

BERLINiB

2020/A January February
March April

Beauty Style
Fashion



ISSN 2535-602X
9 772535 602004

表紙モデル 私たちのBERLiNiB 2020 / 問題があるため Vicencaペトロヴィッチ、A.タコマ(記事「激しいシック」を参照)で撮影

2020 / A

BERLiNiB



ISSN 2535-602X

PUBLISHED

BERLiNiB 2020 / A

BERLiNiB : とりわけ、アテネ経由で主に作られた、ビーイング、解放と

つつい。アリストタコマ別名でコンセプト SRウェーバー、オスロ。ISSN 2535-602X 正式な生産場所 : オスロ、ノルウェー

郵便物 : Yoga4d : VRGM、Postboks 1046ホフ、0218オスロ

berlinib.com industrialbabes.com @berlinib

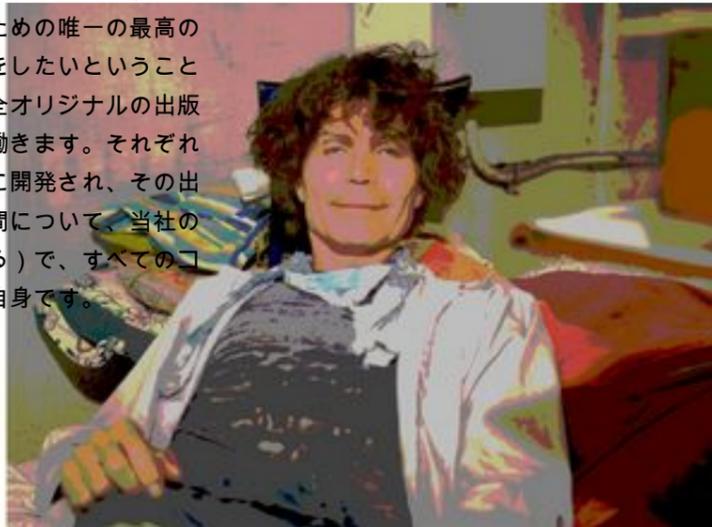
編集アシスタント : ルーシーBlay、@lucyblay

私たちは雑誌を作るとき、私たちは最初からレイアウトを開始し、この社説ページの左側のブルーノートにタグ、「レイアウトTEST」を追加します。これは、自然に、徐々に私たち自身の雑誌に変換されます。我々は独自のオリジナルの芽からの画像と(すべての私たちのInstagramのアカウントに記載されています)以前のテスト画像の一つ一つを交換してください。この方法の背後にある考え方は、我々として私たちを鼓舞イメージを持つ私達のページを点灯するために、ヴォーグ、ヌメロ、ハーパース・バザーやエルマガジンなど私たちのお気に入りのソースから画像を選択するように、私たちは、私たちの雑誌のための唯一の最高のインスピレーションをしたいということです私たち自身の完全オリジナルの出版物を作成するために働きます。それぞれの問題は、このように開発され、その出版物の時間(公表時間について、当社のウェブサイトを与える)で、すべてのコンテンツは、私たち自身です。

それだけで「PUBLISHED」スタンプが、このページの左側に表示されますことを、この時点です。

すべての記事や他のテキストは、最初からオリジナル作品です。

著作権 : ファッションプロガーが雑誌に確認応答で画像をスキガでき、モデルと



写真家は、より多くのために当社のウェブサイトにあるディレクトリのセクションを与えます

情報。すべてのコンテンツは、PC上のような大画面の両方でアクセス、及びそのような電話機のような小さな画面をすることができます。

私たちと一緒に仕事したい有能な人々とファッションニスタは、までご連絡くださいberlinib@aol.com やInstagramの上のDM。我々は常に聴覚に開放されています

貢献したいモデル、ライター、カメラマン、スタイリスト、メイクアップアーティスト、セットデザイナー、ファッションデザイナー、広告主、その他の熱狂的なクリエイティブから。

で生まれた雑誌など 2019年には、我々は完全に「デジタル」に行くことにしました。ライン設備のトップ、そして偉大な味と

私たちの貢献者の創造的なスキルは、我々はこの枠内で優れた結果を作成します。

アリストタコマ(主な写真家、そしてBERLiNiB、の編集者。多くの場合、メインスタイリスト)



BERLiNiBは広告やスポンサーによって賄われています。すべての問題はberlinib.comで、常に高品質のPDFファイルとして無料でご利用いただけます。

広告 : 広告お問合せには、plase私達に電子メールを送り : 広告@ industrialbabes.com。

Plase私たちの電子メールを使用berlinib@aol.comを編集スポンサーシップを含む他のすべてのお問い合わせは。私たちは、雑誌の主な内容から気をそらすない広告を含める権利を留保します。広告がアーカイブされた雑誌の中にディスプレイ上に残ります。私たちは、「ターゲット広告」を使用していません。私たちの広告はすべてのために永続的に利用可能と同じであり、おいしく

プライバシーの問題から解放します。

各公開BERLiNiBマガジンの内容は、著作権スタインヘニングB.ロイシュ(別名アリストタコマ)です。BERLiNiBが適切に参照されたときのモデル、作家、写真家はまた、彼らの貢献に著作権を持っています。符号なし材料は、エディタです。



テクノロジーが含まれています : ニコンDfと、/VR、KDEネオン、Gimpの、LibreOfficeの、FontLibrary.org(発生した収益は、それを許可するよう、我々はすぐに商用ライセンスフォントを使用します)ワットニッコール、およびPCのAndroid-x86のを。

楽しい!



あなたは、BERLINiBの知っているようにberlinibドットコム、上に公開ユニバーサルデザイン用紙フォーマットのPDF、年に3回発行されています。いくつかの例外を除いて、論説は、それらが作られた順に雑誌に発表されています。

ページ番号は、A3ページを参照してください。

エリ

**Tsitsipa @elli
tsitsipa**

10ページ

表紙モデル

:

Vicenza

ペトロヴィッチ@vicenzaペトロヴィッチ

17ページ

ジュリア MUE

@julia

mue__ページ29

ソル メルカド

@uruzusus

40ページ

ナスティア Kasprova

@nastia_

Kasprovaページ54

Somya 女子

@somyaaジヨシページ75

また、ここではあなたの自由BERLINiBのファッション雑誌でberlinib.comたびに:

加えて、及びとともに、上記写真社説、あなたは常に見つめます

書かれました
記事、ファッション
イラスト
永久
雑誌広告、

BERLINiBに私たちはあなたに無料でこのawesomeのファッション誌を与える必要が収入を与えます!あなたの会社は、次の問題に含まれるために、今、広告の提案を送信します。

広告industrialbabes.コム

ファッションナブルなBERLINiB
醸造をお楽しみください!



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

1 / 4 / ブランディング : ア イコニック写真

[続き]

1 / 5 / 寛大たときに右

1 / 4 / ブランディング : ア イコニック写真

1 / 5 / 寛大たときに右

1 / 4 / ブランディング : ア イコニック写真

1 / 5 / 寛大たときに右

1 / 4 / ブランディング : ア イコニック写真

ブランドを販売しているものの一部。これは、デジタル経済の新しい形態が本高みに上がったことをビデオよりフォト以上の登場によってです。顔には、ビデオは、特定の順序でビューアで投げ毎秒非常に多くの写真よりも多くのセンス何もです。よく作られた写真は、大きいギフトです。ビデオは古典的な写真がされているような方法で、象徴的な "と見なされることがはるかに少ない可能性があります。

ビジネスパートナー。そのような寛大さから来る幸福は健康を促進し、それが健康のあなたのビジネスに最適です。

1 / 4 / ブランディング : ア イコニック写真

1 / 5 / 寛大たときに右

1 / 4 / ブランディング : ア イコニック写真

1 / 5 / 寛大たときに右

1 / 4 / ブランディング : ア イコニック写真

1 / 5 / 寛大たときに右

1 / 4 / ブランディング : ア イコニック写真

1 / 8 / Radiat E optimis M

1 / 4 / ブランディング : ア イコニック写真

1 / 5 / 寛大たときに右

1 / 4 / ブランディング : ア イコニック写真

1 / 5 / 寛大たときに右

1 / 4 / ブランディング : ア イコニック写真

1 / 5 / 寛大たときに右

1 / 4 / ブランディング : ア イコニック写真

1 / 8 / Radiat E optimis M

1 / 4 / ブランディング : ア イコニック写真

1 / 5 / 寛大たときに右

1 / 4 / ブランディング : ア イコニック写真

1 / 5 / 寛大たときに右

1 / 4 / ブランディング : ア イコニック写真

1 / 5 / 寛大たときに右

1 / 4 / ブランディング : ア イコニック写真

1 / 8 / Radiat E optimis M

1 / 4 / ブランディング : ア イコニック写真

1 / 5 / 寛大たときに右

1 / 4 / ブランディング : ア イコニック写真

1 / 5 / 寛大たときに右

1 / 4 / ブランディング : ア イコニック写真

1 / 5 / 寛大たときに右

1 / 4 / ブランディング : ア イコニック写真

1 / 8 / Radiat E optimis M

1 / 4 / ブランディング : ア イコニック写真

1 / 5 / 寛大たときに右

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インスピ

アーティストSristhi OinamによってBE
RLiNiBため、blank.canvas ____
@何も描かれていないキャンバス____
srishtioinam gmail.com何も描かれていないキャンバス____

