

BERLINiB

2020/A January February
March April

Beauty Style
Fashion



ISSN 2535-602X
9 772535 602004

รูปแบบปก สำหรับ BERLiNiB ของเรา
2020 / A ปัญหาก็คือ *Vicenca Petrovic*,
ถ่ายภาพโดย A. Tacoma
{ดูบทความ“Fierce เก๋”}

2020 / A BERLiNiB



ISSN 2535-602X

เผยแพร่
BERLiNiB 2020 / A

เมื่อเราทำการนิตยสารเราเริ่มต้นรูปแบบจากรอยขีดข่วนและพิมพ์ในแวลูที่ “ดีที่สุดในรูปแบบ”
ในการบันทึกสีฟ้าบนด้านซ้ายของหน้าบทบรรณาธิการที่มีปรากฏบนด้านซ้ายของหน้า
นี้เป็นธรรมชาติและค่อยๆกลายเป็นนิตยสารของเราเอง
เราแทนที่หนึ่งในภาพการทดสอบก่อนหน้า
(ซึ่งมีเอกสารทั้งหมดในบัญชี Instagram
ของเรา) ที่มีภาพจากทุกยอดเดิมของเราเอง บทความทั้งหมดและข้อความอื่น ๆ
คิดที่อยู่เบื้องหลังวิธีการนี้คือการที่เราเพียงต้องการที่เสร็จทันใจมากที่สุดเริ่มต้นนิตยสารของเราดังนั้นเราจึงเลือกภาพจากแหล่งที่มาที่เราชื่นชอบเช่น BERLiNiB นั้น และสไลด์สีม่วงจะหลัก)
Vogue, Numero,
ฮาร์เปอร์บาซาร์และนิตยสาร Elle,
ที่จะสว่างขึ้นหน้าเว็บของเราที่สร้างแรงบันดาลใจให้เพื่อนเป็นบล็อกเกอร์สามารถ
ทำงานเพื่อสร้างตัวเองสิ่งพิมพ์ต้นฉบับอย่างเต็มที่ขบถ
แต่ละประเด็นมีการพัฒนาในลักษณะนี้และในขณะที่สิ่งด้วยที่ขบถธรรมดาประกาศนิตยสารนางแบบและ
(สำหรับเวลาสิ่งพิมพ์หรือเว็บไซต์ของเรา)
เนื้อหาทั้งหมดเป็นของเราเอง



ช่างภาพหรือส่วน DIRECTORY
ที่เว็บไซต์ของเรามากขึ้น

ข้อมูล.
เนื้อหาทั้งหมดที่สามารถเข้าถึงได้ด้วยหน้าจอขนาดใหญ่ทั้งสองเช่นบนเครื่องพีซีและผ่านหน้าจอขนาดใหญ่ของแท็บเล็ตหรือมือถือ
ทักษะความคิดสร้างสรรค์ของผู้ร่วมของเราเราสร้างและแก้ไขอีเมลที่ aristo@berlinib.com
ทั้งหมดรวมทั้งการสนับสนุนของกองบรรณาธิการ
เราขอสงวนสิทธิ์ที่จะรวมเฉพาะโฆษณาที่ไม่ได้กวนใจ
โฆษณาจะยังคงอยู่บนจอแสดงผลภายในนิตยสารที่เก็บ
โฆษณาของเราอย่างถาวรที่มีอยู่และที่เหมือนกันสำหรับ
ไอช

Aristo ทาโคมา (ช่างภาพหลักในและบรรณาธิการของ) ได้ใช้ 'สื่อโฆษณาเป้าหมาย'

คนที่มีความสามารถและแฟนที่ต้องการที่จะทำงานกับเราโปรดติดต่อเราได้ที่ berlinib@aol.com
หรือ DM เมื่อ Instagram
เรามักจะเปิดให้ได้น



จากรูปแบบ, นักเขียน, ช่างภาพ,
สไลด์สีม่วงแต่งหน้าออกแบบชุดนักร้องแบบแฟชั่นโฆษณาและโฆษณากระตือรือร้นอื่น
ที่ต้องการมีส่วนร่วม

