

BERLINiB

2020/A January February
March April

Beauty Style
Fashion



ISSN 2535-602X
9 772535 602004

modelo de capa para o nosso BERLiNiB 2020 / A questão é Vicenca Petrovic, fotografado por A. Tacoma {ver artigo "Chic Fierce"}

2020 / A

BERLiNiB

iB

ISSN 2535-602X

PUBLICADOS

BERLiNiB 2020 / A

BBERLiNiB: Feito principalmente em Atenas via, entre outras coisas, Ser, Libertação e

Mordiscar. Um conceito por Aristo Tacoma apelido SR Weber, Oslo. ISSN 2535-602X

Formal local de produção: Oslo, Noruega

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

berlinib.com

industrialbabes.com @berlinib

Assistente Editorial:

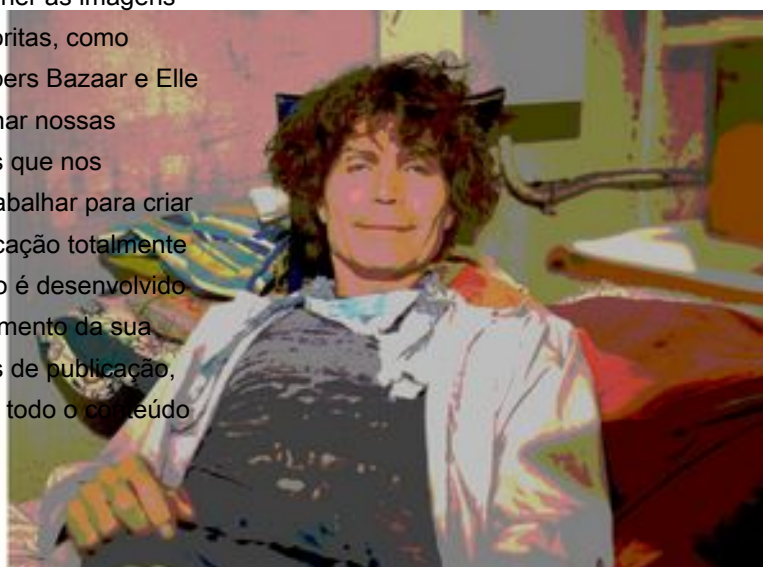
Lucy Blay, @lucyblay

Quando fazemos uma revista, começamos o layout do zero e adicionar a tag "TESTE DE LAYOUT" em uma nota azul no lado esquerdo desta página editorial. Isto é naturalmente e gradualmente transformada em nossa própria revista. Nós substituir cada uma das imagens de teste anteriores (que são todos documentados em nossa conta Instagram) com imagens de nossos próprios brotos originais. A idéia por trás deste método é que nós queremos apenas o melhor inspiração para nossa revista, por isso escolher as imagens de nossas fontes favoritas, como Vogue, Numero, Harpers Bazaar e Elle Magazine, para iluminar nossas páginas com imagens que nos inspiram como nós trabalhar para criar a nossa própria publicação totalmente originais. Cada edição é desenvolvido desta forma e, no momento da sua publicação (por vezes de publicação, conferem nosso site), todo o conteúdo é a nossa própria.

É somente neste momento que o "publicado" selo irá aparecer no lado esquerdo desta página.

Todos os artigos e outros textos são obra original desde o início.

Copyrights: blogueiros de moda pode reblog imagens com reconhecimentos a revista, modelo e



fotógrafo, conferir a seção Diretório no nosso site para mais

info. Todo o conteúdo pode ser acessado com as duas telas grandes, como em um PC, e através de telas pequenas, como em um telefone.

Povos talentosos e fashionistas que desejam trabalhar com a gente, por favor contacte-nos em berlinib@aol.com ou DM no Instagram. Estamos sempre abertos a ouvir

a partir de modelos, escritores, fotógrafos, estilistas, maquiadores, cenógrafos, estilistas, publicitários e outros criativos entusiastas que desejam contribuir.

Como uma revista nascido em 2019, decidimos ir totalmente 'digital'. Com equipamento topo de linha, eo grande gosto e

habilidades criativas dos nossos colaboradores, criamos excelentes resultados dentro deste quadro.

Aristo Tacoma (um fotógrafo principal, eo editor de, BERLiNiB; e estilista frequentemente principal)

iB

BERLiNiB é financiado por anúncios e patrocinadores. Todas as questões estão sempre disponíveis gratuitamente como PDFs de qualidade a berlinib.com.

anúncios:

Para saber mais sobre propaganda taxas, plase e-mail: [anuncios @ industrialbabes.com](mailto:anuncios@industrialbabes.com).

Plase usar nosso email berlinib@aol.com para todas as outras perguntas, incluindo patrocínio editorial. Reservamo-nos o direito de incluir apenas anúncios que não fazer distrair a partir do conteúdo principal da revista. Anúncios permanecerá em exposição dentro das revistas arquivadas. Nós não usamos 'anúncios direcionados'. Nossos anúncios são permanentemente disponível e as mesmas para todos e *deliciosamente*

libertar de questões de privacidade.

O conteúdo de cada Magazine publicou BERLiNiB é copyright Stein Henning B. Reusch (aliás Aristo Tacoma); modelos, escritores e fotógrafos também têm direitos de autor à sua contribuição quando BERLiNiB está devidamente referenciado. materiais não assinado é pelo editor.

Tecnologia inclui: Nikon Df, Nikkor w / VR, KDE Neon, Gimp, LibreOffice, FontLibrary.org (vamos usar fontes comercialmente licenciado como licenças de receita assim gerados), e PC Android-x86.



Desfrutar!



Como você sabe, BERLINiB em berlinib dot com, publicada em digital universal "digital paper format PDF, é publicada três vezes por ano. Com poucas exceções, os editoriais são publicados na revista, na ordem em que elas são feitas.

Os números das páginas se referem a páginas A3.

modelo de
capa:

Vicencia

Petrovic

@vicenca

Petrovic

página 17

Elli

Tsitsipa @elli

tsitsipa

página 10

**Julia
Mue**

@julia

mue__

página 29

**Sol
Mercado**

@uruzusus

página 40

**Nastia
Kasprova**

página

kasprova

@nastia_54

**Somya
Joshi**

@somyaa

Joshi

página 75

Também em seus
livres revistas
BERLINiB moda
aqui no berlinib.com
cada vez:

Além de, e em conjunto com,
os editoriais de fotos acima
mencionados, você sempre
encontrar

escrito
artigos, moda
ilustrações
e permanente
anúncios em
revistas,

dando BERLINiB a renda
Precisamos dar-lhe esta
revista de moda aawesome
de graça! Para a sua
empresa para ser incluído na
próximas edições, envie uma
proposta de anúncios, agora,
para:

Anúncios industrialbebes.com

Desfrute a bebida
BERLINiB moda!



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

Qualidade

Texto: Aristo Tacoma

MAIS

DINHEIRO

Oito

chaves

para a

boa

Econo

minha

construir o seu negócio no longo prazo é uma forma de generosidade para si mesmo, e alguns investimentos estão no sábio meio termo entre proteger seus ativos e ser generoso.

As colheitadeiras empresa ideal de fazer dinheiro com ter altos ideais. No entanto, o negócio de prosperar do sistema raramente é possível se a atividade principal da um é para mudar o sistema. A solução menos idealista, mas talvez mais viável é: dar algo, até uma porcentagem fixa de renda, a algo puramente idealista, mas tende comercial,

eticamente

comercial como você pode, nos objetivos de negócios centrais e estratégias. Se você estiver indo para crescer uma pequena Business- talvez inicialmente apenas você mesmo, ou você mesmo, mais alguns outros, em um negócio brilhante recebendo uma receita real, tentando mudar o mundo inteiro, ao mesmo tempo, no entanto uma perseguição nobre, meta um talvez demasiado ambicioso. Como alguns budistas, por vezes, apontam, temos milhões de anos em nós para fazer as coisas direito.

Os pontos seguintes não se aplicam igualmente bem a todos. Eles são regras de ouro, ao longo das linhas do que talvez uma pessoa sábia iria dar como boas dicas para proprietários de pequenas empresas começando.

/ 1 / ção communica Qualidade

Como líder da equipe, você deve fazer-se entender. Sempre que você está colaborando com os outros, você deve ter uma boa conversa de grupo. Não importa o que a tarefa pode ser, ele provavelmente será alcançado de forma mais eficiente se você tomar o tempo para discuti-lo com antecedência, em vez de latir comandos todo o caminho. Manter uma comunicação de qualidade também significa interpretar o feedback de sua equipe a partir de uma perspectiva positiva. Se algo parece ofensiva no início, fazer um esforço consciente para encontrar a interpretação inofensivo, em seguida, duplo ou triplo que o esforço para manter um positivo ou tom neutro, mesmo quando você não sentir como ele.

comunicação de qualidade e compreender a verdadeira mensagem é mais importante do que 'proteger' o seu ego por ser defensiva e argumentativa. É mais importante para proteger tudo o que pedaços de racionalidade pode haver em uma discussão frágil; e há sempre a possibilidade de que existe um grande potencial racionalidade e bom negócio para sair se não ficar impaciente. Em suma, não há força para evitar 'ser ofendido', especialmente toda a conversa que vem junto com ele. É sobre não queimar pontes. Talvez as emoções negativas passar mais rapidamente se eles não são feitos o foco da conversa

e fez parte de uma narrativa contínua. Talvez o seu colega teve um dia terrível ou não conseguia encontrar as palavras certas no momento, ou talvez você interpretou mal uma frase na linha de chat. Ao invés de insultando insultos, tente atirar silêncio próxima vez. Então a comunicação de volta qualidade de boas-vindas novamente e veja se você pode fazê-lo funcionar na próxima vez. Se isso não funcionar, pelo menos você deu a racionalidade uma chance; e com a racionalidade vem um sentimento de compaixão-não 'tudo é fácil para todos' o tempo todo. Vitória por consistentemente demonstrando caráter de alta integridade e pedir desculpas quando você não faz. Sua empresa não é um grupo de terapia. Desenvolvimento de seu negócio não é sobre os sentimentos de partilha. Trata-se de cultivar uma acção positiva para criar algo bom em que as receitas podem florescer.

/ 2 / economia Beauty

Tem algo a oferecer que é inspirador para os outros. Talvez seja o direito de dizer: a beleza é a essência do que está inspirando neste mundo. Você deve oferecer algo de valor real, se você quer ganhar uma renda. Se é um produto tangível que você deseja vender, undust antes de colocá-lo em exposição. Se você vive de sua aparência, ficar apto. Se você estiver em modelagem, aprender sobre o projeto e sobre retratando o melhor. Há beleza em

um item útil resiste ao teste do tempo e continua a ser útil. Na indústria do vestuário, este pode ser descrito como 'sustentável'. A eticidade genuína é de grande importância para qualquer marca. Outra palavra chave para isso é na próxima pista.

