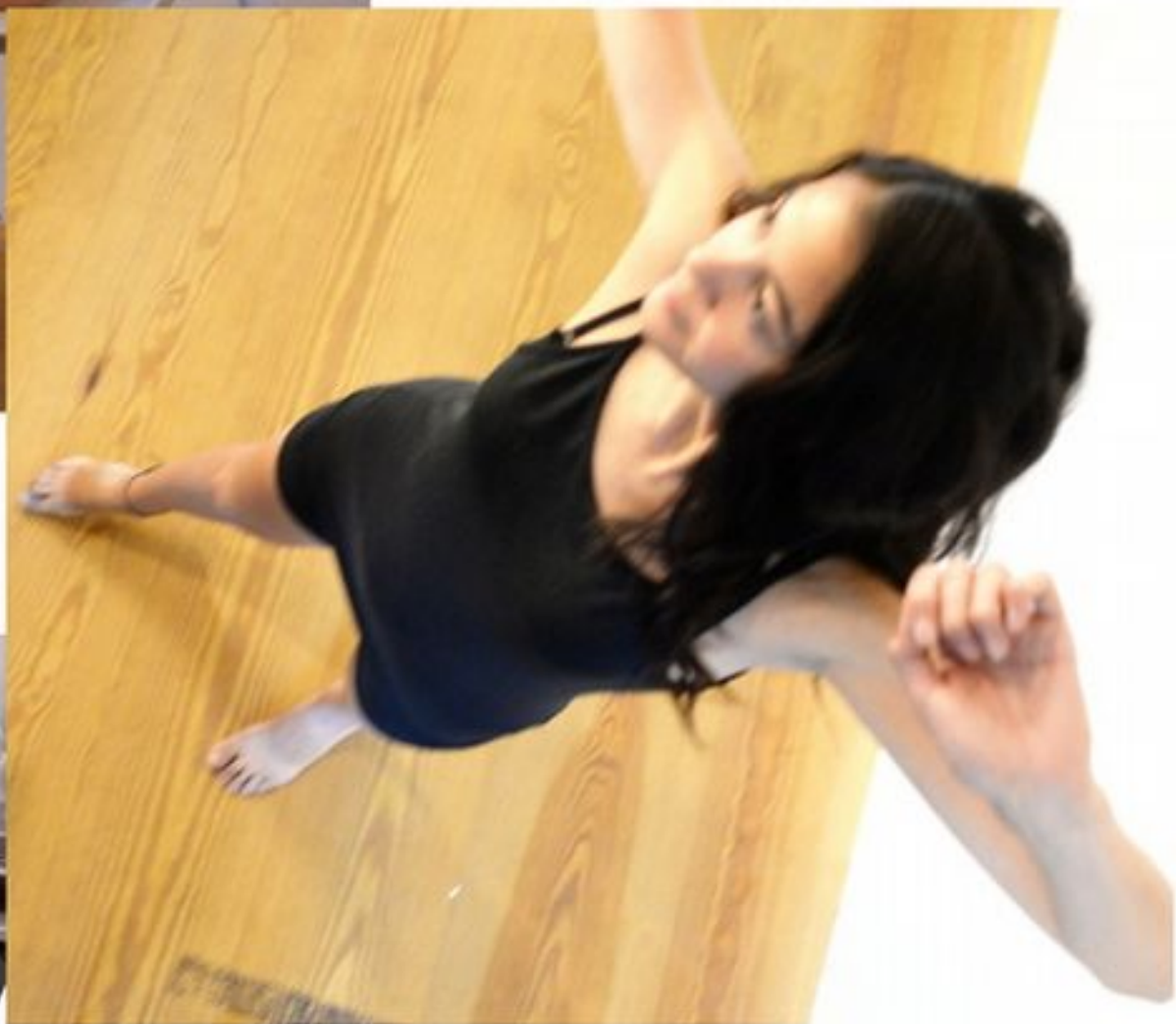
attrazione ha un'energia e una vitalità e una motivazione che può essere utilizzato nella tua formazione. E 'più profondo e più positivo di bodyenvy. Ogni individuo ha qualcosa di particolarmente accattivante che li rende unici. Non v'è alcuna motivazione nel guardare le foto di persone che non si preoccupano per il loro aspetto: può servire come una cura emotivo nei momenti di depressione, ma per una persona che è su e circa e vuole qualche motivazione rapido per la formazione, non c'è nulla di meglio di immersioni profonde in bellezza, diventando un po' 'ipnotizzato da essa, e quindi impostando per fare una sessione di allenamento che avviene anche per essere un po'

