

# BERLINiB

2020/A January February  
March April

Beauty Style  
Fashion



ISSN 2535-602X  
9 772535 602004

Cover model voor onze BERLiNiB 2020 / A kwestie is *Vicenca Petrovic*, gefotografeerd door A. Tacoma {zie artikel "Fierce Chic"}

2020 / A  
BERLiNiB



ISSN 2535-602X

GEPUBLICEERD  
BERLiNiB 2020 / A

**BERLiNiB:** voornamelijk gemaakt in Athene via, onder andere, Wezen, Bevrijding en

Knabbelen. Een concept door Aristo Tacoma alias SR Weber, Oslo. ISSN 2535-602X

**Formeel productielocatie:** Oslo, Noorwegen

**Mail:** Yoga4d: VRGM, Postbus 1046 Hoff, 0218 Oslo

*berlinib.com*  
*industrialbabes.com @berlinib*

**Editorial Assistant:**  
Lucy Blay, @lucyblay

Wanneer we een tijdschrift, beginnen we de lay-out van de grond af en voeg de tag, "TEST lay-out" in een blauwe nota over de linkerkant van deze redactionele pagina. Dit is natuurlijk en geleidelijk omgevormd tot onze eigen magazine. We vervangen om een van de eerdere testbeelden (die allemaal zijn gedocumenteerd in onze Instagram-account) met beelden van onze eigen originele scheuten. Het idee achter deze methode is dat we willen alleen het beste inspiratie voor ons tijdschrift, dus we beelden te selecteren uit onze favoriete bronnen, zoals Vogue, Numero, Harper's Bazaar en Elle Magazine, aan het licht van onze pagina's met beelden die ons inspireren als we werken om onze eigen volledig oorspronkelijke publicatie te creëren. Elk nummer is ontwikkeld op deze manier en op het moment van de bekendmaking ervan (voor publicatie tijden, overleggen onze website), alle inhoud is onze eigen.

Het is pas in deze tijd dat de "gepubliceerd" stempel aan de linkerkant van deze pagina zal verschijnen.

Alle artikelen en andere teksten zijn origineel werk vanaf het begin.

Auteursrechten: Fashion bloggers kunnen beelden reblog met dank aan het tijdschrift, model en



fotograaf, verleent de DIRECTORY sectie op onze website voor meer

info. Alle content kan worden benaderd met zowel grote schermen, zoals op een pc, en door middel van kleine schermen, zoals op een telefoon.

Getalenteerde mensen en fashionista's die willen werken met ons, neem dan contact met ons op [berlinib@aol.com](mailto:berlinib@aol.com) of DM op Instagram. Wij staan altijd open voor het gehoor

van modellen, schrijvers, fotografen, stylisten, visagisten, set designers, mode-ontwerpers, adverteerders en andere enthousiaste creatieven die willen bijdragen.

Als een tijdschrift geboren in 2019, hebben wij besloten helemaal 'digitaal' te gaan. Met top van de lijn apparatuur, en de heerlijke smaak en

creatieve vaardigheden van onze medewerkers, maken we uitstekende resultaten binnen dit kader.

*Aristo Tacoma* (een van de belangrijkste fotograaf in, en de redacteur van, BERLiNiB; en vaak de belangrijkste stylist)



BERLiNiB wordt gefinancierd door advertenties en sponsors. Alle problemen zijn altijd beschikbaar voor gratis als de kwaliteit PDF-bestanden op [berlinib.com](http://berlinib.com).

**advertenties:**  
Voor informatie over advertentietarieven, plase mail ons: [advertenties @ industrialbabes.com](mailto:advertenties@industrialbabes.com).

Plase gebruik maken van onze e-mail [berlinib@aol.com](mailto:berlinib@aol.com) voor alle overige vragen, waaronder redactionele sponsoring. Wij behouden ons het recht voor om alleen advertenties die niet afleiden van de belangrijkste inhoud van het tijdschrift te doen. Advertenties worden op het display binnen de gearchiveerde magazines blijven. We maken geen gebruik van 'gerichte advertenties'. Onze advertenties zijn permanent beschikbaar en hetzelfde voor iedereen en *heerlijk*

bevrijden van privacy issues.

De inhoud van elk gepubliceerd BERLiNiB Magazine is auteursrechtelijk Stein Henning B. Reusch (alias Aristo Tacoma); modellen, schrijvers en fotografen hebben ook het copyright op hun bijdrage wanneer BERLiNiB juiste wijze wordt verwezen. Unsigned materiaal is door de redacteur.

Technologie omvat: Nikon Df, Nikkor w / VR, KDE Neon, Gimp, LibreOffice, FontLibrary.org (we zullen commercieel licentie fonts zodra een omzet dit toelaat), en PC Android-x86.



Genieten!



Zoals u weet, BERLINiB bij berlinib dot com, gepubliceerd op universele digitale papier formaat PDF, wordt drie keer per jaar gepubliceerd. Op enkele uitzonderingen na, zijn editorials gepubliceerd in het tijdschrift in de volgorde waarin ze zijn gemaakt.

Paginanummers verwijzen naar A3 pagina's.

**elli**

**Tsitsipa @elli**

**tsitsipa**

**pagina 10**

**Cover  
model:**

**Vicenna**

**Petrovic**

**@vicenna**

**Petrovic**

**pagina 17**

**Julia  
Mue**

**@julia**

**mue\_\_**

**pagina 29**

**Sol  
Mercado**

**@uruzusus**

**pagina 40**

**Nastia  
Kasprova**

**@nastia\_**

**kasprova**

**pagina 54**

**Somya  
Joshi**

**@somyaa**

**joshi**

**pagina 75**

Ook in je vrije BERLINiB modebladen hier bij berlinib.com elke keer:

In aanvulling op, en samen met de hierboven genoemde foto editorials, vindt u altijd

geschreven artikelen, mode illustraties en permanente advertenties in tijdschriften, geven BERLINiB de inkomsten die we nodig hebben om u dit awesome modeblad geven gratis! Voor uw bedrijf op te nemen in de volgende kwesties, stuur dan een ad voorstel, nu, naar:

[advertising@berlinibabes.com](mailto:advertising@berlinibabes.com)

Geniet van de modieuze BERLINiB brouwsel!





POUCHES SIMONA  
@pouches\_simona

👉 Premium Pouches

👉 Supreme Wallets

👉 Exquisite Bags

👉 Handcrafted in Greece

👉 Internationally Loved

👉 Viber +306938825487

dakovasimona@gmail.com





[Cont.]

/ 4 /

## Branding:

### Iconische foto's

We zitten in een tijd waarin korte video's of zogenaamde 'Verhalen' of 'kiekjes' zijn een populair medium voor het verstrekken van iemands netwerk met een glimp van zichzelf in beweging. Maar dat betekent niet de kracht van een grote photograph- het laat de kijker om in leven in hun eigen geest komen ontkennen; om haar eigen 'inner video'; om zichzelf te visualiseren in de scène, om de tijd om individuele kenmerken van de foto te bestuderen nemen. Brain studies blijkt soms een grotere activering van neuronen wanneer proefpersonen luisteren naar de radio of actief studie nog iets, dan wanneer ze tv kijken. Over het algemeen lijkt het erop dat de meer actieve het tech wordt, hoe meer passieve zijn eigen neuronen (met enkele uitzonderingen wanneer er voldoende interactiviteit). Video's zijn al tientallen jaren en hebben vaak beschreven als 'de toekomst', maar het rijk van de grote fotografie heeft zijn eigen unieke energie en is

een deel van wat een merk verkoopt. Het is door de komst van de foto-meer dan video-dat nieuwe vormen van digitale economie schoot tot op heden hoogten. In gezicht, een video is in zekere zin niets meer dan een groot aantal foto's per seconde gegooid op de kijker in een bepaalde volgorde. Een goed gemaakte foto is een groter geschenk. Een video is veel minder waarschijnlijk in de manier waarop de klassieke foto's zijn te beschouwen als 'iconische'.

/ 5 /

## Vrijgevigheid

### wanneer het juiste

Wanneer is het recht om genereus te zijn, en hoe vrijgevig zou moeten zijn? En wanneer is het recht op 'micro-uitgaven', wetende dat een duizend keer een beetje wordt een stuk? Simpel gezegd, vrijgevigheid heeft zijn plaats in elke goede budget, maar dit moet binnen-vooraf bepaalde grenzen. Ongebreideld vrijgevigheid is roekeloos, maar rekening houden met het belang van de mogelijkheid om een fooi, of om een beetje extra te betalen om een snellere route als je kort op tijd, of om een superieur product te kopen, ook al kost een beetje meer. In sommige situaties, het onderhouden van een goede sfeer is belangrijker dan fronsen meer dan centen. Het gaat zelfs te investeren in de gezondheid van uw bedrijf stakeholders, waaronder medewerkers, stagiaires, klanten en

zakenpartners. Het welzijn dat afkomstig is van een dergelijke vrijgevigheid bevordert een goede gezondheid, en dat is geweldig voor de gezondheid van uw bedrijf.

## / 6 / Channels of MEDEDELING

In deze digitale wereld van tweedehands programmeren en code-updates die een pagina op de klik van een knop kan crashen, het is best practice om meer dan een manier om te communiceren met elkaar te hebben. Dit zelfde concept draagt over aan RL (internet-speak voor het echte leven) als goed is het belangrijk om meer manieren van vergadering, en we hebben enige flexibiliteit in hoe en wanneer we communiceren.

## / 7 / De gloed van overeenkomsten

De meer directe en 'Easy come' digitale communicatie wordt, hoe belangrijker het is om te vinden wat het over onszelf of onze business dat maakt dat mensen terug willen komen. Dit is een belangrijke stap in de richting van het bevorderen van een goede relatie tussen alle betrokken partijen, zowel intern als extern. Er is geen voordeel in het negeren van een overeenkomst; hoewel het enige tijd kan besparen op de korte termijn, is het kost tijd voor anderen, en op de lange termijn is het verspilt uw eigen tijd ook. Sommige mensen zijn van de geestelijke perspectief dat het beter is om te 'voelen tijd' in plaats van erover eens daarop; of ze het gevoel dat ze op hun eigen manier beter worden als ze niet houden aan vooraf bepaalde tijdschema dat wordt gedeeld met anderen. Laat ik alleen zeggen hier dat als je niet als het plakken van afspraken, werken aan totdat je dat doet, want het is een noodzaak voor de meeste soorten bedrijven om succesvol te zijn. En toch, in een democratische wereld, is dit een vraag kan men allermest merk van zichzelf: elk heeft zijn of haar eigen manier van omgaan met de tijd, en moet je uitzoeken hoe je met anderen intelligent en realistisch, ongeacht wat timing zij kiezen om te hebben.

## / 8 / Radiat e optimis m

Dit punt is verbonden met het eerder punt in deze lijst met betrekking tot schoonheid. Het gaat ook om de positieve uitstraling van je persoonlijkheid, je karakter, door u betrokken zijn bij kwaliteit van communicatie en vasthouden aan afspraken. Meer concreet, positieve uitstraling gaat gedragen op een manier die mensen in staat stelt om te gedijen en bloeien om je heen: de gouden optimistische geest, het gevoel dat het leven is goed, het gevoel dat de zon stijgt en dat de rondingen van het inkomen zijn allemaal naar boven gericht als we gaan van links naar rechts over het tijdsbestek van de curve-en dit alles gaat in alles, van het ontwerp van uw logo om de taal op uw websites, social media-accounts en winkelpuien, de make-up en kleren en de foto's en video's u gebruikt om reclame te maken uw merk. Ongeacht waar we zijn in het leven en wat we doen, we allemaal behoefte aan een dosis van hernieuwd optimisme. Door de integratie van het in onze dagelijkse activiteiten, besparen we elkaar time-of, een andere manier om uitdrukking is, we geven elkaar de tijd.