/ 3 / Acordei às aspirações do século 21

Na década de 1960, muitos jovens adultos de todo o mundo começaram a perceber que os recursos naturais do planeta estavam sendo desperdiçada, poluída e de outra forma colocar em risco pela presença dos arsenais militares e as grandes bombas. Havia um sentimento de 'agora ou nunca', o que levou a um movimento flower power que nunca realmente secou-só foi subjugado. Hoje, a 'flower power' era está de volta em plena floração, mas com completamente diferentes parâmetros e nomes diferentes. Você está acordado para isso? Negócio envolve ser 'acordou' no sentido de sintonizar-se com as realidades de Millennials e Gen Z. Isso não significa apenas falar a conversa moda: isso também significa pensar com o que é significativo para dizer e fazer, encontrar frases que faz sentido . Como para o ambientalismo, talvez seja a improvisar frases ao longo das linhas de 'Proteger as florestas e os recursos,

Texto: Aristo Tacoma

Existem listas de verificação de ponto por toda a internet com intrigante títulos como, "Como se tornar um milionário" e "gastos-hábitos segredo que irá torná-lo rico". Parece que a maioria dos conselhos contidos nestes artigos pode ser resumido em uma frase: "É incrível o quanto você pode economizar se você está disposto a ser terrivelmente mesquinho."

Mostrando o tipo certo de generosidade, no entanto, é uma parte necessária do crescimento de um negócio. Por exemplo, se o seu negócio depende de desenvolver e manter bom cliente

relações, ser demasiado inflexível com o que você tem só poderia afastá-los.

Para crescer o seu negócio, você deve gastar com sabedoria e não de forma imprudente. Proteger o que você tem faz todo o sentido em muitos contextos, mas salientando que é mesquinho. Generosidade faz sentido em alguns contextos. Investir em coisas que podem

[Cont].

/ 4 /

Branding: fotos

Iconic

Estamos em uma época em que vídeos curtos ou os chamados

'histórias' ou 'encaixar' são um meio popular para fornecer a rede de um com um vislumbre de si mesmo em movimento. Mas isso não nega o poder de um grande photograph- ele permite que o telespectador para vir vivo em sua própria mente; para fazer o seu próprio 'vídeo interior'; visualizar-se na cena, para tomar o tempo para estudar características individuais da foto. estudos do cérebro às vezes mostrar maior ativação dos neurônios quando os indivíduos ouvir o estudo de rádio ou ativamente algo ainda, do que quando assistem TV. De um modo geral, parece que quanto mais ativa a tecnologia recebe, próprios neurônios do um mais passivo se tornar (com algumas exceções quando há interatividade adequada). Vídeos foram em torno de décadas e têm sido muitas vezes descrito como 'o futuro', mas o reino da grande fotografia tem a sua própria energia única e é

parte do que vende uma marca. É através do advento da foto, mais do que o vídeo-que novas formas de economia digital subiu para os atuais patamares. No rosto, um vídeo é, em certo sentido nada mais do que um grande número de fotos por segundo jogados para o telespectador em uma ordem específica. Uma fotografia bem feito é um dom maior. Um vídeo é muito menos provável de ser considerado 'icônico' da maneira que as fotografias clássicas ter sido.

/ 5 /

Generosidade

quando o direito

Quando é direito de ser generoso, e como generoso deve ser? E quando é direito de 'micro-gastos', sabendo que mil vezes um pouco torna-se muito? Simplificando, a generosidade tem o seu lugar em cada bom orçamento, mas isso deve estar dentro dos limites pré-determinados. generosidade irrestrita é imprudente, mas considere a importância de ser capaz de ponta, ou para pagar um pouco mais para tomar uma rota mais rápida quando você estiver curto no tempo, ou para comprar um produto de qualidade superior, mesmo que custa um pouco mais. Em algumas situações, a manutenção de uma grande atmosfera é mais importante do que a testa franzida sobre tostões. Este mesmo envolve investir na saúde de suas partes interessadas de negócios, incluindo empregados, estagiários, clientes e

parceiros de negócios. O bem-estar que vem de tais promove generosidade boa saúde, e isso é ótimo para a saúde do seu negócio.

/ 6 / Canais de ião communicat

Neste mundo digital de programação e código atualizações em segunda mão que podem travar uma página com o clique de um botão, é melhor prática para ter mais do que uma maneira de se comunicar uns com os outros. Este mesmo conceito carrega sobre a RL (internet-falar para a vida real) bem-é importante ter mais formas de reunião, e nós temos alguma flexibilidade em como e quando comunicar.

/ 7 / O brilho de acordos

A comunicação digital mais imediata e 'fácil vir' se torna, mais importância é encontrar o que é sobre nós mesmos ou nossos negócios que faz as pessoas querem voltar. Este é um passo importante para promover grandes relações entre todas as partes interessadas, tanto internas como externas. Não há nenhum benefício em ignorar um acordo; embora possa economizar tempo no curto prazo, desperdiça tempo para os outros, e, a longo prazo, desperdiça o seu próprio tempo também. Algumas pessoas são da perspectiva espiritual que é mais apropriado para 'tempo sentir' ao invés de concordar com ela; ou eles sentem que eles obter a sua própria maneira melhor se eles não furar a programação de tempo predeterminado que é compartilhado com os outros. Deixe-me apenas dizer aqui que, se você não gosta aderindo aos acordos, trabalhar sobre ela até que você faça, porque é uma necessidade para a maioria dos tipos de negócios para ser bem sucedido. E, no entanto, em um mundo democrático, esta é uma demanda pode principalmente fazer de si mesmo: cada um tem sua própria maneira de se relacionar com o tempo, e você deve descobrir como se relacionar com os outros de forma inteligente e realista, não importa o tempo que optar por ter.

/ 8 / Radiat e optimis m

Este ponto está ligado ao ponto anterior nesta lista sobre beleza. Também se relaciona com o brilho positivo da sua personalidade, seu caráter, por que você se engajar em comunicação de qualidade e aderindo a acordos. Mais concretamente, brilho positivo envolve comportando de uma maneira que permite que as pessoas a prosperar e florescer em torno de você: o espírito otimista de ouro, a sensação de que a vida é boa, no sentido de que o sol está nascendo e que as curvas de rendimento são todos apontando para cima, vamos da esquerda para a direita no intervalo de tempo da curva e tudo isso vai para tudo, desde o design do seu logotipo para a língua em seus sites, contas e shopfronts mídia social, para a maquiagem e roupas e as fotos e vídeos você usa para fazer propaganda de sua marca. Independentemente de onde estamos na vida e o que estamos fazendo, todos nós precisamos de uma dose de otimismo renovado. Ao incorporar-lo em nossas atividades diárias, estamos economizando outro tempo ou, outra forma de expressão é, estamos dando a cada outro momento.



OTKUTYR

FASHION HOUSE
EST. 2011



Art Direction,
Production & Styling:
OTKUTYR
@otkutyrfashionhouse

ASPECT DORÉ

@aspectdore



IOAKEIMIDIS
Jewellery

Web: www.ioakeimidis.com
Instagram: [ioakeimidis_collection](https://www.instagram.com/ioakeimidis_collection)
Etsy.com: [etsy.com/shop/ioakeimidisjewelry](https://www.etsy.com/shop/ioakeimidisjewelry)
E-mail: info@ioakeimidis.com



SS20 INSPIRA TIONS

para BERLiNiB pelo artista Srishti
Oinam, blank.canvas ____
@tela branca____
srishtioinam gmail.com | tela branca____

TODOS é a dança

dançar até

Alguns estilos SS20
interpretadas de ballet
contemporâneo pela
bailarina grega Elli Tsitsipa

Modelo de forma: bailarina, atriz Elli
Tsitsipa, @ellitsitsipa

Foto: Aristo Tacoma

Denominado pelo Elli mesma, com
A.Tacoma; denominar assistente Myrto
Departez

MUA & estilo de cabelo: Myrto
Departez, @myrtodepartez

Localização: Estúdio P56, Atenas, @
studio.p56

Marcas de moda: ZARA, @zara; collant de
bambu sustentável da boody,
@boodyecowear,

via Vida Colosseum, Oslo, Jóias
@lifecolosseum: Dona Koroi,
@donakoroibrand Outras roupas através

Nilz, Oslo, @nilztekstiltrykkeri.



Grandes artistas são as
pessoas que encontrar a
maneira de ser-se em sua
arte. Qualquer tipo de
mediocridade pretensão induz
na arte e na vida da mesma
forma.

- Margot
Fonteyn



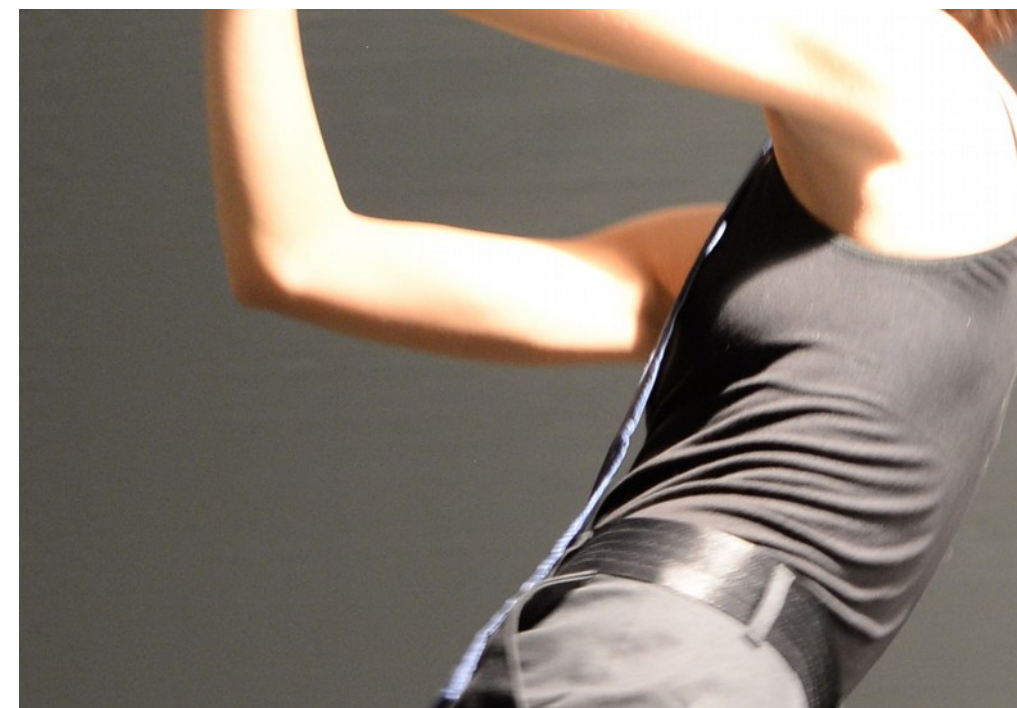
como encontrar
essa peça que
faltava em mim.