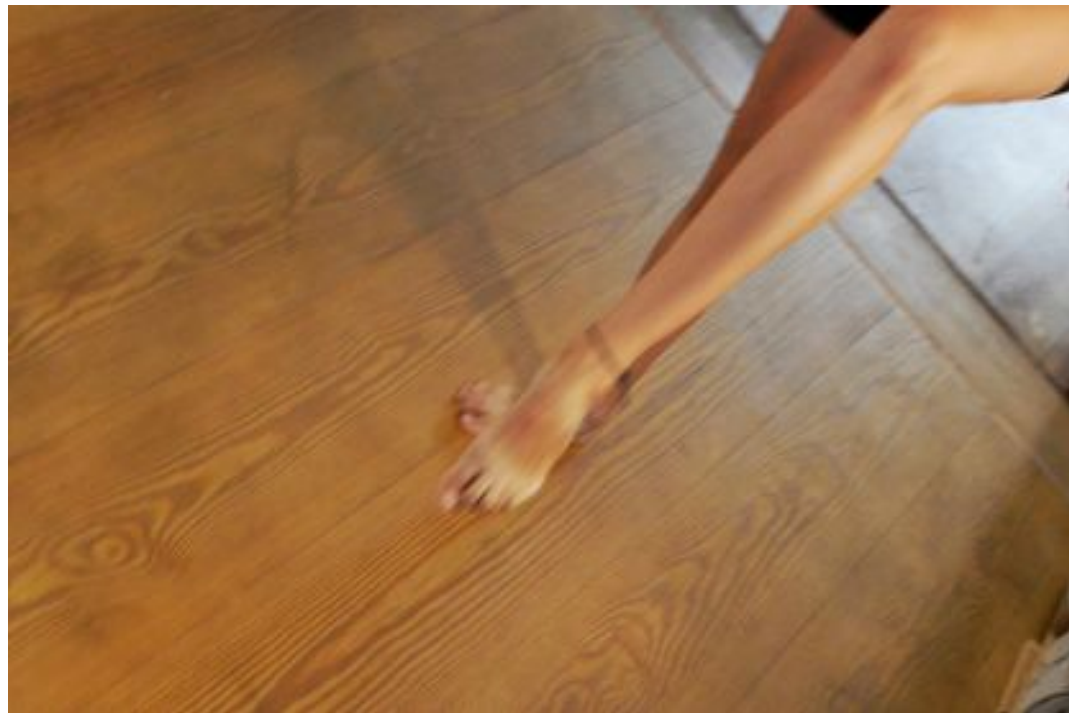


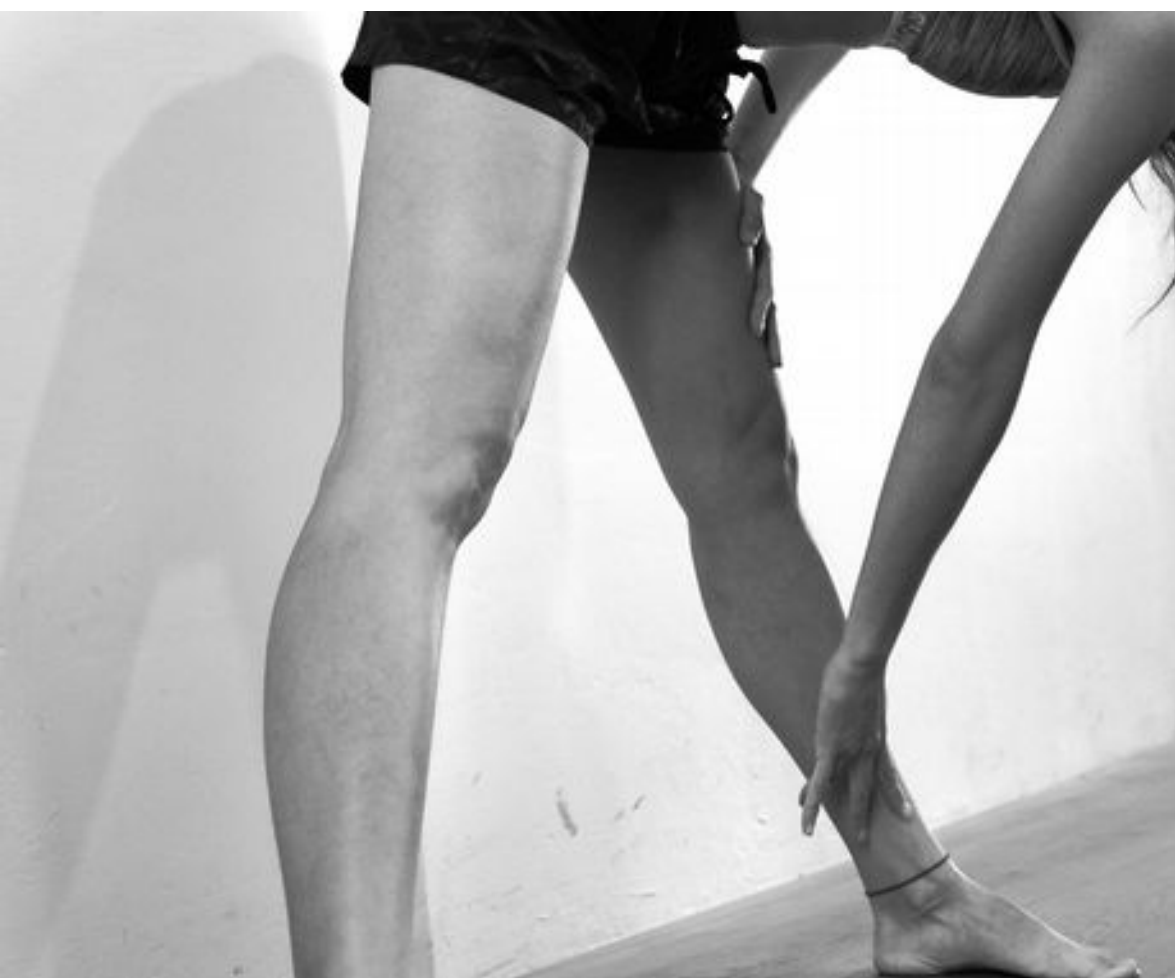
Foto di modelli con corpi stupefacente può essere fonte di ispirazione a qualcuno che sta lavorando per mettersi in forma, ma a volte può sentire un po' 'troppo 'perfetto'. Questo ci porta alla domanda familiare: dobbiamo idealizzare queste figure perfette? E 'in buona salute? In questo secolo illuminato, deve essere possibile dire: fare la cosa più ovvia.

sessualmente alta. Che, per inciso, è un altro modo per bruciare calorie molto bene, oltre a dare la pelle in più che bagliore e lucentezza.