# OTKUTYR

FASHION HOUSE  
EST. 2011



Art Direction,  
Production & Styling:  
OTKUTYR  
@otkutyrfashionhouse

## ASPECT DORÉ

@aspectdore





IOAKEIMIDIS  
*Jewellery*

Web: [www.ioakeimidis.com](http://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](mailto:info@ioakeimidis.com)





# SS20 INSPIRA TIES

voor BERLiNiB door kunstenaar  
Sristhi Oinam, blank.canvas \_\_\_\_  
@leeg canvas\_\_\_\_  
srishtioinam gmail.com@leeg canvas\_\_\_\_

# ALLEMAAL IS DANCE

Sommige SS20 stijlen in de hedendaagse ballet geïnterpreteerd door Griekse danser Elli Tsitsipa

Foto: Aristo Tacoma

Gestyled door Elli zelf, met A.Tacoma; styling assistent Myrto Departez

MUA & hair styling: Myrto Departez, @myrtodepartez

Locatie: Studio P56, Athene, @studio.p56

Modelabels: ZARA, @zara; duurzame bamboe maillot van Boody, @boodyecowear,

via Life Colosseum, Oslo, @lifecolosseum  
Jewelry: Dona Koroi, @donakoroibrand  
Andere kleding door middel van

Nilz, Oslo, @nilztekstiltrykkeri.

Mannequin: balletdanser, actrice Elli Tsitsipa, @ellitsitsipa

dansen tot



Grote kunstenaars zijn mensen die de weg om zichzelf te zijn in hun kunst. Elke vorm van pretentie induceert middelmatigheid in de kunst en het leven gelijk.

- Margot Fonteyn





zoals het vinden van  
deze ontbrekende  
stukje van mezelf.

- - Misty  
Copeland

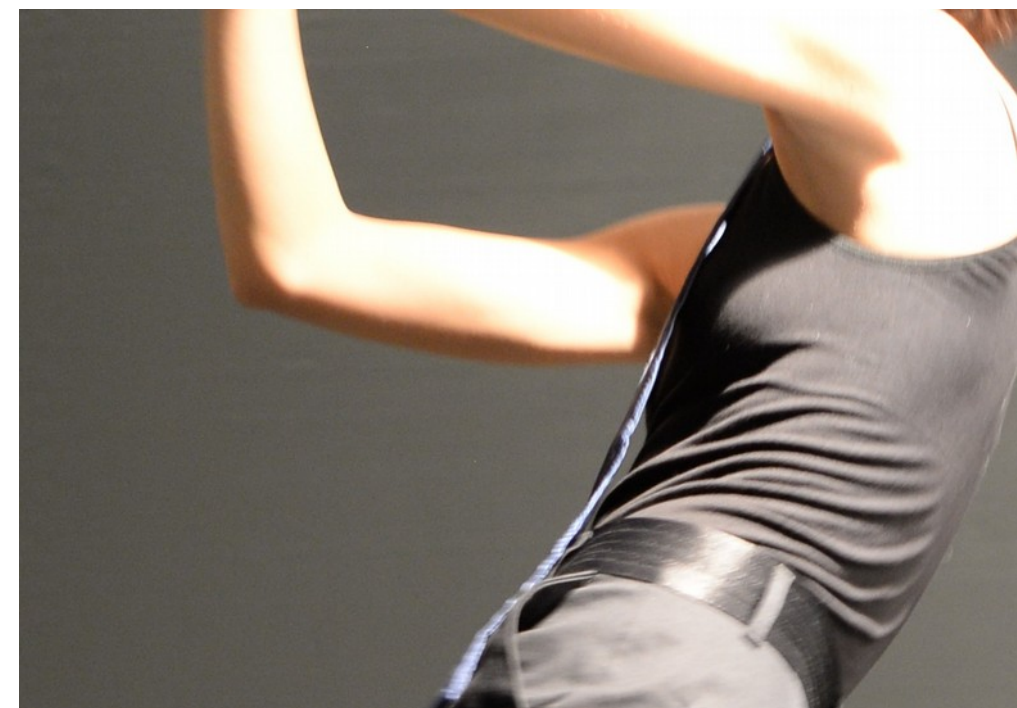
Finding ballet  
was



Ballet is niet alleen  
beweging.  
- - Nina Ananiashvili



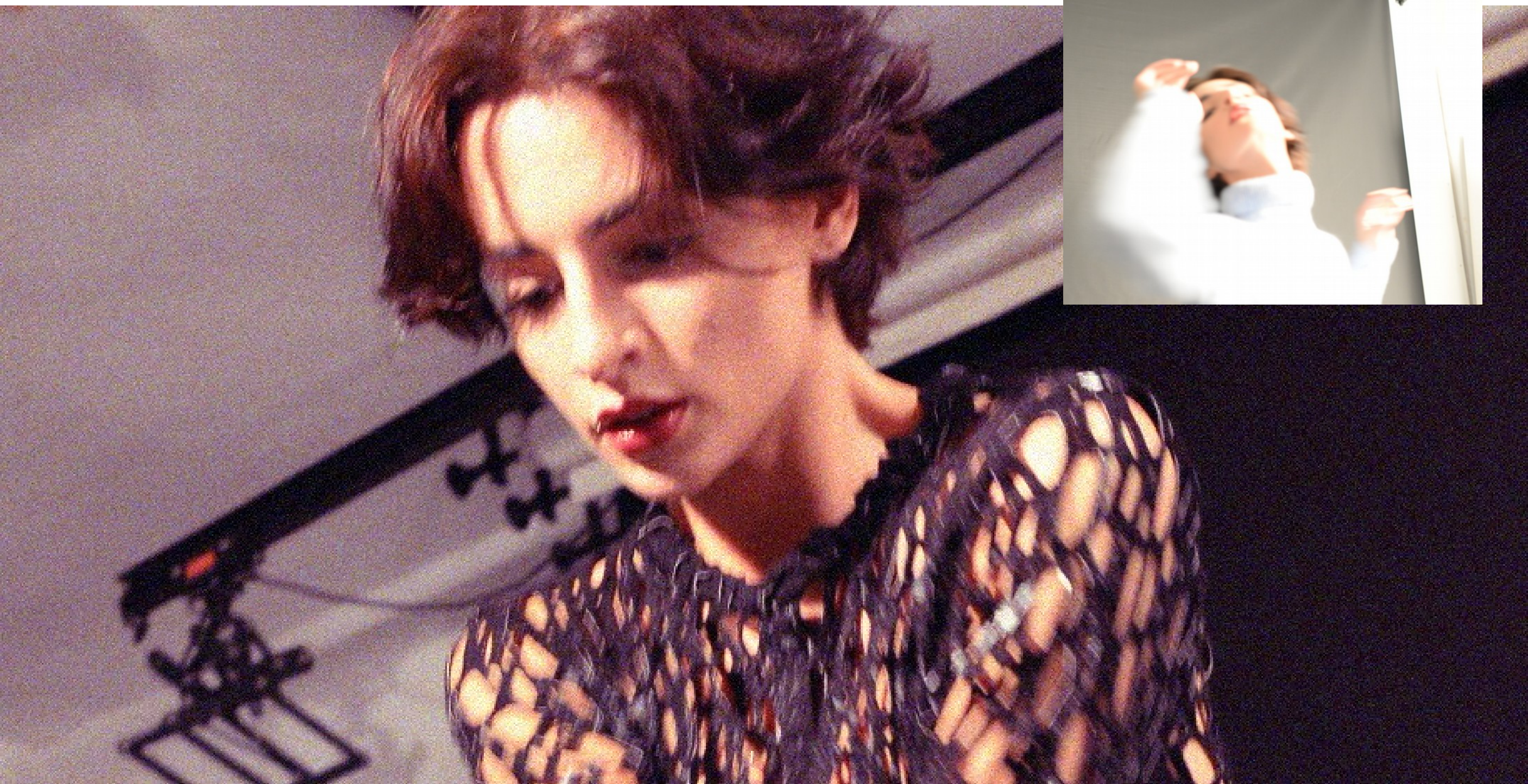






De dans: Een minimum van  
uitleg, een minimum van  
anekdotes - en een  
maximum van sensaties.

- - Maurice Béjart





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







Leven [...] groeit, vooruit, [...] in  
contact met het leven.

- - Agrippina Vaganova





Mannequin: Vicenca  
Petrovic, @vicencapetrovic

WOEST  
CHIQUÉ



De metalen, die vaak gouden tinten van dit seizoen zijn gekoppeld met een SS20 nadruk op mellow, afternoonish, doordachte kleuren. Een nieuwe generatie van de machtigste vrouwen zijn het maken van hun vorderingen: de fel elegante en chique samenvat 2020 trends.



Vicenca Petrovic gefotografeerd door  
Aristo Tacoma

MUA, haarstyling: Miss IsabellaLia, @  
my.beauty.garden

Locaties: Wrangelstraße, Kreuzberg, Berlijn;  
Studio Ramboya, @ramboystudio.

Modelabels: Bershka, @bershkacollection  
FIGHTER SPORT, @fightersportnorge GINA  
TRICOT, @ginatricot Accessoires door Pink  
Cadillac, @pinkcadillac\_berlin

































# Meer duurzame mode, alstublieft!

Door Nathalie Sophia,  
@fashionjudgment, BERLiNiB  
Fashion  
Correspondent,  
nathaliesophiajournaliste @ gmail.com

In de afgelopen eeuw, zijn vrouwen waardoor er meer en meer van hun

**lichamen om gezien te worden, en ongeacht wat dit zegt over**

**seksualiteit, het heeft zeker een zeer praktische verandering.** Voor het eerst in eeuwen hebben vrouwen kunnen deelnemen aan verschillende activiteiten, zonder te hoeven slepen langs een berg van textiel geweest. Kleding behoort persoonlijke expressie en deel praktische noodzaak. Trends zijn aangesloten op subculturen, beroepen en religies. De mogelijkheid om de veranderende trends voor elk seizoen te volgen kan ons afkoelen. De mogelijkheid om landingsbaan nieuwigheden aan te passen in onze garderobe kunnen ons

**neiging setters onder onze vrienden.**

Fashion is geëvolueerd van Made-to-maatregel (het moderne haute couture), in een overwegend prêt-à-porter-industrie, zowel in luxe en fastfashion segmenten. Dit heeft nieuwe carrière paden en andere mogelijkheden gecreëerd. Een paar modellen zijn stratosferische niveaus bereikt

## beroemdheid

roem, en zijn in staat om fel de publieke opinie beïnvloeden en krijg achter goede doelen. Een van die redenen is dat van de zorg voor de planeet, en het bevorderen van de

belang van duurzame mode.

De mode-industrie is enorm, en mede door zijn grootte, een van de meest

## vervuilende

industrieën in de wereld. Als zodanig, individuele bedrijven binnen de mode-industrie zijn opgeroepen door de meer milieubewust publiek transparant zijn **over hun carbon te zijn voetspoor en 'tonen hun nummers'.**

Dit geldt voor bijna elk aspect van de industrie. Bijvoorbeeld,

## luxe merken vormwaarneming van

hun merk het publiek als exclusief. Om deze waarneming te behouden, wordt onverkochte voorraad soms vernietigd en gaat in stortplaats.

Fast fashion biedt een andere reeks van uitdagingen voor de planeet. Er zijn de problematiek van de kleurstoffen gebruikt om de kleding en de hoeveelheid water kleur en brandstof die betrokken zijn bij de productie van miljoenen kledingstukken per jaar. Er zijn de problemen van dierlijke huiden en huiden worden gebruikt om producten te maken en de niet-zo-verlichte discussies rond nep bont versus natuurlijk leer. Misschien wel het grootste probleem is de waanzinnig gemeenschappelijk gebruik van plastic en synthetische vezels. Plastic-gerelateerde materialen zijn vaak erg

goedkoop zodat ze 'klantvriendelijk', maar een dergelijk materiaal vormen een enorme kosten voor de planeet. Dit zijn slechts enkele van de problemen waarmee de mode-industrie, en de moderne consument vraagt modemerken waar ze staan ten opzichte van deze kwesties.

## In de tussentijd, terwijl we wachten op systemische

oplossingen voor de grotere duurzaamheid problemen van de mode-industrie, kunnen we ons een aantal vuistregels voor hoe te kleden in een meer milieuvriendelijke manier te geven. En, zoals we zullen zien, een aantal merken worden gepromoot als milieubewust en duurzaam.

### Vuistregels:

- • kopen kleren die je draagt, niet kleren die zal eindigen opknoping in je kast. Consumentisme is een vijand van duurzaamheid.