- - Misty
Copeland

Finding ballet
foi

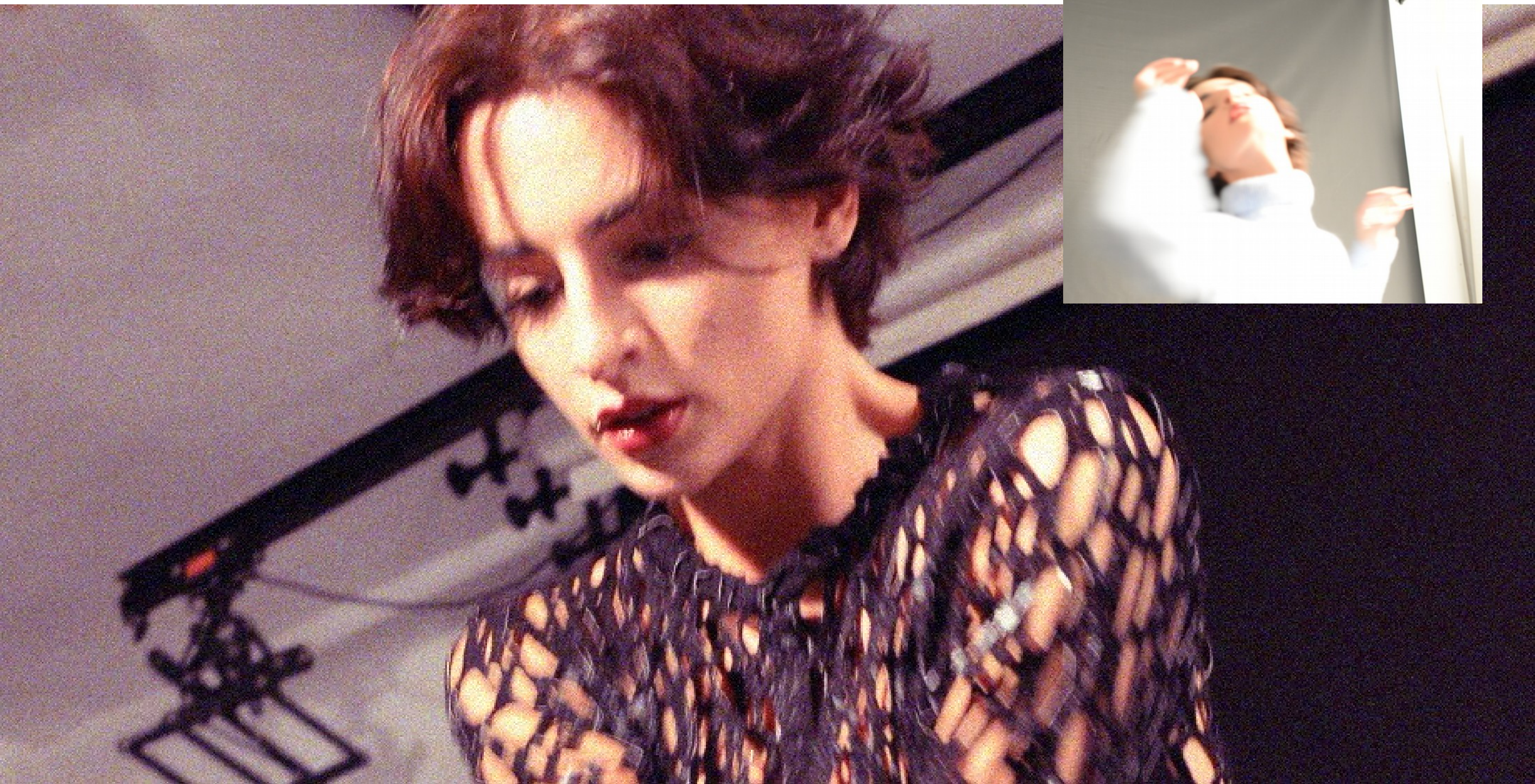
Ballet não é apenas
movimento.
- - Nina Ananiashvili





A dança: um mínimo de
explicação, um mínimo de
anedotas - e um máximo
de sensações.

- - Maurice Bejart





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





iB

Life [...] está crescendo,
movendo-se para a frente, [...] estar em contato com a vida.

- - Agrippina Vaganova



Modelo de forma: Vicenca
Petrovic, @vicencapetrovic

FEROZ
CHIQUÉ



O metálico, muitas vezes tons dourados desta temporada são acoplados com uma ênfase SS20 em mellow, afternooish, cores atenciosas. Uma nova geração de mulheres poderosas estão fazendo suas reivindicações: as somas ferozmente elegantes e chiques até 2020 as tendências.



Vicenca Petrovic fotografado por Aristo
Tacoma

MUA, hair styling: Miss IsabellaLia, @
my.beauty.garden

Locais: Wrangelstrasse, Kreuzberg, Berlim;
Estúdio Ramboya, @ramboystudio.

Marcas de moda: Bershka, esporte
@bershkacollection lutador,
@fightersportnorge Gina Tricot, @ginatricot
Acessórios por Pink Cadillac,
@pinkcadillac_berlin



















iB

Mais sustentável moda, por favor!

Por Nathalie Sophia,
@fashionjudgment, BERLiNiB
Moda
Correspondente,
nathaliesophiajournaliste @ gmail.com

No século passado, as mulheres foram permitindo que mais e mais de sua

corpos para ser visto, e independentemente do que isso diz sobre

sexualidade, foi certamente uma mudança muito prático. Pela primeira vez em séculos, as mulheres têm sido capazes de participar em várias atividades sem ter que arrastar ao longo de uma montanha de têxtil. A roupa é parte expressão pessoal, e parte necessidade prática. Tendências estão ligados a subculturas, ocupações e religiões. A capacidade de seguir as novas tendências para cada estação pode nos fazer arrefecer. A capacidade de adaptação novidades pista para o nosso guarda-roupa pode fazer-nos

tendência setters entre nossos amigos.

Moda evoluiu de feitos sob medida (o moderno alta costura), em uma indústria predominantemente pronto-a-vestir, tanto em segmentos de luxo e fast fashion. Isso criou novos caminhos de carreira e outras oportunidades. Alguns modelos têm alcançado níveis estratosféricos de

celebridade

fama, e são capazes de influenciar fortemente a opinião pública e ficar atrás causas beneficentes. Uma dessas causas é a de cuidar do planeta, e promover a

importância da moda sustentável.

A indústria da moda é enorme, e parte devido ao seu tamanho, uma das mais

poluente

indústrias do mundo. Como tal, as empresas individuais dentro da indústria da moda foram chamados pelo público mais ambientalmente consciente de ser **transparente sobre seu carbono pegada** e 'mostrar seus números'.

Isso vale para quase todos os aspectos da indústria. Por exemplo,

luxo marcas moldar a percepção pública de sua marca como exclusivo. A fim de manter essa percepção, estoque não vendidos às vezes é destruído e vai para aterro.

fast fashion fornece outro conjunto de desafios para o planeta. Há as questões de corantes usados para colorir o vestuário e a quantidade de água e combustível envolvido na produção de milhões de peças de vestuário por ano. Há as questões de peles de animais sendo utilizados para fazer produtos e as discussões não tão iluminados ao redor pele falsa contra couro natural. Talvez o maior problema é a utilização incrivelmente comum de fibras de plástico e sintéticas. Plástico de materiais relacionados são frequentemente muito

barato para que eles são 'cliente-friendly', mas esses materiais representam um enorme custo para o planeta. Estes são apenas alguns dos problemas enfrentados pela indústria da moda, e os consumidores modernos estão pedindo marcas de moda onde estão em relação a estas questões.

Nesse interim, enquanto aguardamos **sistêmico**

soluções para as questões de sustentabilidade maiores enfrentados pela indústria da moda, podemos dar-nos algumas regras de ouro para como se vestir de uma forma mais amiga do ambiente. E, como veremos, uma série de marcas são promovidos como ambiente-consciente e sustentável.

Regras de ouro:

- comprar roupas que você vai usar, e não a roupa que vai acabar pendurado em seu armário. Consumismo é um inimigo da sustentabilidade.

- Verifique as etiquetas em roupas antes da compra. Verifique qual a peça é feita de: É fibra natural? Plástico? Materiais recicláveis?

- considere alugar roupas de qualidade da moda de qualquer um dos muitos mais ou menos roupas novas alternativas de aluguer, de Rent the Runway através Nuuly a inúmeros outros, incluindo H & M.

- loja de segunda mão. roupas vintage é indiscutivelmente a melhor maneira de fazer compras de forma sustentável. Ao dar uma nova vida a uma peça de roupa, você estender sua vida útil que é muito mais amiga do ambiente.

Alguns dos mais emocionantes marcas de moda sustentável estar ciente de agora:

Ronald van Der Kemp.

designer holandês produzindo limitado roupas edição de restos de materiais disponíveis no mercado

- Reforma**. Allsizes marca com um seguinte celebridade, usos resgatado materiais estoque antigo e vintage reaproveitado.

- MORDIDA**. marca Estocolmo baseada em cultivar a idéia de moda atemporal com a utilização de tecidos orgânicos.

People Tree.

Uma das primeiras marcas sustentáveis creditados pela Organização Mundial do Comércio Justo, o que limita a sua pegada de carbono, concentrando-se em trabalhar com a mão.

Boas notícias.

Londres baseada formadores produtor, que usa solas de borracha reciclada e algodão orgânico.

- Matt & Nat**. A chamada 'marca vegan'. Eles oferecem uma gama de produtos,

incluindo sacos feitos de garrafas plásticas recicladas.

Kit X.

marca baseada-australiana, que cria peças de vestuário a partir de materiais-sustentáveis completamente fibras orgânicas, resíduos marinhos upcycled e poliéster descartado.

O tema altamente complicada de sustentabilidade na moda veio para ficar; **vamos continuar a explorá-la** e no worki mais e mais se aproxima para obter este direito.

Nathalie Sophia

iB

BRILHO
CHIQUÉ

Modelo de forma: Julia
Mue, @juliamue__



Gen Z
parece ser a criação
mais e mais

a agenda para o
mercado de trabalho,
cabendo

com os seus
objectivos:

justa, livre,

easy-going,
tech-savvy,
desportivo, fresco;

earthaware,

às vezes vegan

inspirado;