attivazione sessuale

in entrambi i sessi e di formazione molto duro e molto aumenta. Testosterone anche porta a muscoli più grandi con minore sforzo - che è interessante in questo sforzo è una delle cose che possono stimolare - e per di più rapido brucia-grassi. In altre parole, ci sono postumi di allenamento che mantiene il corpo in forma e brillante anche quando la formazione non è in corso. Le forti forme asiatiche di ginseng fa qualcosa di simile come il testosterone sta facendo, senza gonfiare artificialmente il livello di testosterone; e permette anche il corpo per fare più uso del testosterone che ha già. (Questo è il motivo per cui la ricerca sulle ginseng deve andare al di là di una semplice idea di causa ed effetto del testosterone: piuttosto, il ginseng è una sorta di 'direttore d'orchestra', e può essere così anche per la maggior parte giovani donne.)

Cerchiamo di essere un po 'più specifiche su questo nottoo-spesso parlato di problema: atto sessuale molto forte, anche se solo da se stessi, ha effetti fortemente positivi, effetti misurabili, che è il motivo per cui i giocatori di calcio sono autorizzati ad avere insonorizzata mezz'ora private con i loro partner prima di partite importanti. Un semplice flirt, un bacio leggero, una breve accarezzare è bello, ma non la fiamma che brucia tantrica che l'anima vincente vuole prima di una sfida pesante.

Come il vino rosso, ginseng ha incredibili benefici per la salute, come la lubrificazione dei genitali sessuali femminili. Gli effetti vibrante energia generali di come il ginseng e maca anche in genere portare una persona ad avere un tempo più facile ottenere la motivazione di fare proprio tale formazione come direttamente porta ad aumentare il testosterone.

Testosterone: coloro che sono dipendenti alla formazione pesanti sono di due tipi, mettere in linea di massima, cioè, coloro ai quali un po 'di testosterone in più solo aggiunge alla loro bellezza, e coloro ai quali non è così.

conduce testosterone per una brillante

Per alcuni, di testosterone livelli possono aggiungere ad un

già insieme dominante di caratteristiche troppo virili, ma alcune donne hanno tali caratteristiche toocute e potrebbero beneficiare di essere graziato

dal maschiaccio

influenza di naturali testosterone made-in-the-corporo. Inoltre aumenta clitoride-size che - nonostante la nozione conservatrice che il fenomeno immaginato di un 'orgasmo vaginale puro' nella 'posizione del missionario' malechauvinistic è sorta di etico raccomandabile, è la principale fonte di estasi sessuale femminile.

La maggior parte non devono assumere le compresse di testosterone perché può rendere il cervello in modo aggressivo contaminato e la

l'inflazione artificiale di testosterone nel sangue può sgonfiare la capacità intrinseca natura il corpo ha per fare le cose.



Ci sono due cose che si possono fare se non si è mai

treni: in primo luogo, andare a fare una passeggiata piuttosto che mangiare, in modo che una fame feroce si costruisce. Durante che la fame, un insegnamento da come l'energia si costruisce, e si potrebbe scoprire che si può mettere in cinque minuti di allenamento, dopo tutto. E la ricompensa: cibo ha un sapore tutto ad un tratto celeste, anche a basso budget, e anche se è molto sostenibile e noiosamente eticamente corretto in questo mondo. In secondo luogo, nel vostro ambiente di lavoro, mettere su alcune foto di persone che sono radicalmente migliorate versioni di te stesso, ma in modo deliziosamente fatto foto che sono interamente ispirato e non irritante impossibili. Lasciate che queste foto siano con voi per ore e ore ogni giorno. Lasciate che tranquillamente costruire la vostra volontà di allenarsi. Poi, quando si trova si può più tornare attesa,

si continua a guardare le foto e tenere voler cominciare a treno

per reale allora fatelo-cominciano a treno! Ma continuare a

essere **giocososo**



sulla velocità e la forma di effetti, per molti degli effetti di formazione più ricercati venire dopo due anni, non dopo i trenta giorni che le fonti di informazione a basso costo avrebbe esso.

RICERCA LINK

Funziona il ginseng? Nel caso in giovani adulti sani facendo allenamenti prendono qualcosa come Panax Ginseng (la forma più popolare di Ginseng)?

Gli effetti di ginseng si dividono in due categorie principali: muscolare e sessuale. Gli effetti sono più forti durante lo stress.

L'uso regolare di Panax Ginseng sembra portare a una maggiore:

- * circolazione sanguigna
- * Regolazione della temperatura
- * Interazione ossigeno / muscolare
- * Utilizzare l'ossigeno al cervello Un sacco di nuove ricerche sono necessarie l'effetto sessuale di ginseng. ricerca Provvisorio suggeriscono che migliora Ginseng:
- * Flusso sanguigno genitale e l'uso dell'ossigeno
- * Dimensione del clitoride, collegati con il flusso di sangue migliorata
- * Livello di piacere genitale per ogni genere

Vedi anche:

www.bmccomplementalrnm.com/articoli.d.biomedcentral.com/ / 10,1186 / 14726882-14-265

[www.journals.plos.org/ PlosOne / articolo? 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/ articoli / 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)



Tra le nuove parole per aiutarci ad essere fresco di mente e privo di JEL ci affrettiamo a includere

P per Padella, & P per Poli

Testo: Aristo Tacoma

Uno dei motivi che dovremmo abbracciare

Uno dei motivi che dovremmo abbracciare i media digitali è - testi e foto sono più rispettosi dell'ambiente per trasmettere per mezzo di roba digitale che per mezzo di carta. Un altro: la diversità, fino a quando si decide consapevolmente di guardare in alto

Un'immagine che funziona. Mi ci vuole forse indietro al 1960

fornitori di notizie diverse, invece di guardare a un luogo particolare per fornire un aggregato per voi. (Per raggiungere questo obiettivo, questo scrittore utilizza tutti i giorni un sito web con link a vari fornitori di notizie.)

