

BERLINiB

2020/A January February
March April

Beauty Style
Fashion



ISSN 2535-602X
9 772535 602004

Cover modell for vår BERLiNiB 2020 /
A problemet er *Vicenca Petrovic*,

fotografert av A. Tacoma {se
artikkelen "hard Chic"}

2020 / A

BERLiNiB

iB

ISSN 2535-602X

PUBLISERT

BERLiNiB 2020 / A

BBERLiNiB: Laget hovedsakelig i
Athen via blant annet vesen, Liberation
og

Nibbling. Et konsept med Aristo
Tacoma alias
SR Weber, Oslo. ISSN
2535-602X

Formell produksjonssted: Oslo,
Norge

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

berlinib.com
industrialbabes.com @berlinib

Redaksjonsassistent:
Lucy Blay, @lucyblay

Når vi lage et magasin, starter vi layout
fra bunnen og legge til koden, "TEST
layout" i en blå lapp på venstre side av
denne redaksjonelle siden. Dette er
naturlig og gradvis forvandlet til vårt
 eget magasin. Vi erstatter hver og en
av de tidligere testbildene (som alle er
dokumentert i vår Instagram-konto)
med bilder fra våre egne originale
skudd. Ideen bak denne metoden er at
vi ønsker kun det beste inspirasjon for
bladet vårt, så vi velger bilder fra våre
favoritt kilder, for eksempel Vogue,
Numero, Harpers Bazaar og Elle
Magazine, for å lyse opp våre sider
med bilder som inspirerer oss som vi
arbeide for å skape vår egen fullt
opprinnelige utgivelsen. Hver utgave er
utviklet på denne måten, og på det
tidspunktet for utgivelsen (for
publisering ganger, gi våre nettsider),
alt innhold er vår egen.

Det er bare på denne tiden at
"publisert" stempel vises til venstre på
denne siden.

Alle artikler og annen tekst er originale
verk fra begynnelsen.

Opphavsrett: Mote bloggere kan
Reblog bilder med kvitteringer til
magasin, modell og



fotograf, jf DEBATT delen på vår
hjemmeside for mer

info. Alt innhold kan nås med både
store skjermer som på en PC, og
gjennom små skjermer som på en
telefon.

Talentfulle folk og fashionistas som
ønsker å jobbe med oss, vennligst
kontakt oss på berlinib@aol.com eller
DM på Instagram. Vi er alltid åpne for
høring

fra modeller, forfattere, fotografer,
stylist, makeup artister, sett
designere, motedesignere,
annonsører og andre entusiastiske
reklamene som ønsker å bidra.

Som et magasin født i
2019, har vi besluttet å gå helt
'digital'. Med toppen av linjen utstyr,
og den gode smaken og

kreative ferdigheter av våre
bidragsyttere, skaper vi gode resultater
innenfor denne rammen.

Aristo Tacoma (en hovedfotograf i, og
redaktør av, BERLiNiB; og ofte
viktigste stylist)

iB

BERLiNiB er finansiert av reklame og
sponsorer. Alle problemer er alltid
tilgjengelig for gratis som kvalitet
PDF-filer på berlinib.com.

annonser:

Å spørre om reklamepriser, plase
send oss: annonser @
industrialbabes.com.

Plase bruke vår e berlinib@aol.com for
alle andre henvendelser inkludert
redaksjonell sponning. Vi forbeholder
oss retten til å bare inkludere annonser
som ikke distrahere fra hovedinnholdet
i bladet. Annonser vil forbli på skjermen
i løpet av de arkiverte blader. Vi bruker
ikke 'målrettede annonser'. Annonsene
våre er permanent tilgjengelig og det
samme for alle, og *deilig*

fri fra personvern.

Innholdet i hvert publisert BERLiNiB
Magazine er copyright Stein Henning
B. Reusch (alias Aristo Tacoma);
modeller, forfattere og fotografer har
også opphavsretten til deres bidrag når
BERLiNiB er riktig referert. Usignert
materialet er av redaktøren.

Teknologi inkluderer: Nikon Df, Nikkor
w / VR, KDE Neon, Gimp, Libreoffice,
FontLibrary.org (vi vil bruke
kommersielt lisensiert fonter så snart
som genererte inntekter tillater det), og
PC Android-x86.



Nyt!



Som du vet,
BERLINiB på
berlinib dot com, publisert

universell digital digital
papirformat PDF,
kommer ut tre ganger i året.
Med få unntak, er lederartikler
publisert i magasinet i den
rekkefølgen de er laget.

Sidetallene viser til A3-sider.

Cover
modell:

Vicenna

Petrovic
@vicenna

Petrovic
side 17

**Julia
mue**

@julia
mue__
side 29

Elli

Tsitsipa @elli
tsitsipa

side 10

**Sol
Mercado**

@uruzusus
side 40

**Nastia
Kasprova**

@nastia_
kasprova
side 54

**Somya
Joshi**

@somyaa
Joshi side
75

Også i din gratis
BERLINiB
moteblader her på
berlinib.com hver
gang:

I tillegg til, og sammen med
de ovennevnte
fotolederartikler, vil du alltid
finne

skrevet
artikler, mote
illustrasjoner
og permanent
magasinet
annonser,
gi BERLINiB inntektene vi
trenger for å gi deg denne
Aawesome moteblad for
gratis! For din bedrift å bli
inkludert i neste spørsmål,
send en annonse forslag nå,
for å:

annonse@industrialbabes.com

Nyt den fasjonable
BERLINiB brygge!



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

MER PENGER

Åtte

nøkler

til god

Econo

min

Tekst: Aristo Tacoma

bygge opp virksomheten på lang sikt er en form for generøsitet til deg selv, og noen

investeringer er i den kloke midten bakken mellom å beskytte dine eiendeler og være sjenerøs.

Den ideelle bedriften kombinerer money-making med å ha høye idealer. Imidlertid er

virksomheten av blomstrende av systemet sjelden mulig hvis en hovedaktivitet er å endre systemet. Jo mindre idealistisk, men kanskje mer levedyktig løsning er: Gi noe, opp til en fast prosentandel av inntekten, til noe rent idealistisk Men vær kommersielle, som

Den ideelle bedriften kombinerer money-making med å ha høye idealer. Imidlertid er

virksomheten av blomstrende av systemet sjelden mulig hvis en hovedaktivitet er å endre systemet. Jo mindre idealistisk, men kanskje mer levedyktig løsning er: Gi noe, opp til en fast prosentandel av inntekten, til noe rent idealistisk Men vær kommersielle, som

Den ideelle bedriften kombinerer money-making med å ha høye idealer. Imidlertid er

virksomheten av blomstrende av systemet sjelden mulig hvis en hovedaktivitet er å endre systemet. Jo mindre idealistisk, men kanskje mer levedyktig løsning er: Gi noe, opp til en fast prosentandel av inntekten, til noe rent idealistisk Men vær kommersielle, som

Den ideelle bedriften kombinerer money-making med å ha høye idealer. Imidlertid er

virksomheten av blomstrende av systemet sjelden mulig hvis en hovedaktivitet er å endre systemet. Jo mindre idealistisk, men kanskje mer levedyktig løsning er: Gi noe, opp til en fast prosentandel av inntekten, til noe rent idealistisk Men vær kommersielle, som

bygge opp virksomheten på lang sikt er en form for generøsitet til deg selv, og noen

investeringer er i den kloke midten bakken mellom å beskytte dine eiendeler og være sjenerøs.

Den ideelle bedriften kombinerer money-making med å ha høye idealer. Imidlertid er

virksomheten av blomstrende av systemet sjelden mulig hvis en hovedaktivitet er å endre systemet. Jo mindre idealistisk, men kanskje mer levedyktig løsning er: Gi noe, opp til en fast prosentandel av inntekten, til noe rent idealistisk Men vær kommersielle, som

Den ideelle bedriften kombinerer money-making med å ha høye idealer. Imidlertid er

virksomheten av blomstrende av systemet sjelden mulig hvis en hovedaktivitet er å endre systemet. Jo mindre idealistisk, men kanskje mer levedyktig løsning er: Gi noe, opp til en fast prosentandel av inntekten, til noe rent idealistisk Men vær kommersielle, som

Den ideelle bedriften kombinerer money-making med å ha høye idealer. Imidlertid er

virksomheten av blomstrende av systemet sjelden mulig hvis en hovedaktivitet er å endre systemet. Jo mindre idealistisk, men kanskje mer levedyktig løsning er: Gi noe, opp til en fast prosentandel av inntekten, til noe rent idealistisk Men vær kommersielle, som

/ 1 / Kvalitet kommunika sjon

Den ideelle bedriften kombinerer money-making med å ha høye idealer. Imidlertid er

Som teamleder, må du gjøre deg forstått. Når du samarbeider med andre, må du ha en god gruppesamtale. Uansett hva oppgaven kan være, vil det trolig oppnås mer effektivt hvis du tar deg tid til å diskutere det på forhånd i stedet for bjeffer kommandoer hele veien gjennom. Opprettholde kvaliteten kommunikasjon betyr også å tolke tilbakemeldinger fra laget ditt fra et positivt perspektiv. Hvis noe virker støtende på først, gjør en bevisst innsats for å finne den harmløse tolkning, deretter dobbel eller trippel som innsats for å opprettholde en positiv eller nøytral tone, selv når du ikke har lyst til det.

Den ideelle bedriften kombinerer money-making med å ha høye idealer. Imidlertid er

Kommersiell som du kan, i kjerne forretningsmål og strategier. Hvis du kommer til å vokse en liten business kanskje i utgangspunktet bare du selv, eller du selv pluss noen andre, inn i en glødende virksomhet får en reell inntekt, prøver å forandre hele verden på samme tid er imidlertid edel en forfølgelse, kanskje for ambisiøst mål. Som noen buddhister noen ganger påpeke, har vi millioner av år på oss til å få ting riktig.

Kvalitet kommunikasjon og forståelse den virkelige budskap er viktigere enn 'beskytte' din ego ved å være defensiv og argumentative. Det er viktigere å beskytte hva spinkel biter av rasjonalitet det kan være i en diskusjon; og det er alltid en mulighet for at det er et stort potensial rasjonalitet og god forretning å komme ut hvis man ikke bli utålmodig. Kort sagt, det er styrke i å unngå 'å være fornærmet', spesielt alt snakket som kommer sammen med den. Det handler om ikke å brenne broer. Kanskje negative følelser passere raskere hvis de ikke er laget fokus for samtalen

og gjort til en del av en pågående fortelling. Kanskje din kollega hadde en forferdelig dag på jobben eller ikke kunne finne de riktige ordene i øyeblikket, eller kanskje du mistolket en setning i chatten linje. Snarere enn å kaste fornærmelser på fornærmelser, prøv hurling stillhet neste gang. Så velkommen kvalitet kommunikasjon tilbake igjen og se om du kan gjøre det arbeidet neste gang. Hvis det ikke fungerer, i det minste du ga rasjonalitet en sjanse; og med rasjonalitet kommer en følelse av medlidenhet-ikke 'alt er enkelt for alle' hele tiden. Vinn ved konsekvent å demonstrere høy integritet karakter og ba om unnskyldning når du ikke gjør det. Din bedrift er ikke en terapigruppe. Utvikle din virksomhet er ikke om å dele følelser. Det handler om å dyrke positive tiltak for å skape noe bra der inntekten kan blomstre.