BERLiNiB

เป็นทุนโดยการโฆษณาและผู้สนับสนุน
ทุกประเด็นที่มักจะได้ฟรีเป็นไฟล์ PDF
ที่มีคุณภาพใน berlinib.com

โฆษณา:

เพื่อสอบถามเกี่ยวกับอัตราค่าโฆษณา
plase ส่งอีเมลถึงเรา: [โฆษณา @ industrialbabes.com](mailto:โฆษณา@industrialbabes.com)

ฟรีจากประเด็นความเป็นส่วนตัว

เนื้อหาของแต่ละนิตยสาร BERLiNiB
ตีพิมพ์เป็นลิขสิทธิ์สโตนเฮนนิ่งมี Reusch
(นามสมมุติ Aristo ทาโคมา);
รุ่นนักเขียนและช่างภาพยังมีลิขสิทธิ์ให้กับผลงานของพวกเขา
BERLiNiB มีการอ้างอิงอย่างถูกต้อง
วัสดุที่ไม่ได้ลงนามโดยบรรณาธิการ

BBERLiNiB: ทำส่วนใหญ่ในกรุงเอเธนส์ผ่านเหนือสิ่งอื่นใดการปลดปล่อยและ

nibbling แนวคิดโดย Aristo Tacoma
นามแฝง
อาร์เวเบอร์, ออสโล ISSN
2535-602X
สถานที่ตั้งของการผลิตอย่างเป็นทางการ:
ออสโล, นอร์เวย์
mail: Yoga4d: VRGM, Postboks
1046 ซอฟท์, 0218 ออสโล

berlinib.com
[industrialbabes.com @berlinib](mailto:industrialbabes.com@berlinib)

ผู้ช่วยบรรณาธิการ:
ลูซี่ Blay, @lucyblay



เทคโนโลยีรวมถึง: Nikon Df, Nikkor w /
VR, KDE นีออน Gimp, LibreOffice,
FontLibrary.org
(เราจะใช้ในเชิงพาณิชย์ได้รับใบอนุญาตแบบอักษรที่
และ PC Android 86

สนุก!



ที่คุณรู้ว่า BERLINiB
ที่
berlinib ดอทคอมเผยแพร่บน

สากลดิจิทัล "ดิจิทัล
กระดาษรูปแบบ PDF
ถูกตีพิมพ์สามครั้งต่อปี
มีข้อยกเว้นบางบทบรรณาธิการที่ตีพิมพ์ในเอกสารสิ่งพิมพ์ที่พวกเขาจะทำ

เอลลี

Tsitsipa @elli
tsitsipa

หน้า 10

หมายเลขหน้าดูหน้า A3

รูปแบบปก:

Vicenca

Petrovic
@vicenca
Petrovic
หน้า 17

จูเลีย หมื่อ

@julia หน้า
mue__29

โซล ตลาด

@uruzusus
หน้า 40

Nastia Kasprova

หน้า **kasprova**
@nastia_54

somya Joshi

@somyaa
joshi หน้า
75

นอกจากนี้ในนิตยสารแฟชั่น
BERLINiB
ฟรีของคุณที่นี่ที่
berlinib.com
ทุกครั้ง:

นอกจากนี้ในการและร่วมกับการดังกล่าว

เขียน
บทความแฟชั่น
ภาพประกอบ
และถาวร
โฆษณานิตยสาร

ให้ BERLINiB
รายได้ที่เราต้องการที่จะให้คุณนิตยสาร
awesome ฟรี! สำหรับ บริษัท
ของคุณจะรวมอยู่ในประเด็นต่อไปส่งข้อ

โฆษณา@industrialbabesดอทคอม

เฟลิดเฟลิน ไปกับการชง
BERLINiB ทันสมัย!