Sto cercando di immaginare che esistono l'umanità con la stessa perfetta o imperfetta salute di un centinaio di anni da adesso, con questi sviluppi hanno continuato, se possibile, anche infinitamente più veloce.

Per coloro che sono stati aprendo come CBS News, CNN, LA Times, The Guardian, BBC News, Sky News, e altri, hanno molto probabilmente, negli ultimi anni rappresenta, più di una volta intestazioni incontrati di questo genere: “Xxxx [una celebrità], che è in un rapporto poligamo con Aaaa

[Un'altra celebrità] così come Zzzz [ennesima celebrità] è recentemente uscito come pansessuale “Oppure:’ Come ha fatto Xxxx pansessualità mainstream’.

Ad un certo punto, questo scrittore, che ha sempre tranquillamente cenno sia a pansessualità e (ancora di più per) polyamory senza esattamente sapere nulla di queste parole, si mise a sedere.

Mainstream? Pansexual? Mi affrettai a Wikipedia, ecc per assorbire la profondità delle cose circa il due P. Poligamo non aveva segreti per me: significa che hai un cuore grande abbastanza per avere due o più amanti, e sono abbastanza franca che non lo nascondono da loro. Oppure, mettere un po 'più di bene: si può avere un rapporto di fiducia e abbastanza esclusivo di più di un partner in una sola volta (no pun intended). Belle. Questo sono io in una versione idealizzata di me stesso. Ma pansexual? Nella mia mente, la parola ha fino a poco tempo stata principalmente associata (per nessuna buona ragione) con mangiare sushi in cui un bikini-ragazza prende temporaneamente il ruolo di un tavolo; o, mettendo su baffi di gatto prima di fare sesso. Dopotutto, significa “pan” “tutti”, in greco. E tutto è tutto.

essere troppo binario'. Aha. Come troppo 'binario'. baffi di gatto andati. Non più sushi-bikini. Non binari ha portato questo scrittore per il momento di pensare a nulla se non un manifesto musica su un palo del telegrafo a Kreuzberg - DJ non binari, o forse tutto il partito di musica è stato chiamato non binari. (Io sono in imbarazzo a dire che ho affrettando per la mia strada in un taxi, insostenibile e non ha letto il manifesto sul serio: per quanto ne so, avrebbe potuto essere meglio di Woodstock

1969. Nonbinarystock.)

Un'altra citazione: "Mi rifiuto di lasciare che la persona che sono attratta da definire il mio tipo di sessualità", uno dei Xxxx, aaaa oppure Zzzz detto. Un altro: "Io non sono attratti solo alla persona E 'la sensualità sono attratto Sexy..." Ha! Queste cose sono state dette con la certezza frustate di celebrità Gen Z, le cui opinioni sono esaminati da intenditori Hollywood.

Gen Z è stata sollevata - come qualcuno in modo succinto punte - da Gen Y. E Gen Y ha lottato per capire non solo la definizione di Wikipedia di poligamo e pansessuale, ma anche Wikipedia in sé - e ha permesso il super-educazione digitale di swap

Studio della rete mi ha mostrato che la risposta era più intellettuale, e aveva un tocco di sfumature di vino invecchiato. citazione che ho: 'la persona che è scarti pansessuali bisessualità come

essere troppo binario'. Aha. Come troppo 'binario'. baffi di gatto andati. Non più sushi-bikini. Non binari ha portato questo scrittore per il momento di pensare a nulla se non un manifesto musica su un palo del telegrafo a Kreuzberg - DJ non binari, o forse tutto il partito di musica è stato chiamato non binari. (Io sono in imbarazzo a dire che ho affrettando per la mia strada in un taxi, insostenibile e non ha letto il manifesto sul serio: per quanto ne so, avrebbe potuto essere meglio di Woodstock

1969. Nonbinarystock.)

Un'altra citazione: "Mi rifiuto di lasciare che la persona che sono attratta da definire il mio tipo di sessualità", uno dei Xxxx, aaaa oppure Zzzz detto. Un altro: "Io non sono attratti solo alla persona E 'la sensualità sono attratto Sexy..." Ha! Queste cose sono state dette con la certezza frustate di celebrità Gen Z, le cui opinioni sono esaminati da intenditori Hollywood.

Gen Z è stata sollevata - come qualcuno in modo succinto punte - da Gen Y. E Gen Y ha lottato per capire non solo la definizione di Wikipedia di poligamo e pansessuale, ma anche Wikipedia in sé - e ha permesso il super-educazione digitale di swap l'uno-pensiero-prcentury nella storia sessuale umano a diventare una sorta di vorticoso implosa super-nova (sto cercando non dire 'buco nero')

di realizzazioni, intuizioni, le convinzioni, le preferenze e coming out scene.

Sto cercando di immaginare che esistono l'umanità con la stessa perfetta o imperfetta salute di un centinaio di anni da adesso, con questi sviluppi hanno continuato, se possibile, anche infinitamente più veloce.