valores
duradouros, de
ouro:
e brilho

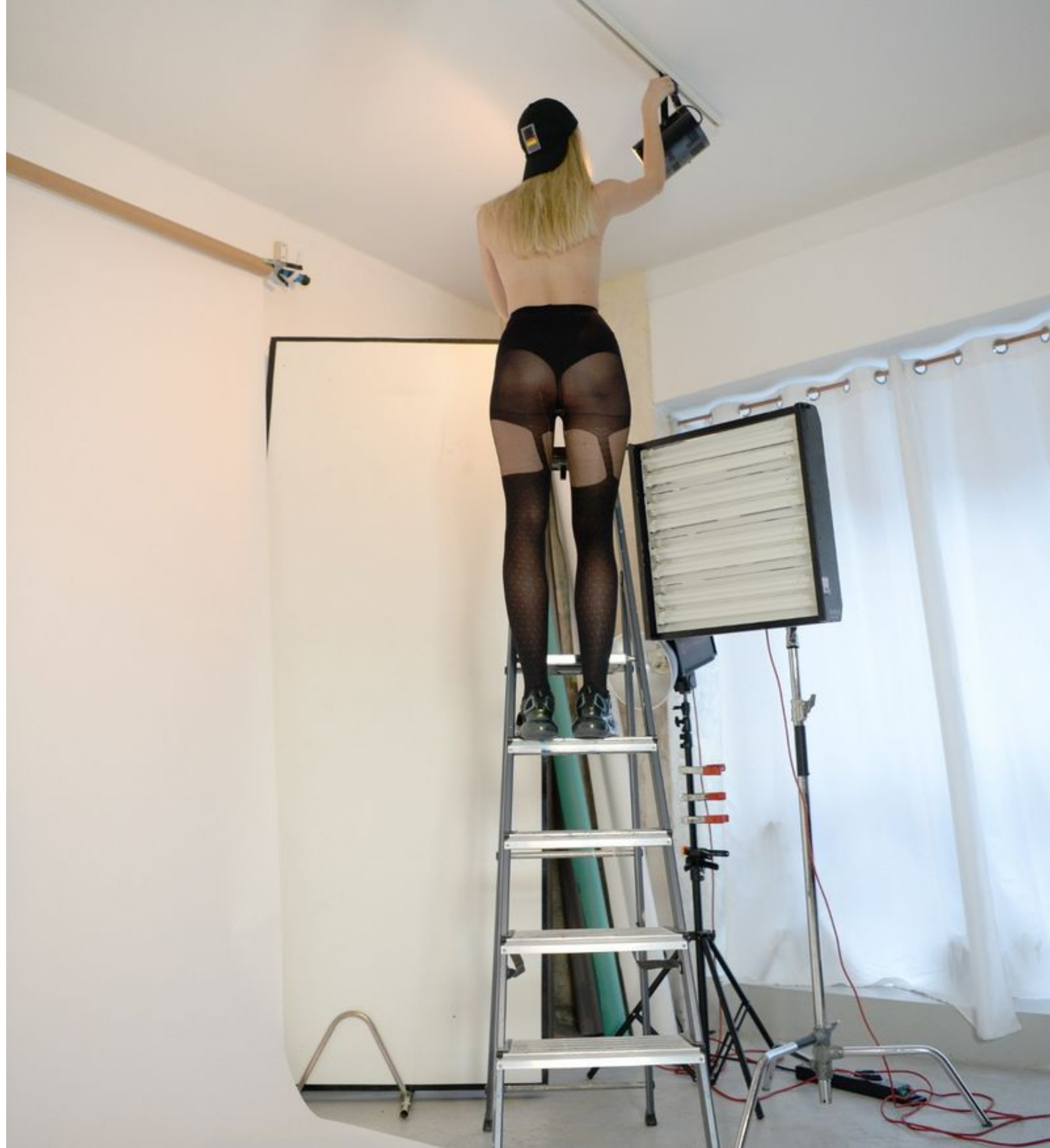
Julia Mua fotografado por
Aristo Tacoma

MUA, hair styling: Miss IsabellaLia, @
my.beauty.garden

Localização: Estúdio Ramboya,
@ramboystudio, Berlim.

Marcas de moda: NIKE,
@nike, HM, @hm

AVENUEGE, avenuege.com

















Você pode estar longe de ser vegan ou mesmo vegetariano, mas como muitos outros você pode ter encontrado a si mesmo para ser inspirado pelo conceito, e você poderia ter acolhido as muitas novas ofertas de vegan isso e vegan que no supermercado típico

VEGANINSPIRED SMOOTHIES

& THE QUEST PARA bastante vitaminas e minerais ETC

Seu corpo é um majestoso

obra-prima do design diferente de qualquer outro. É além da compreensão completa, mais complexa do que qualquer máquina, e muito importante a ser dado alimento como ditada por uma ideologia estrita ou política. Mas não importa o quão rico você está em sua dieta diária, não importa onde você vive, não importa o quanto você adora carne, não importa quantas suplementos que você toma todas as manhãs, seu corpo seria provavelmente beneficiar dos smoothies vegan ou nearvegan ocasionais. É um

coisa boa que eles são tão delicioso.

Talvez comida é demasiado importante para ser deixada para a ideologia. Nós da BERLiNiB estão entusiasmados com os nossos smoothies recém-improvisadas, mas às vezes usam iogurte ou mesmo kefir em vez de soja, arroz ou leite de aveia produtos (e quando pensamos que ninguém está olhando, que pode até ser carnívoros).

Dica: se você não é vegan e amor iogurte, apenas feliz adicionar iogurte aos seguintes recipies.

COCO NOITE SMOOTHIE

framboesas amêndoa de coco

leite algumas pitadas xarope de

bordo de: açafraão, cardamomo,

gingibre, pimenta quente

O vegetariano, e ainda mais, o vegan, tem muito a pensar sobre quando se trata de manter uma dieta diária saudável. Uma solução para obter o suficiente

vitamina b12, zinco, cálcio, proteína total, ácidos graxos, selênio, ferro, e um monte de outras coisas que são essenciais para uma mente saudável e corpo, é tomar suplementos e produtos enriquecidos de vitaminas / minerais / proteínas. Claro que é possível ser vegetariano ou vegan e não depender de suplementos ou produtos enriquecidos, mas isso exigiria muito tempo e talvez um monte de dinheiro também.

DANÇA GOJI

SMOOTHIE

bananas goji berries abacaxi leite

de soja em pó pequena pitada

maca por cima, goji berries

Maca pó está cheio de hormônios potentes e tem um efeito vagamente como ginseng - dependendo da mistura maca especial que você escolher. Seu sabor é distinto por isso não deixe de usá-lo com moderação.

Para continuar nossas observações vitamina: B12 é um corpo humano que luz solar e água é uma planta: ele é necessário para saltar e saltar sobre e fazê-lo com entusiasmo. Não é criado em laboratório, não em animais, mas por algum exótico, sofisticado, difícil de encontrar microorganismos que são encontradas originalmente apenas

em um só lugar: nos locais de águas profundas, onde eles estão fazendo seu trabalho de sintetizar B12 usando tais metais peculiares como cádmio. Os cientistas estão desenvolvendo maneiras de cultivar esses microrganismos, mas não há maneira de sintetizar B12 existe ainda e não há qualquer prova de que qualquer planta ou animal pode fabricar este material. É, no entanto, viajar através da cadeia alimentar muito facilmente. Por exemplo, é tipicamente adicionada à comida que as galinhas e vacas comer, e, em seguida, ele é automaticamente encontrados em ovos e leite de vaca e os seus derivados, tais como iogurte.

[Cont].

VICTORY

CHICK

SMOOTHIE

caju coco

porcas

sementes chia

blueberries 1 colher

de chá de gergelim

tahini

polvilhar leite

de aveia: pó

de coco

Para aqueles que gostam de chá de ervas:

estes podem ser um ótimo ingrediente

para misturar em um smoothie. No

entanto, alguns muito ricos produtos à

base de plantas podem ter um impacto

negativo sobre o fígado; um órgão que

ajuda a limpar afastado substâncias

problemáticas de comida e bebida. Soja

não deve ser tomado todos os dias do

mês também. Dê o corpo pausas

regulares para vários dias de qualquer

coisa que possa se tornar um hábito

harmony-affecting.

Algumas pessoas não absorvem B12 facilmente e, como todas as vitaminas, geralmente é mais facilmente absorvido quando várias condições são cumpridas ao mesmo tempo:

* Que as vitaminas são tomados em conjunto com vitaminas complementares, tais como outras vitaminas B com B12

* Que as vitaminas são tomadas em conjunto com os alimentos

* Que a dieta varia um pouco de dia para dia

* E que o corpo recebe alguns dias a cada mês ea cada semana em que há uma variação claro em que tipos de vitaminas e minerais é dada, para que ele tenha a chance de 'redefinir' em si

TROPICAL COMETS papaia

abacate limão leite de soja

suco congelado cerejas

gingibre pitada de

erva-mate polvilhar: poder

de coco

Uma das grandes coisas sobre smoothies vegan que não necessitam de iogurte e outros produtos re-frigerated ou congelados, é que você pode torná-los durante todos os tipos de viagem e trabalho em que o acesso imediato a um frigorífico é limitado. Em alguns casos, nem mesmo um misturador é necessária, com um pouco de preparação você pode simplesmente jogá-lo juntos, sacudir e divirta-se!

e depois (para deixar o corpo a absorver-lo em paz). O jejum vai junto com os treinos. Um aviso sorrindo fica submetido: smoothies feito desta forma são, de acordo com alguns, quase melhor do que sexo.

VERDE FADAS

SMOOTHIE leite

baga cal matcha

pó de bebê

espinafre açaí em

pó de soja um

toque: extrato de

baunilha

Uma das belas formas de desfrutar de um smoothie verdadeiramente saudável é a jejuar com antecedência (para melhorar o sabor dela)





Em forma

Beleza

para as mulheres
jovens que
procuram uma
mistura suave de
magro e forte

formação
stylish

Modelo de forma: Sol
Mercado, @uruzusus



Sol Mercado fotografado
por Aristo Tacoma

Rótulos em editorial: SUPERDRY,
LEVIS @superdry, @levis
QUECHUA, @quechua

Localização: Morgenluft.jetzt GmbH,
Kreuzberg, Berlim, @ morgenluft.jetzt,
Agradecimentos: Stephan Scholdra & a
equipe Morgenluft.

estabelece algumas idéias wellresearched,
escolhidos a dedo para fashionoriented
adultos jovens. siga apenas a formação
informa se você tem certeza que é certo
para você. Em caso de dúvida, consulte
um médico.

fundo

Cada um de nós é único. A beleza não é
apenas 'uma coisa'. Se você encontrou um
método de ficar em forma que funciona
para você, cumpra-lo. Este artigo

Desde Alessandra Ambrosio e alguns outros longlimbed supermodelos anunciou famosa, ao lado de uma série de vídeos de treinamento muito popular, que o objetivo do treinamento é fazer com que “ , **músculos magros longos** em vez do que os volumosos”, toda a internet tem sido repleta com o conceito. Muitos sites declarar que os músculos são muscles- eles nunca são 'volumoso', apenas grande ou pequeno, mas a gordura pode fazê-lo parecer

de outra forma. Nós da BERLiNiB não apenas ler as dicas de treinamento de treinadores famosos, e ler em profundidade **científico**

artigos até as primeiras horas da manhã: esta pesquisa, juntamente com um pouco de culto

adivinhação,

alguma intuição de confiança, e alguma experiência pessoal para cima de tudo isso, é o que informou este artigo.

ainda outra receita rápida e fácil para a conversa. Chegou a hora de lidar com a questão de como realmente fazer o **modelo** de treino com toda a sutileza que exige.

Nós temos alguns resultados. Uma vez que existem tantos fácil, 'receitas' rápidas para o sucesso, que têm sido o foco de muita conversa, nós não estamos indo para adicionar



Em primeiro lugar, **tipos de treinamento importam:** músculos não são apenas os músculos, eles crescem de maneiras diferentes, dependendo do que tipo de treinamento que você faz entre muitos outros fatores.

O corpo humano é muitas vezes descrito como uma máquina, mas na realidade é mais como um orchestra- construído do movimento mais complexo, série rítmica de processos dentro de processos, e muitas das coisas mais importantes sobre o corpo são ainda não pode ser explicada pela teoria científica.

Portanto, não é verdade por trás de tais sentimentos como este: Se você quer um

elegante corpo, sua formação deve ser elegante. Se você quer um corpo alongado, você deve incorporar o alongamento em seu treinamento.