Den ideelle bedriften kombinerer money-making med å ha høye idealer. Imidlertid er

Kommersiell som du kan, i kjerne forretningsmål og strategier. Hvis du kommer til å vokse en liten business kanskje i utgangspunktet bare du selv, eller du selv pluss noen andre, inn i en glødende virksomhet får en reell inntekt, prøver å forandre hele verden på samme tid er imidlertid edel en forfølgelse, kanskje for ambisiøst mål. Som noen buddhister noen ganger påpeke, har vi millioner av år på oss til å få ting riktig.

Kvalitet kommunikasjon og forståelse den virkelige budskap er viktigere enn 'beskytte' din ego ved å være defensiv og argumentative. Det er viktigere å beskytte hva spinkel biter av rasjonalitet det kan være i en diskusjon; og det er alltid en mulighet for at det er et stort potensial rasjonalitet og god forretning å komme ut hvis man ikke bli utålmodig. Kort sagt, det er styrke i å unngå 'å være fornærmet', spesielt alt snakket som kommer sammen med den. Det handler om ikke å brenne broer. Kanskje negative følelser passere raskere hvis de ikke er laget fokus for samtalen

Kvalitet kommunikasjon og forståelse den virkelige budskap er viktigere enn 'beskytte' din ego ved å være defensiv og argumentative. Det er viktigere å beskytte hva spinkel biter av rasjonalitet det kan være i en diskusjon; og det er alltid en mulighet for at det er et stort potensial rasjonalitet og god forretning å komme ut hvis man ikke bli utålmodig. Kort sagt, det er styrke i å unngå 'å være fornærmet', spesielt alt snakket som kommer sammen med den. Det handler om ikke å brenne broer. Kanskje negative følelser passere raskere hvis de ikke er laget fokus for samtalen

/ 2 / skjønnhets økonomi

Har noe å tilby som er inspirerende for andre. Kanskje det er riktig å si: skjønnhet er essensen av hva som er inspirerende i denne verden. Du må tilby noe av reell verdi hvis du ønsker å tjene en inntekt. Hvis det er et konkret produkt du ønsker å selge, undust det før du setter den på skjermen. Hvis du bor på utseendet ditt, holde seg i form. Hvis du er i modellering, lære om design og om portretterer den beste. Det er skjønnhet i

en nyttig element utholder tidens og fortsatt nyttig. I klesbransjen, kan dette beskrives som 'bærekraftig'. En ekte ethicality er av stor betydning for alle merker. En annen viktig ord for dette er i den neste ledetråd.

Den ideelle bedriften kombinerer money-making med å ha høye idealer. Imidlertid er

Kommersiell som du kan, i kjerne forretningsmål og strategier. Hvis du kommer til å vokse en liten business kanskje i utgangspunktet bare du selv, eller du selv pluss noen andre, inn i en glødende virksomhet får en reell inntekt, prøver å forandre hele verden på samme tid er imidlertid edel en forfølgelse, kanskje for ambisiøst mål. Som noen buddhister noen ganger påpeke, har vi millioner av år på oss til å få ting riktig.

/ 3 / Våknet til 21. århundre ambisjoner

I 1960, mange unge voksne over hele verden begynte å innse at klodens naturressurser ble bortkastet, forurenset og ellers satt i fare ved tilstedeværelse av militære arsenaler og de store bomber. Det var en følelse av 'nå eller aldri', noe som førte til en flower power bevegelse som aldri visnet-det var bare dempet. I dag er den 'flower power' era tilbake i full blomst, men med helt ulike parametere og forskjellige navn. Er du våken til dette? Forretnings innebærer å være 'våknet' i betydningen av tuning på realitetene av Millennials og Gen Z. Det betyr ikke bare bety snakker trendy diskusjon: det betyr også å tenke gjennom hva som er meningsfullt å si og gjøre, finne setninger som gir mening . Som for miljøvern, kanskje det er å improvisere fraser langs linjene av 'beskytter skog og ressurser,

[Forts.]

/ 4 /

Merkevarebygging:

Ikoniske bilder

Vi er i en tid hvor korte videoer eller såkalt

historier "eller 'smekker' er et populært medium for å tilveiebringe et nettverk med et glimt av seg selv i bevegelse. Men det betyr ikke negere kraften i en stor photograph- det seeren kan komme levende i sitt eget sinn; å gjøre henne eier 'indre video'; å visualisere seg i scenen, ta deg tid til å studere individuelle funksjoner i bildet. Hjerne studier ofte viser større aktivering av nevroner når motivet lytte til radio eller aktivt studere noe likevel, enn når de ser på TV. Generelt virker det som de mer aktive tech blir, jo mer passive ens egne nevroner bli (med noen unntak når det er tilstrekkelig interaktivitet). Videoer har eksistert i flere tiår, og har ofte blitt beskrevet som 'fremtiden', men riket av stor fotografering har sin egen unike energi og er

del av det som selger en merkevare. Det er gjennom bruk av foto mer enn video-at nye former for digitale økonomien skutt opp til dagens høyder. I ansiktet, er en video på en måte ikke noe mer enn svært mange bilder per sekund kastet på betrakteren i en bestemt rekkefølge. En vellaget Bildet er et større gave. En video er langt mindre sannsynlighet for å bli ansett som 'ikoniske' på den måten at klassiske bilder har vært.

forretningspartnere. Velvære som kommer fra slike generøsitet Fosters god helse, og det er bra for helsen din virksomhet.

/ 6 / Kanaler for communicat ion

I denne digitale verden av brukte programmering og kode oppdateringer som kan krasje en side ved å klikke på en knapp, er det best praksis å ha mer enn én måte å kommunisere med hverandre. Det samme konseptet bærer over til RL (Internett-tale for det virkelige liv) som godt er det viktig å ha flere måter å møte, og vi har en viss fleksibilitet i hvordan og når vi kommuniserer.

/ 7 / Gløden av avtaler

Jo mer umiddelbar og 'lett komme' digital kommunikasjon blir, jo mer vekt det er å finne hva det handler om oss selv eller vår virksomhet som gjør at folk ønsker å komme tilbake. Dette er et viktig skritt mot å fremme gode relasjoner mellom alle interessenter, både interne og eksterne. Det er ingen nytte i å ignorere en avtale; selv om det kan spare tid på kort sikt, det er sløsing med tid for andre, og på lang sikt det avfall din egen tid også. Noen mennesker er av den åndelige perspektivet at det er mer hensiktsmessig å 'føle tid' heller enn enige om det, eller de føler at de får sin egen måte bedre hvis de ikke holde seg til forhåndsbestemt tidsplan som er delt med andre. La meg bare si her at hvis du ikke liker å holde seg til avtaler, arbeid på det før du gjør det, fordi det er en nødvendighet for de fleste typer bedrifter til å være vellykket. Og likevel, i en demokratisk verden, er dette et krav man kan aller mest gjør av seg selv: hver har sin egen måte å forholde seg til tid, og du må finne ut hvordan de skal forholde seg til andre intelligent og realistisk, uansett hva timing de velger å ha.

/ 8 / Radiat e Optimis m

Dette punktet er knyttet til tidligere punkt i denne listen om skjønnhet. Det gjelder også den positive utstråling av din personlighet, din karakter, av deg å delta i kvalitet kommunikasjon og holde seg til avtaler. Mer konkret innebærer positiv utstråling oppfører seg på en måte som gjør det mulig for folk å trives og blomstre rundt deg: den gylne optimistisk ånd, den forstand at livet er bra, den forstand at solen stiger og at kurvene i inntekt er alle peker oppover som vi går fra venstre til høyre på tidsrammen av kurven-og alt dette går inn i alt fra utforming av logoen til språket på nettstedet, sosiale media og fasader, til sminke og klær og bilder og videoer du bruker til å annonsere din merkevare. Uansett hvor vi er i livet og hva vi gjør, vi alle trenger en dose av fornyet optimisme. Ved å innlemme det i vårt daglige aktiviteter, vi sparer hverandre tids eller annen måte å setning det er, vi gir hverandre tid.



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 TA

for BERLiNiB etter artist Srishti
Oinam, blank.canvas ____
@ Blank.canvas ____
srishtioinam gmail.com blank.canvas ____

ALLE IS DANCE

Noen SS20 stiler tolket i
moderne ballett av greske
danser Elli Tsitsipa

Foto: Aristo Tacoma

Stylet av Elli seg selv, med A.Tacoma;
styling assistent Myrto Departez

MUA & hår styling: Myrto
Departez, @myrtodepartez

Sted: Studio P56, Athen, @
studio.p56

Motemerker: ZARA, @zara; bærekraftig
bambus trikot fra Boody, @boodyecowear,

via Livet Colosseum, Oslo, @lifecolosseum
Smykker: Dona Koroï, @donakoroibrand
Andre klær gjennom

Nilz, Oslo, @nilztekstiltrykkeri.

danse til

Fashion modell: ballettdanser,
skuespiller Elli Tsitsipa, @ellitsitsipa



Store kunstnere er folk som
finner veien til å være seg selv
i sin kunst. Enhver form for
pretensjon induserer
middelmådighet i kunst og liv
likt.

- Margot
Fonteyn



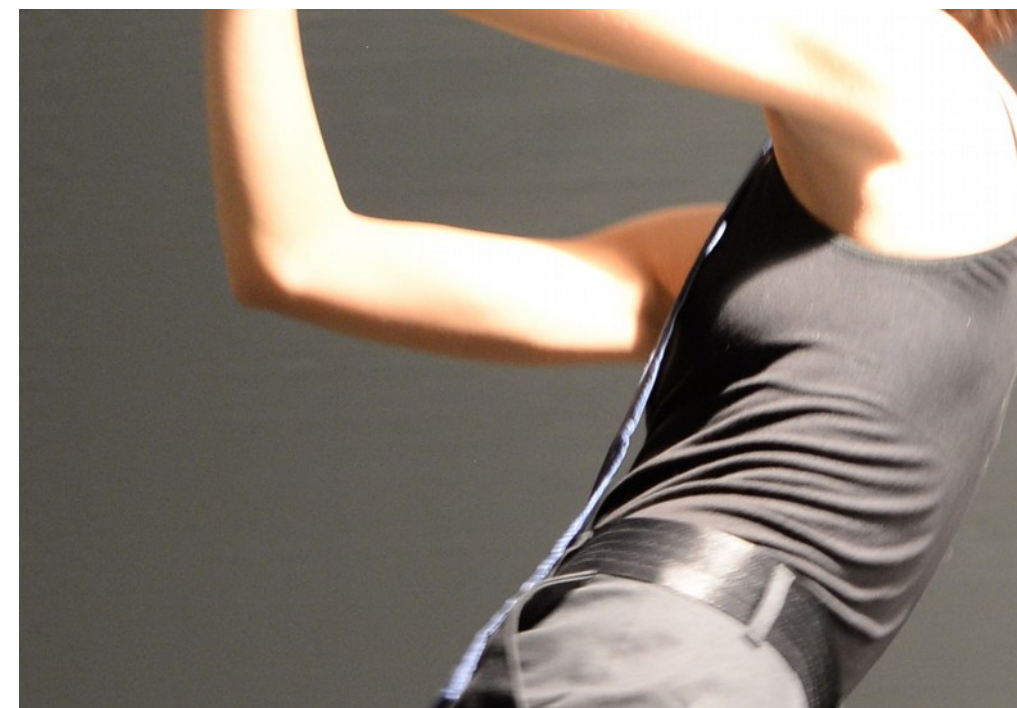
som å finne denne
manglende brikken i
meg selv.