すべて IS DANCE

DANCE UNTIL

ギリシャのダンサーエリTsitsipaによって、現代バレエで解釈いくつかのSS20のスタイル

ファッションモデル：バレエダンサー、女優エリTsitsipa、@ellitsitsipa

写真：アリストタコマ

A.Tacomaとエリー自分でスタイリング。スタイリングアシスタントミルトDepartez

MUA&ヘアスタイリング：ミルトDepartez、@myrtodepartez

場所：スタジオP56、アテネ、@studio.p56

ファッションラベル：ZARA、@zara。BOODY、@boodyecowearから持続可能な竹のレオタード、

経由ライフコロッセオ、オスロ、@lifecolosseumジュエリー：ドナKoroi、@donakoroibrandを介して他の服

NILZ、オスロ、@nilztekstiltrykkeri。



偉大な芸術家は彼らの芸術で自分自身を可能にする方法を見つける人々です。同様に、芸術と生活の中でのプレテンション誘導平凡の任意の並べ替え。

「マーゴ・フォンテイン



以下のような自分自身の
この欠けている部分を見
つけます。

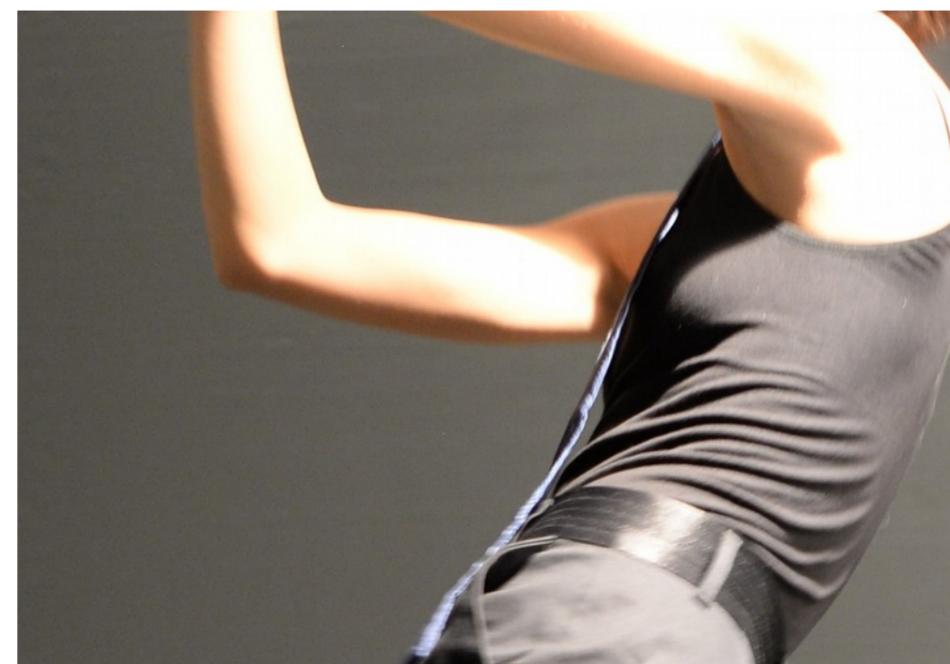
ミスティ・コーブランド

バレエをして検
索

バレエは単なる運動ではありません。

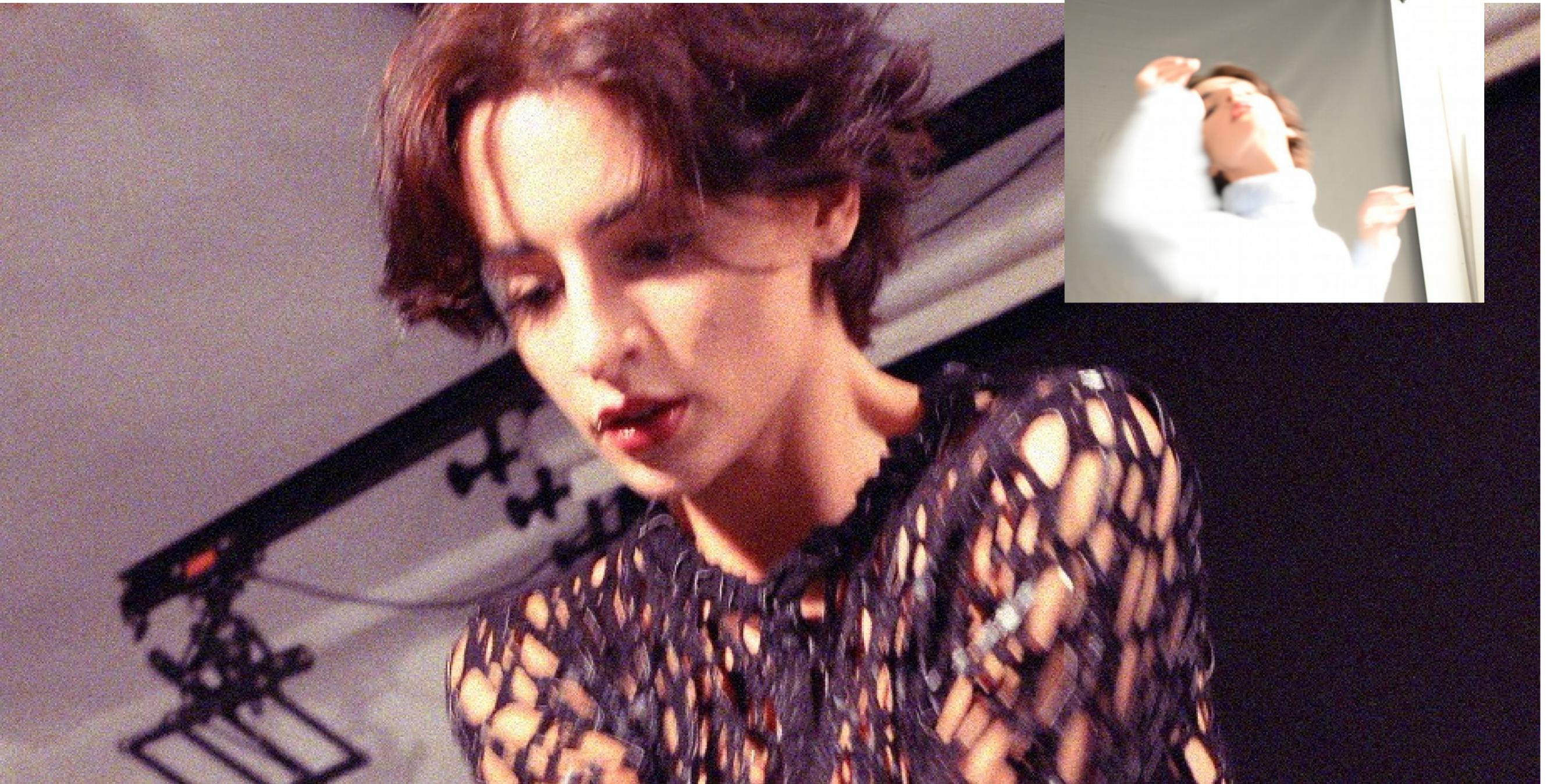
ニーナ・アナニアシヴィリ





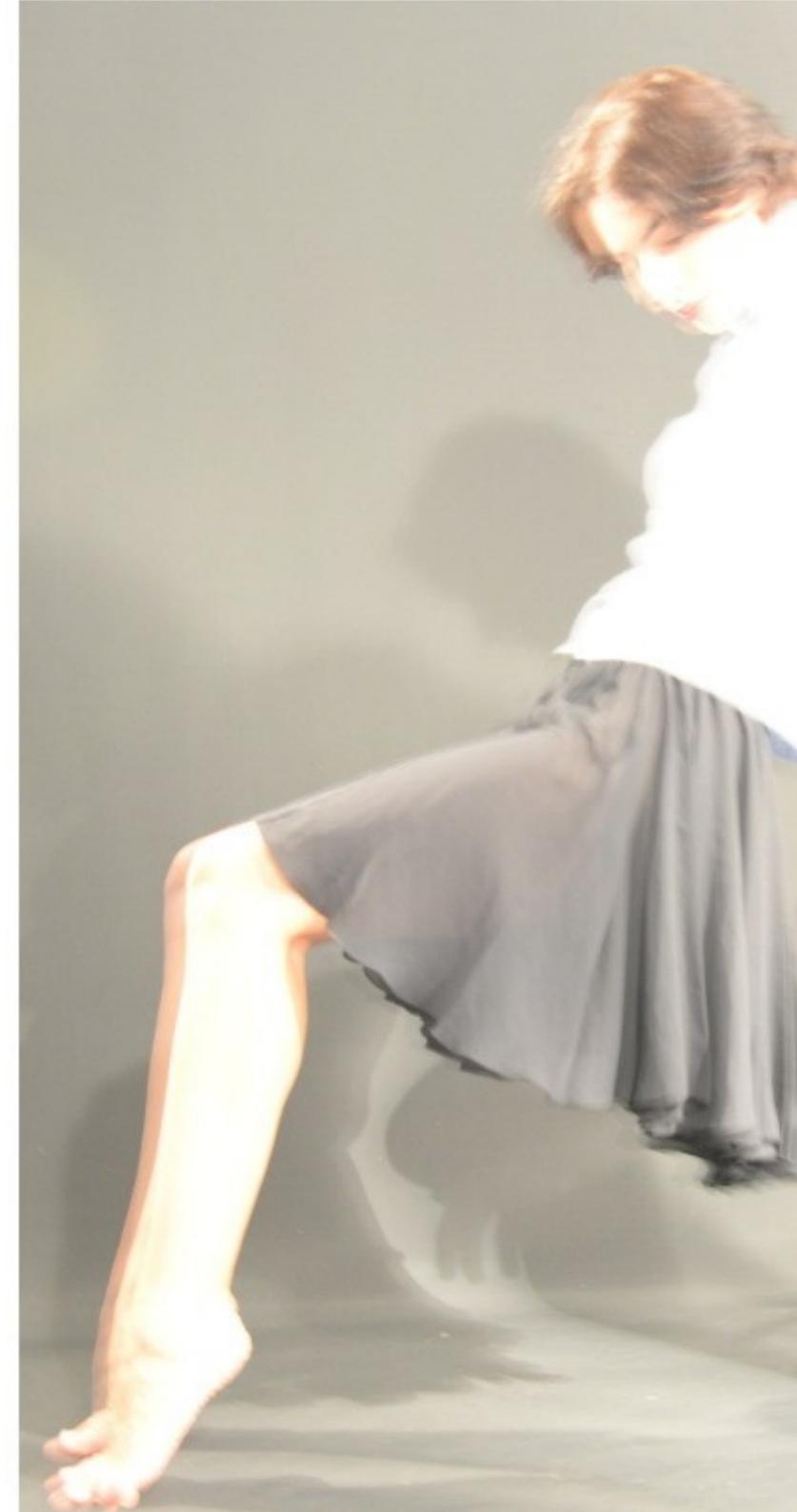
ダンス：説明の最小値、逸話
の最小 - と感覚の最大。

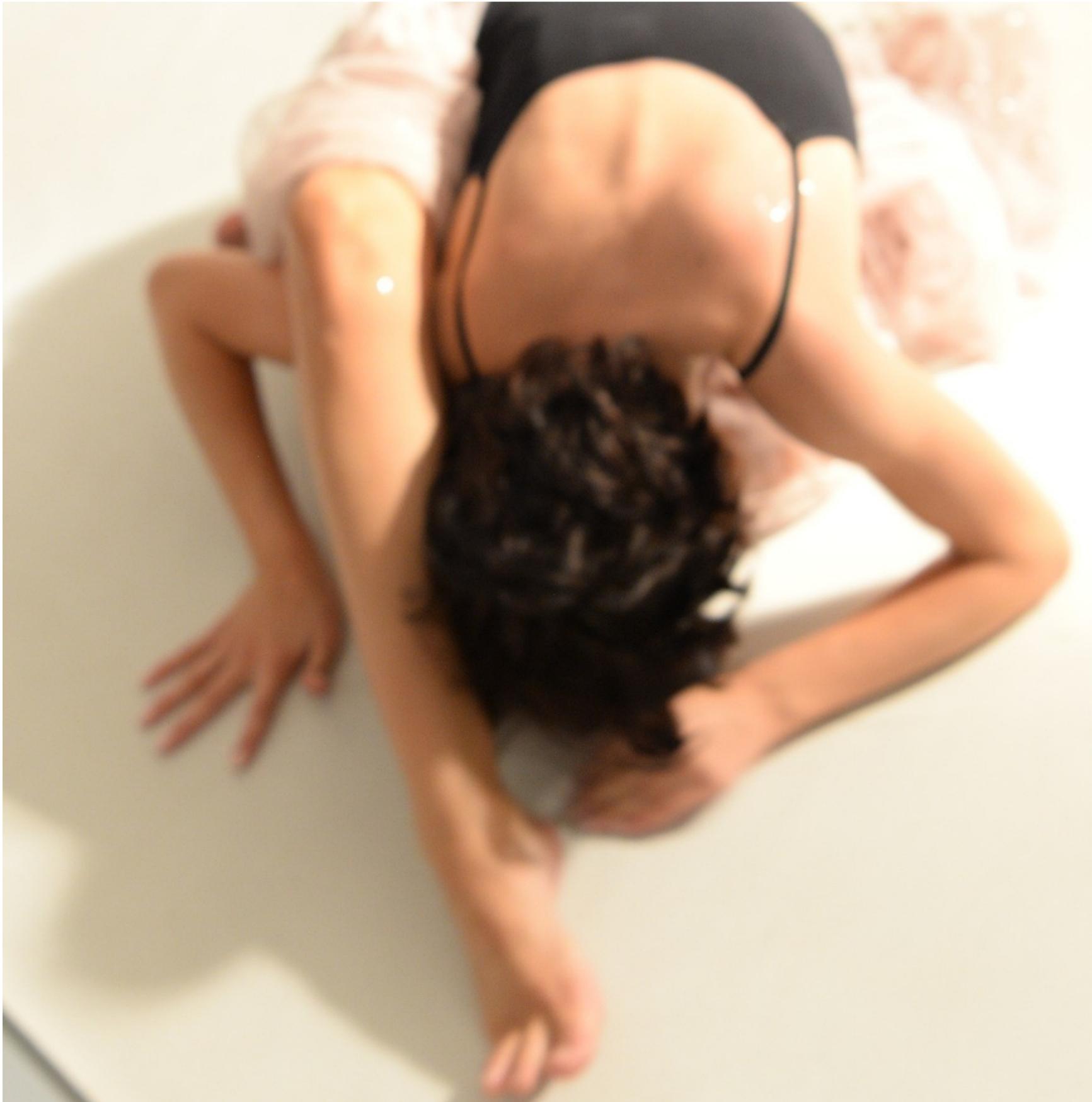
- - モーリス・ベジャール





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





ライフ[.]生活に触れること[.]、
前進し、成長しています。

アグリッピナ・ワガノワ



ファッションモデル：Vicencaペ
トロヴィッチ、@vicencapetro
vic

激しい
シツク



金属は、多くの場合、この季節の黄金の色合いは、まろやかな、afternoonish、思慮深い色のSS20を重視して結合されています。2020年のトレンドまで激しくエレガント&シック合計：パワフルな女性の新世代は、彼らの主張を作っています。

Vicenzaペトロヴィッチはアリストタコマで撮影されました

MUA、ヘアスタイリング：ミスIsabellaLi a、@ my.beauty.garden

場所：Wrangelstrasse、クロイツベルク、ベルリン、メーカーRamboya、@ramboystudio。

ファッションラベル：ベルシユカ、@bershkacollectionファイターSPORT、@fightersportnorg e GINAトリコット、@ginatricotアクセサリーPINK CADILLAC、@pinkcadillac_berlinによって





















前世紀には、女性がより多くのことができてきた彼ら

遺体 見て、とにかかわらず、これを約言うのされます

セクシュアリティ、それは確かに非常に実用的な変更となっています。何世紀で初めて、女性が繊維の山に沿ってドラッグすることなく、様々な活動に参加することができました。衣料品は、一部個人的な表現、および一部実用的な必要性です。動向はサブカルチャー、職業や宗教に接続されています。季節ごとに変化の傾向を追跡する能力は、私たちは冷却することができます。私たちのワードローブの中に滑走路のノベルティを適応する能力は、私たちを作ることができます

これは業界のほぼすべての側面のために行きます。例えば、

これは業界のほぼすべての側面のために行きます。例えば、

これは業界のほぼすべての側面のために行きます。例えば、

これは業界のほぼすべての側面のために行きます。例えば、

これは業界のほぼすべての側面のために行きます。例えば、

ファッションは、両方の豪華さとファストファッションのセグメントでは、主に既製服業界に、あつらえの（現代のオートクチュール）から進化してきました。これは、新たなキャリア経路および他の機会を作成しました。いくつかのモデルは、成層圏のレベルを達成しています