Não ir a extremos e lembrar a metáfora 'orquestra'. Você quer uma suavidade para cobrir seus músculos. Você quer que os músculos para ser mais visível, mas sutilmente na forma de belos contornos e sombras na radiante, pele saudável.

Também tenha em mente que existem muitos tipos de

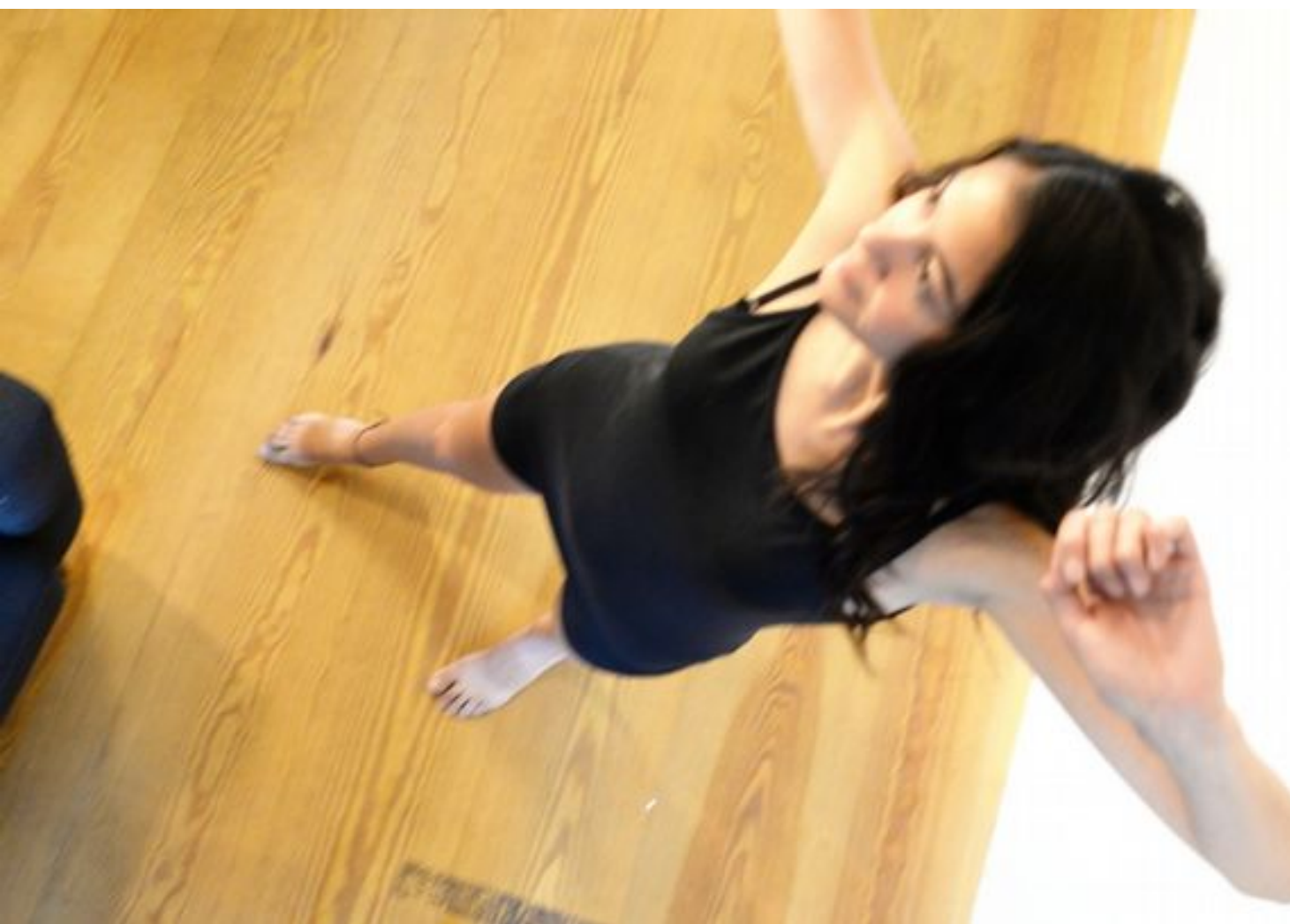
fibra muscular, e eles se comunicam com as células de gordura e outras células e processos no corpo. Talvez devêssemos olhar para o corpo também como um 'processo de design,

trabalhando de acordo com a intenção. Então, qual é a sua intenção? Se sua intenção é para dançar, então quanto mais dançar você faz, mais o seu corpo será semelhante a de um

dançarino. A intenção por trás de cada movimento torna-se o elemento que molda o corpo e 'design' como evolui corpo.

Se o seu objectivo é o de barcos elevador fora de uma praia, então não é os músculos alongados da dançarina que irá desenvolver, tanto quanto a sua porção central. Para contrair um meio musculares que as suas porções centrais aumenta em diâmetro. Para

alongado um músculo sob 'resistência' lento, como quando um dançarino diminui suavemente uma perna, aumenta as fibras musculares mais geral.





Muitos sites que o foco na formação e construção muscular alegação de que não faz sentido distinguir entre diferentes tipos de crescimento muscular e um deve apenas começar a ele e levantar o mais pesado o material pode-se, tão rápido quanto se pode. Mas, para muitas mulheres, a queima de gordura é mais difícil do que o desenvolvimento de músculos. Algumas mulheres queimar gordura mais fácil do que outros, mas a queima de gordura é de importância para as mulheres, a fim de alcançar resultados de treinamento elegantes

e músculos visíveis tom.

É a repetição de movimentos que cria

significativo Mudanças no corpo. Se o



formação regular é duro, difícil, tenso, suado, com expressões faciais paine e um foco pesado em grupos musculares específicos, membros, em seguida, o resultado global não será alongada e beleza-lo elegante será



'massa'. Portanto, nós suspeitamos que grande parte dos conselhos de formação que podem ser encontrados on-line é escrito por pessoas que consideram 'alguns' músculos para ser equivalente a 'não' muscular e cujos pontos de vista do que é 'elegante' magra

mais para o construtor de corpo de top model.

Para corrigir isso, que surgiu com algumas idéias sobre como produzir 'ajuste beleza'. Tudo o que é dito aqui é projetado para ser

pensado e improvisado acabou.

De fato,

pensamento

queima de gordura.

Não mesmo. O cérebro é feito de neurónios e neurônios cair muito bem na categoria de células musculares -e os come cerebrais calorías em massas (que é por isso prolongado jejum não é uma idéia brilhante).

Então, qualquer coisa que estimule o seu cérebro,

estimula o fatburning. Café, por exemplo, ou bebidas cafeeineenhanced; algumas vitaminas B, incluindo B12; algum grau de cálcio, de magnésio, de ginseng, a maca, ou schisandra; chá, chá-mate sul-americana ou

chá verde (mas estudos recentes indicam que o chá mate é melhor bêbado em forma frio e em uma mistura de outros chás). Isto também inclui leitura, escrita e ouvir rádio; qualquer coisa em que o cérebro está ativo, mas não surpresos. Assistir vídeos geralmente ganhou queimadura t ajuda

'Ajudar a queimar t calorías, porque quanto mais você empurra para os seus sentidos, menos o cérebro sente a necessidade de ser auto-ativa para compensar a falta de estímulos.



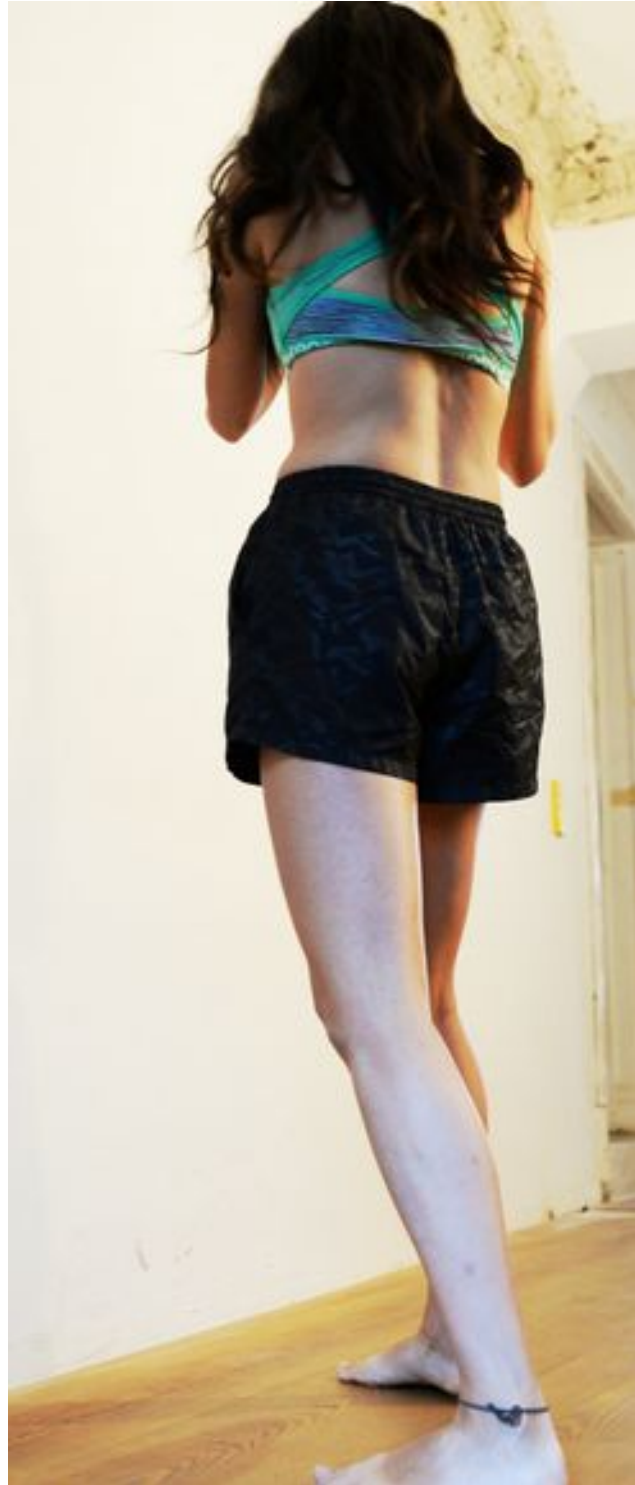
sonhando é outro grande calorieburner. Essa é uma razão pela qual o álcool, que inibe o sono REM, é

incompatível com ter músculos fortes e magros que mostram muito bem. Álcool com moderação algumas vezes cada mês é bom, mas tem um impacto negativo muito maiores do que o alimento em termos de gordura e perda de peso. O álcool também

vai a todos os lugares errados; lugares que o exercício não pode facilmente corrigir.

construção muscular faz você engordar, mas é o tipo magro de peso. Isso porque há coisas mais interessante nas células musculares do que em células de gordura. Assim, observando a escala não fazem sentido durante o treino Fit Beauty. Em vez disso você deve prestar atenção

como você olha. **Se você olhar bem, bom.** Se não, o trabalho para corrigi-lo. Não conte os quilos.