Sorprendentemente, si tratta di un'immagine che funziona. Mi ci vuole forse indietro al 1960 Dune di Frank Herbert: ad Alice nel meraviglioso, di Lewis Carroll; ma suggerisce anche che in un liberata secolo, che il 21 potrebbe essere, se siamo così benedetti non saremo trascinati troppo dalla nostra inquinamento e la tendenza alla guerra ('noi', vale a dire, l'umanità) - la nostra sfida più dominante sarà come avere il cuore grande abbastanza per evitare di essere risucchiati in maelstroems di gelosia. Un libro che è stato intorno per alcuni anni, disponibile su Amazon, intitolato The Polyamory Toolkit, da Dan Willians e Dawn Williams (sì, una coppia sposata polyamorously),

Includiamo una nota su questo non solo come un interesse particolare: qualsiasi rivista di moda con il rispetto per sé ha discusso i temi dei due P di recente. Alcuni di loro lo fanno con linea slide-shows, ad esempio, 'queste celebrità hanno cose tali e tali in corso da uno o l'altro P'.

Moda consente diversità di visione del mondo, nella spiritualità, ecc, ma non v'è, a volte, per alcuni, un senso di unità a immaginare che in qualche modo, 'la bellezza ci salverà, in qualche modo' oltre ad avere qualche nozione di stile supremo come suprema motivazione per fare qualsiasi cosa, per godere

Includiamo una nota su questo non solo come un interesse particolare: qualsiasi rivista di moda con il rispetto per sé ha discusso i temi dei due P di recente. Alcuni di loro lo fanno con linea slide-shows, ad esempio, 'queste celebrità hanno cose tali e tali in corso da uno o l'altro P'.

Moda consente diversità di visione del mondo, nella spiritualità, ecc, ma non v'è, a volte, per alcuni, un senso di unità a immaginare che in qualche modo, 'la bellezza ci salverà, in qualche modo' oltre ad avere qualche nozione di stile supremo come suprema motivazione per fare qualsiasi cosa, per godere

Includiamo una nota su questo non solo come un interesse particolare: qualsiasi rivista di moda con il rispetto per sé ha discusso i temi dei due P di recente. Alcuni di loro lo fanno con linea slide-shows, ad esempio, 'queste celebrità hanno cose tali e tali in corso da uno o l'altro P'.

Moda consente diversità di visione del mondo, nella spiritualità, ecc, ma non v'è, a volte, per alcuni, un senso di unità a immaginare che in qualche modo, 'la bellezza ci salverà, in qualche modo' oltre ad avere qualche nozione di stile supremo come suprema motivazione per fare qualsiasi cosa, per godere

Il loro "Strumento # 18" (29) si chiama, senza alcun tentativo di scrivere in modo che Shakespeare o di altri autori classici avrebbero capito, "Progetto e-mail". Si suggerisce che quando, in un poligamo

situazione, si è sensazione l'impulso di sedere in un angolo, mentre il resto della gente poli sono fuori a divertirsi, la soluzione è quello di descrivere i propri sentimenti in un una e-mail non inviare (va l'attenzione a come evitare di inviare per errore : soluzione, non compilare il 'Invia a' campo). Poi, quando più tardi, tutto è presumibilmente bene con la vita poli nuovamente, si apre una bottiglia di vino, individua un buon formaggio, e legge la composizione redatto su carico da coloro ai quali preoccupazioni. I sentimenti hanno bisogno di far parlare di sé, anche se uno è sulla soglia di un'epoca di illuminazione non dato a molte culture prima della nostra.

Ora, con un Gen Z che ha avuto le loro menti infantili immerso nel calore di Wikipedia, siamo pronti per uno sviluppo della civiltà davvero interessante e le due P, non importa quanto profondamente ununderstood sono stati per la maggior parte nel 20 ° secolo già impostando alcune delle agende economiche, politiche e culturali per tutti, almeno i paesi abbastanza democratici.

Ora, con un Gen Z che ha avuto le loro menti infantili immerso nel calore di Wikipedia, siamo pronti per uno sviluppo della civiltà davvero interessante e le due P, non importa quanto profondamente ununderstood sono stati per la maggior parte nel 20 ° secolo già impostando alcune delle agende economiche, politiche e culturali per tutti, almeno i paesi abbastanza democratici.

Ora, con un Gen Z che ha avuto le loro menti infantili immerso nel calore di Wikipedia, siamo pronti per uno sviluppo della civiltà davvero interessante e le due P, non importa quanto profondamente ununderstood sono stati per la maggior parte nel 20 ° secolo già impostando alcune delle agende economiche, politiche e culturali per tutti, almeno i paesi abbastanza democratici.

Ora, con un Gen Z che ha avuto le loro menti infantili immerso nel calore di Wikipedia, siamo pronti per uno sviluppo della civiltà davvero interessante e le due P, non importa quanto profondamente ununderstood sono stati per la maggior parte nel 20 ° secolo già impostando alcune delle agende economiche, politiche e culturali per tutti, almeno i paesi abbastanza democratici.

Includiamo una nota su questo non solo come un interesse particolare: qualsiasi rivista di moda con il rispetto per sé ha discusso i temi dei due P di recente. Alcuni di loro lo fanno con linea slide-shows, ad esempio, 'queste celebrità hanno cose tali e tali in corso da uno o l'altro P'. Moda consente diversità di visione del mondo, nella spiritualità, ecc, ma non v'è, a volte, per alcuni, un senso di unità a immaginare che in qualche modo, 'la bellezza ci salverà, in qualche modo' oltre ad avere qualche nozione di stile supremo come suprema motivazione per fare qualsiasi cosa, per godere

anything-- dalla musica al cibo, dalla scrittura per fare soldi. E da diciannove-o-chanel-5 o giù di lì, l'industria della moda ha avuto un sacco di due P, ma senza il beneficio di Wikipedia o Urban Dictionary o tali per dare loro questi raffinati, riconoscibili, etichette distinte.