これは業界のほぼすべての側面のために行きます。例えば、

これは業界のほぼすべての側面のために行きます。例えば、

有名人 名声、そして激しく世論に影響を与え、慈善活動の後ろに取得することができます。そのような原因が地球のために思いやりのある、と推進

持続可能なファッションの重要性。

ファッション業界は巨大であり、かつ、部分的にそのサイズ-1ほとんどのへ

汚染

世界の産業。ファッション業界内のこのような、個々の企業は、それらの炭素についての透明性がより環境に配慮した公共によって呼びかけられてきたように **フットプリント** そして、「自分の番号を表示」。

これは業界のほぼすべての側面のために行きます。例えば、

これは業界のほぼすべての側面のために行きます。例えば、

これは業界のほぼすべての側面のために行きます。例えば、

これは業界のほぼすべての側面のために行きます。例えば、

これは業界のほぼすべての側面のために行きます。例えば、

これは業界のほぼすべての側面のために行きます。例えば、

これは業界のほぼすべての側面のために行きます。例えば、

ファストファッションは、地球への挑戦の別のセットを提供します。毎年衣服の何百万人もの産生に関与衣類や水の量と燃料を着色するために使用される染料の問題があります。製品を作るために使用されている動物の皮や皮革の問題や天然皮革対フェイクファーの周りにそれほど啓発の議論があります。おそらく、最大の問題は、プラスチックや合成繊維のめちゃくちゃ一般的な使用です。プラスチック関連材料は、多くの場合、非常にあります

これは業界のほぼすべての側面のために行きます。例えば、

安価なので、彼らは「お客様に優しい」ですが、そのような材料は、地球に巨大なコストを表します。これらは、ファッション業界が直面している問題の一部であり、現代の消費者は、これらの問題に対するスタンドファッションブランドを求めています。

これは業界のほぼすべての側面のために行きます。例えば、

。。中古ショップ。ヴィンテージの服は間違いなく持続的に買い物をするための最良の方法です。衣類のピースに新しい命を与えることによって、あなたははるかに環境に優しいですその寿命を延ばすことができます。

これは業界のほぼすべての側面のために行きます。例えば、

。。ピープル・ツリー。手で作業に焦点を当てることによって、その二酸化炭素排出量を制限世界フェアトレード機関によって入金最初の持続的なブランドの一つ。

これは業界のほぼすべての側面のために行きます。例えば、

。。グッドニュース。リサイクルゴム底とオーガニックコットンを使用し、ロンドンベースのトレーナープロデューサー、。

これは業界のほぼすべての側面のために行きます。例えば、

。。マット&ナット。「ビーガンブランドいわゆる」。彼らは、製品の範囲を提供しています

リサイクルペットボトルから作られた袋を含みます。

。。キットX。

持続可能な材料、完全に有機繊維、upcycle d海洋ごみや廃棄されたポリエステルから衣服を作成し、オーストラリアベースのブランド、。

これは業界のほぼすべての側面のために行きます。例えば、

これは業界のほぼすべての側面のために行きます。例えば、

これは業界のほぼすべての側面のために行きます。例えば、

ファッションにおける持続可能性の非常にトリッキーなテーマは、ご滞在に来ています。てみましょう **それを探求し続けます** そして、より多くのアウトworkiこの権利を取得するために近づきます。

これは業界のほぼすべての側面のために行きます。例えば、

もっと

持続可能な

ファッション、

してください！

ファッション、

してください！

ナタリーソフィア、@fashionjudgment、BERLiNiB流行に

特派員、nathaliesophiajournaliste @ gmail.com

GLOW シック

ファッションモデル：ジュ
リアMUE、@juliamue_



ゲンZ
より多くの設定をして
いるようです

雇用市場の議題、フィ
ッティング

彼らの目的を持ちます
：

公正、自由、

簡単に行く、ハイテクに
精通した、スポーティ、
新鮮。

earthaware、

時々ビーガン

インスピレーションを得ました;