- - Misty
Copeland

Finne ballet var

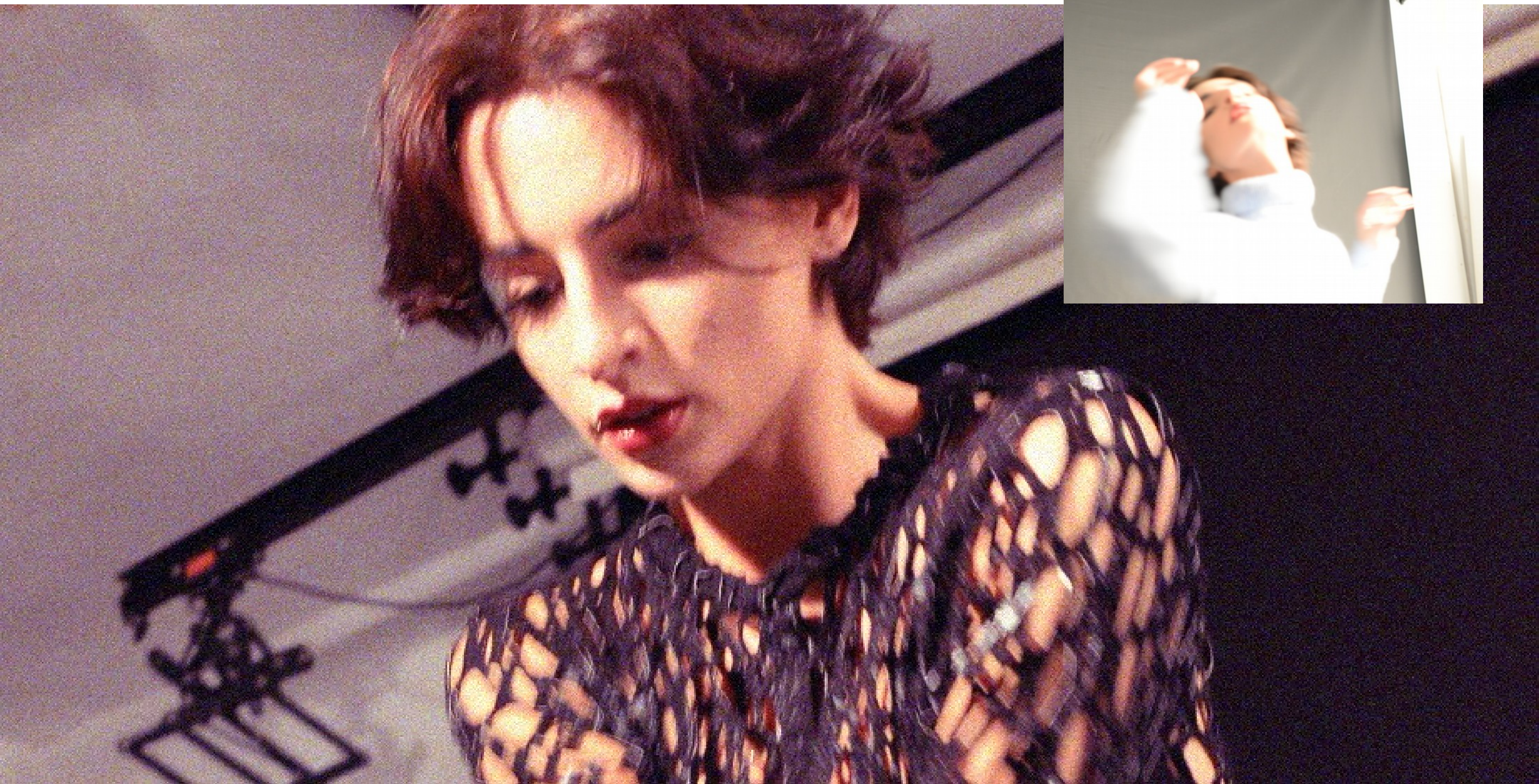
Ballett er ikke bare
bevegelse.
- - Nina Ananiashvili





Dansen: Et minimum av
forklaringen, et minimum av
anekdoter - og maksimum
opplevelser.

- - Maurice Bejart





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





Livet [...] er økende, går fremover, [...] være i kontakt med livet.

- - Agrippina Vaganova



Fashion modell: Vicenca
Petrovic, @vicencapetrovic

VOLDSOM
CHIC



Den metalliske, ofte gyldne nyanser av denne sesongen er kombinert med en SS20 vekt på mellow, afternoonish, gjennomtenkte farger. En ny generasjon av kraftige kvinner gjør sine krav: de voldsomt elegant og chic oppsummerer 2020 trender.

Vicenca Petrovic fotografert av Aristo Tacoma

MUA, hår: savner IsabellaLia, @my.beauty.garden

Steder: Wrangelstrasse, Kreuzberg, Berlin, Studio Ramboya, @ramboystudio.

Motemerker: Bershka, @bershkacollection FIGHTER SPORT, @fightersportnorge Gina Tricot, @ginatricot Tilbehør av Pink Cadillac, @pinkcadillac_berlin





















iB

I det siste århundret har kvinner blitt slik at mer og mer av sin

organer å bli sett, og uavhengig av hva dette sier om

seksualitet, det har sikkert vært en veldig praktisk endring. For første gang i århundrer har kvinner vært i stand til å delta i ulike aktiviteter uten å måtte dra sammen et fjell av tekstil. Klær er en del personlige uttrykk, og en del praktisk nødvendighet. Trender er koblet til subkulturer, yrker og religioner. Muligheten til å følge skiftende trender for hver sesong kan gjøre oss kjølig. Evnen til å tilpasse rullebane nyheter i vår garderobe kan gjøre oss

trend settere blant våre venner.

Mote har utviklet seg fra laget etter mål (den moderne Haute Couture), inn i en overveiende ready-to-wear industrien, både i luksus og fastfashion segmenter. Dette har skapt nye karriere stier og andre muligheter. Noen modeller har oppnådd stratosfæriske nivåer av

kjendis

berømmelse, og er i stand til å sterkt påvirke opinionen og komme bak veldedige formål. En av disse årsaker er det for å hjelpe de planet, og fremmer

viktigheten av bærekraftig mote.

Moteindustrien er stor, og-delvis på grunn av sin størrelse-en av de mest

forurensende

næringene i verden. Som sådan, enkelte bedrifter innen moteindustrien har blitt tilkalt av mer miljøbevisst publikum til å **være åpne om sine carbon fotspor** og 'vise sine tall'.

Dette gjelder for nesten alle aspekter av industrien. For eksempel,

luksus

merker forme publikums oppfatning av deres merkevare som eksklusiv. For å opprettholde denne oppfatningen, er usolgte lager noen ganger ødelagt og går i søpla.

Fast fashion gir et annet sett med utfordringer til planeten. Det er spørsmål om fargestoffer som brukes til å farge klær og mengden vann og drivstoff involvert i å produsere millioner av plagg årlig. Det er spørsmål om dyreskinn og huder som brukes til å lage produkter og ikke-så-opplyste diskusjoner rundt fake pels versus naturlig skinn. Kanskje den største problemet er sykt vanlig bruk av plast og syntetiske fibre. Plast-relatert materiale er ofte svært

billig så de er 'kundevennlige', men slike materialer representerer en stor kostnad for planeten. Dette er bare noen av de problemer mot motebransjen, og moderne forbrukere spør motemerker hvor de står i forhold til disse problemene.

I mellomtiden, mens vi venter på **systematisk**

løsninger til større bærekraft problemer mot moteindustrien, kan vi gi oss noen tommelfingerregler for hvordan man skal kle seg i en mer miljøvennlig måte. Og, som vi skal se, en rekke merkevarer er markedsført som miljøbevisst og bærekraftig.

Tommelfingerregel:

- . . kjøpe klær som du vil ha, ikke klær som vil ende opp som henger i skapet. Forbrukersamfunnet er en fiende av bærekraft.

- . . sjekke etikettene på klær før kjøp. Sjekk hva stykket er laget av: Er det naturlig fiber? Plast? Resirkulerte materialer?

- . . vurdere å leie fasjonable kvalitetsklær fra noen av de mange mer eller mindre nye klær utleiealternativer, fra leie Runway gjennom Nuuly til mange andre, inkludert H & M.

- . . handle brukt. Vintage klær er uten tvil den beste måten å handle på en bærekraftig måte. Ved å gi et nytt liv til et klesplagg, utvide deg sin levetid som er mye mer miljøvennlig.

Noen av de mest spennende bærekraftige fasjonable merkevarer å være oppmerksom på akkurat nå:

Ronald van Der Kemp.

Nederlandske designeren produsere limited edition klær fra utklipp av materialet som er tilgjengelig på markedet

- . . **Reformasjonen**. Allsizes merke med en kjendis følgende bruksområder reddet gamle lagermaterialer og ombygd vintage.

- . . **BITE**. Stockholm-baserte merke dyrke ideen om tidløs mote med bruk av organiske stoffer.

People Tree.

En av de første bærekraftige merker kreditert av Verdens Fair Trade Organization, som begrenser sine karbonutslipp ved å fokusere på å arbeide for hånd.

Gode nyheter.

London-baserte trenere produsent som benytter resirkulerte gummisåler og bomull.

- . . **Matt & Nat**. En såkalt 'vegan merkevare'. De tilbyr en rekke produkter,

herunder poser laget av resirkulert plastflasker.

Kit X.

Australsk-baserte merkevare, som skaper klær fra bærekraftige materialer-helt organisk fiber, upcycled marin forsøpling og forkastet polyester.

Den svært vanskelige temaet bærekraft i **mote har kommet for å bli; la oss holder på å undersøke det** og worki ut mer og mer nærmer å få denne retten.

Nathalie Sophia

iB

Mer bærekraftig mote, please!