- • Controleer de etiketten op de kleding voor de aankoop. Controleer wat het stuk is gemaakt van: Is het natuurlijke vezel? Plastic? Gerecyclede materialen?

- • overwegen het huren van modieuze kwaliteit kleding van een van de vele meer of minder nieuwe kleren verhuur alternatieven, van Rent het Runway door middel Nuuly tot tal van anderen, waaronder H & M.

- • winkel tweedehands. Vintage kleding is misschien wel de beste manier om duurzaam winkelen. Door het geven van een nieuw leven aan een kledingstuk, uit te breiden u de levensduur die is veel milieuvriendelijker.

Enkele van de meest opwindende nieuwe trendy merken zich bewust zijn van dit moment:

## Ronald van Der Kemp.

Nederlandse ontwerper produceren limited edition kleding uit schroot van materialen die beschikbaar zijn op de markt

- • **Reformatie.** Allsizes merk met een beroemdheid volgende toepassingen gered oude voorraad materialen en hergebruikt vintage.

- • **BEET.** Stockholm gevestigde merk cultiveren van het idee van tijdloze mode met het gebruik van organische stoffen.

## People Tree.

Een van de eerste duurzame merken gecrediteerd door de World Fair Trade Organization, die zijn carbon footprint door zich te richten op het werken met de hand wordt beperkt.

## Goed nieuws.

Londen gevestigde trainers producer, die gerecycled rubber zolen en biologisch katoen gebruikt.

- • **Matt & Nat.** Een zogenaamde 'vegan merk'. Ze bieden een scala aan producten,

waaronder tassen gemaakt van gerecyclede plastic flessen.

## Kit X.

Australisch-gebaseerde merk, dat kleding uit duurzame materialen-volledig organische vezels, upcycled zwerfvuil en weggegooid polyester creëert.

De zeer lastige thema duurzaamheid in de **mode is om te komen verblijven; laten we houdt op te verkennen is en workl meer en meer zal gaan dit goed te krijgen.**





**GLOED  
CHIQUÉ**



Mannequin: Julia Mue,  
@juliamue\_\_



Gen Z  
lijkt meer en meer van  
zijn instelling

de agenda voor de  
arbeidsmarkt,  
passend

met hun  
doelstellingen:

eerlijke,  
vrije,  
easy-going,  
tech-savvy, sportief,  
vers;

earthaware,

soms veganistisch

geïnspireerd;

duurzame  
waarden, goud:

en gloed

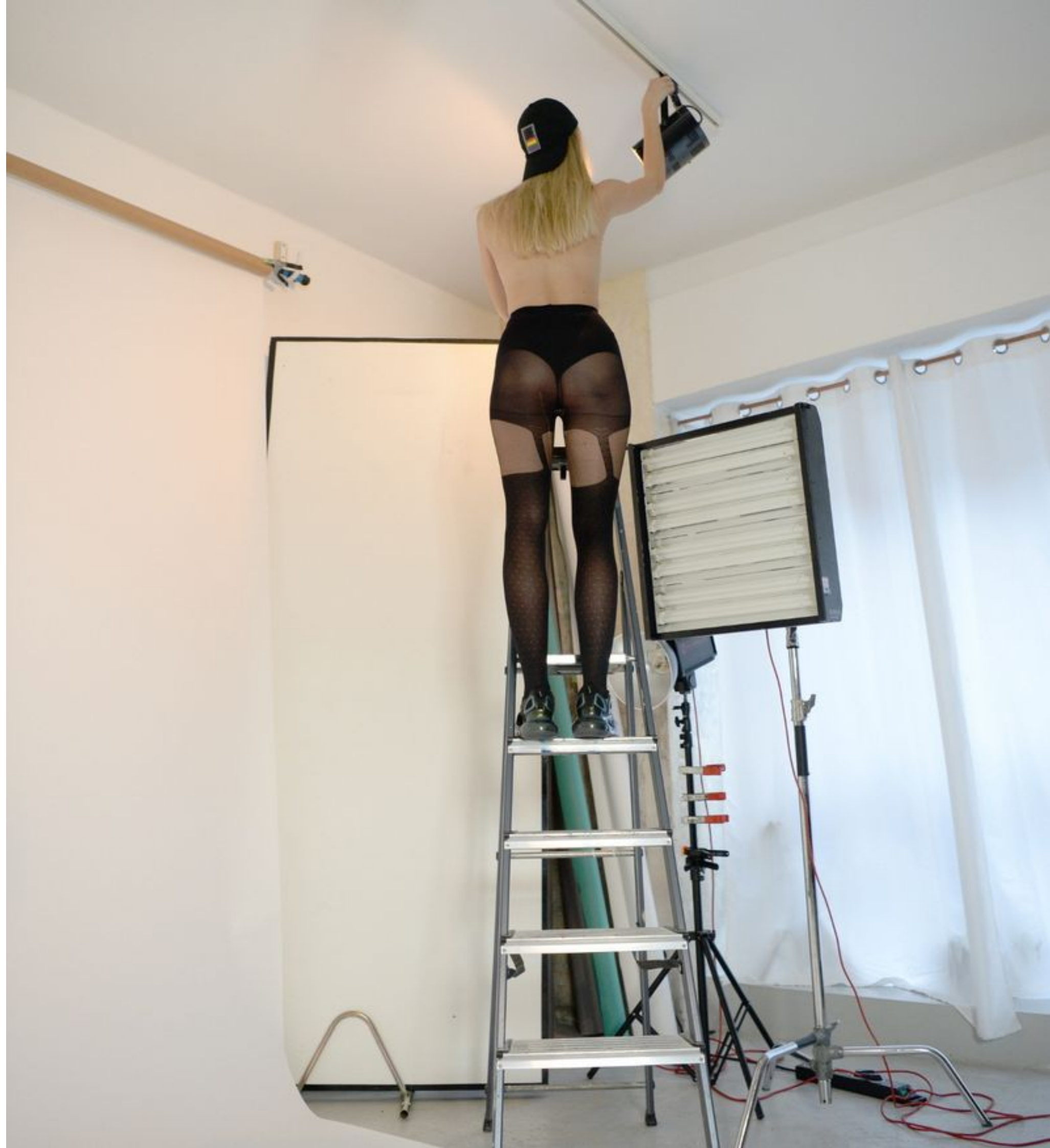
Julia Mua gefotografeerd  
door Aristo Tacoma

MUA, haarstyling: Miss IsabellaLia, @  
my.beauty.garden

Locatie: Studio Ramboya,  
@ramboystudio, Berlijn.

Modelabels: NIKE, @nike,  
HM, @hm

AVENUEGE, avenuege.com



























Je kan verre van veganistisch of vegetarisch, maar net als vele anderen kunt u zelf hebt gevonden te laten inspireren door het concept, en je zou de vele nieuwe aanbod hebben verwelkomd veganistisch dit en veganistische dat in de typische supermarkt

De laatste jaren is er een groeiende belangstelling voor plantaardige voeding. Dit is niet alleen een trend, maar een verandering in de manier waarop we eten. Het is een beweging die zich verspreidt over de hele wereld, van de grote steden tot de meest afgelegen gebieden. Het is een beweging die zich richt op gezondheid, duurzaamheid en dierenwelzijn. Het is een beweging die ons helpt om ons lichaam te voeden met de beste ingrediënten die de natuur ons kan bieden.

De laatste jaren is er een groeiende belangstelling voor plantaardige voeding. Dit is niet alleen een trend, maar een verandering in de manier waarop we eten. Het is een beweging die zich verspreidt over de hele wereld, van de grote steden tot de meest afgelegen gebieden. Het is een beweging die zich richt op gezondheid, duurzaamheid en dierenwelzijn. Het is een beweging die ons helpt om ons lichaam te voeden met de beste ingrediënten die de natuur ons kan bieden.

Van bananen kurkuma, hier zijn de resultaten van een aantal bijzonder interessante combinaties

De laatste jaren is er een groeiende belangstelling voor plantaardige voeding. Dit is niet alleen een trend, maar een verandering in de manier waarop we eten. Het is een beweging die zich verspreidt over de hele wereld, van de grote steden tot de meest afgelegen gebieden. Het is een beweging die zich richt op gezondheid, duurzaamheid en dierenwelzijn. Het is een beweging die ons helpt om ons lichaam te voeden met de beste ingrediënten die de natuur ons kan bieden.

## VEGANINSPIRED SMOOTHIES

En de zoektocht naar voldoende vitamines en mineralen ETC

Tip: als je niet veganistisch en liefde yoghurt, maar gelukkig yoghurt toe te voegen aan de volgende recepten.

Je lichaam is een majestueuze meesterwerk van het ontwerp in tegenstelling tot alle andere. Het ligt buiten volledig inzicht, complexer dan een machine, en veel te belangrijk om te worden gegeven voedsel zoals gedichteerd door een strikte ideologie of politiek. Maar het maakt niet uit hoe rijk je bent in je dagelijkse voeding, het maakt niet uit waar je woont, maakt niet uit hoeveel je van vlees, ongeacht hoeveel supplementen die u elke ochtend te nemen, je lichaam zou waarschijnlijk profiteren van de af en toe een veganist of nearvegan smoothies. Het is een

goed dat ze zo lekker.

Misschien eten is te belangrijk om te worden overgelaten voor ideologie. Wij bij BERLiNiB zijn enthousiast over onze nieuwe geïmproviseerde smoothies, maar we gebruiken yoghurt soms of zelfs kefir in plaats van soja, rijst of haver zuivelproducten (en als we denken dat niemand kijkt, kunnen we zelfs carnivoren).

De laatste jaren is er een groeiende belangstelling voor plantaardige voeding. Dit is niet alleen een trend, maar een verandering in de manier waarop we eten. Het is een beweging die zich verspreidt over de hele wereld, van de grote steden tot de meest afgelegen gebieden. Het is een beweging die zich richt op gezondheid, duurzaamheid en dierenwelzijn. Het is een beweging die ons helpt om ons lichaam te voeden met de beste ingrediënten die de natuur ons kan bieden.

Tip: als je niet veganistisch en liefde yoghurt, maar gelukkig yoghurt toe te voegen aan de volgende recepten.

De laatste jaren is er een groeiende belangstelling voor plantaardige voeding. Dit is niet alleen een trend, maar een verandering in de manier waarop we eten. Het is een beweging die zich verspreidt over de hele wereld, van de grote steden tot de meest afgelegen gebieden. Het is een beweging die zich richt op gezondheid, duurzaamheid en dierenwelzijn. Het is een beweging die ons helpt om ons lichaam te voeden met de beste ingrediënten die de natuur ons kan bieden.

frambozen amandelmelk kokos enkele ahornsiroop mespuntjes:

kurkuma, kardemom, gember, hot chili

De laatste jaren is er een groeiende belangstelling voor plantaardige voeding. Dit is niet alleen een trend, maar een verandering in de manier waarop we eten. Het is een beweging die zich verspreidt over de hele wereld, van de grote steden tot de meest afgelegen gebieden. Het is een beweging die zich richt op gezondheid, duurzaamheid en dierenwelzijn. Het is een beweging die ons helpt om ons lichaam te voeden met de beste ingrediënten die de natuur ons kan bieden.

De vegetarische, en zelfs nog meer, de veganist, heeft veel over na te denken als het gaat om het handhaven van een gezonde dagelijkse voeding. Een oplossing voor genoeg van krijgen

**vitamine b12**, zink, calcium, geheel eiwit, vetzuren, selenium, ijzer, en een heleboel andere dingen die essentieel zijn voor een gezond lichaam en geest zijn, is om supplementen en vitamine / mineralen / eiwitten verrijkte producten te nemen. Natuurlijk is het mogelijk vegetarisch of veganistisch te zijn en niet afhankelijk zijn van supplementen of verrijkte producten, maar dit zou een hoop tijd en misschien een hoop geld ook nodig.