持続的な値は、金
：

グロー

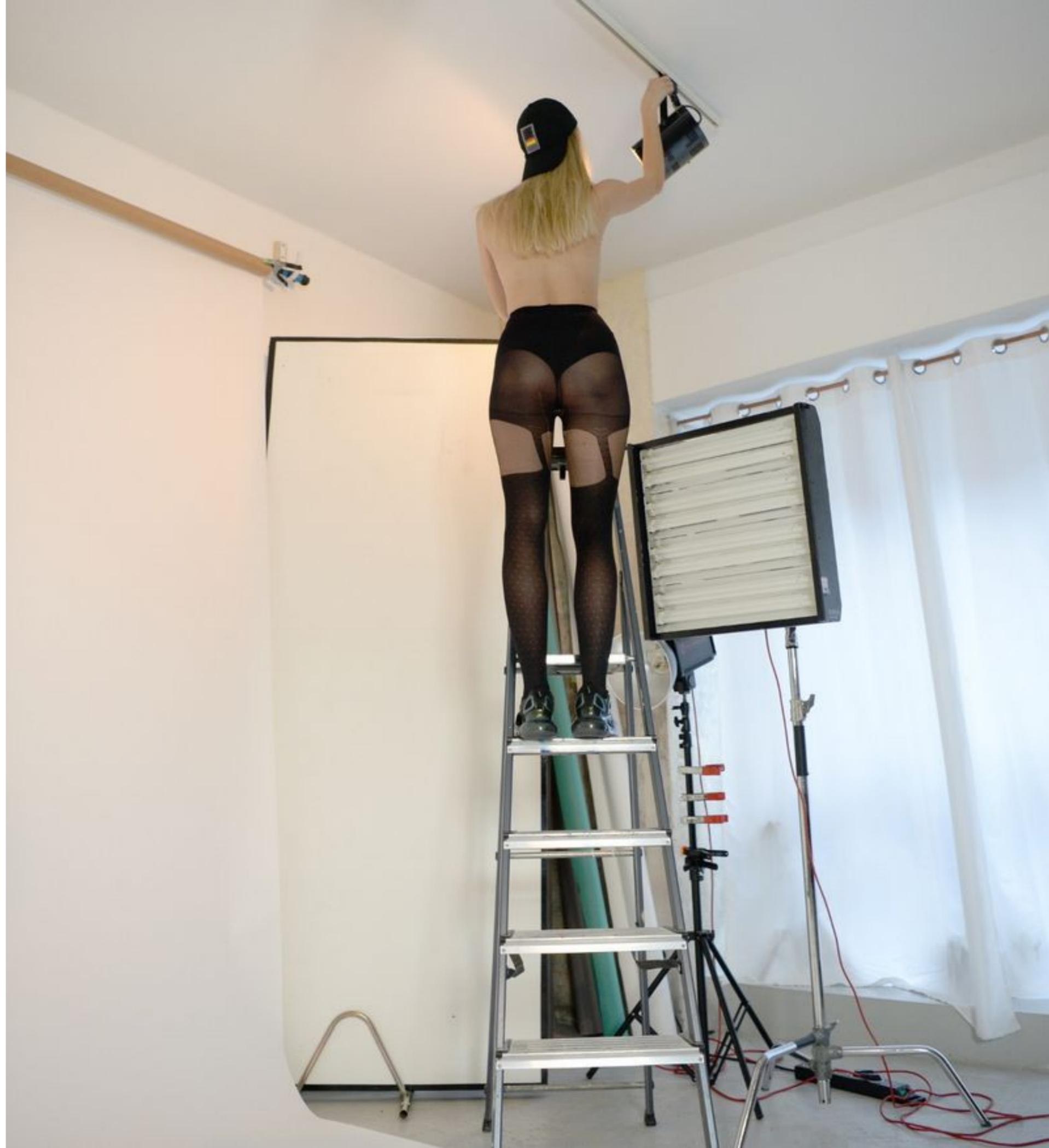
ジュリア・ムアはアリストタ
コマで撮影されました

MUA、ヘアスタイリング：ミスIsabellaLi
a、@ my.beauty.garden

場所：メーカーRamboya、@ramboyas
tudio、ベルリン。

ファッションラベル：NIKE、
@nike、HM、@hm

AVENUEGE、avenuege.com

















[続き]

VICTORY CHICK

スムージーカシュ

ーナッツココナッ

ツチーア種子

ハーブティーを愛する人のために：これらはスムージーに溶け込むのに最適な成分でできます。しかし、いくつかの非常に豊かなハーブ製品は、肝臓にマイナスの影響を与える可能性があります。食べ物や飲み物から問題の物質を離れて浄化するのに役立ちますオルガン。大豆は、いずれかの月の毎日を取られるべきではありません。harmony-affecting癖になるかもしれないものから数日間のための身体定期的に休憩を与えます。

一部の人々は、いくつかの条件を一度に満たされたときに、すべてのビタミンのように、それは一般的に、より容易に吸収され、簡単にB12を吸収しません。

ブルーベリー小さじ

1ごまタヒニ

* ビタミンは、B12と他のBビタミンのような相補的なビタミンと一緒にいること

オート麦ミルク振り

かける：ココナッツパウダー

* ビタミンは、食品と一緒にいること

* 食事は一日一日から多少変化すること

* そして、それは「リセット」自体にチャンスを持っているので、体は、いくつかの日毎月とビタミンやミネラルの種類は、それが与えられているものでは明確な変化が存在する毎週を取得していること

マテ茶のふりかけのTROPICA

L COMETSスムージーマンゴ

ー、アボカド、レモン汁豆乳

フローズンチェリー生姜のピ

ンチ：ココナッツパワー

ヨーグルトやその他のrefridgeratedまたは冷凍品を必要としないビーガンスムージーについての素晴らしいことの一つは、あなたが冷蔵庫への即時アクセスが制限されている旅行や仕事のすべての種類の中にそれらを作ることができるということです。いくつかのケースではなく、さらにミキサーが必要 - とされて少し準備あなただけの、それを一緒に投げるそれを振ると楽しむことができます！

GREEN妖精スムー

ジー抹茶パウダーラ

イムベビーほうれん

草のアサイベリー粉

末豆乳タッチ：バニ

ラエキス

そしてその後（ボディが平和でそれを吸収できるようにします）。断食は、ワークアウトと一緒にいきます。笑顔の警告をここに提出されています。この方法で行わスムージーはほとんどより良いセックスよりも、いくつかによると、あります。



真に健康スムージーを楽しむの美しい方法の一つは、高速事前にある（その味を向上させるために）



フィット

美しさ

スキニーと強いのス
ムーズなブレンドを
求めている若い女性
のための

スタイリッシュなトレーニング ファッションモデル：ソル
メルカド、@uruzusus



ソル・メルカードはアーティスト
タコマで撮影されました

社説でラベル：SUPERDRY、@superdry
LEVIS、ケチュア語を@levis、@quechua

場所：Morgenluft.jetzt社、クロイツベルク、
ベルリン、@morgenluft.jetzt、ありがとう
：ステファンScholdra & Morgenluftチーム。

fashionoriented若い大人のための厳選一部wellresearchedアイデアアウトセット、。唯一のあなたはそれがあなたのために右であることを確信している場合には訓練がアドバイスに従ってください。疑問がある場合は、医師に相談してください。

バックグラウンド

私たちはそれぞれユニークです。美しさは、単に「一つのこと」ではありません。あなたはあなたのために働く形に滞在する方法を見つけた場合、それに保ちます。この記事

アレクサンドラ・アンブロジオ、いくつかの他のlonglimbedは有名なスーパーモデルを発表したので、非常に人気のトレーニングビデオのシリーズと一緒に、トレーニングの目標は、「取得することであること **長い**、**リーン筋肉**」むしろ、「かさばるものより、全体のインターネットは、コンセプトで騒然となっています。多くのウェブサイトは、彼らは単に規模の大小、「かさばる」ことはありません筋肉がmuscles-であることを宣言しますが、脂肪はそれが見えるようにすることができます

さもないと。BERLINiBで私たちは、有名なトレーナーの訓練のヒントを読んで、そして深く読んでいません **科学的**

この研究、教育を受けたのビットと一緒に：
早朝までの記事

推測、

いくつかの信頼できる直感、そしてそれをすべてオフトップにいくつかの個人的な経験は、この記事を通知するものです。

我々はいくつかの結果を持っています。多くの話の焦点となっている成功のために非常に多くの簡単、迅速な「レシピ」は、ありますので、我々は追加するつもりはありません

まだ会話に別素早く簡単レシピ。時間は本当に方法の問題に対処するために来ています **それは必要なすべての繊細でモデルワークアウト。**



まず第一に、**トレーニングの種類は問題で実行します。** 筋肉がないだけで筋肉が、彼らは一種の訓練のあなたは他の多くの要因の中で何をすべきかに応じて、異なる方法で成長しています。

人間の体は、多くの場合、機械のように説明したが、実際にはそれがより多くのプロセス内のプロセスの中で最も複雑な動き、リズムカルな一連の建てorchestra-のようなもので、身体についての最も重要なことの多くは、まだ説明することはできませんされています科学的な理論によります。

エレガント ボディは、あなたのトレーニングは、エレガントでなければなりません。あなたは細長い本体が必要な場合は、あなたのトレーニングに伸びを組み込む必要があります。

極端に行くと「オーケストラ」のメタファーを覚えていません。あなたは、あなたの筋肉をカバーするために滑らかにしたいです。あなたは筋肉がより見えますが、微妙に輝く美しい輪郭と影、健康な皮膚の形態であることにしたいです。

また、多くの種類があることを心に留め

筋線維、

そして彼らは、体内の脂肪細胞と他の細胞およびプロセスと通信します。おそらく、我々はまた、「設計プロセスとして体を見なければなりません、

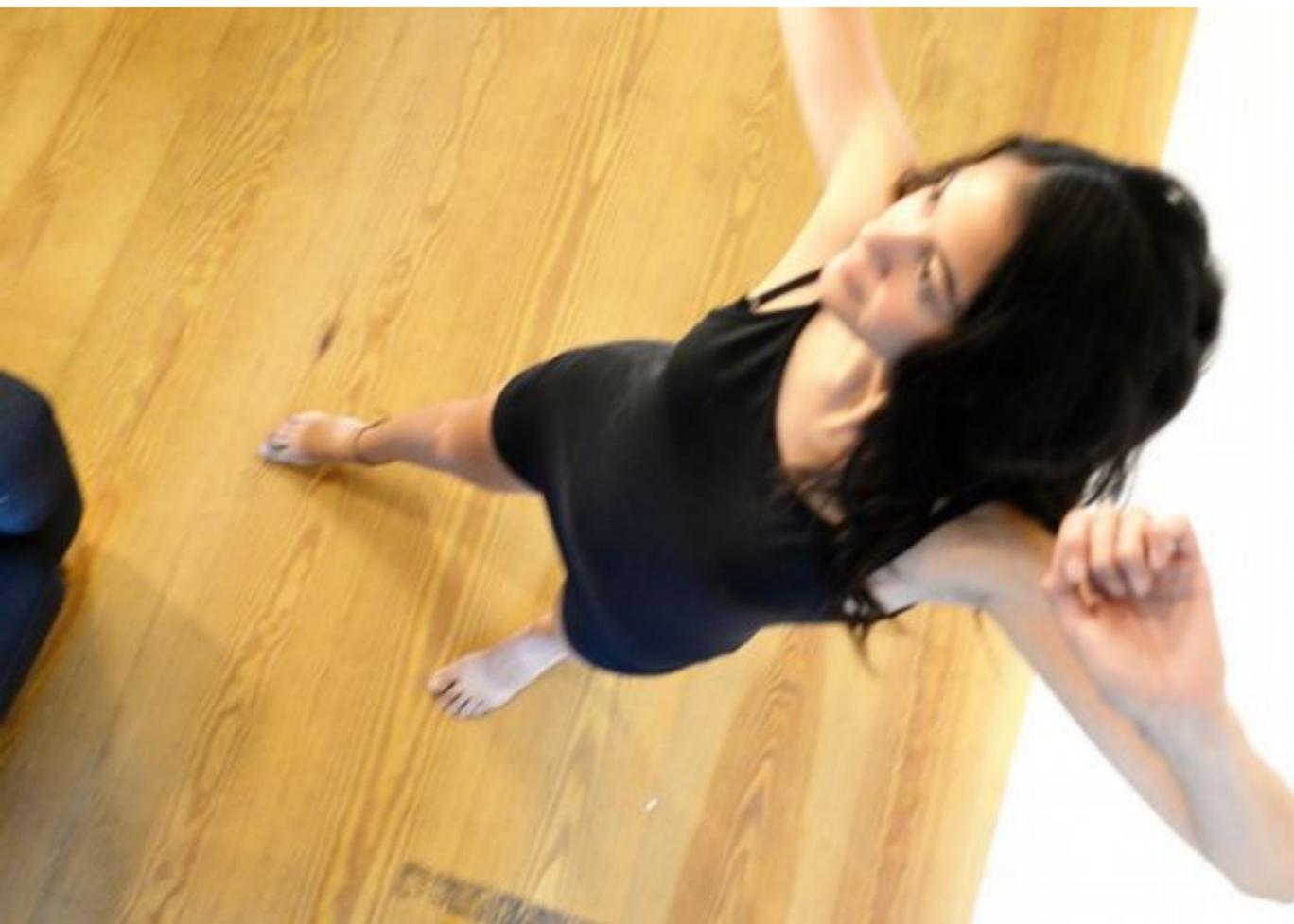
したがって、このような感情の背後にある真実があります：あなたがしたい場合

意図に応じて取り組んでいます。だから、あなたの意図は何ですか？あなたの意図が踊ることであれば、より多くのあなたが踊る、より多くのあなたの体は、Aのそれようになります。