Av Nathalie Sophia,
@fashionjudgment, BERLiNiB Fashion
Korrespondent,
nathaliesophiajournaliste @ gmail.com

GLØDE
CHIC

Fashion modell: Julia
Mue, @juliamue__



Gen Z
synes å være å sette
mer og mer av

dagsorden for
arbeidsmarkedet,
montering

med sine mål:

rettferdig,
fri,
easy-going,
teknologisk
avanserte, sporty,
frisk;

earthaware,

noen ganger
veganer
inspirert;

varige verdier
av gull:

og glød

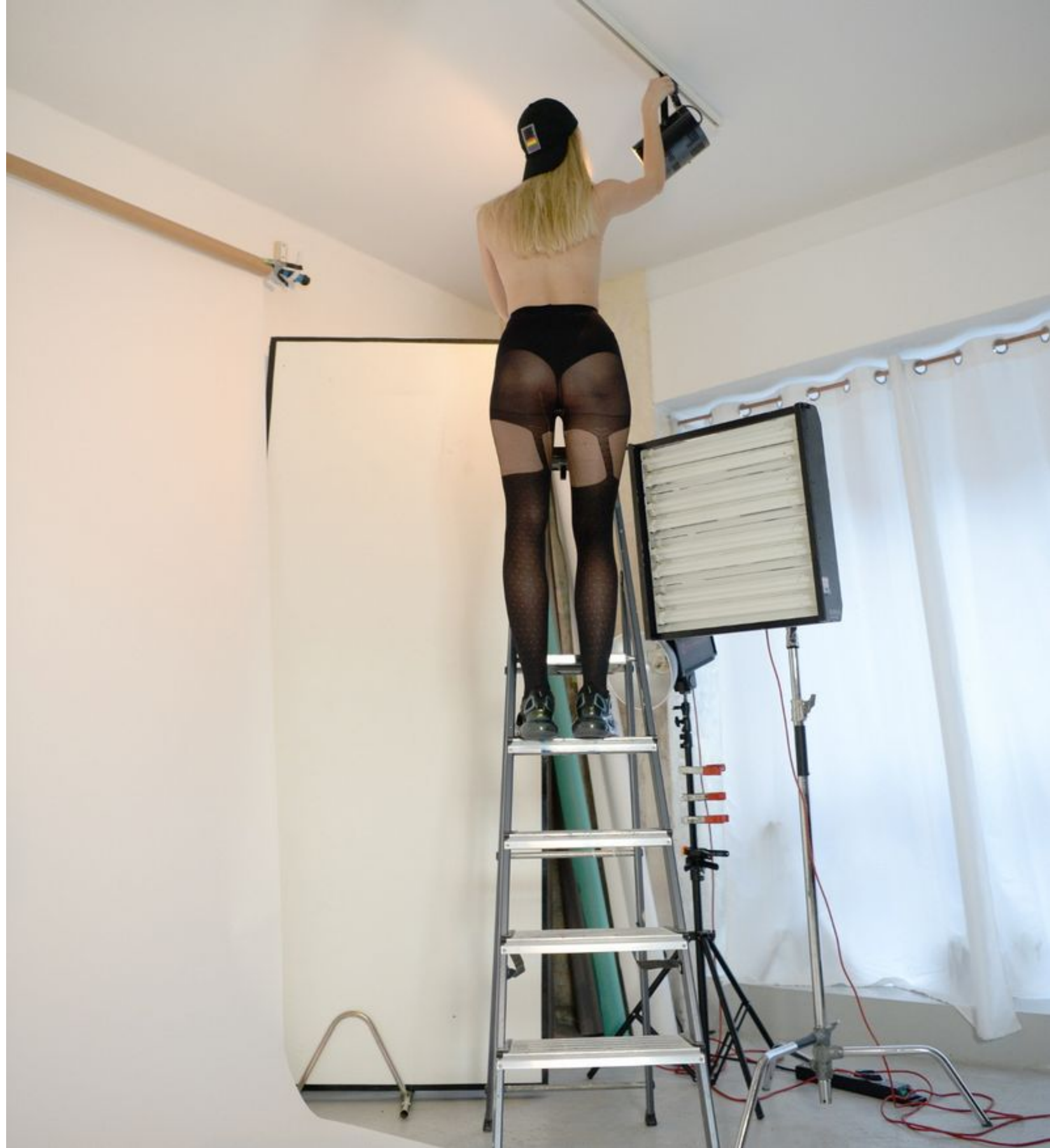
Julia Mua fotografert av
Aristo Tacoma

MUA, hår: savner IsabellaLia, @
my.beauty.garden

Sted: Studio Ramboya,
@ramboystudio, Berlin.

Motemerker: NIKE, @nike,
HM, @hm

AVENUEGE, avenuege.com

















Du kan være langt fra å være veganer eller vegetarianer, men som mange andre du kan ha funnet deg selv å være inspirert av konseptet, og du kan ha imot de mange nye tilbud om vegan dette og vegan at i den typiske matbutikk

VEGANINSPIRED SMOOTHIES

& THE QUEST FOR nok vitaminer og mineraler ETC

Kroppen din er en majestetisk

mesterverk av design ulikt noe annet.

Det er hinsides full forståelse, mer

komplisert enn noen maskin, og altfor viktig

til å bli gitt mat som diktert av en streng

ideologi eller politikk. Men uansett hvor rik

du er i ditt daglige kosthold, uansett hvor

du bor, uansett hvor mye du elsker kjøtt,

uansett hvor mange kosttilskudd du tar

hver morgen, kroppen din vil sannsynligvis

ha nytte av sporadisk veganer eller

nearvegan smoothies. Det er en

bra de er så deilig.

Kanskje maten er for viktig til å overlates til

ideologi. Vi i BERLiNiB er begeistret for

våre nylig improviserte smoothies, men vi

noen ganger bruke yoghurt eller kefir i

stedet for soya, ris eller havre

melkeprodukter (og når vi tror ingen ser,

kan vi selv være rovdyr).

Tips: Hvis du ikke er veganer og kjærlighet

yoghurt, bare lykkelig legge yoghurt til

følgende oppskrifter.

COCO NATT SMOOTHIE

bringebær mandel melk kokos

noen lønnesirup klyper:

gurkemeie, kardemomme,

ingefær, hot chili

Vegetarianer, og enda mer, veganer, har

mye å tenke på når det gjelder å

opprettholde et sunt daglig kosthold. En

løsning for å få nok

vitamin B12, sink, kalsium, hele

proteinet, fettsyrer, selen, jern, og en hel

rekke andre ting som er vesentlige for et

sunt sinn og kropp, er å ta kosttilskudd og

vitamin / mineral / protein-anrikede

produkt. Selvfølgelig er det mulig å være

vegetarianer eller veganer og ikke stole på

kosttilskudd eller beriket produkter, men

det krever mye tid og kanskje mye penger

også.

DANCING goji

SMOOTHIE

bananer goji bær ananas

soyamelk liten klype maca

pulver på toppen, goji bær

Maca pulver er full av potente hormoner,

og har en effekt vagt som ginseng -

avhengig av den aktuelle maca blanding

du velger. Den smaken er forskjellig så

sørg for å bruke den med måte.

For å fortsette våre vitamin observasjoner:

B12 er en menneskekropp hva sollys og

vann er for en plante: det er nødvendig å

dukke opp og hoppe rundt og gjøre det

med glede. Det er ikke opprettet i

laboratorier, ikke hos dyr, men etter noen

eksotisk, sofistikert, vanskelig å finne

mikroorganismer som finnes opprinnelig

bare

på ett sted: på dypvanns steder der de gjør

sitt harde arbeid syntetisere B12 ved å

bruke slike særegne metaller som

kadmium. Forskere utvikler måter å dyrke

disse mikroorganismene, men ingen måte

å syntetisere B12 finnes ennå, og det er

ingen bevis overalt at noen planter eller

dyr kan produsere slike ting. Det gjør

imidlertid reise gjennom næringskjeden

veldig enkelt. For eksempel er det typisk

tilsatt til den mat som høner og kyr eter, og

da det er automatisk funnet i egg og

kumelk og dets derivater, så som yoghurt.

[Forts.]

VICTORY CHICK smoothie cashew nøtter kokos Chia frø

Noen mennesker ikke absorbere B12 lett, og som alle vitaminer, er det generelt lettere absorberes når flere vilkår er oppfylt samtidig:

* At vitaminene er tatt sammen med komplementære vitaminer, for eksempel andre B-vitaminer med B12

* At vitaminer tas sammen med mat

* At dietten varierer noe fra dag til dag

* Og at kroppen får noen dager hver måned og hver uke der det er en klar variasjon i hvilke typer vitaminer og mineraler det er gitt, så den har en sjanse til å 'reset' selv

For de som elsker urtete: disse kan være en god ingrediens for å gli inn i en smoothie. Imidlertid kan noen svært rike urteprodukter har en negativ innvirkning på leveren; et organ som bidrar til å rense bort problematiske stoffer fra mat og drikke. Soya bør ikke tas hver dag i måneden heller. Gi kroppen regelmessige pauser i flere dager fra noe som kan bli en harmonyaffecting vane.

TROPISK kometer

SMOOTHIE mango avokado

sitronsaft soyamelk frosne

kirsebær ingefær klype

Yerba Mate te dryss:

coconut makt

En av de store tingene om vegansk smoothies som ikke krever yoghurt og andre refridgerated eller frosne produkter, er at du kan gjøre dem i alle typer reiser og arbeid der umiddelbar tilgang til et kjøleskap er begrenset. I noen tilfeller er ikke engang en mikser nødvendig-med litt forberedelser kan du bare kaste det sammen, riste den opp og nyt!

GREEN FAIRIES SMOOTHIE matcha pulver kalk barneglass acai Berry pulver soyamelk en touch: vaniljeekstrakt

En av de vakre måter å nyte en virkelig sunn smoothie er å faste på forhånd (for å forbedre smaken av det)

og etterpå (for å la kroppen absorbere den i fred). Den faste går sammen med trening. En smilende advarsel er herved inn: smoothies gjort på denne måten er, ifølge noen, nesten bedre enn sex.