## DANCING GOJI SMOOTHIE

bananen goji bessen ananas sojamelk klein snufje

macapoeder op de top, goji bessen

De laatste jaren is er een groeiende belangstelling voor plantaardige voeding. Dit is niet alleen een trend, maar een verandering in de manier waarop we eten. Het is een beweging die zich verspreidt over de hele wereld, van de grote steden tot de meest afgelegen gebieden. Het is een beweging die zich richt op gezondheid, duurzaamheid en dierenwelzijn. Het is een beweging die ons helpt om ons lichaam te voeden met de beste ingrediënten die de natuur ons kan bieden.

Maca poeder is vol van krachtige hormonen, en heeft een effect vaag zoals ginseng - afhankelijk van de specifieke maca blend u kiest. De smaak is verschillend dus zorg ervoor om het te gebruiken met mate.

De laatste jaren is er een groeiende belangstelling voor plantaardige voeding. Dit is niet alleen een trend, maar een verandering in de manier waarop we eten. Het is een beweging die zich verspreidt over de hele wereld, van de grote steden tot de meest afgelegen gebieden. Het is een beweging die zich richt op gezondheid, duurzaamheid en dierenwelzijn. Het is een beweging die ons helpt om ons lichaam te voeden met de beste ingrediënten die de natuur ons kan bieden.

Om onze vitamine waarnemingen blijven: B12 is om een menselijk lichaam wat zonlicht en water is om een plant: het nodig is op te springen en springen over en doen dat met schil. Het is niet gemaakt in laboratoria, niet bij dieren, maar door een aantal exotische, verfijnde, moeilijk om micro-organismen te vinden die oorspronkelijk net gevonden

op een plek: op de diepzee locaties waar ze mee bezig zijn hun harde werk van het synthetiseren B12 door het gebruik van dergelijke bijzondere metalen zoals cadmium. Wetenschappers zijn het ontwikkelen van manieren om deze micro-organismen te cultiveren, maar op geen enkele manier te synthetiseren B12 bestaat nog en er is geen bewijs overal dat een plant of dier dit spul kan vervaardigen. Het maakt echter reizen via de voedselketen heel gemakkelijk. Zo wordt typisch toegevoegd aan het voedsel dat kippen en koeien eten, en dan automatisch in ei en koemelk en derivaten daarvan, zoals yoghurt.



[Cont.]

## OVERWINNING

## KUIKEN

## SMOOTHIE

## cashewnoten

## kokosnoot chia

## zaden

## bosbessen 1

## theelepelsesam

## tahin

## havermelk

## strooi:

## kokospoeder

Sommige mensen doen niet absorberen B12 gemakkelijk en, net als alle vitamines, het is over het algemeen gemakkelijker opgenomen wanneer een aantal voorwaarden wordt voldaan in een keer:

\* Dat de vitamines worden genomen samen met aanvullende vitamines, zoals andere B-vitamines met B12

\* Dat de vitamines worden genomen samen met voedsel

\* Dat het dieet varieert enigszins van dag tot dag

\* En dat krijgt het lichaam een paar dagen per maand en elke week waarin er een duidelijke variatie in welke soorten vitamines en mineralen wordt gegeven, dus het heeft een kans om 'reset' zelf

Voor de liefhebbers van kruidenthee: kunnen deze een grote ingrediënt te mengen in een smoothie te zijn. Echter, sommige zeer rijke plantaardige producten een negatieve invloed hebben op de lever; een orgaan dat helpt om problematische stoffen uit eten en drinken weg te reinigen. Soja mag niet elke dag van de maand worden genomen, hetzij. Geef het lichaam regelmatig pauzes gedurende enkele dagen van alles wat een harmonyaffecting gewoonte kunnen worden.

## TROPICAL KOMETEN

## SMOOTHIE mango avocado

## citroensap sojamelk

## bevroren kersen gember

## snufje van Yerba mate thee

## strooi: kokosnoot macht

Een van de grote dingen over veganistisch smoothies die yoghurt en andere refigerated of bevroren producten niet nodig hebben, is dat je ze kunt maken tijdens alle soorten reizen en werken in die onmiddellijk toegang tot een koelkast is beperkt. In sommige gevallen wordt niet eens een mixer nodig-met een beetje voorbereiding, kun je gewoon gooien het samen, shake it up en geniet ervan!

en daarna (laat het lichaam absorberen in vrede). Het vasten gaat samen met trainingen. Een lachende waarschuwing wordt ingediend: smoothies deze manier gedaan zijn, volgens sommigen, bijna beter dan seks.

## GREEN FAIRIES

## SMOOTHIE

## matcha poeder

## kalk babyspinazie

## açai-bes poeder

## sojamelk een

## touch:

## vanille-extract

Een van de mooiste manieren om te genieten van een echt gezonde smoothie is van te voren vasten (om de smaak van het te verbeteren)





# Fit

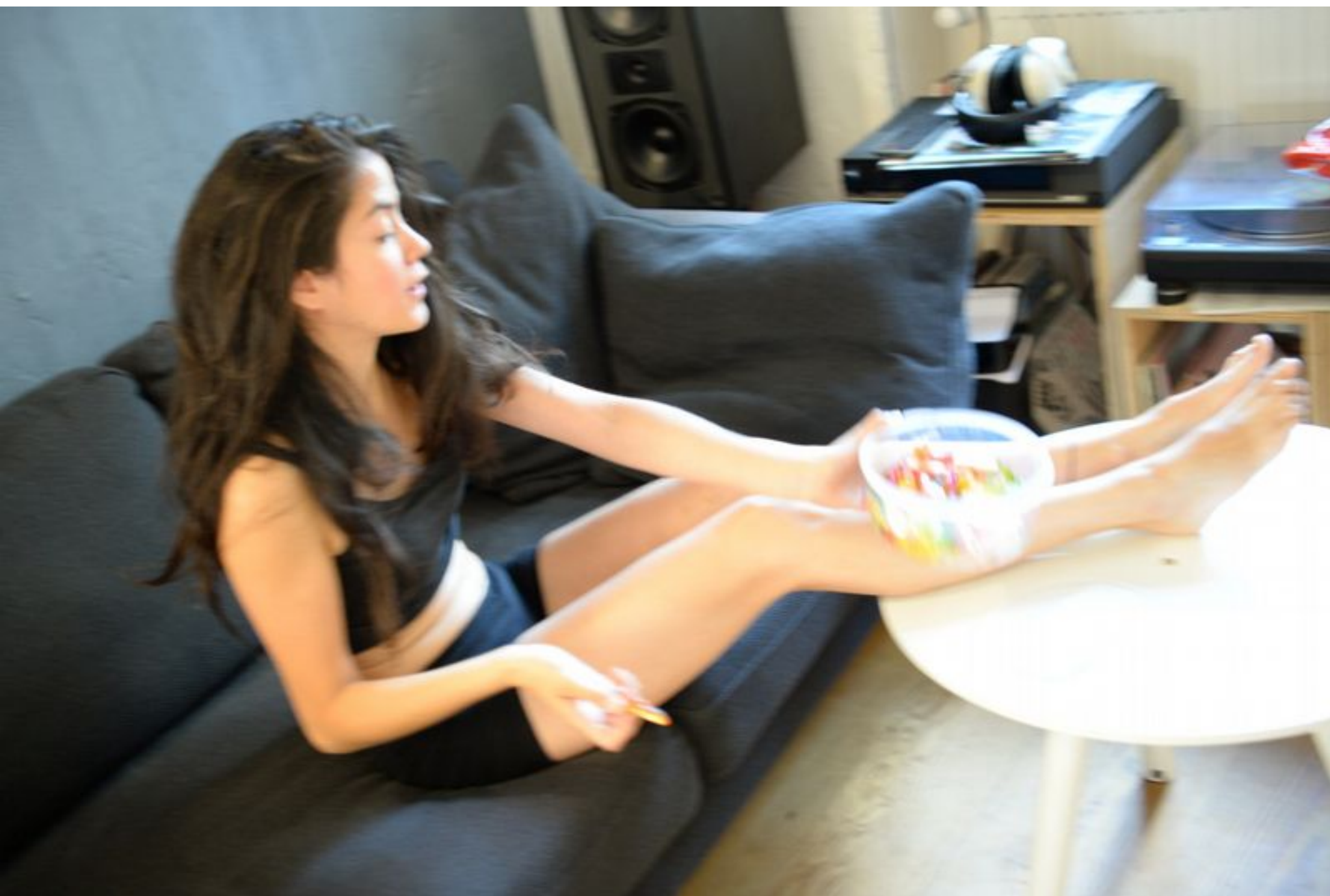
Schoonheid

voor jonge  
vrouwen op zoek  
naar een soepele  
mix van mager en  
sterk

stijlvolle  
training

Mannequin: Sol  
Mercado, @uruzusus





Sol Mercado  
gefotografeerd door Aristo  
Tacoma

Labels in de redactie:  
SUPERDRY, @superdry Levis,  
@levis QUECHUA, @quechua

Locatie: Morgenluft.jetzt GmbH,  
Kreuzberg, Berlijn, @ morgenluft.jetzt,  
Thanks: Stephan Scholdra & the  
Morgenluft team.

sets enkele wellresearched ideeën,  
uitgekozen voor fashionoriented jonge  
volwassenen. Alleen volgen training  
adviseert als u zeker weet dat het geschikt  
is voor u. In geval van twijfel, raadpleeg  
dan een arts.

### Achtergrond

Ieder van ons is uniek. Schoonheid is niet  
alleen maar 'één ding'. Als u een methode  
van een verblijf in vorm die voor u werkt,  
houden het hebt gevonden. Dit artikel

Sinds Alessandra Ambrosio en enkele andere longlimbed supermodellen beroemde aangekondigd, samen met een reeks van zeer populaire training video's, dat het doel van de training is om " **lang, mager spieren** in plaats van volumineuze enen", heeft de hele internet al gonst het concept. Veel websites te verklaren dat spieren muscles- zijn ze nooit 'omvangrijk', net groot of klein, maar vet kan laten lijken

anders. Wij bij BERLiNiB hebben niet alleen lees de tips voor het trainen van de beroemde trainers en lees diep in **wetenschappelijk**

artikelen tot in de vroege uren van de ochtend: dit onderzoek, samen met een beetje opgeleide

**gissen,**

sommige trouwe intuïtie, en een aantal persoonlijke ervaring om het allemaal af te ronden, is wat dit artikel op de hoogte.

We hebben een aantal resultaten. Omdat er zo veel eenvoudige, snelle 'recepten' voor succes, dat de focus van veel bespreking zijn geweest, zijn we niet van plan om toe te voegen

nog een andere snelle makkelijk recept aan het gesprek. De tijd is gekomen om te gaan met de vraag hoe om echt te doen de **model training met alle subtiliteit het nodig heeft.**





Allereerst,  
**types training te doen**

**materie:** spieren zijn niet alleen de spieren, ze groeien op verschillende manieren, afhankelijk van wat voor soort training die u doet onder vele andere factoren.

Het menselijk lichaam wordt vaak omschreven als een machine, maar in feite is het meer een orkest- gebouwd van de meest complexe bewegingen, ritmische reeks processen in de processen, en veel van de belangrijkste dingen over het lichaam kan nog niet worden verklaard door wetenschappelijke theorie.

Daarom is er waarheid achter een dergelijke gevoelens als volgt uit: Als u een wilt

**elegant** lichaam, moet uw training elegant. Als je een langwerpige lichaam wilt, moet u rek te nemen in uw training.

Ga niet naar extremen en onthoud de 'orkest' metafoer. U wilt een gladheid om je spieren te dekken. U wilt dat de spieren meer zichtbaar, maar op subtiele wijze in de vorm van mooie contouren en schaduwen op stralende, gezonde huid.