踊り子。 各運動の背後にある意図はどのように体の進化体と「デザイン」を形作る要素となります。

あなたの目的は、ビーチオフ船を持ち上げることであるならば、それは彼らの中心部分な限り開発するダンサーの細長い筋肉ではありません。その中央部の直径が増加すること、筋肉の手段を収縮させます。に

細長いです ダンサーが優しく足を下げるときのように遅い「抵抗」の下の筋肉は、より全体的な筋線維が増加します。





定期的なトレーニングはハード、タフな、緊張、苦しそうな表情で汗をかいて、特定の筋肉群、そして全体的な結果が伸長されることはありません手足に重いフォーカスでエレガントな美しさ、それは次のようになります

これを修正するには、我々は「フィット美しさ」を生成する方法についていくつかのアイデアを思い付きました。ここで言われていることすべてができるように設計されて

あなたのfatburningを刺激します。コーヒー、インスタンス、またはcaffeineenhancedドリンク。B12を含むいくつかのビタミンB; カルシウム、マグネシウム、人参、マカ、または五味子ある程度。お茶、南米のマテ茶や

トレーニングと筋肉に焦点を当て、1成長-それまで取得し、1缶の速さと、最も重いもの1缶を持ち上げる必要があり、筋肉の異なるタイプを区別することが無意味であるという主張を構築することを多くのウェブサイト。しかし、多くの女性のために、脂肪を燃焼して筋肉を開発するよりも困難です。一部の女性は、他のものよりも簡単に脂肪を燃やすが、脂肪燃焼は、エレガントなトレーニング結果を達成するために、女性のための重要なものです



そして 目に見える筋肉 トーン。

これは、作成動きの繰り返しであります

重要 体の変化。もし

「バルク」。したがって、我々は、オンラインで見つけることができるトレーニングのアドバイスの多くが「NO」の筋肉に相当すると「いくつかの」筋肉考える人々によって書かれていると思われる、とそのビュー「エレガント」であるもののリーン

考えとオーバー即興。

確かに、

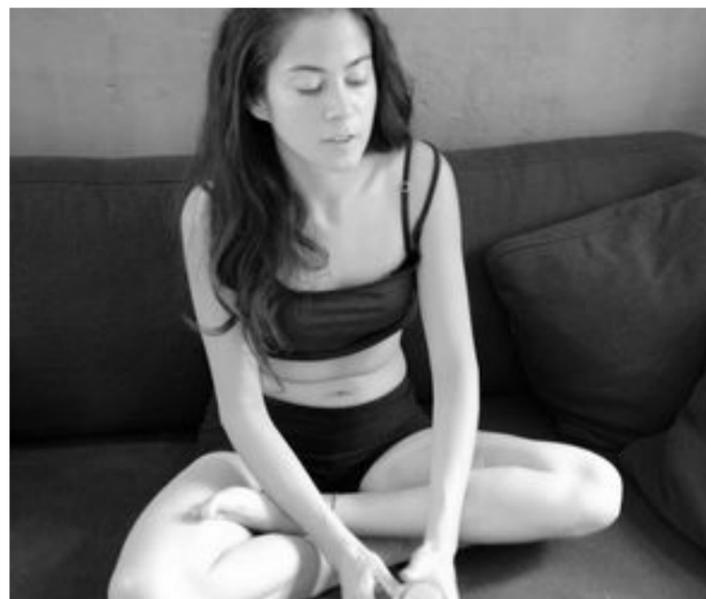
思考は脂肪を燃やします。

いや、本当に。脳は神経細胞で作られており、神経細胞は、筋細胞のカテゴリーにはかなり落ちます - そして大衆でカロリーアップ脳食べる (これは拡張断食は素晴らしいアイデアではない理由です)。

緑茶 (しかし、最近の研究では、マテ茶は、冷間成形およびその他のお茶との混合物中で最高の酔っていることを示しています)。これはまた、書き込みやラジオを聴いて、読ん含み; 何とは、脳がアクティブですが、圧倒ません。一般ヘルプ火傷tを獲得したビデオを見て

「トンヘルプ熱傷

カロリー、より多くのあなたがあなたの五感にプッシュするので、あまり脳は、自己アクティブ刺激の不足を補うためにも必要性を感じています。



トップファッションモデルよりボディビルダーに向けてより。

あなたの脳を刺激するもので、



筋肉の建物では、重量に置くなりますが、それは重量のスキニータイプです。脂肪細胞に比べて筋肉細胞におけるより興味深いものがあるからです。だから、スケールは意味をなさない見てフィット美容トレーニング中。代わりに、あなたが見なければなりません

どのように見えます。あなたが良いを見れば、良いです。ない場合は、それを修正するために働

きます。キロをカウントしないでください。

本当によく示して強い、赤身の筋肉を持つと互換性がありません。適度にアルコールを数回、各月は大丈夫ですが、脂肪と減量の観点から食品よりもはるかに大きなマイナスの影響を与えています。アルコールも

すべての間違った場所に行きます。演習では、簡単に解決することはできません場所。

夢

別の偉大なcalorieburnerです。これは、レム睡眠を阻害するアルコールは、ある理由の一つであります





大人として、あなたは誰か何か、そしてそれに惹かれています

魅力はエネルギーを持っていません 活力とあなたのトレーニングで利用することができるモチベーションと。それはbodyenvyより深く、よりポジティブです。すべての個人は彼らのユニークな点は特に魅力的な何かを持っています。それは不況の時代に感情的な治療法として役立つかもしれませんが、アップであり、約やトレーニングのためのいくつかの簡単な動機を望んでいる人のために、何もありません：あり、その外観を気にしない人の写真を見ているには動機ではありません優れたディープダイビングよりも美しさに、ピットは、それによって催眠術を取得し、その後も少しあることを起こるトレーニングセッションを行うことについての設定します

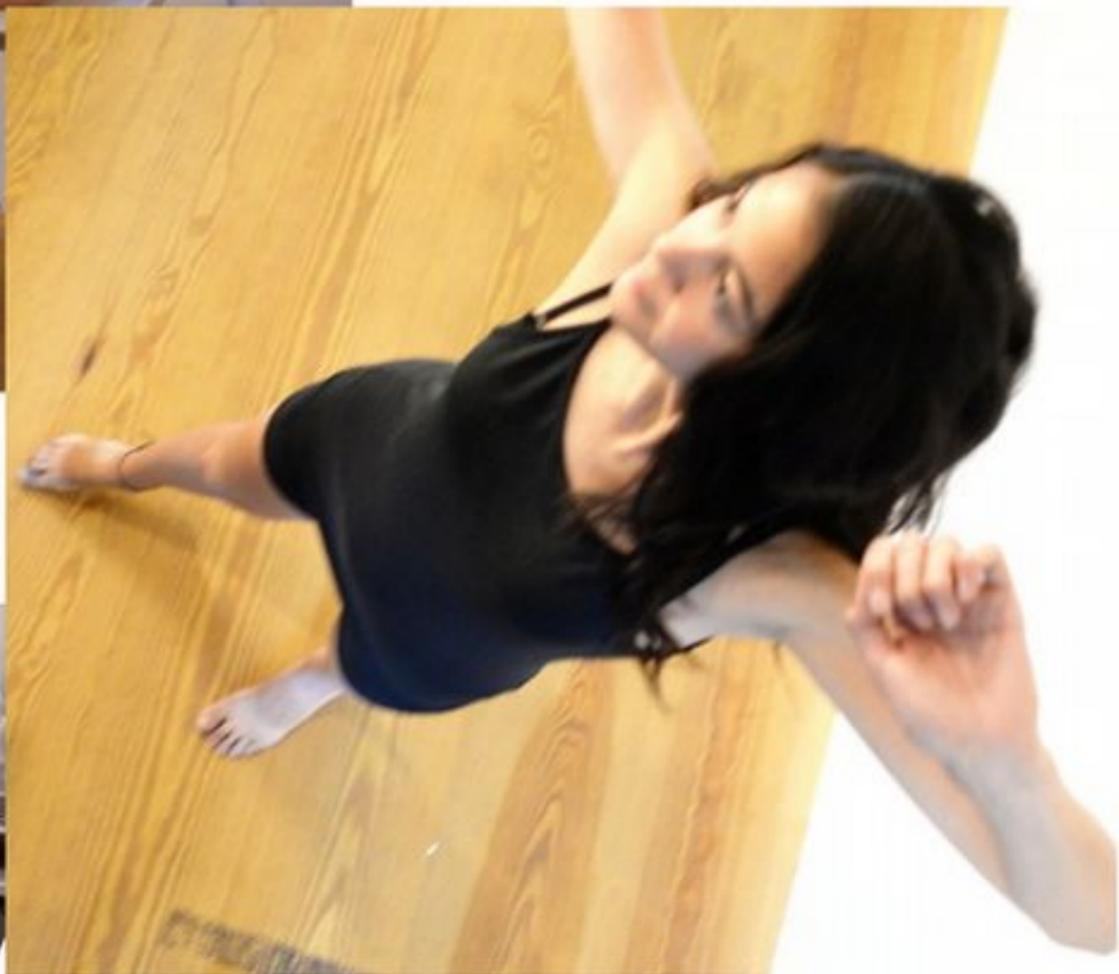


素晴らしいボディを持つモデルの写真は、フィット感を得るために働いている人に感動することができますが、時々あまりにも少ない「完全」を感じることができます。それは、おなじみの質問に私たちをもたらします：我々は、これらの完璧な数字は、万一理想化？それは健康ですか？この啓発世紀には、言うことが可能でなければならない：明白なことを行います。