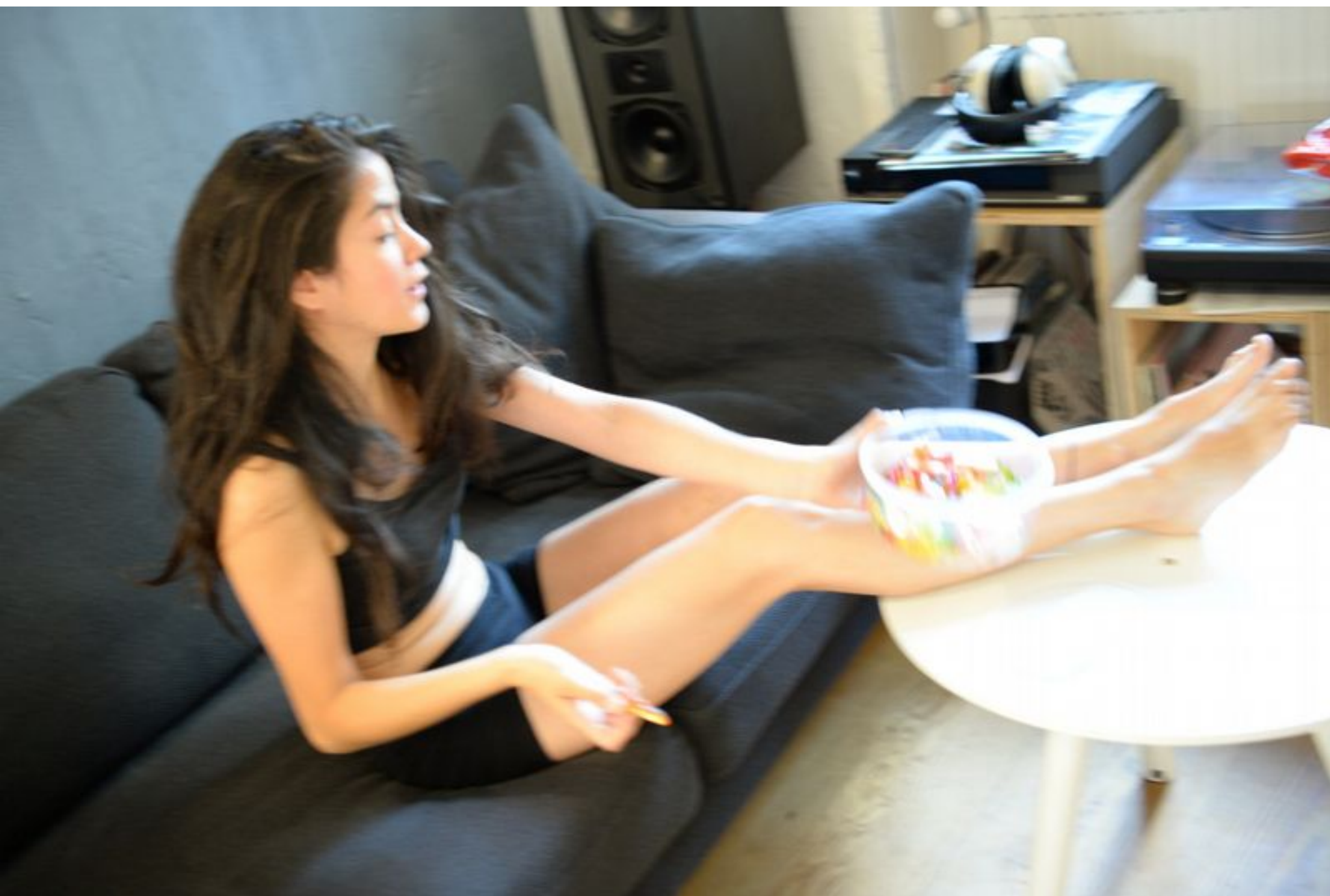
Passe

Skjønnhet

for unge kvinner
som søker en jevn
blanding av tynn
og sterk

stilig trening

Fashion modell: Sol
Mercado, @uruzusus



Sol Mercado fotografert av
Aristo Tacoma

Etiketter i redaksjonell: Superdry,
@superdry Levis, @levis
Quechua, @quechua

Sted: Morgenluft.jetzt GmbH, Kreuzberg,
Berlin, @morgenluft.jetzt, takk: Stephan
Scholdra & the Morgenluft team.

sett ut noen wellresearched ideer,
håndplukket for fashionorientet unge
voksne. følg eneste trening råder hvis du
er sikker på at det er riktig for deg. Er du i
tvil, bør du oppsøke lege.

Bakgrunn

Hver av oss er unike. Skjønnhet er ikke
bare 'en ting'. Hvis du har funnet en
metode for å holde seg i form som
fungerer for deg, holde på den. denne
artikkelen

Siden Alessandra Ambrosio og noen andre longlimbed super kjent annonsert, sammen med en rekke svært populære opplæringsvideoer, at målet med treningen er å få "lange, magre muskler snarere enn klumpete seg", har hele internett vært abuzz med konseptet. Mange nettsteder hevder at musklene er muscles- de er aldri 'klumpete', akkurat stor eller liten, men fett kan gjøre det virke

ellers. Vi i BERLiNiB har ikke bare lese treningstips av kjente trenere, og lese dypt inn **vitenskapelig**

artikler til de små timer på morgenen: denne forskningen, sammen med en bit av utdannet

gjette,

noen trofaste intuisjon, og noen personlige erfaringer å toppe det hele, er det informert om denne artikkelen.

enda en rask enkel oppskrift til samtalen.

Tiden har kommet for å håndtere spørsmålet om hvordan du virkelig gjøre **Modellen** treningsøkt med all subtilitet det krever.

Vi har noen resultater. Siden det er så mange enkle, raske oppskrifter "for suksess, som har vært gjenstand for mye diskusjon, vi kommer ikke til å legge



Først av alt, **treningstyper gjør saken:** musklene er ikke bare musklene, de vokser på forskjellige måter avhengig av hva slags trening du gjør blant mange andre faktorer.

Menneskekroppen er ofte beskrevet som en maskin, men faktisk er det mer som en Orkester bygget av de mest komplekse flytting, rytmiske serie av prosesser innen prosesser, og mange av de viktigste tingene om kroppen er ennå ikke kan forklares av vitenskapelig teori.

Derfor er det sannheten bak slike følelser som dette: Hvis du ønsker en

elegant kroppen, må treningen være elegant. Hvis du ønsker en langstrakt kropp, må du innlemme forlengelse inn i treningen din.

Ikke gå til ytterligheter og huske 'orkester' metafor. Du vil ha en glatthet for å dekke dine muskler. Du vil musklene til å bli mer synlig, men subtilt i form av vakre konturer og skygger på strålende, sunn hud.

Også huske på at det er mange typer

muskelfiber,

og de kommuniserer med fettceller og andre celler og prosesser i kroppen. Kanskje vi bør se på kroppen også som en 'designprosessen,

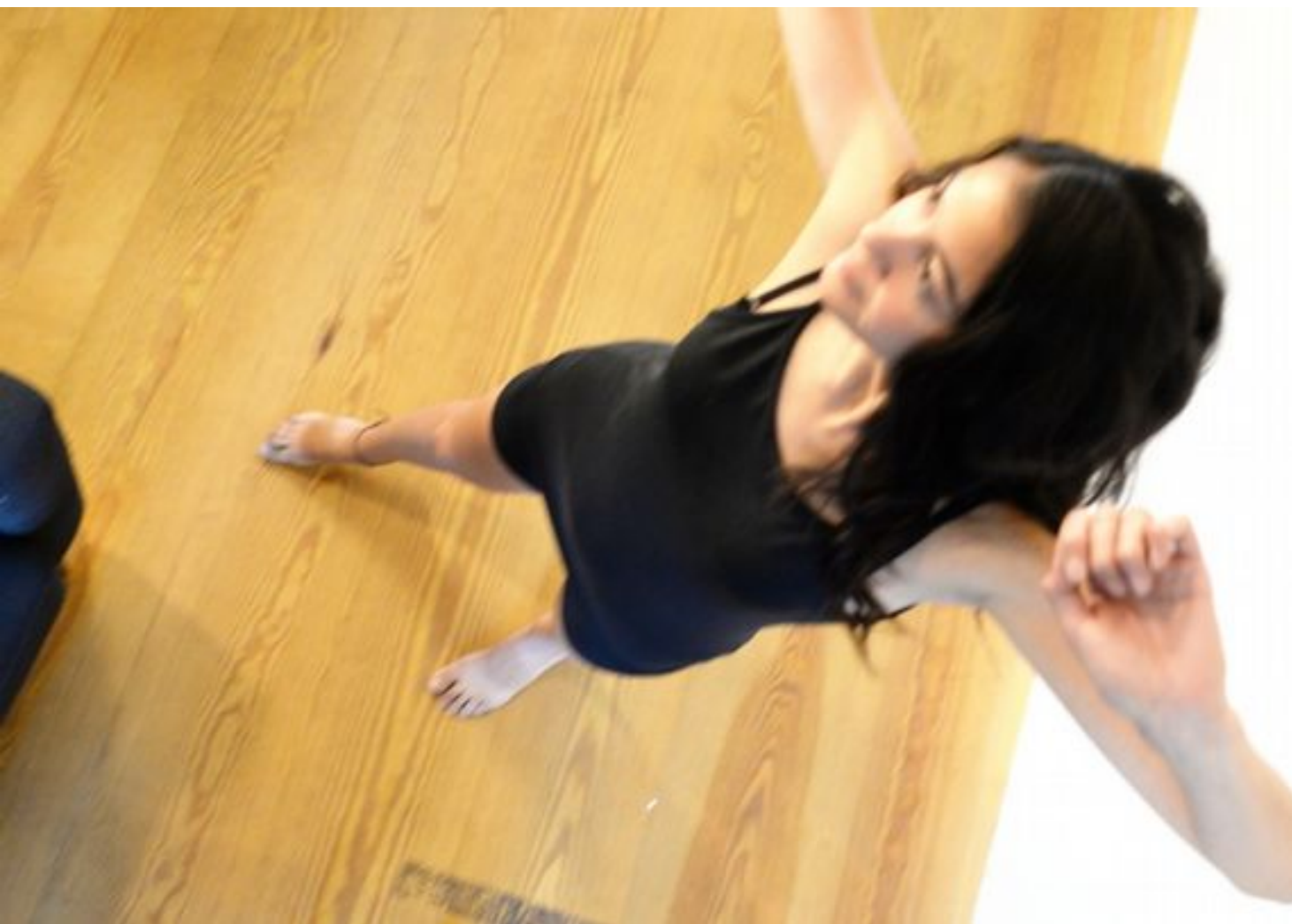
arbeider i henhold til intensjonen'. Så, hva er din intensjon? Hvis hensikten er å danse, deretter mer dans du gjør, jo mer kroppen din ser ut som en

danser. Intensjonen bak hver bevegelse blir det element som former kroppen og 'design' hvordan kroppen utvikler seg.

Hvis målet er å løfte båter av en strand, så er det ikke de langstrakte musklene i danser som vil utvikle så mye som sine sentrale del. For å trekke en muskel betyr at midtpartiet øker i diameter. Til

langstrakte

en muskel under langsom 'motstand', som når en danser forsiktig senker et ben, øker muskelfibrene mer generelle.





regelmessig trening er hard, tøff, anstrengt, svelt, med fortært ansiktsuttrykk og en tung fokus på spesielle muskelgrupper, så det samlede utfallet vil ikke bli forlenget lemmer og elegant skjønnhet-det vil være

For å rette på dette, kom vi opp med noen ideer om hvordan å produsere 'fit skjønnhet'. Alt som er sagt her er designet for å være

stimulerer fettforbrennende. Kaffe, for eksempel, eller caffeineenhanced drikke; noen B-vitaminer, inkludert B12; en viss grad av kalsium, magnesium, ginseng, maca, eller schisandra; te, Søramerikansk kompis te eller

Mange nettsteder som fokuserer på trening og muskel bygningen hevder at det er nonsens å skille mellom ulike typer av muskelvekst-en bør bare komme ned til det og løfte de tyngste tingene man kan, så fort en kan. Men for mange kvinner, brenne fett er vanskeligere enn å utvikle muskler. Noen kvinner forbrenner fett lettere enn andre, men fettforbrenningen er av betydning for kvinner for å oppnå elegante treningsresultater

og synlige muskler tone.

Det er repetisjon av bevegelser som skaper gir mening endringer i kroppen. Hvis



'bulk'. Derfor mistenker vi at mye av opplæringen råd som kan bli funnet på nettet er skrevet av folk som mener 'noen' muskler til å være tilsvarende 'nei' muskler, og hvis synspunkter på hva som er 'elegant' lean

tenkte på og improviserte over.