Ook in gedachten houden dat er vele soorten

**spiervezel,**

en ze communiceren met vetcellen en andere cellen en processen in het lichaam. Misschien moeten we kijken naar het lichaam ook als een 'design proces,

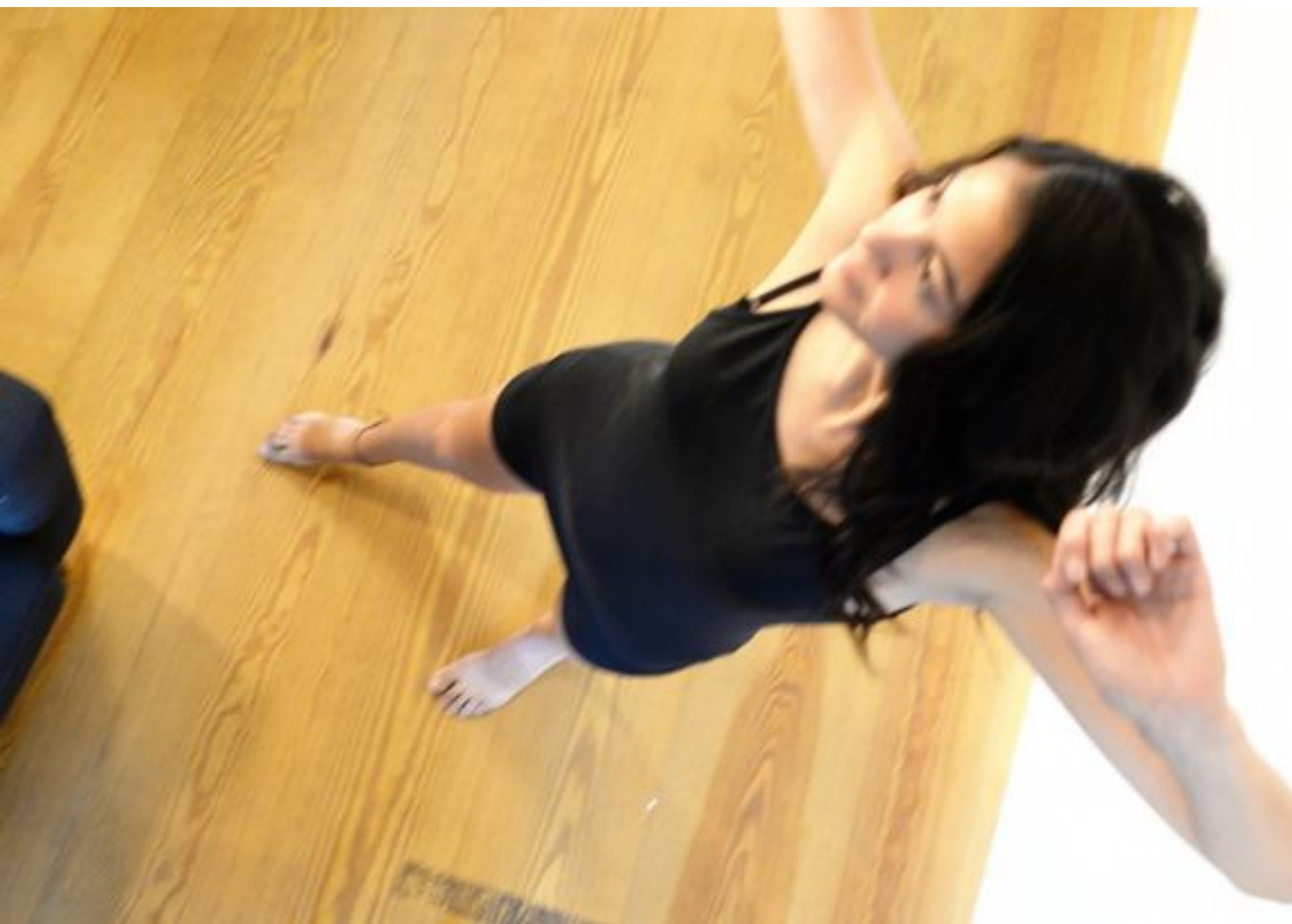
werken volgens de intentie'. Dus, wat is uw bedoeling? Als uw bedoeling is om te dansen, dan is het meer dansen je doet, hoe meer je lichaam eruit zal zien die van een

**danser.** De bedoeling van elke beweging wordt het element dat het lichaam en de ontwerpen 'hoe het lichaam evolueert vormen.

Als uw doel is om lift boten uit een strand, dan is het niet de langgestrekte spieren van de danser die zich zal ontwikkelen zo veel als hun centrale gedeelte. Een spier middelen die het centrale gedeelte in diameter toeneemt samentrekken. Naar

**langgestrekte** een

spier onder langzaam 'weerstand', wanneer een danser een been zachtjes verlaagt, verhoogt de spiervezels meer algemeen.



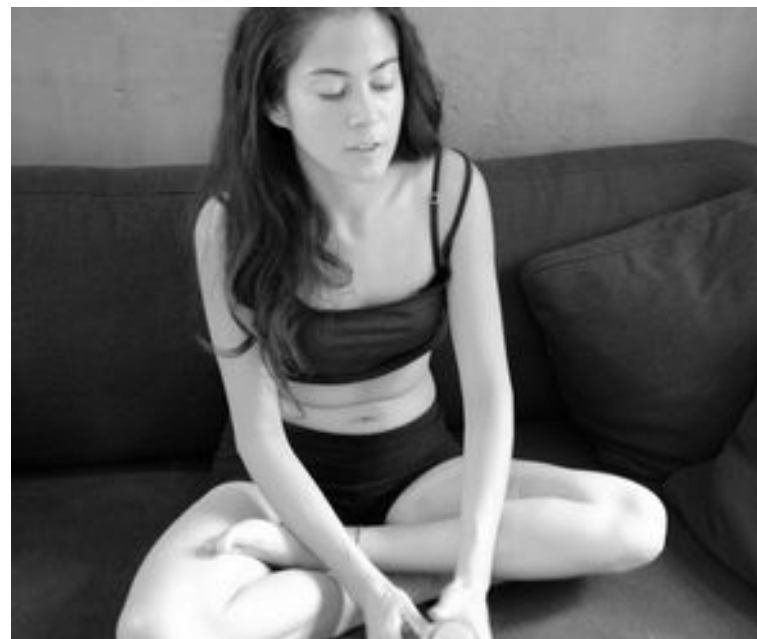




Veel websites die zich richten op de opleiding en de opbouw van spieren beweren dat het onzinnig is om onderscheid te maken tussen de verschillende soorten spiergroei-one moet gewoon aan de slag om het en til de zwaarste spullen kan men, zo snel als men kan. Maar voor veel vrouwen, het verbranden van vet is moeilijker dan het ontwikkelen van spieren. Sommige vrouwen vet te verbranden gemakkelijker dan anderen, maar vetverbranding van belang is voor vrouwen om elegant training resultaten te bereiken

## en zichtbare spieren toon.

Het herhalen van bewegingen die creëert belangrijk veranderingen in het lichaam. Als de



regelmatige training is hard, taai, gespannen, bezwete, met gepijnigd gezichtsuitdrukkingen en een zware nadruk op bepaalde spiergroepen, dan worden de totale uitkomst zal niet worden verlengd ledematen en elegante schoonheid-het zal zijn



'Bulk'. Daarom vermoeden we dat een groot deel van de training advies dat online kan worden gevonden is geschreven door mensen die van mening zijn 'enkele' spier gelijk aan 'nee' spieren, en wiens opvattingen over wat is 'elegant' lean

meer in de richting van body builder dan top fashion model.

Om dit te corrigeren, we kwamen met een aantal ideeën over hoe u 'fit beauty' te produceren. Alles wat hier wordt gezegd is ontworpen om te worden

nagedacht over en geïmproviseerde voorbij.

Inderdaad,

## denken verbrandt vet.

Nee echt. De hersenen bestaan uit neuronen en neuronen vallen vrij veel in de categorie van spiercellen -en de hersenen eet calorieën in massa's (dat is de reden waarom verlengde vasten is niet een briljant idee).

Dus alles wat je hersenen stimuleert,

stimuleert de vetverbranding. Koffie, bijvoorbeeld, of cafeïneenhanced dranken; sommige B-vitamines, waaronder B12; enige mate van calcium, magnesium, ginseng, maca, of schisandra; thee, Zuid-Amerikaanse mate thee of

groene thee (maar recente studies tonen aan dat mate thee is best gedronken in koude vorm als in een mengsel met andere theesoorten). Dit geldt ook voor het lezen, schrijven en luisteren naar de radio; iets waarin de hersenen actief is, maar niet overweldigd. Video's bekijken over het algemeen gewonnen t helpen verbranden

'Help burn t calorieën, want hoe meer je duwt op je zintuigen, hoe minder de hersenen voelt de noodzaak om zelf actief te maken voor het gebrek aan stimuli.





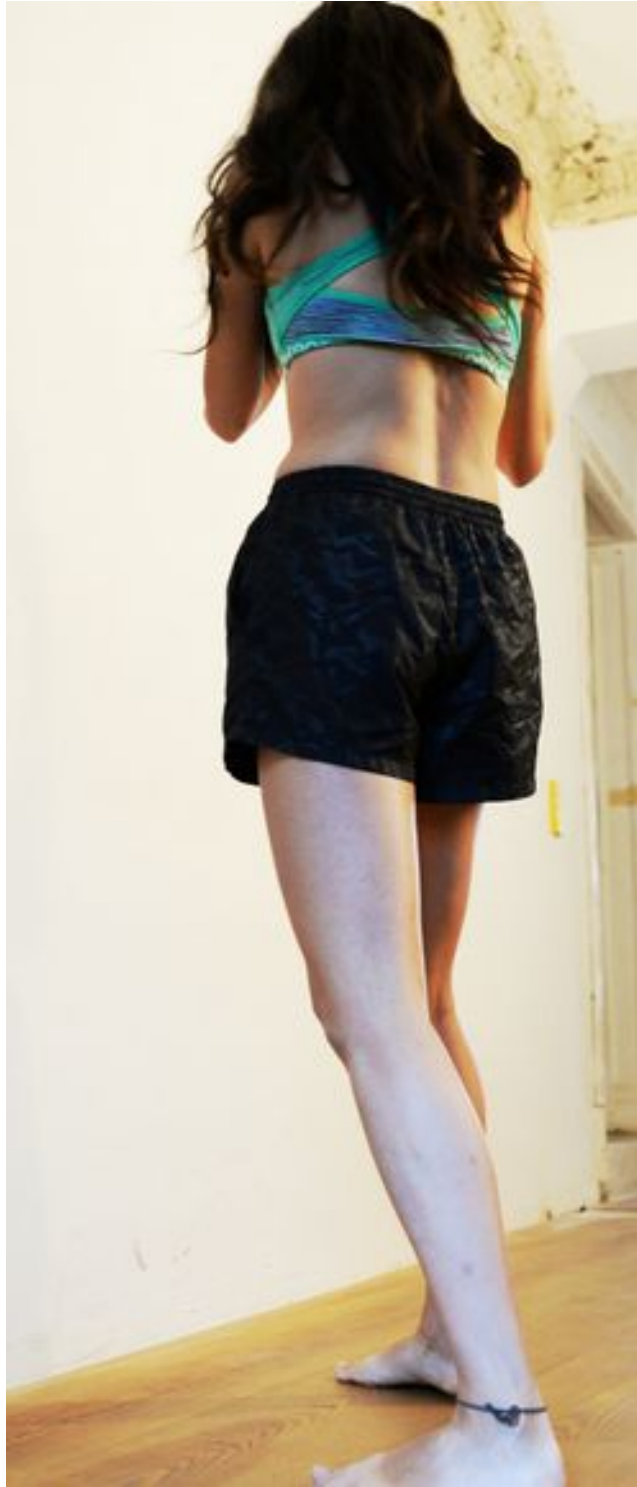
**dromen** is een andere grote calorieburner. Dat is een reden waarom alcohol, dat remt de REM-slaap, is

onverenigbaar is met het hebben van een sterke, soepele spieren die echt goed te laten zien. Alcohol met mate een paar keer per maand is oke, maar heeft een veel grotere negatieve impact dan voedsel in termen van vet en gewichtsverlies. alcohol ook

gaat naar de verkeerde plaatsen; plaatsen die oefening kan niet gemakkelijk te verhelpen.

Spieropbouw maakt je op gewicht, maar het is de magere soorten van gewicht. Dat komt omdat er meer interessante dingen in de spiercellen dan in vetcellen. **Dus kijken naar de schaal geen zin** tijdens de Fit Beauty training. In plaats daarvan moet je kijken

hoe je eruit ziet. **Als je er goed uitziet, goed.** Zo niet, het werk om het te repareren. Laat de kilo's niet mee.