Ora, con un Gen Z che ha avuto le loro menti infantili immerso nel calore di Wikipedia, siamo pronti per uno sviluppo della civiltà davvero interessante e le due P, non importa quanto profondamente ununderstood sono stati per la maggior parte nel 20 ° secolo già impostando alcune delle agende economiche, politiche e culturali per tutti, almeno i paesi abbastanza democratici.

Ora, con un Gen Z che ha avuto le loro menti infantili immerso nel calore di Wikipedia, siamo pronti per uno sviluppo della civiltà davvero interessante e le due P, non importa quanto profondamente ununderstood sono stati per la maggior parte nel 20 ° secolo già impostando alcune delle agende economiche, politiche e culturali per tutti, almeno i paesi abbastanza democratici.

Ora, con un Gen Z che ha avuto le loro menti infantili immerso nel calore di Wikipedia, siamo pronti per uno sviluppo della civiltà davvero interessante e le due P, non importa quanto profondamente ununderstood sono stati per la maggior parte nel 20 ° secolo già impostando alcune delle agende economiche, politiche e culturali per tutti, almeno i paesi abbastanza democratici.

Ora, con un Gen Z che ha avuto le loro menti infantili immerso nel calore di Wikipedia, siamo pronti per uno sviluppo della civiltà davvero interessante e le due P, non importa quanto profondamente ununderstood sono stati per la maggior parte nel 20 ° secolo già impostando alcune delle agende economiche, politiche e culturali per tutti, almeno i paesi abbastanza democratici.

Ora, con un Gen Z che ha avuto le loro menti infantili immerso nel calore di Wikipedia, siamo pronti per uno sviluppo della civiltà davvero interessante e le due P, non importa quanto profondamente ununderstood sono stati per la maggior parte nel 20 ° secolo già impostando alcune delle agende economiche, politiche e culturali per tutti, almeno i paesi abbastanza democratici.

Ora, con un Gen Z che ha avuto le loro menti infantili immerso nel calore di Wikipedia, siamo pronti per uno sviluppo della civiltà davvero interessante e le due P, non importa quanto profondamente ununderstood sono stati per la maggior parte nel 20 ° secolo già impostando alcune delle agende economiche, politiche e culturali per tutti, almeno i paesi abbastanza democratici.

Ora, con un Gen Z che ha avuto le loro menti infantili immerso nel calore di Wikipedia, siamo pronti per uno sviluppo della civiltà davvero interessante e le due P, non importa quanto profondamente ununderstood sono stati per la maggior parte nel 20 ° secolo già impostando alcune delle agende economiche, politiche e culturali per tutti, almeno i paesi abbastanza democratici.

NOTA BENE: I due di P non sono adatti per tutti, e non adatta a tutti i contesti culturali. Lo scopo di questo articolo è stato quello di non indulgere in giudizio morale, ma di riconoscere un modo di parlare e, per alcuni, il pensiero, che scorre attraverso la cultura pop influenzato in modo digitale di presentday. Il fatto che i concetti sono marche più ricchi di pensare più facile ma non risolve le questioni morali.



SS20 spettacolo ERS con l'oro

catene d'oro e borse da
moda greca orafo
loakeimidis accoppiato
con 2020 primavera



'S
senso di eleganza anche
metallico: da 14 a 18 e
anche 22 carati in cima al
titanio, bismuto ecc di
vernice corpo metallico. In
SS20, come per l'oro: si
può tranquillamente
assumere più è più

Fashion model: Nastia
Kasprova



Nastia Kasprova,
@nastia_kasprova
fotografata Aristo Tacoma

Stile da A.Tacoma, gioielli stile da
Savvas Ioakeimidis; styling
assistenza da parte di Myrto
Departez

Grazie a orafo Savvas Ioakeimidis,
@ioakeimidis_collection modello è
mostrato con nuove catene d'oro fatti a
mano, anche in Basiliko, russo, Perdika
e stili di Bisanzio.

MUA, lo styling dei capelli: Myrto
Departez, @myrto_departez

Sedi: Studio P56, @ studio.p56, Atene,
Grecia

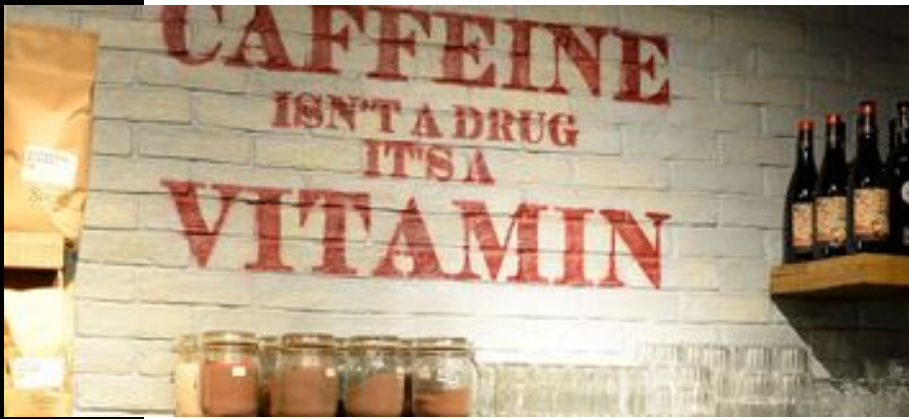
marchi della moda: IOAKEMIDIS
oro fatti a mano gioielli
etsy.com/shop/