Faktisk,

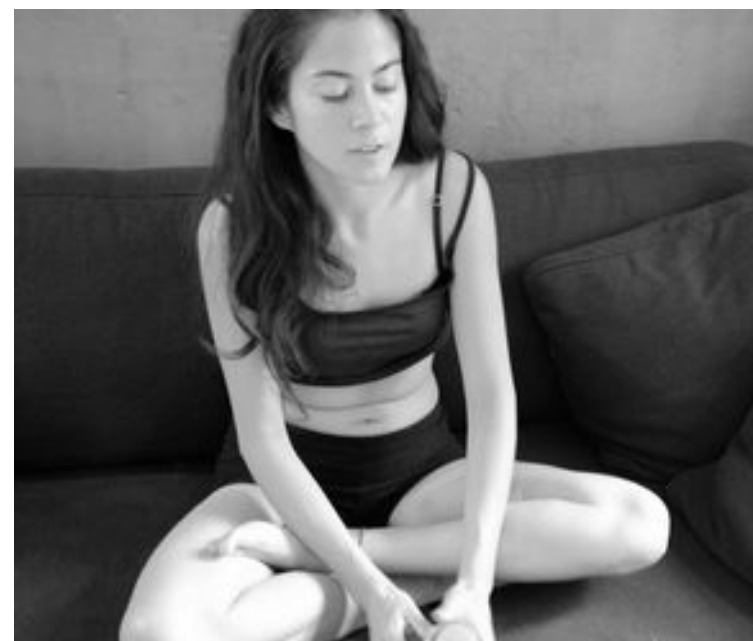
tenkning brenner fett.

Nei, egentlig. Hjernen består av nerveceller og nevroner falle ganske mye inn i kategorien av muskelceller -og hjernen spiser opp kalorier i massene (og det er derfor utvidet faste er ikke en glimrende idé).

Så noe som stimulerer hjernen,

grønn te (men nyere studier tyder på at kompis te er best drikket i kaldt form og i blanding med andre te). Dette inkluderer også å lese, skrive og lytte til radio, noe der hjernen er aktiv, men ikke overveldet. Se videoer generelt vant t å brenne

'T hjelpe brenne kalorier, fordi jo mer du skyver på sansene, føles mindre hjernen behovet for å være selv aktiv for å gjøre opp for mangelen på stimuli.



mer mot karosseribyggeren enn topp modell.



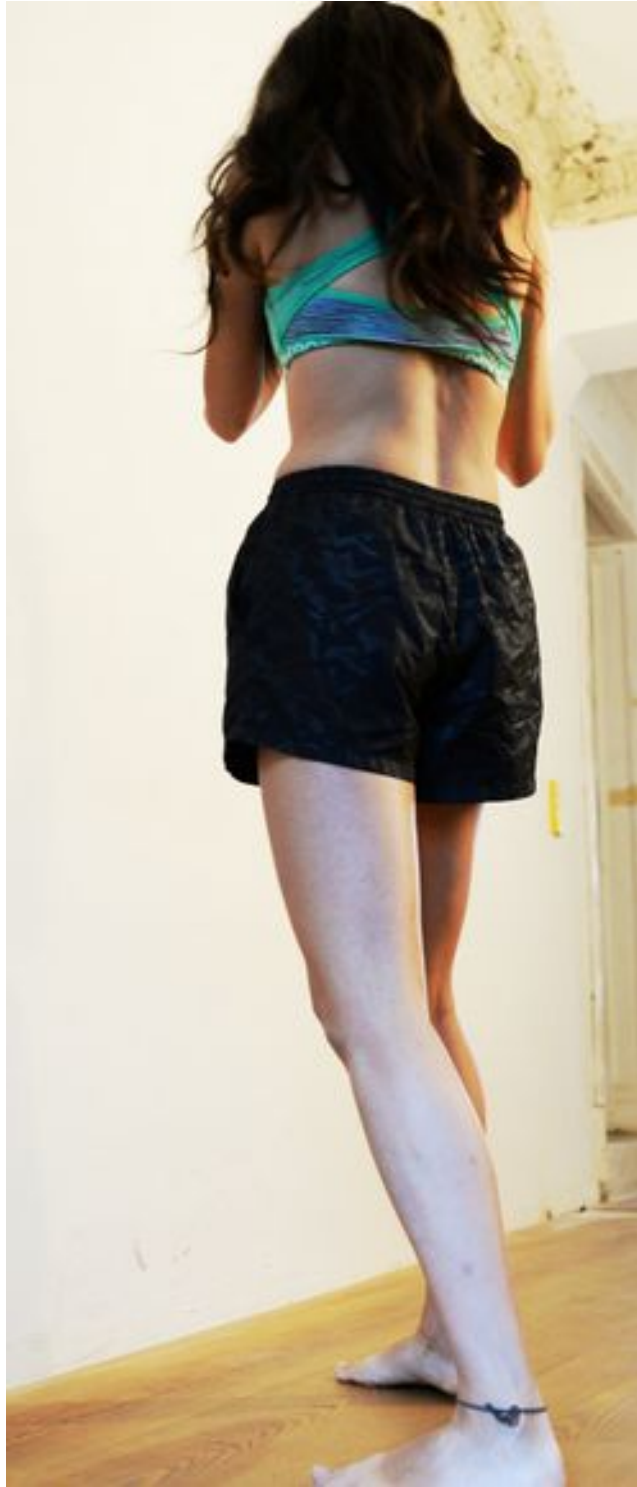
dreaming er en annen stor calorieburner. Det er en grunn til at alkohol, som hemmer REM søvn, er

uforenlig med å ha sterke, magre muskler som viser veldig bra. Alkohol i moderate et par ganger hver måned er greit, men har en langt større negativ effekt enn mat i form av fett og vekttap. alkohol også

går til alle de gale stedene; steder at trening ikke kan enkelt rette.

Bygge muskler gjør deg legge på seg, men det er den magre typen vekt. Det er fordi det er mer interessante ting i muskelceller enn i fettceller. **Så se på skalaen gir ingen mening** under Fit Beauty trening. I stedet bør du se

hvordan du ser ut. **Hvis du ser bra ut, bra.** Hvis ikke, å arbeide fikse det. Ikke telle kilo.





Som voksen er du tiltrukket av noen eller noe, og at

tiltrekning har en energi og en vitalitet og en motivasjon som kan utnyttes i trening. Det er dypere og mer positiv enn bodyenvy. Hvert individ har noe spesielt attraktivt som gjør dem unike. Det er ingen motivasjon i å se på bilder av mennesker som ikke bryr seg om sitt utseende: det kan fungere som en følelsesmessig kur i tider med depresjon men for en person som er opp og om og ønsker noen raske motivasjon for trening, er ingenting bedre enn dypt dykking i skjønnhet, blir litt hypnotisert av den, og deretter sette i ferd med å gjøre en treningsøkt som også skjer for å være litt



Bilder av modeller med fantastiske kropper kan være inspirerende for en som arbeider for å få plass, men kan noen ganger føles litt for 'perfekt'. Det bringer oss til det kjente spørsmålet: Bør vi idealisere disse perfekte tall? Er det sunt? I dette opplyst århundre, må det være mulig å si: Gjør det opplagte ting.

seksuelt høy. Det, forresten, er en annen måte å forbrenne kalorier veldig bra, samt gir huden ekstra glød og glans.









seksuell aktivering

hos begge kjønn og veldig hardt og mye trening øker. Testosteron også fører til større muskler med mindre innsats - som er interessant i dette arbeidet er en av de tingene som kan stimulere det - og til mer raske fettforbrenningen. Med andre ord, det er ettervirkningene av trening som holder kroppen i form og skinner også når opplæringen ikke skjer. De sterke asiatiske former for ginseng gjør noe lignende som testosteron gjør, uten kunstig blåse opp testosteronnivå; og det gjør også kroppen til å gjøre mer bruk av testosteron det allerede har. (Dette er grunnen til forskning på ginseng må gå utover en enkel årsak-virkning-ide av testosteron: snarere er ginseng en slags 'orkester regissør', og kan være så også for de fleste unge kvinner.)

La oss være litt mer konkret om dette nottoo-ofte snakket om problemet: veldig sterk seksuell handling, selv om det bare av seg selv, har sterkt positive effekter, målbare effekter, noe som er grunnen til at fotballspillere har lov til å ha lydisolerte private halvtimer med deres partnere før viktige kamper. For bare flørte, et lett kyss, er en kort kjærtegne hyggelig, men ikke den brennende tantriske flamme som vinner sjelen ønsker før en tung utfordring.

Liker rødvin, har ginseng fantastiske helsemessige fordeler som smøring av de kvinnelige seksuelle kjønnsorgan. De generelle levende energi effektene av for eksempel ginseng og maca også vanligvis føre en person til å ha en enklere tid å få motivasjon til å gjøre akkurat slik opplæring som direkte fører til testosteron øker.

Testosteron: de som er avhengige av tung trening er av to typer, setter bredt, nemlig dem som litt ekstra testosteron bare legger til sin skjønnhet, og de som det ikke.

Testosteron fører til en strålende

For noen kan testosteronnivå legge til en



allerede dominerende sett altfor mandig funksjoner, men noen kvinner har slike toocute funksjoner og kunne ha nytte av å bli prydet

ved tomboyish

påvirke av naturlige made-in-the-kroppen testosteron. Det øker også klitoris-størrelse som - til tross for den konservative oppfatningen at forestilt fenomenet en 'ren vaginal orgasme' i malechauvinistic 'misjonærstillingen' er liksom etisk tilrådelig, er den viktigste kilden til seksuell ekstase for jenter.

De fleste bør ikke ta testosteron tabletter fordi det kan gjøre hjernen aggressivt skjemt og

kunstig inflasjon av testosteron i blodet kan tømme naturlig innebygget kapasitet kroppen har for å gjøre ting.



Det er to ting man kan gjøre hvis man aldri

tog: først, gå en tur i stedet for å spise, slik at en voldsom sult er bygget opp. I løpet av den sult, er en opplærings som energi bygget opp, og man kan oppleve at man kan sette i fem minutter med trening likevel. Og belønningen: maten smaker plutselig himmelsk, selv ved et lavt budsjett, og selv om det er svært bærekraftig og boringly etisk riktig i denne verden. For det andre, i arbeidsmiljøet, sette opp noen bilder av mennesker som er radikalt forbedret versjoner av deg selv-men så herlig gjort bilder som de er helt inspirerende og ikke irriterende umulige. La disse bildene være med deg i timevis hver dag. La dem stille bygge opp din vilje til å trene. Deretter, når du finner du ikke lenger kan holde tilbake,

du holder på å se på bilder og holde som ønsker å begynne å tog

for sann så gjør det-begynne å tog! Men holder på

å være leken



om fart og form av effekter, for mange av de mest ettersøkte treningseffekter kommer etter to år, ikke etter tretti dager som billige informasjonskilder ville ha det.

FORSKNING LINKS

Har ginseng arbeid? Skulle friske unge voksne gjør treningsøkter ta noe som Panax Ginseng (den mest populære formen for Ginseng)?