性的に高いです。これは、方法によって、カロリーを消費する別の方法です

本当によく、だけでなく、余分な輝きと輝きという皮膚を与えます。









性的活性化

男女で、非常に硬く、多くのトレーニング、それが増加します。テストステロンはまた、より少ない労力で大きな筋肉につながる - と、より迅速な脂肪燃焼に - その努力に面白いです、それを刺激することができるものの一つです。言い換えれば、体のフィット感を保つトレーニングとトレーニングが起こっていないときにも輝くの後遺症があります。人参の強いアジアのフォームは、テストステロンと同様の何かが人為的にテストステロンレベルを膨張させずに、やっているん。そしてそれはまた、体が、それはすでに持っているテストステロンをさらに活用することができます。(これは人参の研究は、テストステロンの簡単な因果アイデアを超えて行かなければならない理由はされています。むしろ、人参は「オーケストラのディレクター」の一種で、ほとんどの若い女性のためにもそうすることができます。)

自分だけで、サッカー選手はプライベート半時間防音持つことが許可されている理由である、強く肯定的な効果、測定可能な効果を持っている場合でも、本当に強い性的行動：私たちはこのnottoo、しばしば問題について話についてももう少し具体的にしてみましょう重要な試合の前に彼らのパートナー。単なる浮気、光キス、簡単な愛撫は素敵ではなく、勝利の魂が重い挑戦する前に望んでいることを燃やシタントラ炎です。



赤ワインのように、人参は、このような女性の生殖器の潤滑として素晴らしい健康上の利点があります。高麗人参やマカなどの一般的な活気に満ちたエネルギーの効果は、典型的には、テストステロンの増加に直結するよう、まさにこのようなトレーニングを行うには簡単に時間取得の動機を持っている人をリードしています。

テストステロン：重いトレーニングにはまっている人たちは、余分なテストステロンのビットがちょうどその美しさに加え、それらの人に広く、すなわち置く二つのタイプ、のものであり、それらの誰にそれはしていません。

華麗にテストステロンリード

いくつかのために、テストステロンのレベルが追加することができます

すでに支配的すぎて、男らしい一連の機能が、一部の女性は、このようなtoocuteの機能を持っており、飾られることから利益を得ることができます

によって おてんば

自然作ら・イン・ザ・ボディのテストステロンの影響。malechauvinistic「正常位」で「純粋膣オーガズム」の想像現象は、ソート倫理的に推奨のであると保守的な考え方もかかわらず、女の子のための性的エクスタシーの主源である - それはまた、クリトリス、サイズが大きくなります。

それは脳が積極的に汚染させることができ、ほとんどがテストステロン錠を服用してはいけません

血液中のテストステロンの人工的なインフレは、体がものを作るために持っている自然な作り付けの容量を収縮させることができます。

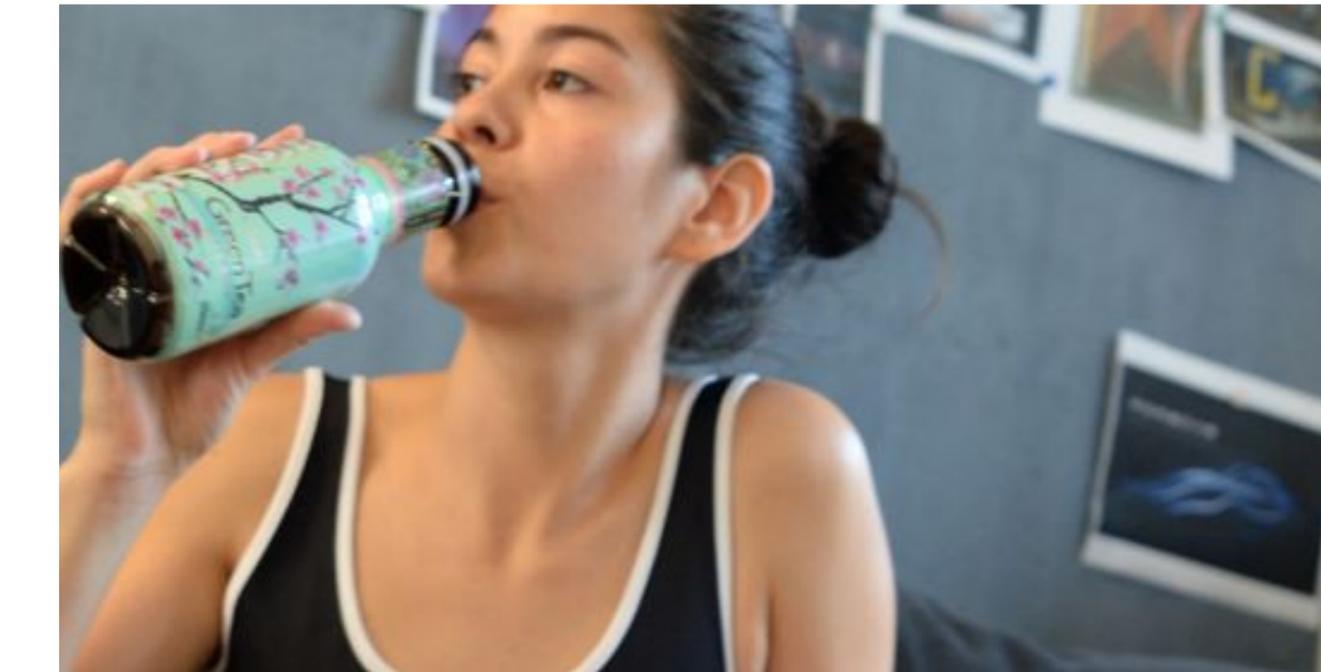


1決して場合は、1つが行うことができますが2つあります

電車：最初は、熾烈な飢餓が構築され、その結果、徒歩ではなく、食べるために行きます。その空腹時には、エネルギーのようなtraining-が構築され、そして1は1つが、すべての後の訓練の5分に置くことができることがあります。そして報酬：食品は、低予算で、天国の突然のすべてを味、そしてそれは、この世界では非常に持続可能でうんざり倫理的に正しくても。第二に、あなたの作業環境では、根本のバージョンで改善されている人々のいくつかの写真立て、自分自身を、しかしそう楽しく、彼らは完全に感激し、頭にくることは不可能ではないされていることを写真を作りました。これらの写真は時間毎日のためにあなたと一緒にしましょう。彼らは静かに訓練するためにあなたの意欲を構築してみましよう。その後、あなたは、もはやホールドバックをすることができます見つけたとき、

実、その後のために訓練することは、始めません！しかし、上に保ちます

遊ぶ心



最も望んでいたトレーニング効果の多くのエフェクトの速さと形、約2年後ではなく、安価な情報源がそれを持っているであろうと30日後に来ます。

あなたは写真を見続けると電車に開始したい保ちます

研究LINKS

人参の仕事をしていますか？健康な若い大人のトレーニングは、人参人参（高麗人参の中で最も人気のある形）のようなものを取るやっべきでしょうか？

筋肉や性的：人参の効果は、主に2つのカテゴリに分類されます。効果は、ストレスの間に強いです。

人参高麗人参の定期的な使用が向上につながるようです。

- *血液循環
- *温度調節
- *酸素/筋肉の相互作用

*新たな研究の脳の酸素使用口ツトは人参の性的効果に必要とされています。暫定研究は、高麗人参を強化を示唆します：

*性器の血流と酸素の使用

*クリトリスの大きさは、強化され、血流に関連します

それぞれ、すべての男女のための*性器喜びレベル

参照：www.bmccomplementaltermmeを

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

www.journals.plos.org/のplosone /記事 ? ID = 10.1371 / journal.pone.0059978

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

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



私たちが含まれるように急いでJELから心-新鮮でないことを助けるために、新しい単語の

以下のためのP

パン、 & 以下のため

のP ポリ

テキスト：アリストタコマ

私たちが、デジタルメディアを受け入れなければならぬ理由の一つは - テキストや写真は、より環境に配慮した紙を用いてよりデジタルのものを用いて伝えることです。もう一つ：限り、あなたは意識的に調べることにしたような多様性、

私たちが、デジタルメディアを受け入れなければならぬ理由の一つは - テキストや写真は、より環境に配慮した紙を用いてよりデジタルのものを用いて伝えることです。もう一つ：限り、あなたは意識的に調べることにしたような多様性、

代わりに、あなたのための集計を提供するために、特定の場所に探してのさまざまなニュースのサプライヤー。(これを達成するために、このライターは、毎日さまざまなニュースプロバイダーへのリンクを持つWebサイトを使用しています。)

私たちが、デジタルメディアを受け入れなければならぬ理由の一つは - テキストや写真は、より環境に配慮した紙を用いてよりデジタルのものを用いて伝えることです。もう一つ：限り、あなたは意識的に調べることにしたような多様性、

このようCBSニュース、CNN、LAタイムズ、ガーディアン、BBCのニュース、スカイニュース、およびその他として開放されている人のために、彼らは、近年では、非常に可能性が持っているより、この種の遭遇見出し回：「XXXX YYYYYとpolyamorous関係にある[有名人]、

。[他の有名人]と同様にZZZZ [さらに別の有名人は]最近Pansexualとして出てきている」または：『xxxxは全性愛の主流を作ったのように』。

私たちが、デジタルメディアを受け入れなければならぬ理由の一つは - テキストや写真は、より環境に配慮した紙を用いてよりデジタルのものを用いて伝えることです。もう一つ：限り、あなたは意識的に調べることにしたような多様性、

ある時点で、常に静かに正確にこれらの言葉について何も知らなくても、両方の全性愛と（それ以上に）ポリアモリにうなずいたこのライターは、最大座っていました。主流の？Pansexual？私は2つのPの程度のもの深さを吸収するために、ウィキペディアなどに急ぎました。Polyamorousは私にとって何の秘密を保持されていない：それはあなたが二つ以上の愛好家を持っているために十分に大きい心を持って、そしてあなたが彼らからそれを隠さないことを率直に十分であることを意味します。それとも、もっときれいにピットを置く：あなたは一度に複数の相手への信頼とかなり排他的な関係を持つことができます（しやれが意図していません）。ファイン。それは、自分の理想化されたバージョンでは私です。しかしpansexual？私の心の中で、言葉は最近まで、主にピキニの女の子が一時的にテーブルの役割を担う寿司を食べることで（正当な理由なく）関連付けられています。または、セックスをする前に猫ウイスキーに置きます。結局、ギリシャ語で「すべて」「パン」を意味します。そして、すべてがすべてです。