Como um adulto, você está atraído por alguém ou algo, e que

atração tem uma energia e uma vitalidade e uma motivação que pode ser utilizado na sua formação. É mais profundo e mais positivo do que bodyenvy. Cada indivíduo tem algo particularmente atraente que os torna únicos. Não há motivação em olhar para fotos de pessoas que não se preocupam com sua aparência: ele pode servir como uma cura emocional em tempos de depressão, mas para uma pessoa que está em cima e sobre e quer algumas rápidas motivação para o treinamento, nada é melhor do deep-mergulhar na beleza, ficando um pouco hipnotizado por ela, e, em seguida, definir a ponto de fazer uma sessão de treinamento que também acontece a ser um pouco



Fotos de modelos com corpos incríveis pode ser inspirador para alguém que está trabalhando para entrar em forma, mas às vezes pode se sentir um pouco demasiado 'perfeito'. Isso nos leva à questão familiar: devemos idealizar estes números perfeitos? É saudável? Neste século esclarecido, deve ser possível dizer: Faça a coisa óbvia.

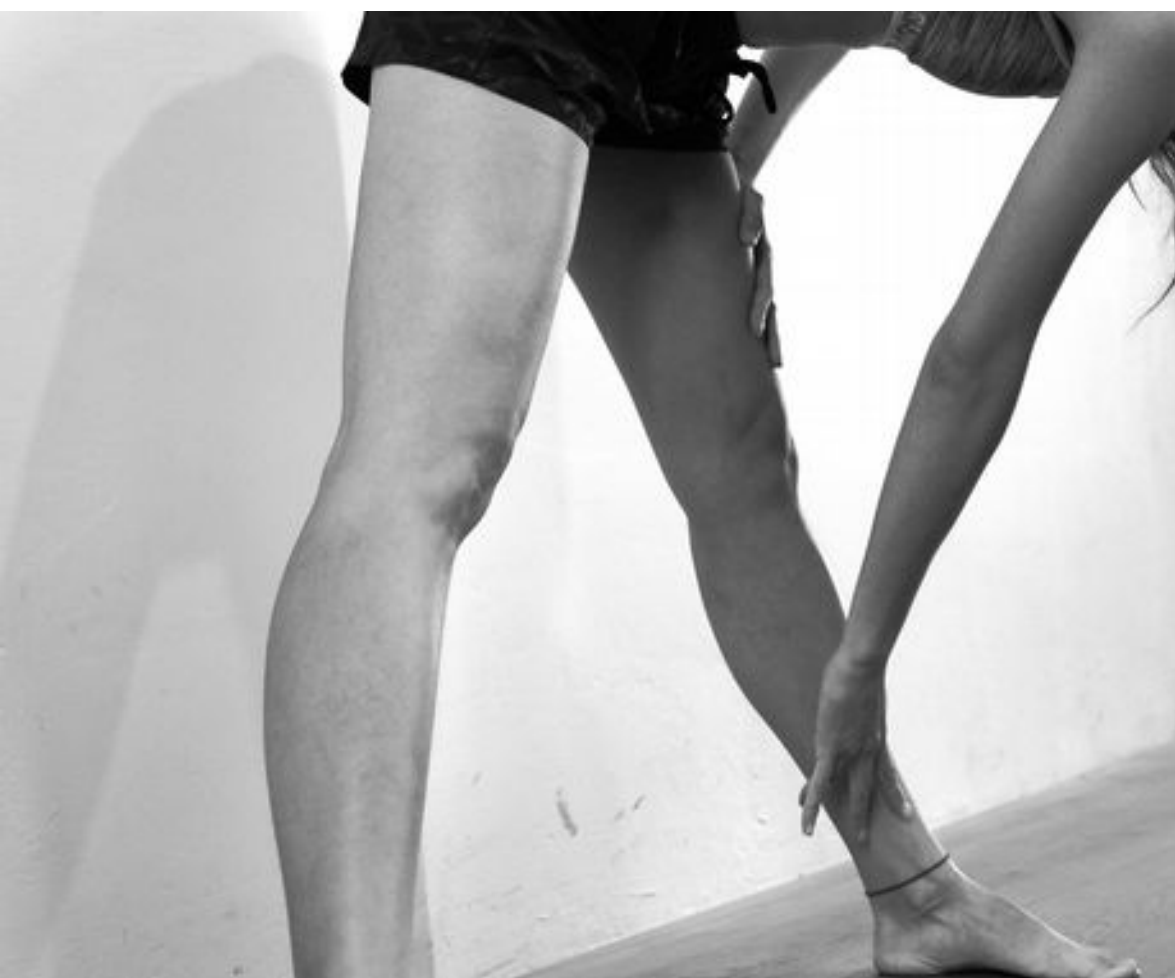
sexualmente alta. Isso, aliás, é outra maneira de queimar calorias

muito bem, bem como dando à pele esse extra brilho e brilho.









ativação sexual

em ambos os sexos e de treinamento muito duro e muito aumenta. Testosterona também leva a maiores músculos com menor esforço - o que é interessante nesse esforço é uma das coisas que podem estimular - e para a queima de gordura mais rápido. Em outras palavras, existem sequelas de treinamento que mantém o corpo em forma e brilhar também quando a formação não está acontecendo. As fortes formas asiáticas de ginseng faz algo semelhante como a testosterona está fazendo, sem inflar artificialmente o nível de testosterona; e também permite que o corpo a fazer mais uso da testosterona que já tem. (É por isso que a pesquisa sobre o ginseng tem de ir além de uma simples ideia de causa e efeito da testosterona: em vez disso, o ginseng é uma espécie de 'diretor de orquestra', e pode ser assim também para a maioria das mulheres jovens.)

Vamos ser um pouco mais específico sobre este-nottoo muitas vezes falou sobre questão: ação sexual muito forte, mesmo que apenas por si mesmo, tem efeitos fortemente positivos, efeitos mensuráveis, razão pela qual os jogadores de futebol são autorizados a ter prova de som meias-horas privadas com os seus parceiros antes de jogos importantes. Um mero flerte, um leve beijo, uma breve fondle é bom, mas não a chama acesa tântrica que a alma vencedora quer antes de um desafio pesado.

Como o vinho vermelho, ginseng tem benefícios de saúde surpreendentes, como a lubrificação dos órgãos sexuais femininos. Os efeitos energia vibrante gerais de como o ginseng e maca também costumam levar uma pessoa a ter um mais fácil conseguir motivação tempo para fazer apenas uma formação que diretamente leva a um aumento da testosterona.

Testosterona: aqueles que são viciados em treinamento pesado são de dois tipos, colocar amplamente ou seja, aqueles a quem um pouco de testosterona extra só acrescenta à sua beleza, e aqueles a quem isso não acontece.

leads de testosterona para um brilhante

Para alguns, testosterona níveis podem adicionar a um

já conjunto dominante de características demasiado viris, mas algumas mulheres têm características tais toocute e poderiam se beneficiar de ser agraciado

pele tomboyish

Influência da testosterona natural made-in-the-corpo. Também aumenta clitóris de tamanho que - apesar da noção conservadora de que o fenômeno imaginada de um 'orgasmo vaginal pura' na 'posição de missionário' malechauvinistic é uma espécie de eticamente recomendável, é a principal fonte de êxtase sexual para as meninas.

A maioria não devem tomar comprimidos de testosterona porque pode tornar o cérebro contaminado de forma agressiva ea

inflação artificial de testosterona no sangue pode esvaziar a capacidade inerente naturais que o corpo tem para fazer as coisas.

trens: em primeiro lugar, ir para uma caminhada ao invés de comer, de modo que uma fome feroz é construída. Durante esse fome, uma de ensino como a energia é construída, e pode-se descobrir que se pode colocar em cinco minutos de treinamento depois de tudo. E a recompensa: comida tem gosto de repente celeste, mesmo em um orçamento baixo, e mesmo se é muito sustentável e aborrecidamente eticamente correta neste mundo. Em segundo lugar, no seu ambiente de trabalho, colocar algumas fotos de pessoas que estão melhorados radicalmente versões de até si mesmo, mas tão deliciosamente feitas fotos que eles estão totalmente inspirador e não irritantemente impossíveis. Deixe estas fotos estar com você por horas todos os dias. Deixe-os calmamente construir a sua vontade de treinar. Então, quando você achar que você não pode mais voltar espera,

para real-em seguida, fazê-lo a começar a treinar! Mas tenha em

ser brincalhão



sobre a velocidade e forma de efeitos, para muitos dos efeitos do treinamento mais procurados vem depois de dois anos, e não após os trinta dias que fontes de informação baratos teria.



Há duas coisas que podemos fazer se nunca

você continuar a olhar para as fotos e continuo querendo começar a treinar

PESQUISA LINKS

O trabalho de ginseng? Caso adultos jovens e saudáveis fazendo exercícios tomar algo como Panax Ginseng (a forma mais popular de Ginseng)?

Os efeitos do Ginseng se dividem em duas categorias principais: Muscular e sexual. Os efeitos são mais fortes durante o estresse.

O uso regular de Panax Ginseng parece conduzir a reforçada:

- * circulação sanguínea
- * Regulação da temperatura
- * Oxigênio interação / músculo
- * Uso de oxigênio cerebral Lotes de novas pesquisas são necessárias sobre o efeito sexual de ginseng. pesquisa tentativa de sugerir que aumenta Ginseng:

* Fluxo sanguíneo genital e utilização de oxigênio

* O tamanho do clitóris, relacionada com o fluxo sanguíneo melhorado

* Nível de prazer genital para cada sexo

Veja também:

www.bmccomplementalrnm.com/artigos.d.biomedcentral.com/ / 10.1186 / 14726882-14-265

[www.journals.plos.org/ PlosOne / artigo? 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/ artigos / PMC3659633 /](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3659633/)

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



Das novas palavras para nos ajudar a ser fresco-minded e livre de jel temos que correr para incluir

P sobre Pan, & P sobre Poli

Texto: Aristo Tacoma

Uma das razões que devemos abraçar a mídia digital é - texto e fotos são mais respeitadores do ambiente para transmitir

por meio de material digital do que por meio de papel. Outro: a diversidade, enquanto você decidir conscientemente olhar para cima

de fontes de notícias diferentes fornecedores de notícias em vez de olhar para um lugar especial para fornecer um suplemento para você. (Para conseguir isso, este escritor usa

diariamente um site com links para vários provedores de notícias.)

de fontes de notícias diferentes fornecedores de notícias em vez de olhar para um lugar especial para fornecer um suplemento para você. (Para conseguir isso, este escritor usa

diariamente um site com links para vários provedores de notícias.) Para aqueles que têm vindo a abrir-se como a CBS News, CNN, LA Times, The Guardian, BBC News, Sky News, e outros, eles têm muito possivelmente, no ano recente, mais de uma vez títulos encontrados desse tipo: "xxxx [uma celebridade], que está em uma relação polyamorous com aAAA

[Outra celebridade] bem como Zzzz [ainda outra celebridade] saiu recentemente como Pansexual "Ou: ' Como Xxxx feita pansexuality mainstream'.

de fontes de notícias diferentes fornecedores de notícias em vez de olhar para um lugar especial para fornecer um suplemento para você. (Para conseguir isso, este escritor usa

Em algum momento, este escritor, que sempre silenciosamente assentiu tanto para pansexuality e poliamor (ainda mais para) sem saber exatamente nada sobre estas palavras, sentou-se. Convencional? Pansexual? Apressei-me a Wikipedia etc para absorver a profundidade do material sobre os dois P da. Polyamorous não tinha egredos para mim: isso significa que você tem um coração grande o suficiente para ter dois ou mais amantes, e são bastante franca que você não escondê-lo a partir deles. Ou, coloque um pouco mais bem: você pode ter uma relação de confiança e bastante exclusivo a mais de um parceiro de uma vez (sem trocadilhos). Bem. Essa sou eu em uma versão idealizada de mim mesmo. Mas pansexual? Em minha mente, a palavra tem até recentemente sido associado principalmente (sem uma boa razão) com comer sushi em um biquíni-menina toma temporariamente o papel de uma mesa; ou, colocando em suíças do gato antes de fazer sexo. Depois de tudo, "pan" significa "todos", em grego. E tudo é tudo.

de fontes de notícias diferentes fornecedores de notícias em vez de olhar para um lugar especial para fornecer um suplemento para você. (Para conseguir isso, este escritor usa

diariamente um site com links para vários provedores de notícias.)

de fontes de notícias diferentes fornecedores de notícias em vez de olhar para um lugar especial para fornecer um suplemento para você. (Para conseguir isso, este escritor usa

diariamente um site com links para vários provedores de notícias.)