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

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

สำหรับ BERLiNiB โดยศิลปิน Srishti
Oinam, blank.canvas ____
@ฟ้าใบปล้ำ____
srishtioinam gmail.comฟ้าใบปล้ำ____

ทั้งหมด เต้นรำ

DANCE
จนกว่า

บางรูปแบบ SS20
ตีความในบัลเล่ต์ร่วมสมัยโดยนักเต้นที่จัดตั้งทรงผมช่วย Myrto Departez
Elli Tsitsipa

Photo: Aristo ทาโคมา

โดยอ้าง Elli ตัวเองกับ A.Tacoma;

จัดทรงผมช่วย Myrto Departez

ทบวงและจัดแต่งทรงผม: Myrto
Departez, @myrtodepartez

สถานที่ตั้ง: สตูดิโอหน้า 56, เอเธนส์, @
studio.p56

ป้ายแฟชั่น: ZARA, @zara;
ชุดรัดรูปไม้ไผ่อย่างยั่งยืนจากบุติ
@boodyecowear,

รูปแบบแฟชั่น: เต้นบัลเล่ต์,
นักแสดงหญิงเอลลี Tsitsipa, @ellitsitsipa

ผ่านชีวิตโคโลสเซียม, ออสโล, เครื่องประดับ
@lifecolosseum: Dona Koroi,
@donakoroibrand เสื้อผ้าอื่น ๆ ผ่าน

NILZ ออสโล @nilztekstiltrykkeri

ศิลปินผู้ยิ่งใหญ่เป็นคนที่หาทางที่จะเป็นดั่ง
เรียงลำดับใด ๆ
ของขบถอองเงอจางธรรมดาในชีวิตและศิลปะ