Effekten av ginseng faller inn i to hovedkategorier: Muskeløse og seksuell. Effekten er sterkere under stress.

Regelmessig bruk av Panax Ginseng synes å føre til økt:

- * blodsirkulasjon
- * Temperaturregulering
- * Oksygen / muskel interaksjon
- * Hjernen oksygen bruker masse ny forskning er nødvendig på den seksuelle effekten av ginseng. Tentativ forskning tyder på at ginseng forbedrer:

* Genital blodstrøm og oksygen bruk

* Størrelse av klitoris, relatert til økt blodstrøm

* Genital glede nivået for hver og kjønn

Se også: www.bmccomplementaltermne

d.biomedcentral.com/artikler/10,1186/14726882-14-265

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

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

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



Av de nye ordene for å hjelpe oss å være frisk-minded og fri jel vi skynde seg å inkludere

P for Panne, & P for poly

Tekst: Aristo Tacoma

En av grunnene til at vi bør omfavne digitale medier er - tekst og bilder er mer miljøvennlig å formidle ved hjelp av digitale ting enn ved hjelp av papir. En annen: mangfold, så lenge du bevisst velger å slå opp

ulike nyhetsleverandører stedet for å se på et bestemt sted for å gi et samlet for deg. (For å oppnå dette, bruker denne forfatteren daglig en nettside med lenker til ulike nyhetsleverandører.)

For de som har blitt åpnet opp som CBS News, CNN, LA Times, The Guardian, BBC News, Sky News, og andre, har de svært muligens, i det siste året, mer enn en gang opplevde overskrifter av denne typen: "xxxx [en kjendis], som er i en polyamorous forhold med Åååå

[En annen kjendis] samt Zzzz [enda en kjendis] har nylig kommet ut som pansexual "Eller:' Hvordan Xxxx laget pansexuality mainstream'.

På et tidspunkt, denne forfatteren, som har alltid stille nikket både pansexuality og (enda mer til) polyamory uten akkurat å vite noe om disse ordene, satte seg opp. Mainstream? Pansexual? Jeg skyndte seg å Wikipedia etc å absorbere dybden på ting om de to Ps. Polyamorous holdt ingen hemmeligheter for meg: det betyr at du har en stor nok hjerte til å ha to eller flere elskere, og er ærlig nok til at du ikke skjule det fra dem. Eller sagt på en litt mer pent: du kan ha et tillitsfullt og ganske eksklusivt forhold til mer enn en partner på en gang (no pun intended). Fint. Det er meg i en idealisert versjon av meg selv. Men pansexual? I mitt sinn, har ordet inntil nylig hovedsakelig vært forbundet (for ingen god grunn) med å spise sushi hvor en bikini-jente tar midlertidig rollen som en tabell; eller sette på katten værhårene før du har sex. Tross alt, "Pan" betyr "alt", på gresk. Og alt er tatt.

Studier av nettet viste meg at svaret var mer intellektuell, og hadde et snev av nyanser av gammel vin. Jeg siterer: 'den personen som er pansexual avviser biseksualitet som

blir for binære'. Aha. Som for binær. Cat værhår borte. Ingen flere sushi-bikini. Binær ledet denne skribent for øyeblikket å tenke på annet enn en musikk-plakat på en telefonstolpe i Kreuzberg - DJ-binær, eller kanskje hele musikk partiet ble kalt binær. (Jeg er flau over å si at jeg skynder på vei inn i en uholdbar taxi og ikke har lest plakaten på alvor, for alt jeg vet, det kunne ha vært bedre enn Woodstock

1969. Nonbinarystock.)

Et annet sitat: "Jeg nekter å la personen jeg er tiltrukket til å definere min type seksualitet," sa en av Xxxx, Åååå eller Zzzz. En annen: "Jeg er ikke tiltrukket bare til den personen det er sexiness Jeg er tiltrukket Sexy..." Ha! Disse tingene ble sagt med pisket vissheten om Gen Z kjendiser, som har meninger blir gransket av Hollywood cognoscenti. Gen Z er hevet - som noen så konsist påpekt - etter Gen Y. Og Gen Y kjempet for å trene ikke bare Wikipedias definisjon av polyamorous og pansexual, men selv Wikipedia selv - og lot den digitale super-utdanning til swap en-tanke prcentury i menneskets seksuelle historie til å bli en slags virvlende implodert super-nova (jeg prøver ikke å si 'svart hull')

realisasjoner, innsikt, overbevisning, preferanser og 'kommer ut' scener.

Jeg prøver å forestille seg at menneskeheten eksisterer med lik perfekt eller ufullkommen helse hundre år fra nå, med denne utviklingen å ha gått på om mulig enda uendelig raskere. Utrolig nok er det et bilde som fungerer. Det tar meg kanskje tilbake til 1960-tallet Dune av Frank Herbert: Alice in Wonderful, av Lewis Carroll; men det tyder også på at i en frigjort århundre, som det 21. kan godt være, hvis vi er så velsignet vi vil ikke bli dratt for mye ned av vår egen forurensning og tendens til krig ('vi', dvs. menneskeheten) - vår mest dominerende utfordringen kommer til å være hvordan å ha store nok hjerter til å unngå å bli sugd inn maelstroems av sjalusi. En bok som har eksistert i noen år nå, som er tilgjengelig på Amazon, med tittelen The Polyamory Toolkit, av Dan Willians og Dawn Williams (ja, en polyamorously ektepar),

Deres "Tool # 18" (av 29) kalles, med ingen forsøk på å skrive slik at Shakespeare eller andre klassiske forfattere ville ha forstått, "Utkast E-post".

Det tyder på at når, i en polyamorous

situasjon, er en følelse en impuls til å sitte i et hjørne, mens resten av poly folk er ute etter å ha det gøy, er løsningen å beskrive sine følelser i en e-post man ikke sende (oppmerksomhet går til hvordan du kan unngå å sende det ved en feiltakelse : løsning, ikke fyller ut 'send til' -feltet). Deretter, når senere, alt er antagelig godt med poly livet igjen, en åpner en flaske vin, plukker ut en god ost, og leser utarbeidet sammensetning ut lasten til dem som det bekymringer. Følelser trenger å bli snakket om, selv om man er på terskelen til en tid med opplysning ikke gitt til mange kulturer før oss.

anything-- fra musikk til mat, fra å skrive til å tjene penger. Og helt siden nitten-o-chanel-5 eller deromkring, har moteindustrien hadde mye av de to P-tallet, men uten nytte av Wikipedia eller Urban Dictionary eller slike å gi dem slike raffinerte, gjenkjennelige, preget etiketter.

Nå, med en Gen Z som har hatt sin barndom sinn ligger i varmen fra Wikipedia, så er vi klare for en interessant sivilisasjon utvikling faktisk og to P, uansett

hvor dypt ununderstood de har vært av de fleste i det 20. århundre er allerede sette

noen av de økonomiske, politiske og kulturelle dagsorden for alle minst ganske demokratiske land.

FORBEHOLD: De to P-er er ikke egnet for alle, og heller ikke egnet i alle kulturelle sammenhenger. Formålet med denne artikkelen var å ikke å hengi seg moralsk dom, men å erkjenne en språkbruk og, for noen, tenkte jeg, som strømmer gjennom

digitalt påvirket popkulturen av presentday. Det faktum at begrepene er rikere merker tenker enklere, men løser ikke de moralske spørsmål.



SS20 showet ERS deg med gull

Håndlaget gullkjeder med moderne gresk gullsmed loakeimidis kombinert med fjær 2020s



's
ane av også metallisk
eleganse: 14 til 18 og til og
med 22 karat gull på
toppen av titan, vismut osv
av metallisk legeme
maling. I SS20, som for
gull: kan du trygt anta mer
er mer

Fashion modell: Nastia
Kasprova





Nastia Kasprova,
@nastia_kasprova
fotografert av Aristo
Tacoma

Stylet av A.Tacoma, smykker styling
av Savvas Ioakeimidis; styling hjelp
av Myrto Departez

Takket være gullsmed Savvas
Ioakeimidis er @ioakeimidis_collection
Avbildet modell med nye håndlagde
gullkjeder, blant annet i Basiliko, russisk,
Perdika og Byzantium stiler.

MUA, hår styling: Myrto
Departez, @myrto_departez

Steder: Studio P56, @ studio.p56, Athen,
Hellas

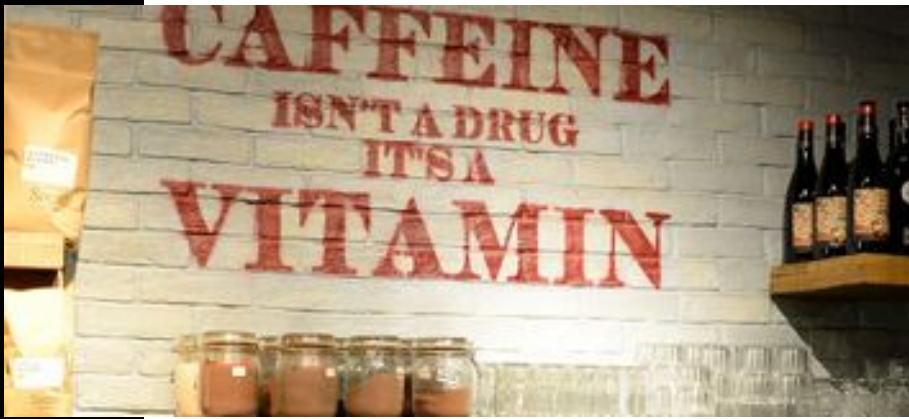
Motemerker: IOAKEMIDIS
håndlaget gull jewelry
etsy.com/shop/