Estudo da rede mostrou-me que a resposta foi mais intelectual, e tinha um toque de nuances de vinho envelhecido. Citação I: 'a pessoa que é rejeitos pansexual bissexualidade como

sendo muito binário'. Aha. Como também 'binário'. suíças do gato desaparecido. Não mais sushi-biquíni. Nonbinary levou este escritor para o momento de pensar em nada, exceto um cartaz música em um poste de telégrafo em Kreuzberg - DJ não binário, ou talvez todo o grupo de música foi chamado não binário. (Estou envergonhado de dizer que eu acelerando no meu caminho em um táxi insustentável e não leu o cartaz sério: pelo que sei, poderia ter sido melhor do que Woodstock

de fontes de notícias diferentes fornecedores de notícias em vez de olhar para um lugar especial para fornecer um suplemento para você. (Para conseguir isso, este escritor usa

diariamente um site com links para vários provedores de notícias.)

1969. Nonbinarystock.)

Outra citação: "Eu me recuso a permitir que a pessoa que eu sou atraído para definir o meu tipo de sexualidade", disse um de xxxx, AAAA ou Zzzz. Outra: "Eu não sou atraído apenas para a pessoa É a sensualidade que eu sou atraído para Sexy..." Ha! Estas coisas foram ditas com a certeza de chicotear de celebridades Gen Z, cujas opiniões são analisadas por conhecedores Hollywood. Gen Z foi levantada - como alguém fora tão sucintamente pontas - de Gen Y. E Gen Y lutou para trabalhar não apenas a definição da Wikipedia de Polyamorous e Pansexual, mas até mesmo a própria Wikipedia - e permitiu que o super-educação digital para troca o one-pensamento-prcentury na história sexual humana para tornar-se uma espécie de de roda implodiu super-nova (Eu estou tentando não dizer 'buraco negro')

de fontes de notícias diferentes fornecedores de notícias em vez de olhar para um lugar especial para fornecer um suplemento para você. (Para conseguir isso, este escritor usa

diariamente um site com links para vários provedores de notícias.)

de fontes de notícias diferentes fornecedores de notícias em vez de olhar para um lugar especial para fornecer um suplemento para você. (Para conseguir isso, este escritor usa

de realizações, percepções, convicções, preferências e 'saindo' cenas.

de fontes de notícias diferentes fornecedores de notícias em vez de olhar para um lugar especial para fornecer um suplemento para você. (Para conseguir isso, este escritor usa

Estou tentando imaginar que existem humanidade com igual perfeita ou imperfeita saúde cem anos a partir de agora, com estes desenvolvimentos tendo ido em se possível até mesmo infinitamente mais rápido.

Surpreendentemente, é uma imagem que funciona. Leva-me, talvez, de volta para a década de 1960 Dune de Frank Herbert: a Alice no país maravilhoso, de Lewis Carroll; mas também sugere que em um século liberada, que a 21ª pode muito bem ser, se estamos tão abençoada que não vai ser arrastado demasiado baixo por nossa própria poluição e tendência para a guerra ('nós', ou seja, a humanidade) - nosso desafio mais dominante vai ser como ter coração grande o suficiente para evitar ser sugado para maelstroems de ciúme. Um livro que tem sido em torno de alguns anos agora, disponível na Amazon, intitulado O Poliamor Toolkit, por Dan Willians e Dawn Williams (sim, um par polyamorously casado),

de fontes de notícias diferentes fornecedores de notícias em vez de olhar para um lugar especial para fornecer um suplemento para você. (Para conseguir isso, este escritor usa

diariamente um site com links para vários provedores de notícias.)

de fontes de notícias diferentes fornecedores de notícias em vez de olhar para um lugar especial para fornecer um suplemento para você. (Para conseguir isso, este escritor usa

diariamente um site com links para vários provedores de notícias.)

de fontes de notícias diferentes fornecedores de notícias em vez de olhar para um lugar especial para fornecer um suplemento para você. (Para conseguir isso, este escritor usa

diariamente um site com links para vários provedores de notícias.)

Sua "Ferramenta nº 18" (de 29) é chamado, com nenhuma tentativa de escrever para que Shakespeare ou de outros autores clássicos teria entendido,

"Projeto de E-mail". Ele sugere que

quando, numa poliamoroso

situação, está se sentindo um impulso para se sentar em um canto enquanto o resto do povo poli estão fora se divertindo, a solução é descrever seus sentimentos em um um e-mail não envia (atenção vai para a forma de evitar o envio por engano : solução, não preencher a 'enviar para' campo). Então, quando mais tarde, tudo é presumivelmente bem com a vida poli novamente, se abre uma garrafa de vinho, escolhe um bom queijo, e lê a composição elaborada a carga para aqueles a quem diz respeito. Sentimentos precisam ser falado, mesmo que um está no limiar de uma era de iluminação não dado a muitas culturas antes de nós.

de fontes de notícias diferentes fornecedores de notícias em vez de olhar para um lugar especial para fornecer um suplemento para você. (Para conseguir isso, este escritor usa

diariamente um site com links para vários provedores de notícias.)

de fontes de notícias diferentes fornecedores de notícias em vez de olhar para um lugar especial para fornecer um suplemento para você. (Para conseguir isso, este escritor usa

diariamente um site com links para vários provedores de notícias.)

Nós incluímos uma nota sobre isso, não apenas como um interesse especial: qualquer revista de moda com respeito a si próprio discutiu os temas dos dois P de recentemente. Alguns deles fazê-lo com slide-shows on-line, por exemplo, 'essas celebridades têm tais e tais coisas acontecendo a um ou outro P de'. Moda permite a diversidade na visão de mundo, na espiritualidade etc, mas não há, por vezes, para alguns, um sentimento de unidade em imaginar que de alguma forma, 'beleza vai nos salvar, de algum modo', bem como ter alguma noção de estilo supremo como motivação suprema para fazer nada, para desfrutar

de fontes de notícias diferentes fornecedores de notícias em vez de olhar para um lugar especial para fornecer um suplemento para você. (Para conseguir isso, este escritor usa

diariamente um site com links para vários provedores de notícias.)

de fontes de notícias diferentes fornecedores de notícias em vez de olhar para um lugar especial para fornecer um suplemento para você. (Para conseguir isso, este escritor usa

anything-- da música à comida, de escrever para ganhar dinheiro. E desde dezenove-o-chanel-5 ou por aí, a indústria da moda tem tido um monte dos dois P de mas sem o benefício da Wikipedia ou Urban Dictionary ou tais para dar-lhes tais refinados, reconhecíveis, etiquetas distinguidos.

de fontes de notícias diferentes fornecedores de notícias em vez de olhar para um lugar especial para fornecer um suplemento para você. (Para conseguir isso, este escritor usa

diariamente um site com links para vários provedores de notícias.)

de fontes de notícias diferentes fornecedores de notícias em vez de olhar para um lugar especial para fornecer um suplemento para você. (Para conseguir isso, este escritor usa

diariamente um site com links para vários provedores de notícias.)

Agora, com um Gen Z que teve suas mentes infância aninhado no calor da Wikipedia, estamos prontos para um desenvolvimento civilização interessante mesmo e os dois P de, não importa quão profundamente incompreensíveis, eles foram pela maioria no século 20 já estão definindo algumas das agendas econômicas, políticas e culturais para todos, pelo menos, países bastante democráticos.

de fontes de notícias diferentes fornecedores de notícias em vez de olhar para um lugar especial para fornecer um suplemento para você. (Para conseguir isso, este escritor usa

diariamente um site com links para vários provedores de notícias.)

de fontes de notícias diferentes fornecedores de notícias em vez de olhar para um lugar especial para fornecer um suplemento para você. (Para conseguir isso, este escritor usa

diariamente um site com links para vários provedores de notícias.)

de fontes de notícias diferentes fornecedores de notícias em vez de olhar para um lugar especial para fornecer um suplemento para você. (Para conseguir isso, este escritor usa

diariamente um site com links para vários provedores de notícias.)

de fontes de notícias diferentes fornecedores de notícias em vez de olhar para um lugar especial para fornecer um suplemento para você. (Para conseguir isso, este escritor usa

diariamente um site com links para vários provedores de notícias.)

de fontes de notícias diferentes fornecedores de notícias em vez de olhar para um lugar especial para fornecer um suplemento para você. (Para conseguir isso, este escritor usa

diariamente um site com links para vários provedores de notícias.)



SS20 show de ers-lo com ouro

correntes de ouro feitas à
mão por moda grega
ourives loakeimidis
juntamente com 2020s
primavera



's
sensação de elegância
também metálico: 14 a 18
e mesmo 22 quilates no
topo do titânio, bismuto
etc. de tinta corpo
metálico. Em SS20, como
para o ouro: você pode
seguramente assumir mais
é mais

Modelo de forma:
Nastia Kasprova



Nastia Kasprova,
@nastia_kasprova
fotografado por Aristo
Tacoma

Denominado pelo A.Tacoma, jóias
styling por Savvas Ioakeimidis;
denominar assistência por Myrto
Departez

Graças ao ourives Savvas Ioakeimidis,
@ioakeimidis_collection modelo é
mostrado com novas correntes de ouro
artesanais, incluindo em Basiliko, russo,
Perdika e estilos Bizâncio.