- - มาร์กอทเทยัน





เหมือนการหาชิ้นนี้ขาดห

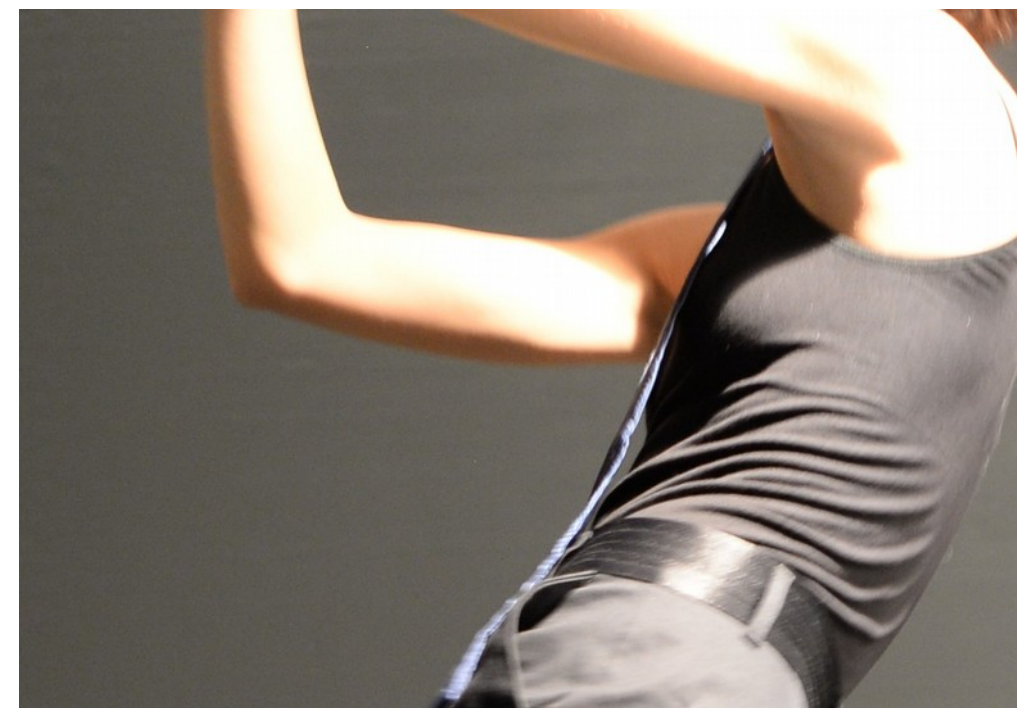
-- หมอกโคป

หาบัลเล่ต์เป็น

บัลเลต์ไม่ได้เป็นเพียงการเคลื่อนไหว

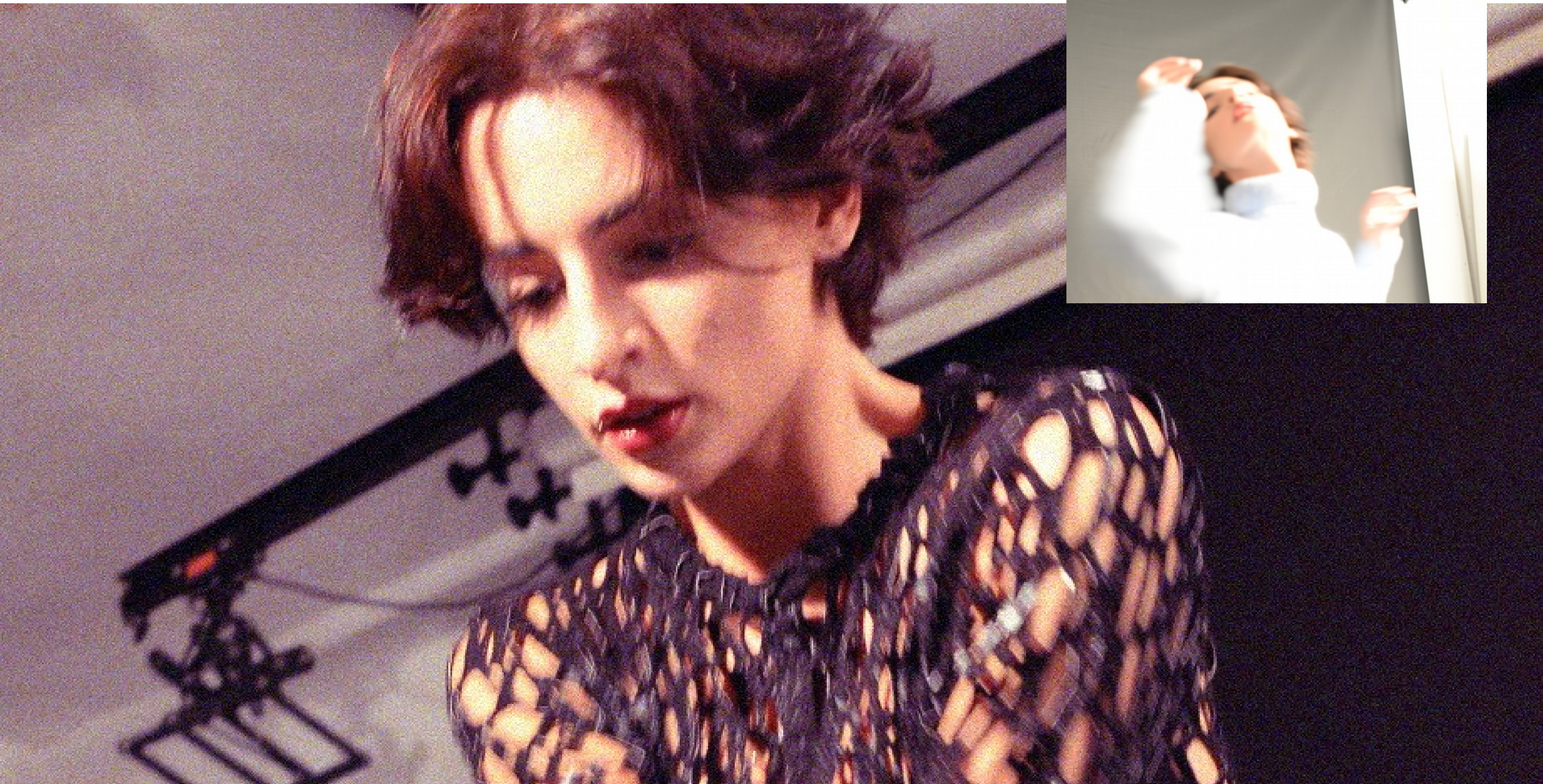
- - นีน่าอนาเนียชวิลี





การเต้นรำกันอย่างน้อยคำอธิบายอย่างน้อยเกร็ดเล็กเกร็ดน้อย
- และสูงสุดของความรู้สึก