私たちが、デジタルメディアを受け入れなければならぬ理由の一つは - テキストや写真は、より環境に配慮した紙を用いてよりデジタルのものを用いて伝えることです。もう一つ：限り、あなたは意識的に調べることにしたような多様性、

私たちが、デジタルメディアを受け入れなければならぬ理由の一つは - テキストや写真は、より環境に配慮した紙を用いてよりデジタルのものを用いて伝えることです。もう一つ：限り、あなたは意識的に調べることにしたような多様性、

ネットの研究では、答えはより知的であったことを教えてくれた、熟成ワインのニュアンスのタッチを持っていました。私の引用：「pansexual拒否両性愛ような人

「あまりにもバイナリであること。なるほど。あまりにも「バイナリ」など。キャットウイスキーがなくなって。より多くの寿司・ピキニません。非バイナリは、クロイツベルクで電柱上の音楽のポスターを除いて何を考える瞬間のために、このライターを導いた - DJバイナリ以外の、または多分全体の音楽パーティーを非バイナリと呼ばれていました。私が知っているすべてのために、それはウッドストックよりも改善の余地がある：（私は持続不可能タクシーに私の方法に早めると真剣にポスターを読んでいないと言うことは恥ずかしいですよ

1969年Nonbinarystock。)

別の引用：「私は私は人は性欲の私のタイプを定義するために集めてみましょうすることを拒否し、」XXXX、YYYYまたはZZZZの一つは述べています。もう一つは：「私は人に単に集めておりませんそれは私がセクシーに惹かセクシーです。。。」ハ！これらのことは、意見ハリウッドcognoscentiによって精査されているゲンZの有名人のホイップ確実に語りました。ゲンZが提起されている - ゲンY.そしてY世代はPolyamorousとPansexualのだけではなく、ウィキペディアの定義をうまくするために苦労し、それでもウィキペディア自体によって - - スワップにデジタル超教育を許さ誰かがそう簡潔に指摘したように爆縮超新星を旋回の一種になるために人間の性的な歴史の中で一思考prcentury（私は「ブラックホール」を言うことではないしようとしています）

実現、洞察力、信念、好みや「出てくる」のシーン。

私たちが、デジタルメディアを受け入れなければならぬ理由の一つは - テキストや写真は、より環境に配慮した紙を用いてよりデジタルのものを用いて伝えることです。もう一つ：限り、あなたは意識的に調べることにしたような多様性、

これらの開発が可能であればしても無限に速くに行ったことで、私は、今から等しい完全または不完全な健康百年とその人類のが存在を想像しようとしています。驚いたことに、それが動作した画像です。これは、フランク・ハーバートによって、おそらく1960年代砂丘に私を取る：アリスにルイス・キャロルによって、ワンダフルに。それはまた、私たちがそのように恵まれている場合は、遊離世紀には、21日がよくあり得ることを、私たちは戦争に私たち自身の汚染や傾向によって、あまりにも多くのダウンをドラッグすることはないであろうことを示唆している（「我々」、すなわち、人間性） - 私たちの最も支配的な課題は、嫉妬のmaelstromsに吸い込ま避けるために十分な大きさの心を持っているかになるだろう。ダンWilliansとドーン・ウィリアムズ（はい、polyamorously夫婦）で、ポリアモリツールキットと題しAmazonで利用可能になりましたいくつかの年前から出回っている書籍、、、

私たちが、デジタルメディアを受け入れなければならぬ理由の一つは - テキストや写真は、より環境に配慮した紙を用いてよりデジタルのものを用いて伝えることです。もう一つ：限り、あなたは意識的に調べることにしたような多様性、

私たちが、デジタルメディアを受け入れなければならぬ理由の一つは - テキストや写真は、より環境に配慮した紙を用いてよりデジタルのものを用いて伝えることです。もう一つ：限り、あなたは意識的に調べることにしたような多様性、

（29の）彼らの「ツール＃18」は、「ドラフトEメール」、シェークスピアや他の古典著者が理解しているだろうそうすることを書き込みする試みて、呼ばれています。それはそのとき、polyamorousに示唆します

ポリ人々の残りの部分は楽しみを持っている間、1コーナーに座って衝動を状況感じている、解決策は、電子メールのいずれかで自分の気持ちを説明することで送信しません（注意が誤ってそれを送信して回避する方法に行きます：ソリューションは、）フィールド「への送信」を記入しないでください。そして、後に、すべて1つの良いチーズアウトワインのボトル、ピックを開き、誰その懸念にそれらへの負荷アウト起草構図を読み込み、再びポリ人生でおそらく十分です。気持ちは1つが私たちの前に多くの文化に与えられていない悟りの時代にしきい値上にあるにもかかわらず、の話する必要があります。

私たちが、デジタルメディアを受け入れなければならぬ理由の一つは - テキストや写真は、より環境に配慮した紙を用いてよりデジタルのものを用いて伝えることです。もう一つ：限り、あなたは意識的に調べることにしたような多様性、

私たちが、デジタルメディアを受け入れなければならぬ理由の一つは - テキストや写真は、より環境に配慮した紙を用いてよりデジタルのものを用いて伝えることです。もう一つ：限り、あなたは意識的に調べることにしたような多様性、

自身の尊重とあらゆるファッション誌は最近、2つのPさんのトピックを議論している：我々だけでなく、特別な興味としてこれに関するメモを含んでいます。そのうちのいくつかは、オンラインスライドショーでその例を行う、「これらの有名人が1または他のPさんのように行くと、このようなものを持っています」。ファッションなどの精神で、世界観の多様性を可能にする、何とか、「美しさは何とか、私たちを救う」ことを想像するだけでなく、実行するための最高の動機として最高のスタイルのいくつかの概念を持つには、いくつかのために、時々、一体感があります何でも、楽しむために

anything--音楽から食品まで、からお金を稼ぐに書き込みます。そして、これまでに19-O-チャンネル-5またはその付近以来、ファッション業界は、2つのPさんがたくさんあったが、彼らに、そのような洗練された、認識、区別ラベルを与えるために、ウィキペディアやアーバン辞書またはそのようなことの利点なしています。

私たちが、デジタルメディアを受け入れなければならぬ理由の一つは - テキストや写真は、より環境に配慮した紙を用いてよりデジタルのものを用いて伝えることです。もう一つ：限り、あなたは意識的に調べることにしたような多様性、

さて、ウィキペディアの暖かさに囲まれた自分の子供の頃の心を持っていたゲンZで、我々している確かに面白い文明の発展のためのセットと2つのPさん、彼らは20世紀に最もによってされているununderstoodどのように深く関係なく、すでにありますすべての少なくともかなり民主的な国のために、経済的、政治的、文化的な課題のいくつかを設定します。

私たちが、デジタルメディアを受け入れなければならぬ理由の一つは - テキストや写真は、より環境に配慮した紙を用いてよりデジタルのものを用いて伝えることです。もう一つ：限り、あなたは意識的に調べることにしたような多様性、

免責事項：2つのPさんは、すべての文化的背景のすべてののに適し、また適切ではありません。この記事での目的は、道徳的判断ではないにふけることだったが、presentdayのデジタル影響ポップカルチャーを流れる、音声と、いくつかのために、思考の仕方を確認します。コンセプトがより豊かになり、簡単に考えていますが、道徳的な問題を解決しないであるという事実。



SS20ショー は金であな たをERS

春の2020年代に結合された
ファッショナブルなギリシ
ヤの金細工loakeimidisによ
る手作りの金のチェーン



さん
14 22~18&さえカラットゴ
ールドチタンの上に、ビスマ
スなどの金属製のボディーペ
イントの：また、メタリック
優雅の感覚。SS20では、金
のためとして：あなたは安全
に、より多くであると仮定
することができます



ナスティアKasprova、アリスト
タコマで撮影された@nas
tia_kasprova

A.Tacoma、サヴァスloakeimidisによっ
て宝石のスタイリングによってスタイ
ル設定。ミルトDepartezによる支援を
スタイリング

金細工職人サヴァスloakeimidisのおかげで
、@ioakeimidis_collectionモデルはbasilik
o、ロシア語、Perdikaのとビザンチン様式
を含め、新しい手作りの金の鎖で示されて
います。

MUA、ヘアスタイリング：ミルト
Departez、@myrto_departez

場所：スタジオP56、@studio.p56、アテネ、
ギリシャ

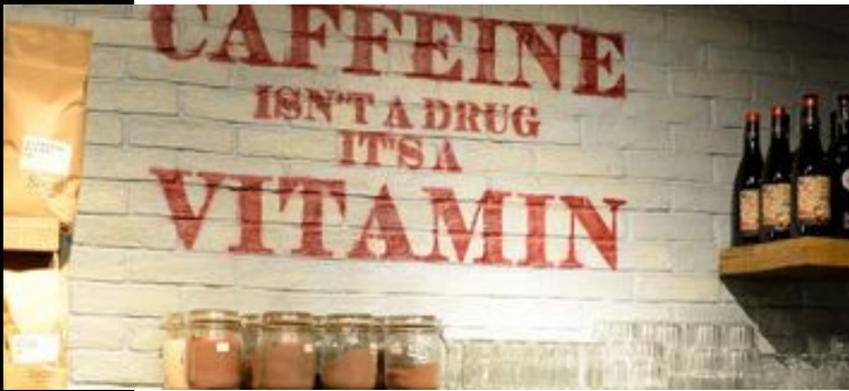
ファッションラベル：IOAKEMIDIS手
作り金jewelryのetsy.com/shop/