Als een volwassene, je aangetrokken tot iemand of iets, en dat

**attractie heeft een energie** en een vitaliteit en een motivatie die kan worden gebruikt in uw training. Het is dieper en positiever dan bodyenvy. Ieder individu heeft iets bijzonder aantrekkelijk die hen uniek maakt. Er is geen motivatie in het kijken naar foto's van mensen die niet de zorg over hun uiterlijk: het als een emotionele genezing in tijden van depressie kunnen dienen, maar voor een persoon die op en over en wil een aantal snelle motivatie voor de opleiding, niets is beter dan diep duiken in schoonheid, het krijgen van een beetje gehypnotiseerd door, en dan het instellen van het punt om een trainingssessie die toevallig ook een beetje te doen

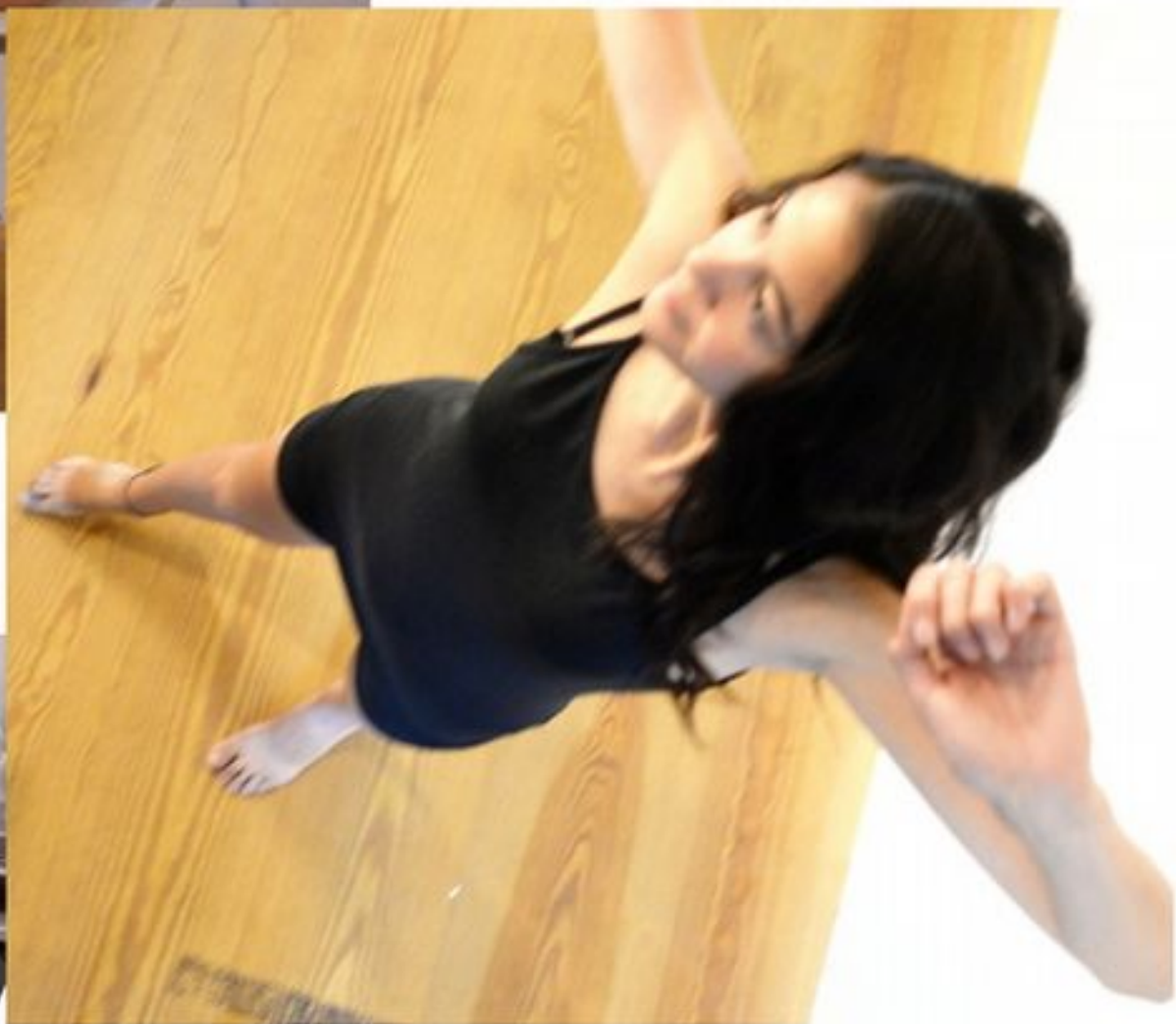


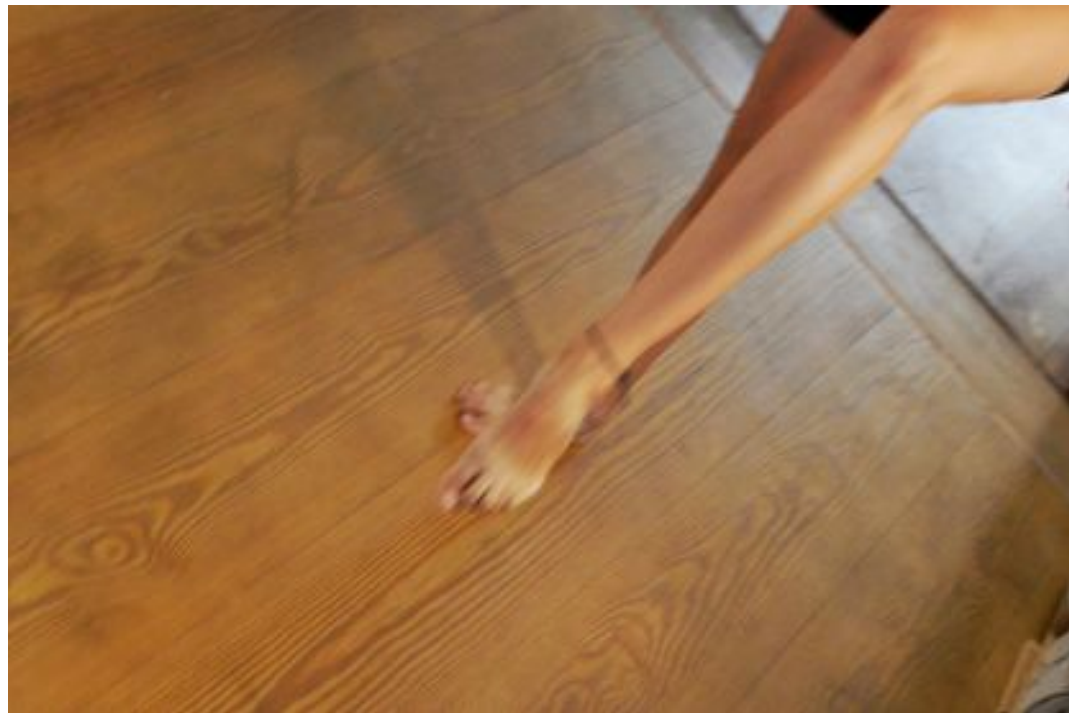
Foto's van modellen met verbazingwekkende lichamen kunnen zijn inspirerend om iemand die werkzaam is om fit te krijgen, maar kan soms een beetje te 'perfect' te voelen. Dat brengt ons bij de bekende vraag: moeten we idealiseren deze perfect cijfers? Is het gezond? In deze verlichte eeuw, moet het mogelijk zijn om te zeggen: Doe het voor de hand liggende zaak.

seksueel hoog. Dat, door de manier, is een andere manier om calorieën te verbranden echt goed, evenals het geven van de huid die extra gloed en glans.













## seksuele activering

bij beide geslachten en zeer hard en veel training verhoogt het. Testosteron leidt ook tot grotere spieren met minder inspanning - en dat is interessant in die inspanning is een van de dingen die het kan stimuleren - en om meer te snel vetverbranding. Met andere woorden, er zijn nawerking van de opleiding die het lichaam fit blijft en stralende ook tijdens de training niet aan de hand is. De sterke Aziatische vormen van ginseng doet iets soortgelijks als testosteron doet, zonder dat het kunstmatig verhogen van de testosteronspiegel; en het maakt het ook mogelijk het lichaam om meer gebruik te maken van de testosteron die het al heeft te maken. (Dit is de reden waarom het onderzoek naar ginseng moet verder gaan dan een eenvoudige oorzaak-en-gevolg-idee van testosteron: eerder, ginseng is een soort van 'orkestleider', en kan dus ook voor de meeste jonge vrouwen.)

Laten we een beetje meer specifiek over dit-nottoo vaak gesproken over het probleem: heel sterke seksuele actie, al was het maar door zichzelf, heeft een sterk positieve effecten, meetbare effecten, dat is de reden waarom voetballers mogen geluiddichte private half uur te hebben hun partners voor belangrijke wedstrijden. Een simpele flirt, een lichte kus, een korte strelen is leuk, maar niet de brandende tantrische vlam die het winnende ziel wil voor een zware uitdaging.

Testosteron: degenen die verslaafd zijn aan zware training zijn twee soorten, zet breed namelijk degenen aan wie een beetje extra testosteron draagt bij aan hun schoonheid, en degenen tot wie zij niet.

Testosteron leidt tot een briljante

Net als rode wijn, ginseng heeft geweldige voordelen voor de gezondheid zoals smeren van de vrouwelijke seksuele genitaliën. De algemene bruisende energie effecten van zoals ginseng en maca ook typisch leiden een persoon om een gemakkelijkere tijd om de motivatie om zo'n training te doen als rechtstreeks leidt tot testosteron te verhogen.

Voor sommigen kan testosteron niveaus toevoegen aan een

al dominante set van al te mannelijke functies, maar sommige vrouwen hebben zo'n toocute functies en kunnen profiteren van wordt opgeluisterd

### Door de tomboyish

De invloed van natuurlijke made-in-the-body testosteron. Het verhoogt ook clit-size die - ondanks de conservatieve gedachte dat de ingebeelde fenomeen van een 'pure vaginaal orgasme' in de malechauvinistic 'missionaris positie' is een soort van ethisch te bevelen, is de belangrijkste bron van seksuele extase voor meisjes.

De meeste moet niet testosteron tabletten in te nemen, omdat het kan maken de hersenen agressief besmet en de

kunstmatische inflatie van testosteron in het bloed kan de natuurlijke ingebouwde vermogen van het lichaam heeft voor het maken van de spullen te laten leeglopen.



Er zijn twee dingen die je kunt doen als je nooit

trainen: ten eerste, ga voor een wandeling in plaats van het eten, zodat een felle honger is opgebouwd. Tijdens die honger, is een training- als energie opgebouwd, en men zou kunnen vinden dat een op de vijf minuten van de training na al kan zetten. En de beloning: eten smaakt ineens hemels, zelfs bij een laag budget, en zelfs als het is zeer duurzaam en tot vervelens ethisch correct in deze wereld. Ten tweede, in uw werkomgeving, opgemaakt aantal foto's van mensen die radicaal zijn verbeterde versies van jezelf, maar zo heerlijk maakte foto's die ze volledig inspirerend en niet irritant onmogelijk. Laat deze foto's bij je elke dag urenlang. Laat ze rustig de opbouw van uw bereidheid om te trainen. Dan, wanneer je merkt dat je niet meer kan tegenhouden,

je blijft kijken naar de foto's en willen houden om te beginnen met de trein

voor real-then do it-beginnen te trainen!  
Maar houd op

### wezen speels



over de snelheid en de vorm van effecten, voor veel van de meest gezochte training effecten komen na twee jaar, niet na de dertig dagen dat de goedkope informatiebronnen zou hebben.

### ONDERZOEK LINKS

Werkt ginseng werk? Mocht gezonde jonge volwassenen doen workouts iets als Panax Ginseng (de meest populaire vorm van Ginseng)?

De effecten van Ginseng vallen in twee hoofdcategorieën: Gespierd en seksuele. De effecten zijn sterker tijdens stress.