MUA, hair styling: Myrto
Departez, @myrto_departez

Locais: Estúdio P56, @ studio.p56, Atenas,
Grécia

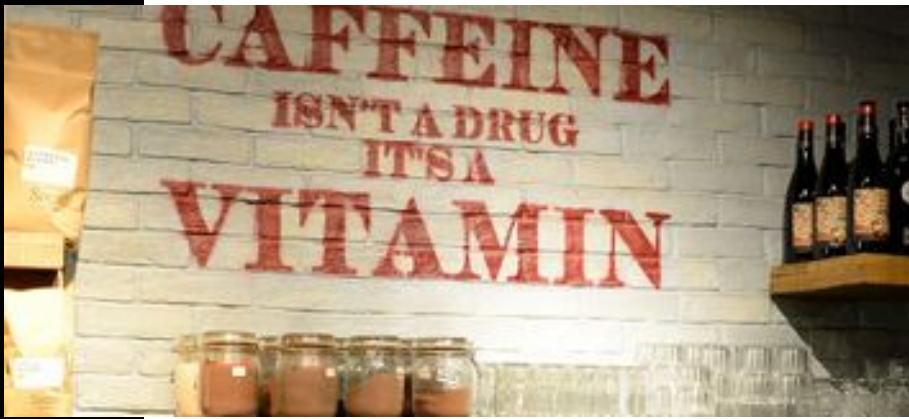
Marcas de moda: IOAKEMIDIS
ouro artesanal jewellery
etsy.com/shop/

IoakeimidisJewelry H & M,
@hm MANGE, @mango

















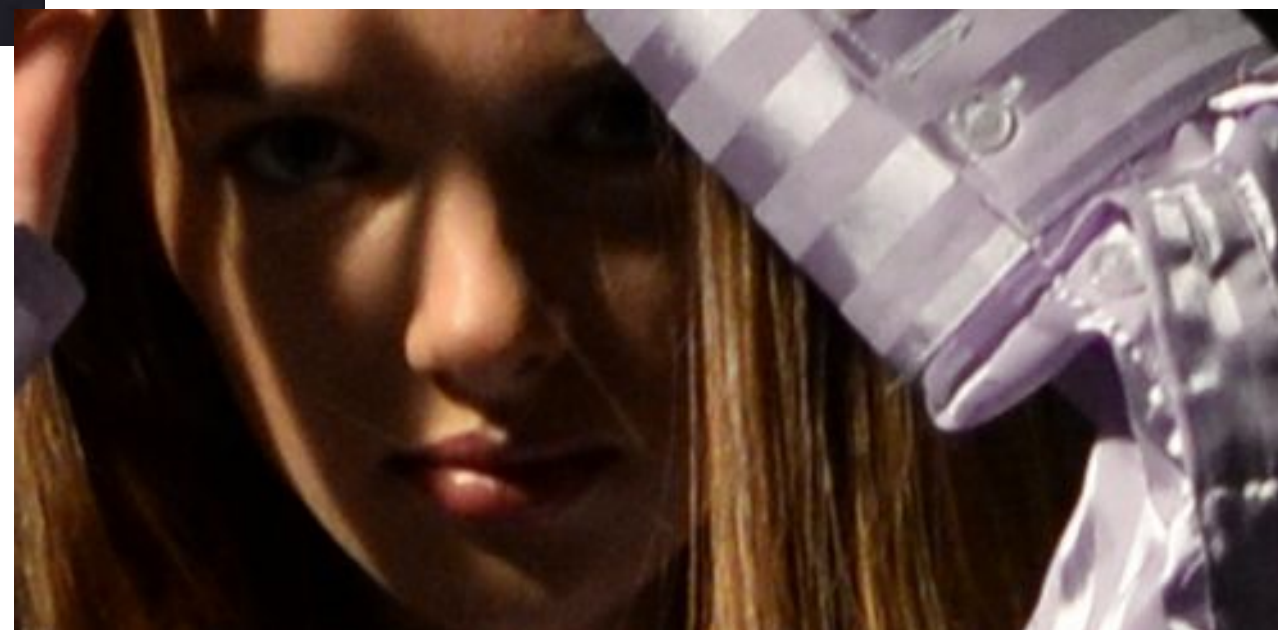




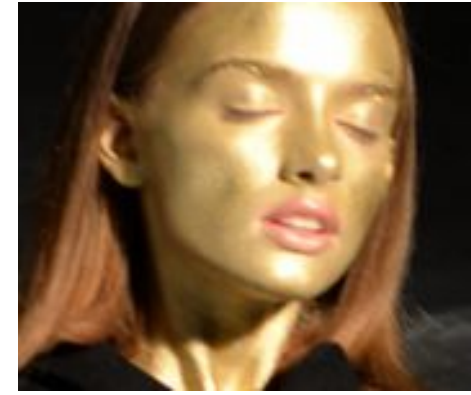


















Put your ad
where people
can enjoy it
while drinking
coffee

Every day

Every week

Every month

PERMANENT Ads
in **BERLINiB**

contact the
fashion magazine at:
ads@industrialbabes.com





Modelo de forma
Somya Joshi



ensolarado de

primavera

2020

estilo de
rua

chique



Modelo de forma:
Somya Joshi,
@somyaajoshi

fotógrafo de moda: Srishti Oinam,
@leishana____

Styling: colaboração entre Somya Joshi
e Srishti Oinam MUA: o modelo de si
mesma

Marcas de moda incluem: H & M, @hm
Forever21, @ forever21

Localização: Delhi, India



Deus
todo-poderoso
primeiro plantou
um jardim.

--

Francis Bacon,
1625







Estilo é saber quem você é, o que você quer dizer, e não dando a mínima.

- - Orson Welles





Vê-lo pela
primeira vez
como uma
criança
recém-nascida
que não tem
nome.

- -
Rabindranath
Tagore







iB

O sapato



Mapa de
probabilidade
para cima
vindo sapato

tendências de
design

Por Nathalie Sophia, @fashionjudgment,
BERLiNiB Moda Correspondente
nathaliesophiajournaliste@gmail.com
Desenhos por Aristo T.

Estilo pode ser eterna,

e, certamente, também quando se trata de sapatos. Boa aparência sapatos de salto-alto com um olhar muito parecido com o projeto apresentado pelo lendário sapato escultor Manolo Blahnik em 1970 ainda é válida. Estiletes e pontas e todos os desenhos de moda clássicas da década passada estão em desfiles de hoje e provavelmente será para qualquer número de décadas. Os últimos anos têm tido muita tênis lá, e isso também vai provavelmente continuar; desportivo glam-se unerasably parte da cultura de moda. No entanto, existem alguns

estilos de assinatura

para o verão / primavera de 2020, não necessidades, mas vale a pena estar ciente de como opções prontas.

No espírito de sustentabilidade moda, que também discutimos em outro artigo desta edição, vamos salientar que não só é o estilo eterno, mas tais

Eterno **styleawareness** nos ajuda a proteger o meio ambiente, selecionando o material que pode durar de uma época para a outra, mesmo através de muitas estações, sem nenhum problema. Há também é um prazer nesta abordagem conectado a economia de uma pessoa: muito do

a roupa **despesas** pode ser drenado se por ser fetiche da moda na divisão sapato. Dito tanto, vamos mergulhar direto para o elitismo de reconhecer apenas o que sapato tipos mais do que outros tipos têm o texto infravermelho 'ss20' secretamente enscinded para eles. Os primeiros itens são ainda

confortável
(Em comparação com muitos saltos altos clássicos modelos):

> > < Saltos pode ser grande

Isto é o que chamamos de conforto SS20 resgate # 1: Miu Miu e Givenchy vim para resgatar a nossa estabilidade caminhada através da promoção saltos bloco.

> > < Toes pode obter espaço

Comfort resgate # 2. Toes merece (às vezes) o espaço; agora também dos pés de um fashionista dedicado pode obter espaço, mesmo quando devidamente tornar visíveis. A ponta praça era uma parte da minha resumo de tendências na edição anterior da BERLiNiB. Sua popularidade só foi emergindo na época - agora ele está indo em pleno vigor. O criador de indústrias fascínio com ponta muito tempo - Demna Gvasalia (Balenciaga) aplicou o novo visual para sua coleção. As dicas quadrados de seu projeto são, na verdade ligeiramente côncava.

> > <

Birkenstocks ilimitadas

Comfort resgate # 3. Proenza Schouler apresentou recentemente a sua colaboração com Birkenstock, durante o seu desfile Primavera / Verão 2020. No início deste ano, Birkenstock tem colaborado com Valentino e Rick Owens. A marca que nunca realmente se esforçou para ser legal agora é tão legal que tem sido visto nos pés de Kendall Jenner e Gigi Hadid e, recentemente, na capa da Elle Alemanha (Outubro de 2019), onde foram emparelhado com uma roupa Chanel.

> > <

Sandals pode ter
tiras finas



Vamos continuar este sabor de conforto resgatar com duas notas da sandália. Você pode seguramente ir em alta quantidade de, alças finas e delicadas sandálias de salto alto-alta. Eles podem ser amarrado na parte de trás do tornozelo - talvez um showstopper definitiva para um fora noite.

amarrá-lo ao redor do tornozelo. As sandálias podem até mesmo ser atado sobre a perna da calça, uma tendência incentivada por Hailey Bieber, que tem deixe as pernas de celebridades ser amarrado desta maneira.



contribuir para a facilidade de andar com sapatos de salto alto (que, de acordo com alguns estudos científicos, tem algo do efeito de uma forma particular de treino sobre os músculos). Os meus favoritos pessoais foram o slingbacks Giada lowheeled em azul, com uma pitada de cinza. Em sintonia com as tendências da temporada, a ponta era reta, mas a ponta a ponta foi cortada. Se você encontrar um par semelhantes aos, eu diria, eles são uma captura, ir para eles.

Moda sapatos boneca confusa e sapatos-menina escola dos tipos Mary Jane e Oxford foram lanched por Chanel, Prada e marcas ainda menos conservadoras como Jonathan Cohen. Em alguns contextos, torna-se muito estranho; mas com sorte, quando tudo funciona como um estilo total, pode ser uma coisa pico SS20.

> > < Você pode
mostrar natureza
imprime em seus
sapatos

> > < Saltos
altos w / o
xícaras

sapatos Cup-menos com saltos altos: a mula salto alto de alta. Uma marca que estar ciente da este respeito é Bottega Veneta. Veneta disparou em popularidade devido aos esforços de sorte pelo designer Daniel Lee.

> > <

eu eather meias
estão bem

Tipo de impressão # 1: animalier: sapato de couro com chita, zebra (check-out boots Jeremy Scott); mesmo vaca. Riccardo Tisci em impermeável impressa em 3D fotografias de animais da selva de um par de sapatos de salto de outro modo conservador. Imprimir Tipo # 2: flower power. Marcas: Fendi, Versace.

> > <

Sandals pode
ser amarrado

Uma sandália de couro com que uma quantidade extra de couro para

> > < Saltos pode
obter cintos

Sandália, como um cinto colocado no calcanhar, é uma coisa SS20. Embora não seja exatamente na categoria de 'resgate de conforto', ele certamente pode

> > < Você pode
usar sapatos
boneca messedup

A casa designer italiano Salvatore Ferragamo vem para o resgate daqueles que não gosta de meias normais, por suas meias de couro, dando muito a impressão de ter em um carregador delgado dentro do sapato. meias mais normais têm sido nas passarelas de Simone Rocha e Anna Sui.

Nathalie Sophia



Beau
ty Styl
e



Moda

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