IoakeimidisJewelry H & M,
@hm MANGE, @mango

















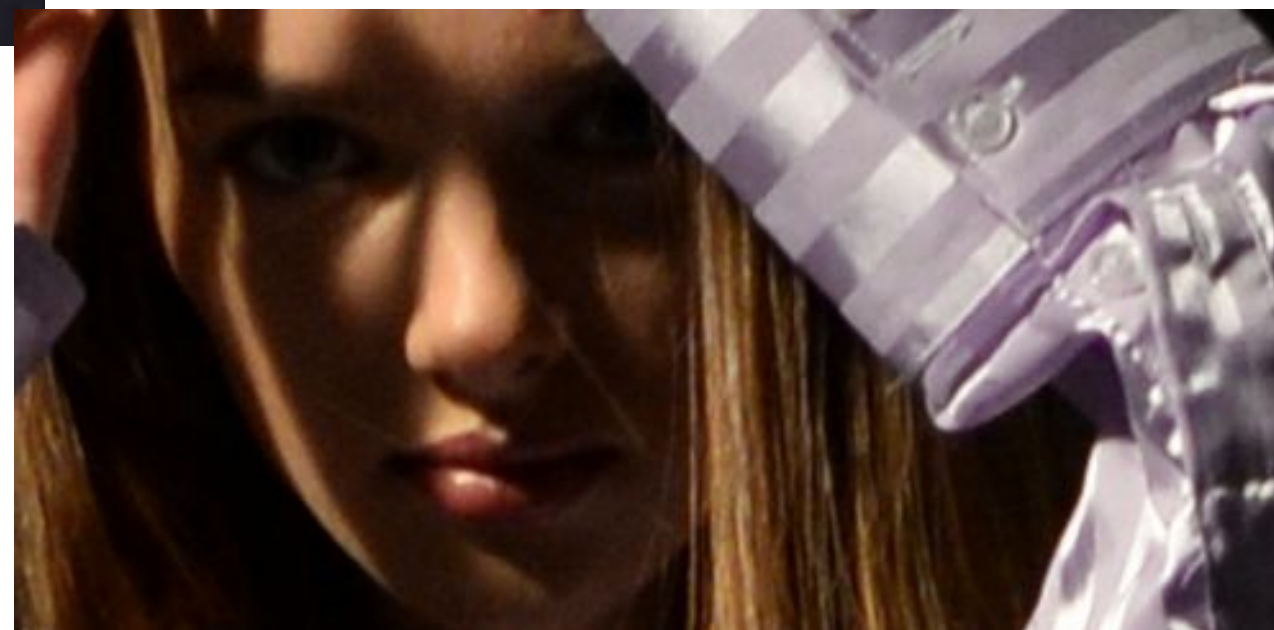




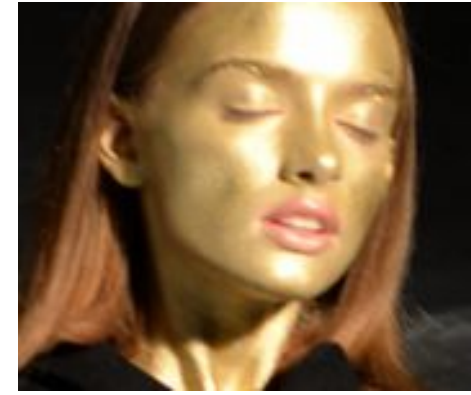


















Put your ad
where people
can enjoy it
while drinking
coffee

Every day

Every week

Every month

PERMANENT Ads
in **BERLINiB**

contact the
fashion magazine at:
ads@industrialbabes.com





Fashion modell
Somya Joshi



Sunny våren gate stil

2020 chic



Fashion modell: Somya Joshi, @somyaajoshi

motefotograf: Srishti Oinam, @leishana____

Styling: samarbeid mellom Somya Joshi og Srishti Oinam MUA: modellen selv

Måte etiketter omfatter: H & M, @hm FOREVER21, @ forever21

Sted: Delhi, India



Gud den
allmektige første
plantet en hage.

--

Francis Bacon,
1625

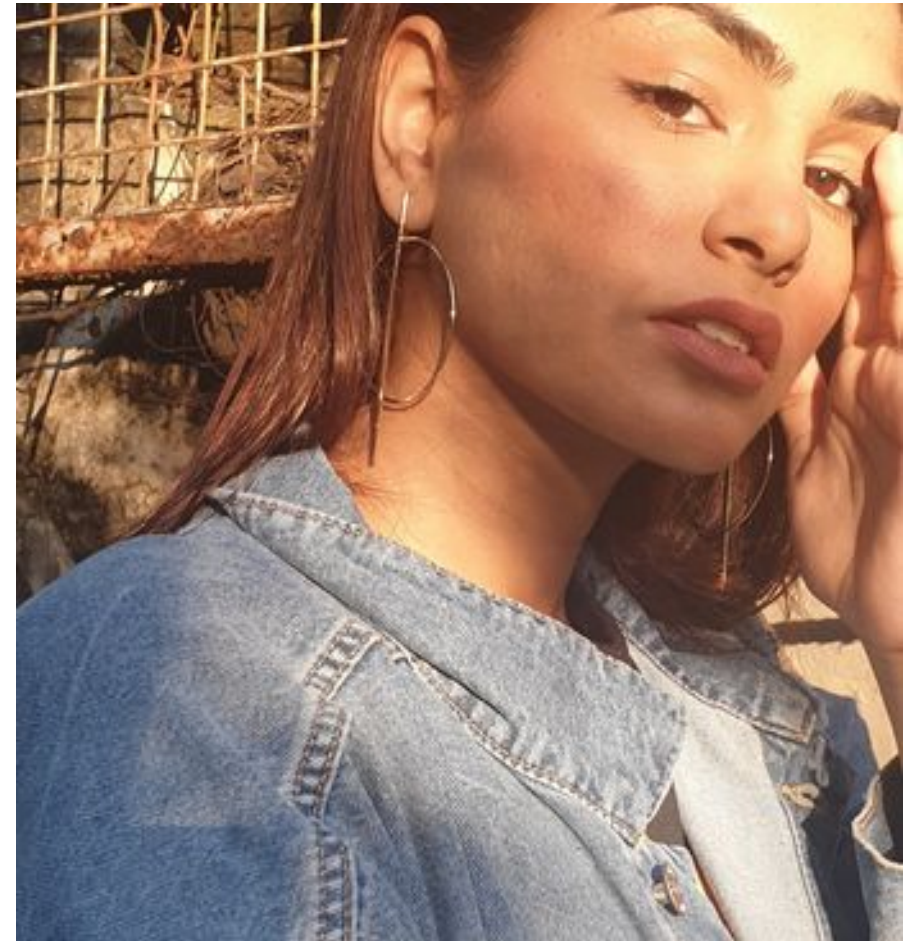






Stil er å vite
hvem du er,
hva du vil si, og
ikke gi faen.

- - Orson
Welles





Se det for
første gang
som et nyfødt
barn som ikke
har noen navn.

- -
Rabindranath
Tagore







iB

De sko



Kart sannsynlig opp- kommer sko

design trender

Av Nathalie Sophia, @fashionjudgment,
BERLiNiB mote korresponderende
nathaliesophiajournaliste @ gmail.com
Tegninger av Aristo T.

Stil kan være evig,

og sikkert også når det kommer til sko. Pen høyhælte sko med en titt mye som design introdusert av den legendariske sko skulptøren Manolo Blahnik i 1970 fortsatt holder bra. Stiletthæler og spisse tips og alle de klassiske moderne design av det siste tiåret er på dagens rullebane viser og sannsynligvis vil være for en rekke tiår framover. De siste årene har hatt massevis av joggesko der ute, og dette vil også trolig gå på; sportslig-Agnes er unerasably del av mote kultur. Likevel er det noen

signatur stiler for

sommeren / våren 2020, ikke nødvendigheter, men verdt å være klar over som klare alternativer.

I ånden av moten bærekraft, som vi også diskutere i en annen artikkel i denne utgaven, la oss påpeke at det ikke bare er stil evig, men slik

tidløs styleawareness hjelper oss til å beskytte miljøet ved å velge ting som kan vare fra en sesong til den neste, selv gjennom mange sesonger, uten problem. Det er også en glede i denne tilnærmingen er koblet til en persons økonomi: mye av

antrekket budsjett kan dreneres opp ved å være måte fetish i skoen divisjon. Når det er sagt så mye, la oss dykke rett inn i elitisme gjenkjenne akkurat hva sko typer mer enn andre typer har den infrarøde teksten 'SS20' hemmelighet enscribed inn i dem. De første elementene er selv

komfortabel

(Sammenlignet med mange klassiske høye hæler design):

> > < Hæler kan være stor

Dette er hva vi kaller SS20 komfort redning # 1: Miu Miu og Givenchy har kommet for å redde vår walking stabilitet ved å fremme blokk hæler.

> > < Tær kan få plass

Comfort redning # 2. Toes fortjener (noen ganger) plass; nå også en dedikert fashionista tær kan få plass, selv når de er riktig skodd. Plassen tipset var en del av min oversikt over trender i forrige utgave av BERLiNiB. Dens popularitet var bare dukker opp igjen da - nå går det i full kraft. Opphavs bransjer fascinasjon med svært lang spiss - Demna Gvasalia (Balenciaga) har søkt det nye utseendet til sin samling. De firkantede tips av hans design er faktisk litt konkav.

> > <

Birkenstocks ubegrenset

Comfort redning # 3. Proenza Schouler har nylig lagt frem sitt samarbeid med Birkenstock, under vår / sommer 2020 rullebanen showet. Tidligere i år har Birkenstock samarbeidet med Valentino og Rick Owens. Merket som aldri virkelig prøvd hardt å være kul er nå så kult det har blitt sett på føttene til Kendall Jenner og Gigi Hadid og nylig, på forsiden av Elle Tyskland (oktober 2019) hvor de ble koblet opp med en Chanel antrekk.

> > <

Sandaler kan ha tynne stropper

La oss fortsette denne smaken av komfort redde med to sandal notater. Du kan trygt gå for høy mengde av tynne, delikate stropper på høyhælte sandaler. De kan knyttes på baksiden av ankelen - kanskje en klar showstopper for en natt ute.



knytte den rundt ankelen. Sandaler kan også være fylt over av buksebena, oppfordret en trend med Hailey Bieber, som har la henne kjendis ben knyttes opp på denne måten.

> > <

Sandaler kan knyttes opp

Et skinn sandal med den ekstra mengden av skinn til



bidra til den enkle gang med høye hæler (som ifølge noen studier, har noe av effekten av en spesiell form for trening på muskler). Mine personlige favoritter var lowheeled Giada slingbacks i blått, med et snev av grått. I tråd med trendene i sesongen, spissen var rett, men spissen av spissen ble avskåret. Hvis du finner et par som ligner på disse, vil jeg si, de er en fange, gå for dem.

> > < Høye hæler w / o kopper

Cup-mindre sko med høye hæler: høyhælte mule. Et helt å være klar over i denne forbindelse er Bottega Veneta. Veneta har steget i popularitet på grunn heldige innsats av designer Daniel Lee.

> > < Hæler kan få belter

Slingback, som et belte plasseres på hælen, er en SS20 ting. Selv om ikke akkurat i kategorien 'comfort redde', det absolutt kan

> > < Du kan bruke messedup dukke sko

Moteriktig søl-up dukke sko og skole-jente sko til Mary Jane og Oxford typer har blitt lanced av Chanel, Prada og enda mindre konservative merker som Jonathan Cohen. I noen sammenhenger, det blir for rart; men med hell, når alt fungerer som en total stil, kan det være en topp SS20 ting.

> > <

L Eather sokker er greit

Den italienske designeren huset Salvatore Ferragamo kommer til redning av dem som misliker normale sokker, av sine skinn sokker, noe som gir mye inntrykk av å ha en slank støvel i skoen. Mer normale sokker har vært på rollebanelene av Simone Rocha og Anna Sui.

> > < Du kan vise naturtrykk på skoene dine

Print Type # 1: animalier: Shoe skinn med gepard, sebra (sjekk ut Jeremy Scott støvler); selv ku. Riccardo Tisci på Burberry trykte 3D-bilder av jungeldyr på et par ellers konservative hæler. Print Type # 2: flower power. Merker: Fendi, Versace.

Nathalie Sophia

iB

Beau
ty Styl
e



fash
ion

ads@industrialbabes.com
[instagram.com/berlinib](https://www.instagram.com/berlinib) ISSN
2535-602X berlinib.com