Regelmatig gebruik van Panax Ginseng lijkt te leiden tot een verbeterde:

- \* bloedcirculatie
- \* Temperatuurregeling
- \* Zuurstof / spier interactie

\* Hersenen zuurstof gebruik Veel nieuw onderzoek nodig zijn op de seksuele effect van ginseng. Voorlopig onderzoek suggereren dat Ginseng verbetert:

- \* Genitale bloedstroming en zuurstofgebruik
- \* Grootte van clit, gerelateerd aan een betere doorbloeding
- \* Genitale genot niveau voor elk geslacht

Zie ook: [www.bmccomplementaltermme](http://www.bmccomplementaltermme)

[d.biomedcentral.com/artikelen/10,1186/14726882-14-265](http://d.biomedcentral.com/artikelen/10,1186/14726882-14-265)

[www.journals.plos.org/PlosOne/article?id=10.1371/journal.pone.0059978](http://www.journals.plos.org/PlosOne/article?id=10.1371/journal.pone.0059978)

[www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/artikelen/PMC3659633/](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/artikelen/PMC3659633/)

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





## Van de nieuwe woorden om ons te helpen verse-minded en vrij van jel zijn we haasten op te nemen

# Pan, & P poly

## Pansexualiteit

Tekst: Aristo Tacoma

Een pansexualiteit vlag met de kleuren van de rainbow pride vlag

Een van de redenen waarom we digitale media moeten omarmen is - tekst en foto's zijn milieuvriendelijker te brengen door middel van digitale spullen dan door middel van papier. Een ander: diversiteit, zolang je bewust een blik omhoog werpen

Een pansexualiteit vlag met de kleuren van de rainbow pride vlag

verschillende nieuws leveranciers in plaats van op zoek naar een bepaalde plaats om een aggregaat voor u verzorgen. (Om dit te bereiken, deze schrijver gebruikt dagelijks een website met links naar nieuwsberichten over verschillende providers.)

Een pansexualiteit vlag met de kleuren van de rainbow pride vlag

Voor degenen die zijn openstellen zoals CBS News, CNN, LA Times, The Guardian, BBC News, Sky News, en anderen, ze hebben zeer waarschijnlijk, in het afgelopen jaar, meer dan eens ondervonden posten van dit soort: “Xxxx [een beroemdheid], die in een polyamoreuze relatie met Jjjj

[Een andere beroemdheid] evenals Zzzz [zoveelste beroemdheid] is onlangs naar buiten komen als Pansexual “Of:‘ Hoe Xxxx gemaakt pansexuality mainstream’.

Een pansexualiteit vlag met de kleuren van de rainbow pride vlag

Op een gegeven moment, deze schrijver, die altijd stilletjes knikte zowel pansexuality en (nog meer) polyamorie zonder precies iets over deze woorden kennen, ging rechtop zitten. Mainstream? Pansexual? Ik haastte zich om Wikipedia etc om de diepte van de dingen over de twee P's op te vangen. Polyamorous hield geen geheimen voor mij: het betekent dat je een groot genoeg hart om twee of meer geliefden te hebben, en zijn eerlijk genoeg dat je het niet voor hen verbergen. Of, om het een beetje meer mooi: je kunt een vertrouwen en vrij exclusieve relatie met meer dan één partner tegelijk hebben (no pun intended). Fijn. Dat is me in een geïdealiseerde versie van mezelf. Maar pansexual? In mijn gedachten, het woord heeft tot voor kort vooral in verband gebracht (zonder goede reden) met het eten van sushi, waar een bikini-girl tijdelijk neemt de rol van een tabel; of, het aantrekken van kattenbakkebaarden voor de seks. Ten slotte, “Pan” betekent “all”, in het Grieks. En al is alles.

Een pansexualiteit vlag met de kleuren van de rainbow pride vlag

Een pansexualiteit vlag met de kleuren van de rainbow pride vlag

Een pansexualiteit vlag met de kleuren van de rainbow pride vlag

Een pansexualiteit vlag met de kleuren van de rainbow pride vlag

Studie van het net liet me dat het antwoord was meer intellectueel, en had een vleugje nuances van oude wijn. Ik citeer: 'de persoon die pansexual rejects bisexualiteit als

al te binary'. Aha. Als te 'binary'. Kattenbakkebaarden gegaan. Nooit meer sushi-bikini. Niet-binaire leidde deze schrijver voor het moment om na te denken van niets behalve een muziek-poster op een telegraaf paal in Kreuzberg - DJ niet-binaire, of misschien de hele muziek partij werd genoemd niet-binaire. (Ik ben beschaamd om te zeggen dat ik verhaasten op mijn weg naar een onhoudbaar taxi en niet de poster niet serieus te lezen: voor zover ik weet, zou het beter zijn geweest dan Woodstock

Een pansexualiteit vlag met de kleuren van de rainbow pride vlag

1969. Nonbinarystock.)

Nog een citaat: "Ik weiger om de persoon die ik voel me aangetrokken tot mijn type van seksualiteit definiëren laten," een van de Xxxx, Jjjj of Zzzz gezegd. Een ander: "Ik ben niet alleen aangetrokken tot de persoon Het is de sexiness ik aangetrokken tot Sexy..." Ha! Deze dingen werden gezegd met de zweepslagen zekerheid van Gen Z beroemdheden, wiens advies is onderzocht door Hollywood kenners. Gen Z is verhoogd - als iemand zo kort gezegd - door Gen Y. En Gen Y moeite om uit te werken niet alleen Wikipedia's definitie van Polyamorous en Pansexual, maar zelfs Wikipedia zelf - en liet de digitale super-onderwijs swap de one-gedachte-prcentury in de menselijke seksuele geschiedenis om een soort wervelende implodeerde super-nova geworden (ik probeer 'zwart gat' niet te zeggen)

realisaties, inzichten, overtuigingen, voorkeuren en 'coming out' scènes.

Een pansexualiteit vlag met de kleuren van de rainbow pride vlag

Ik probeer voor te stellen dat de mensheid bestaan met gelijke volmaakt of onvolmaakt gezondheid honderd jaar vanaf nu, met deze ontwikkelingen zijn gegaan op zo mogelijk nog oneindig veel sneller. Verbazingwekkend, het is een beeld dat werkt. Het kost me misschien terug naar de jaren 1960 Dune door Frank Herbert: Alice in Wonderful, door Lewis Carroll; maar het suggereert ook dat in een bevrijd eeuw, dat de 21e goed kunnen zijn, als we zo gezegend dat we zullen niet te veel naar beneden getrokken door onze eigen vervuiling en de neiging tot oorlog ( 'wij', dat wil zeggen, de mensheid) - onze meest dominante uitdaging gaat worden hoe groot genoeg harten om te voorkomen dat je meegezogen in maelstroems van jaloezie te hebben. Een boek dat nu bestaat al enkele jaren, beschikbaar op Amazon, getiteld The Polyamorie Toolkit, door Dan Willians en Dawn Williams (ja, een polyamorously echtpaar),

Een pansexualiteit vlag met de kleuren van de rainbow pride vlag

Een pansexualiteit vlag met de kleuren van de rainbow pride vlag

Een pansexualiteit vlag met de kleuren van de rainbow pride vlag

Een pansexualiteit vlag met de kleuren van de rainbow pride vlag

Een pansexualiteit vlag met de kleuren van de rainbow pride vlag

Hun "Tool # 18" (van de 29) wordt genoemd, met geen poging te schrijven zodat Shakespeare of andere klassieke schrijvers zou hebben begrepen, "Concept E-mail". Het suggereert dat wanneer in een polyamoreuze

situatie wordt één voelt een impuls te zitten in een hoek, terwijl de rest van de poly mensen zijn plezier, de oplossing is om iemands gevoelens te beschrijven in een e-mail men niet te sturen (aandacht gaat uit naar hoe om te voorkomen sturen per ongeluk : oplossing, niet invullen van de 'verzenden naar' veld). Dan, wanneer later, alles is vermoedelijk goed met de poly leven weer, een opent een fles wijn, picks een goede kaas, en leest de opgestelde samenstelling uit belasting op degenen tot wie zij zorgen. Gevoelens moeten worden gesproken over, ook al is men op de drempel naar een tijdperk van verlichting niet gegeven aan vele culturen voor ons.

Een pansexualiteit vlag met de kleuren van de rainbow pride vlag

Een pansexualiteit vlag met de kleuren van de rainbow pride vlag

Een pansexualiteit vlag met de kleuren van de rainbow pride vlag

We nemen een nota over dit niet alleen als een special interest: elke fashion magazine met respect voor zichzelf de onderwerpen van de twee P's onlangs besproken. Sommigen van hen doen dat met online slide-shows, zoals 'deze beroemdheden hebben zulke en zulke dingen gaande met betrekking tot de ene of de andere P's'. Mode maakt het mogelijk diversiteit in wereldbeeld, in spiritualiteit etc, maar er is, soms, voor sommigen, een gevoel van eenheid in denken dat een of andere manier, 'schoonheid zal ons redden, een of andere manier' evenals het hebben van enkele notie van opperste stijl als ultieme motivatie voor het doen van wat dan ook, om te genieten van

anything-- van muziek tot voedsel, van het schrijven om geld te verdienen. En sinds negentien-o-chanel-5 of daaromtrent, heeft de mode-industrie een groot deel van de twee P's, maar zonder het voordeel van Wikipedia of Urban Dictionary of dergelijke om hen te geven een dergelijk geraffineerd, herkenbaar, onderscheiden labels gehad.

Een pansexualiteit vlag met de kleuren van de rainbow pride vlag

Een pansexualiteit vlag met de kleuren van de rainbow pride vlag

Een pansexualiteit vlag met de kleuren van de rainbow pride vlag

Nu, met een Gen Z die heeft hun kindertijd geesten genesteld in de warmte van Wikipedia, we bent klaar voor een interessante beschaving ontwikkeling inderdaad en de twee P's, maakt niet uit hoe diep ununderstood ze door de meeste in de 20e eeuw zijn al het instellen van een aantal van de economische, politieke en culturele agenda voor alle ten minste tamelijk democratische landen.

Een pansexualiteit vlag met de kleuren van de rainbow pride vlag

Een pansexualiteit vlag met de kleuren van de rainbow pride vlag

Een pansexualiteit vlag met de kleuren van de rainbow pride vlag

Een pansexualiteit vlag met de kleuren van de rainbow pride vlag

Een pansexualiteit vlag met de kleuren van de rainbow pride vlag

Een pansexualiteit vlag met de kleuren van de rainbow pride vlag

Een pansexualiteit vlag met de kleuren van de rainbow pride vlag

Een pansexualiteit vlag met de kleuren van de rainbow pride vlag





# SS20 voorstelling ERS je met goud

Handgemaakte gouden kettingen door modieuze Griekse goudsmid loakeimidis in combinatie met de lente 2020s



's sense of ook metalen elegantie: 14 tot 18 en zelfs 22 karaats goud bovenop het titaan, bismuth enz metallic body paint. In SS20, als voor goud: je kunt ervan uitgaan meer is

Mannequin: Nastia Kasprova

---





Nastia Kasprova,  
@nastia\_kasprova  
gefotografeerd door Aristo  
Tacoma

Gestyled door A.Tacoma, sieraden  
styling door Savvas Ioakeimidis;  
styling bijstand van Myrto Departez

Dankzij goudsmid Savvas Ioakeimidis  
wordt @ioakeimidis\_collection model  
getoond met nieuwe handgemaakte  
gouden kettingen, ook in Basiliko,  
russisch, Perdika en Byzantium stijlen.