IoakeimidisJewelry H & M,
@hm MANGE, @mango

















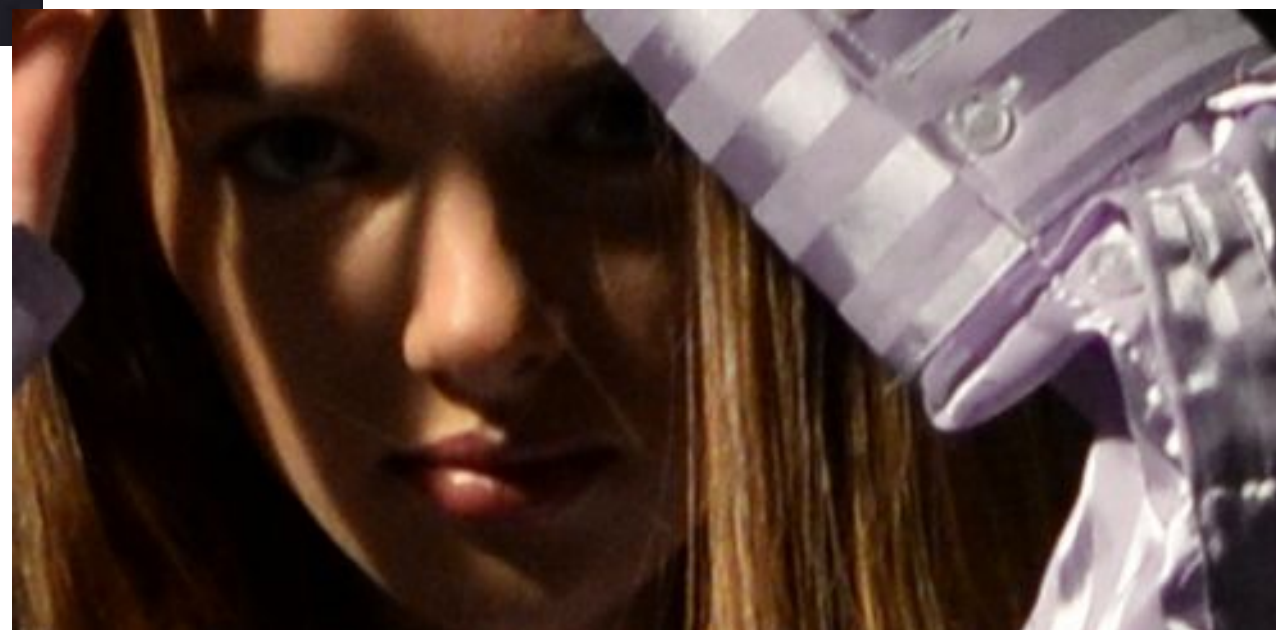




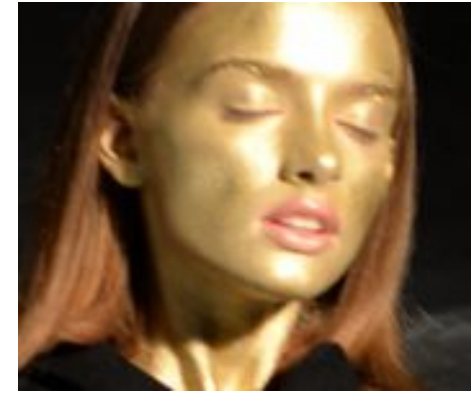


















Put your ad
where people
can enjoy it
while drinking
coffee

Every day

Every week

Every month

PERMANENT Ads
in **BERLINiB**

contact the
fashion magazine at:
ads@industrialbabes.com





Il modello di modo
Somya Joshi



sole

primaverile

2020

stile di
strada

elegante



Fashion model: Somya Joshi, @somyaajoshi

fotografo di moda: Srishti Oinam, @leishana____

Styling: collaborazione tra Somya Joshi e Srishti Oinam MUA: il modello di se stessa

marchi della moda includono: H & M, @hm Forever21, @ Forever21

Località: Delhi, India



Dio Onnipotente
prima piantò un
giardino.

--

Francis Bacon,
1625







Style è sapere
chi sei, che
cosa si vuole
dire, e non
dare una
maledizione.

- - Orson
Welles





Vedere per la
prima volta
come un
bambino appena
nato che non ha
nome.

- -
Rabindranath
Tagore

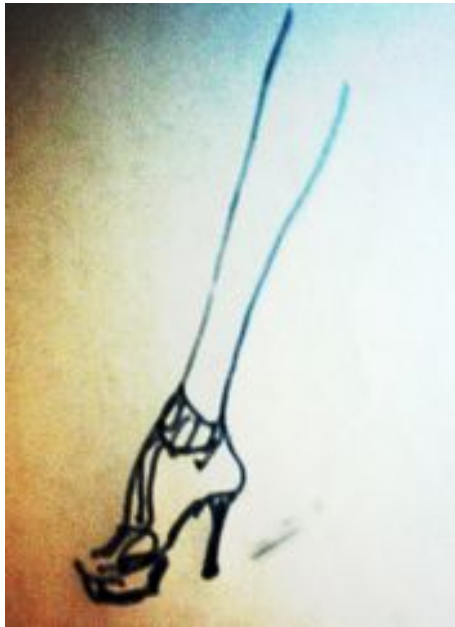






iB

II scarpa



Mappa di probabile up-

venendo scarpa tendenze del design

Con Nathalie Sophia, @fashionjudgment,
BERLiNiB Moda Corrispondente
nathaliesophiajournaliste @ gmail.com
Disegni da Aristo T.