loakeimidisJewelry H&M、@hm
疥癬、@mango

















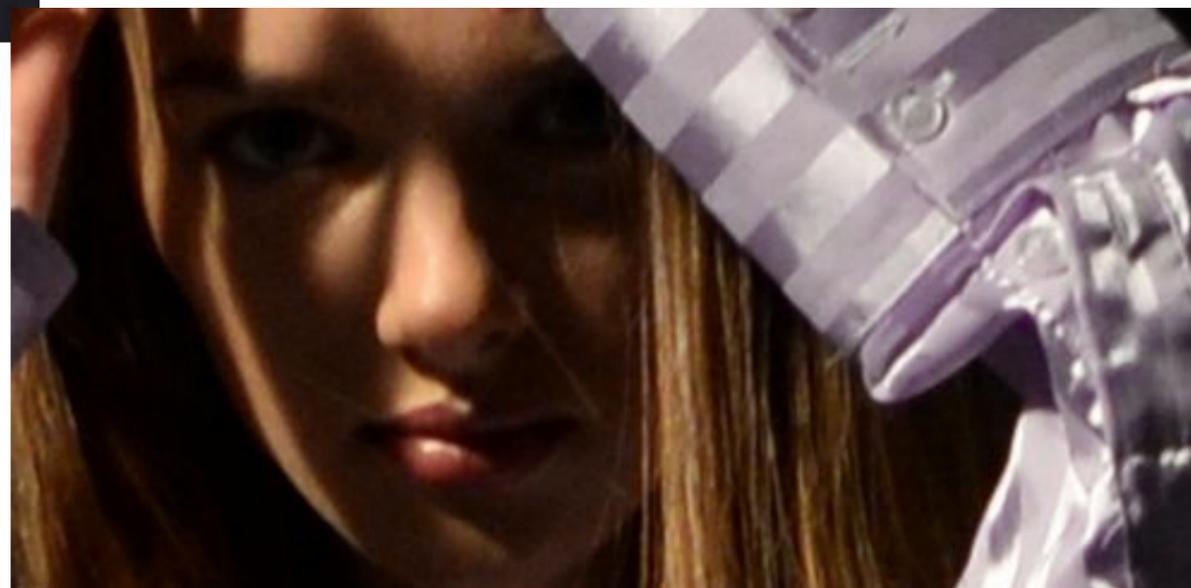




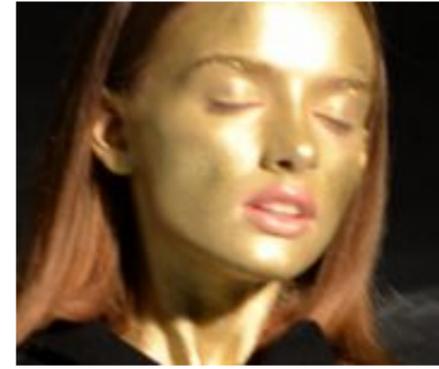


















Put your ad where people can enjoy it while drinking coffee

Every day

Every week

Every month

PERMANENT Ads in BERLINiB

contact the fashion magazine at: ads@industrialbabes.com





ファッションモデルSo
mya女子



サニー春

ストリートスタ

2020

シック



ファッションモデル : So
myaジョシ、@somyaajos
hi

ファッション写真家 : Srishti Oinam、
@leishana____

スタイリング : SomyaジョシとSrishti Oin
am MUAとの連携 : モデル自身

ファッションのラベルが含まれます : H&M、F
OREVER21 @hm、@ FOREVER21

場所 : デリー、インド



全能の神は、最初の庭を植えました。
。

--
フランシス・ベーコン、1625

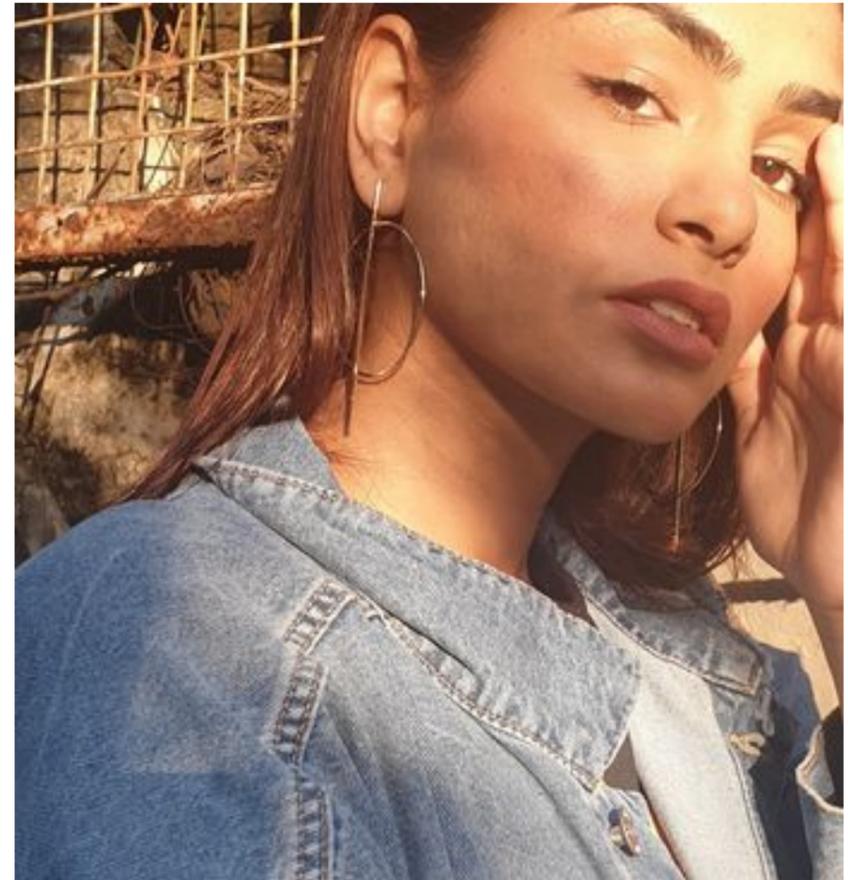






スタイルは、あなたが言いたいことを、あなたが誰であることを、そして気を与えていません。

「オーソン・ウェル





名前のない生まれたばかりの子としては初めてののためにそれを参照してください。

-- タゴール







iB

ザ・靴



そうアップの地図

来靴

デザインのトレンド

ナタリーソフィア、@fashionjudgmentこと
で、BERLINiBファッション特派nathaliesop
hiajournaliste @ gmail.com図面アーティスト.によって

スタイルは永遠であってもよいし、

確かに、それが靴に来るとき。ずっと1970年代に伝説的な靴の彫刻家マノロ・ブランクにより導入されたデザインのような表情で格好良いハイヒールの靴はまだ良いを保持しています。ハイヒールや尖った先端と過去十年間のすべての古典的なファッションナブルなデザインは、今日の滑走路のショーであり、おそらく来て数十年、任意の数のためになります。過去数年間はそこにスニーカーの多くを持っていたが、これは、あまりにも、おそらくになります。スポーティな-glamのはunerasablyファッション文化の一部です。しかし、いくつかあります

署名のスタイル

夏/春20
20のために、ない必需しかし価値は準備ができて
オブションとしての意識すること。

我々はまた、この問題では、別の記事で説明ファッションの持続可能性、の精神では、私たちだけでなく、スタイルの永遠が、そのようなであることを指摘してみましょう

時代を超越しました styleawareness

私たちは問題なく、でも多くの四季を通じて、次のシーズンから続くことができるものを選択することで、環境を保護するのに役立ちます。あまりの：人の経済に接続され、このアプローチで喜びもあります

予算 靴部門のファッションフェチであること

によって、最大排出することができます。限り言って、私たちは右の他のタイプの赤外線テキスト「SS20」密かにそれらにenscribedを持っているよりも多くのものだけ靴の種類を認識するエリート主義を深く掘り下げましょう。最初の項目でもあります

快適

(多くの古典的なハイヒールの設計と比較)：

>>< ハイヒールは大きなものとなります

これは、私たちが呼んでSS20快適レスキュー#1：ミユウミユウとジバンシー促進することによって、私たちの歩行安定性を救出するようになりました **ブロックかかと**。

>><

無制限ビルケンシュトゥック

コンフォートレスキュー#3。プロエンザスクーラーは最近、彼らの春/夏2020年滑走路のショーの間に、ビルケンシュトゥックとのコラボレーションを発表しました。今年初め、ビルケンシュトゥックはバレンティーノとリック・オウエンスと協力しています。本当にクールであることを懸命に試みたことがないブランドは今ではそれは彼らがチャンネルの衣装と対にされたエルドイツ (2019年10月)の表紙に、最近、ケンダル・ジェンナーとジジ・ハデイドの足の上にスポットしてきたクールです。

>>< つま先にはスペースを得ることができます

コンフォートレスキュー#2。つま先は(時々)のスペースに値します。今も、専用のファッションニスタのつま先が適切にshoed場合でも、スペースを得ることができます。正方形のチップはBERLINiBの前の問題の傾向の私のランダウンの一部でした。その人気は当時の新興た - 今では完全な力になるだろう。非常に長い先端と産業の魅力の発信 - DEMNA Gvasalia (バレンシアガ)は、彼のコレクションに新しい外観を適用しています。彼のデザインの正方形のヒントは、実際には、わずかに凹形あります。

足首の周りにそれを結びます。サンダルでもパンツの足の上に混入することができ、傾向は彼女の有名人の足はこの方法を縛られてみましょう持っているヘイリー・ビーバー、励まさ。

>><

サンダルは、細いストラップを持つことができます



私たちは2つのサンダルのノートを救う快適さのこの味を続けましょう。あなたは安全にハイヒールのサンダルの薄い、繊細なストラップの高い量のために行くことができます。おそらく、夜のうちのための明確な致命 - 彼らは足首の後ろに接続することができます。



ハイヒール (これは、いくつかの科学的研究によると、筋肉のトレーニングの特定の形態の効果の何かを持っている) と歩きやすさに貢献しています。私の個人的なお気に入り、灰色のヒントを使用して、青色でジャダのスリングバックをlow heeledしました。今シーズンのトレンドに沿って、先端がストレートだったが、先端の先端が切断されました。あなたがそれらに類似のペアを見つけた場合、私は言うだろう、彼らはキャッチしている、彼らのために行きます。

>>< ハイヒール/W杯O

ハイヒールとカップレス靴：ハイヒールミュール。この点で注意すべきブランドがボッテガ・ヴェネタです。ヴェネタが原因デザイナーダニエル・リー幸運努力に人気急上昇しています。

>><

Leather靴下は大丈夫です

イタリア人デザイナーの家サルヴァトーレフェラガモは、多くの靴の内側の細いブーツになるの印象を与え、彼らの革の靴下で、通常の靴下を嫌う人々の救助に来ます。その他の通常の靴下は、シモーネ・ロシャとアナスイの滑走路にされています。

Nathalie Sophia

>><

サンダルはアップ接続することができます

革の余分な量を持つ革のサンダル

>>< ハイヒールはベルトを得ることができます

>>< あなたはmessedup人形の靴を使用することができます

スリングは、かかとの上に置きベルトとして、S S20の事です。ない正確に「快適救助」のカテゴリで、それは確かにすることができますが

>>< あなたの靴の自然プリントを表示することができます

印刷タイプ#1：アニマリエ：チーターと靴の革、シマウマ (ジェレミー・スコットブーツアウトチェック)。でも牛。バーバリーでリカルド・テイッシは、そうでなければ、保存的かかとのペアにジャングルの動物の3D写真を印刷しました。#2を入力し印刷：花のパワーを。ブランド：フェンディ、ヴェルサーチ。

iB

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

ボーのTYのStyl

E



ファッション