MUA, haarstyling: Myrto  
Departez, @myrto\_departez

Locaties: Studio P56, @ studio.p56, Athene,  
Griekenland

Modelabels: IOAKEMIDIS  
handgemaakte goud jewelry  
etsy.com/shop/

IoakeimidisJewelry H & M,  
@hm MANGE, @mango





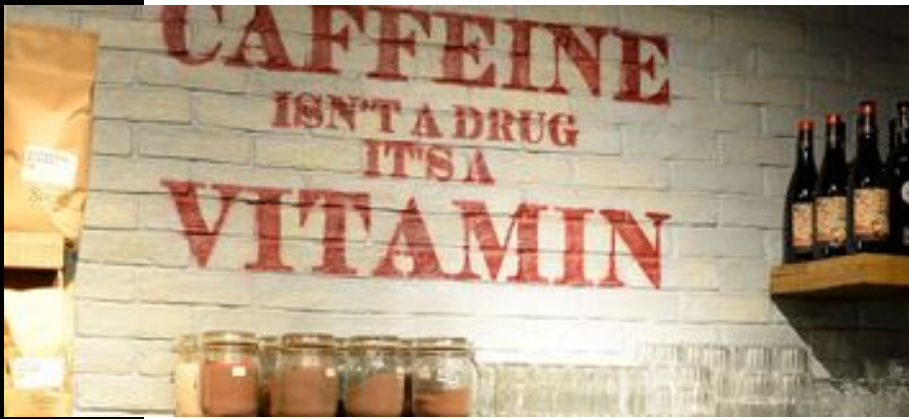




































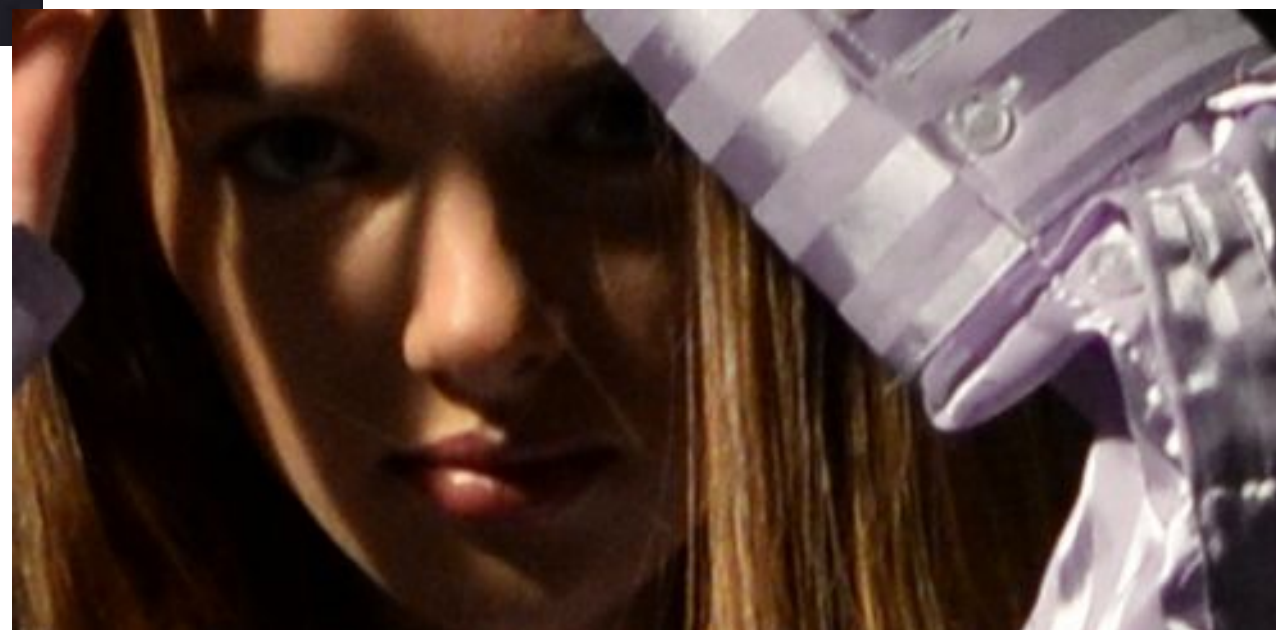








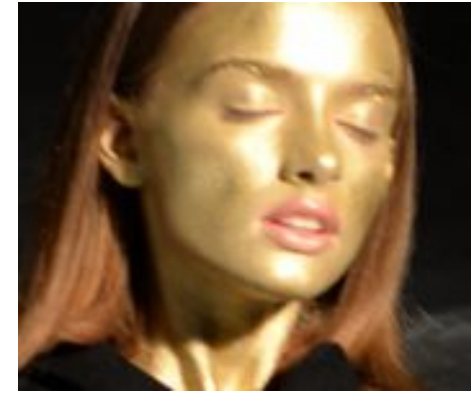
























Put your ad where people can enjoy it while drinking coffee

Every day

Every week

Every month

PERMANENT Ads in BERLINiB

contact the fashion magazine at:  
[ads@industrialbabes.com](mailto:ads@industrialbabes.com)







Fashion model Somya Joshi



zonnige

lente

2020

**Street  
Style**

chique





Mannequin: Somya  
Joshi, @somyaajoshi

modefotograaf: Srishti Oinam,  
@leishana\_\_\_\_

Styling: samenwerking tussen Somya  
Joshi en Srishti Oinam MUA: het model  
zelf

Fashion labels zijn onder andere: H & M,  
@hm FOREVER21, @ Forever21

Locatie: Delhi, India





Almachtige God  
eerst een hof  
geplant.

--

Francis Bacon,  
1625













Stijl is weten  
wie je bent, wat  
je wilt zeggen,  
en die geen  
vloek.

- - Orson  
Welles









Zie het voor het  
eerst als een  
pasgeboren  
kind dat geen  
naam heeft.

- -  
Rabindranath  
Tagore









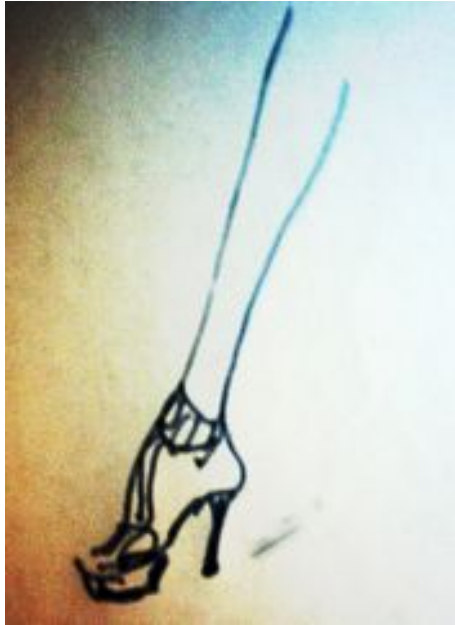




iB



# De schoen



## Kaart van waarschijnlijke up- coming schoen design trends

Door Nathalie Sophia, @fashionjudgment,  
BERLiNiB Fashion Correspondent  
nathaliesophiajournaliste@gmail.com  
Tekeningen door Aristo T.

### Style kan eeuwig zijn,

en zeker ook als het gaat om schoenen. Good-looking-schoenen met hoge hakken met een blik net als het ontwerp van de legendarische schoen beeldhouwer Manolo Blahnik geïntroduceerd in 1970 nog steeds geldt. Stiletto's en puntige tips en alle klassieke modieuze ontwerpen van de afgelopen tien jaar op de hedendaagse modeshows en waarschijnlijk zal zijn voor een aantal de komende decennia. De afgelopen jaren hebben veel sneakers gehad daar, en ook dit zal waarschijnlijk gaan op; sportief-glam is unerasably deel uit van de mode cultuur. Toch zijn er enkele

### signature stijlen voor

voorjaar / zomer 2020 niet noodzakelijkheden maar de moeite waard het te weten als kant opties.

In de geest van de mode duurzaamheid, die we ook in een ander artikel in deze kwestie te bespreken, laat ons erop wijzen dat niet alleen is de stijl eeuwig maar dergelijke

tijdloos **styleawareness** helpt ons om het milieu te beschermen door het selecteren van dingen die kan duren van het ene seizoen naar de volgende, zelfs door vele seizoenen, zonder een probleem. Er is ook een genoeg in deze benadering verbonden met de economie van een persoon: een groot deel van

de **outfit begroting** kan worden afgevoerd door zich fetish in de schoen afdeling. Dat gezegd zo veel, laat ons verdiepen recht in de elitarisme te herkennen precies wat schoen soorten meer dan andere soorten hebben de infrarode tekst 'SS20' stiekem enscibred in hen. De eerste items zijn zelfs

comfortabel  
(In vergelijking met veel klassieke hoge hakken modellen):

### > > < Heels kunnen groot zijn

Dit is wat wij noemen SS20 troost redding # 1: Miu Miu en Givenchy zijn gekomen om onze wandelen stabiliteit te redden door het bevorderen van blok hakken.

### > > < Tenen kan de ruimte krijgen

Comfort redding # 2. Toes verdient (soms) de ruimte; nu ook tenen een toegewijde fashionista's kunnen ruimte krijgen, ondanks dat deze goed beslagen. Het plein tip was een deel van mijn overzicht van trends in het vorige nummer van BERLiNiB. Zijn populariteit was alleen in opkomst toen - nu het gaat in volle kracht. De opsteller van industrieën fascinatie met zeer lange tip - Demna Gvasalia (Balenciaga) heeft de nieuwe look aan zijn collectie toegepast. Het plein toppen van zijn ontwerp zijn in feite licht hol.

### > > <

### Birkenstocks onbeperkt

Comfort redding # 3. Proenza Schouler heeft onlangs de samenwerking met Birkenstock, tijdens hun Spring / Summer 2020 modeshow. Eerder dit jaar, Birkenstock heeft samengewerkt met Valentino en Rick Owens. Het merk dat nooit echt hard geprobeerd om af te koelen, is nu zo koel het is gespot op de voeten van Kendall Jenner en Gigi Hadid en recent, op de cover van Elle Duitsland (oktober 2019) waar ze werden gekoppeld aan een Chanel outfit.



bind het rond de enkel. De sandalen kan zelfs worden geregen op het been van de broek, een trend aangemoedigd door Hailey Bieber, die laat haar celebrity benen worden vastgebonden op deze manier.



> > <

Sandals kunnen  
dunne bandjes  
hebben

Laten we deze smaak comfort reddend met twee sandaal notities voort te zetten. U kunt veilig gaan voor hoge hoeveelheid dunne, delicate bandjes op hoge hakken sandalen. Ze kunnen worden gekoppeld aan de achterkant van de enkel - misschien een duidelijke showstopper voor een avondje uit.

> > <

Sandalen kunnen  
worden  
vastgebonden

Een lederen sandaal met dat extra bedrag van leer



dragen bij aan het gemak van het lopen met hoge hakken (die, volgens sommige wetenschappelijke studies, heeft iets van het effect van een bepaalde vorm van training op de spieren). Mijn persoonlijke favorieten waren de lowheeled Giada slingbacks in blauw, met een vleugje grijs. In lijn met de trends van het seizoen, de tip was recht, maar het topje van de tip werd afgesneden. Als je merkt dat een paar vergelijkbaar met die, zou ik zeggen, dat ze een vangst, ga dan voor hen.

> > < Pumps  
w / o cups

Cup-minder schoenen met hoge hakken: de hoge hakken mule. Een merk zich bewust zijn van in dit verband is Bottega Veneta. Veneta is gestegen in populariteit te danken aan geluk inspanningen door ontwerper Daniel Lee.

> > < Heels kunnen  
riemen krijgen

Slingback, als riem geplaatst op de hiel, een SS20 ding. Hoewel niet precies in de categorie comfort reddend ', het kan zeker

> > < U kunt  
messedup pop  
schoenen  
gebruiken

Modieus messed-up pop schoenen en de school-girl schoenen van Mary Jane en Oxford types zijn lanced door Chanel, Prada en nog minder conservatieve merken als Jonathan Cohen. In sommige contexten, het wordt te gek; maar met een beetje geluk, als het allemaal werkt als een totale stijl, kan het een piek SS20 ding.

> > <

L eather sokken  
zijn oke

De Italiaanse designer huis Salvatore Ferragamo gaat om de redding van de mensen die een hekel normale sokken door hun leer sokken, waardoor veel de indruk van het hebben van een slanke boot in de schoen. Meer normale sokken hebben op de start- en landingsbanen van Simone Rocha en Anna Sui geweest.

> > < U kunt de  
natuur afdrukken  
te tonen op je  
schoenen

Type Print # 1: Dierenpark: Schoen leer met cheetah, zebra (check out Jeremy Scott laarzen); zelfs koe. Riccardo Tisci bij Burberry gedrukte 3D-foto's van jungle dieren op een paar anderszins conservatieve hakken. Print type # 2: flower power. Brands: Fendi, Versace.

*Nathalie Sophia*

iB



Beau  
ty Styl  
e



Fash  
ion

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