Style può essere eterno,

e certamente anche quando si parla di scarpe. Good-looking scarpe col tacco alto con un look molto simile al disegno introdotto dal leggendario scultore di scarpe Manolo Blahnik nel 1970 detiene ancora buono. Stiletti e appuntiti e tutti i classici disegni di moda degli ultimi dieci anni sono sfilate di oggi e probabilmente sarà per un qualsiasi numero di decenni a venire. Gli ultimi anni hanno avuto un sacco di scarpe da ginnastica lì, e anche questo sarà probabilmente andare avanti; sportivo-glam è un'eredità parte della cultura della moda. Eppure ci sono alcuni

stili di firma per l'estate /

primavera 2020, non di prima necessità, ma vale la pena di essere a conoscenza di come opzioni pronte.

Nello spirito di sostenibilità della moda, che abbiamo anche discusso in un altro articolo in questo numero, dobbiamo sottolineare che non solo è in stile eterna ma tale

senza tempo **styleawareness** ci aiuta a proteggere l'ambiente selezionando cose che possono durare da una stagione all'altra, anche attraverso molte stagioni, senza un problema. V'è anche un piacere in questo approccio collegato ad economia di una persona: gran parte della

L'**abbigliamento bilancio** può essere scaricata da essere fetish modo nella divisione scarpa. Detto così tanto, cerchiamo di approfondire a destra per l'elitarismo di riconoscere solo ciò che scarpa tipi di più rispetto ad altri tipi hanno il testo a infrarossi 'SS20' segretamente enscinded in loro. I primi elementi sono ancora

confortevole
(Rispetto a molti tacchi alti classici disegni):

> > < Tacchi possono essere grandi

Questo è ciò che noi chiamiamo il comfort ss20 soccorso # 1: Miu Miu e Givenchy sono venuti a salvare la nostra stabilità a piedi attraverso la promozione **tacchi di blocco**.

> > < Toes possono ottenere spazio

Comfort di soccorso # 2. Toes merita (a volte) di spazio; ora anche le dita dei piedi di una fashionista dedicato possono ottenere spazio, anche se correttamente ferrato. La punta piazza era una parte della mia carrellata delle tendenze nel precedente numero di BERLiNiB. La sua popolarità è stata solo emergendo allora - ora sta andando in pieno vigore. Il creatore di industrie fascino per molto tempo punta - Demna Gvasalia (Balenciaga) ha applicato il nuovo look alla sua collezione. Le punte quadrate del suo design sono infatti leggermente concava.

> > < Birkenstock illimitate

Comfort di soccorso # 3. Proenza Schouler ha recentemente presentato la loro collaborazione con Birkenstock, durante la loro Primavera / Estate 2020 sfilata. All'inizio di quest'anno, Birkenstock ha collaborato con Valentino e Rick Owens. Il marchio che non ha mai cercato davvero difficile essere cool è ora così raffreddarlo è stato avvistato sui piedi di Kendall Jenner e Gigi Hadid e di recente, sulla copertina di Elle Germania (ottobre 2019) dove sono stati accoppiati con un vestito di Chanel.

legarlo intorno alla caviglia. I sandali possono anche essere allacciati sulla gamba dei pantaloni, una tendenza incoraggiata da Hailey Bieber, che hanno lasciato le gambe celebrità essere legati in questo modo.

> > <

Sandali possono avere spalline sottili



Continuiamo questo sapore di comfort salvataggio con due note sandalo. Si può tranquillamente andare per alta quantità di cinghie, delicati sottili su Sandali con tacco. Essi possono essere legati alla parte posteriore della caviglia - forse un bloccante definitiva per un fuori di notte.



contribuire alla facilità di camminare con i tacchi alti (che, secondo alcuni studi scientifici, ha qualcosa degli effetti di una particolare forma di allenamento sui muscoli). I miei preferiti personali erano lo slingbacks Giada lowheeled in blu, con un accenno di grigio. In linea con le tendenze della stagione, la punta era diritta, ma la punta della punta è stato tagliato fuori. Se si trova una coppia simile a quelle, direi, sono un fermo, andare per loro.

> > < I tacchi alti w / o tazze

scarpe Cup-less con tacchi alti: il tacco alto mulo. Un marchio di cui essere consapevoli in questo senso è Bottega Veneta. Veneta è salito in popolarità grazie agli sforzi fortunati dal designer Daniel Lee.

Alla moda scarpe da bambola incasinata e scarpe scolaretta dei tipi di Mary Jane e Oxford sono stati lancher da Chanel, Prada e marchi ancor meno conservatori come Jonathan Cohen. In alcuni contesti, diventa troppo strano; ma con la fortuna, quando tutto funziona come uno stile totale, può essere una cosa di picco SS20.

> > <

L eather calze sono a posto

La casa stilista italiano Salvatore Ferragamo viene in soccorso di chi non ama i calzini normali, con le loro calze di pelle, dando molto l'impressione di avere su un avvio snella all'interno della scarpa. calzini più normale sono stati sulle passerelle di Simone Rocha e Anna Sui.

> > < È possibile mostrare le stampe della natura sulle scarpe

Stampa Tipo # 1: animalier: la pelle di scarpe con il ghepardo, zebra (check out stivali Jeremy Scott); mucca anche. Riccardo Tisci a Burberry stampato 3D fotografie di animali della giungla su un paio di tacchi altrimenti conservatori. Stampa Tipo # 2: flower power. Marchi: Fendi, Versace.

> > <

Sandali possono essere legati

Un sandalo in pelle con quella quantità extra di pelle per

> > < Tacchi possono ottenere cinture

Slingback, come una cintura posizionato sul tallone, è una cosa SS20. Anche se non esattamente nella categoria di 'comodità di soccorso', certamente può

> > < È possibile utilizzare scarpe da bambola messedup

Nathalie Sophia

iB

Beau
ty Styl
e



Moda

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