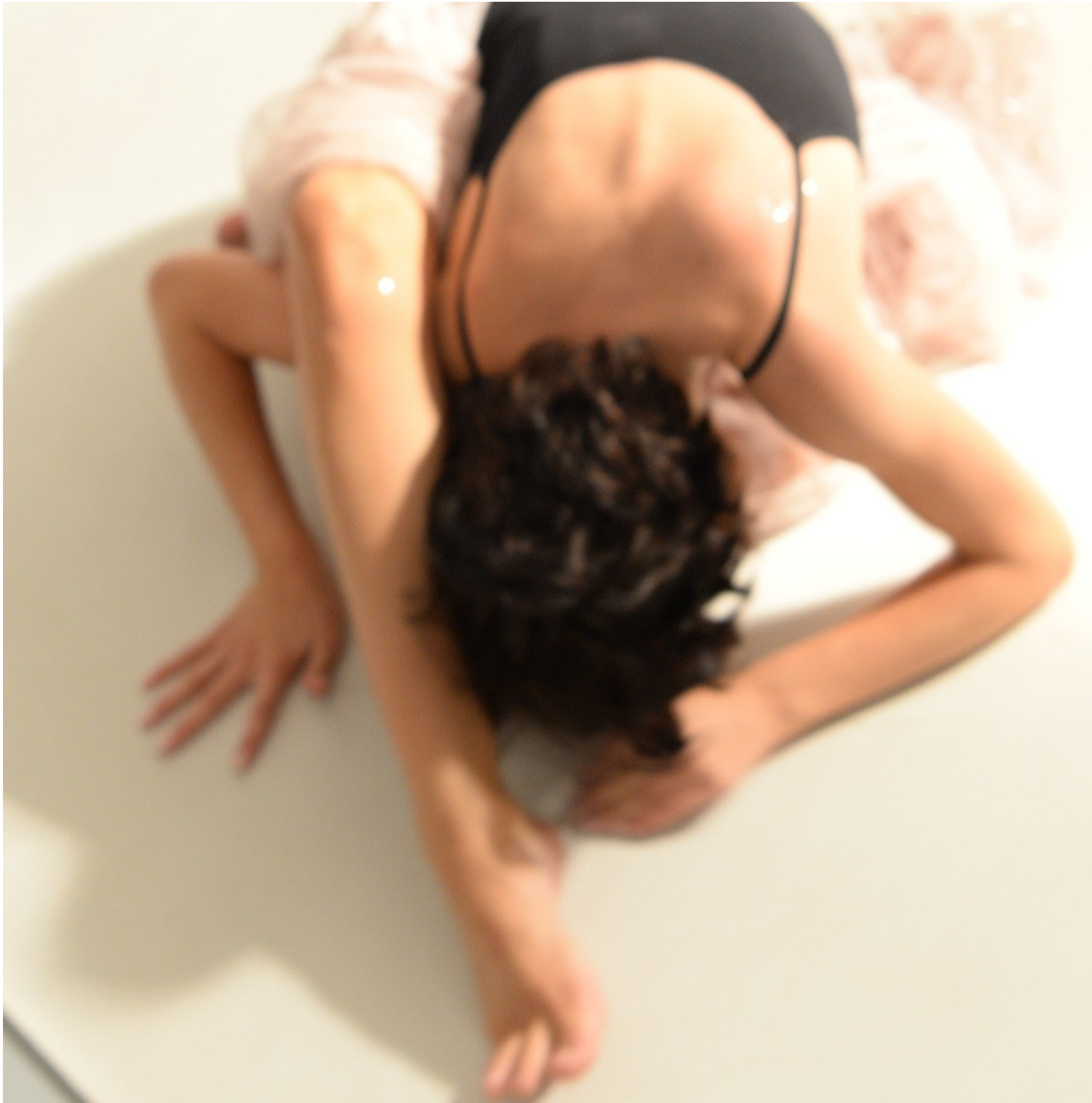
- - มอริซBéjart





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





ชีวิต [..]
มีการเจริญเติบโตก้าวไปข้างหน้า
[..] จะติดต่อกับชีวิต

- - Agrippina Vaganova



รูปแบบแฟชั่น: Vicenca
Petrovic, @vicencapetrovic

ดูร้าย
CHIC



โลหะสีม้กทองของฤดูกาลนี้เป็นคู่ที่มีความสำคัญใน
SS20 กลมกล่อม
afternoonish
สีรอบคอบ
รุ่นใหม่ของผู้หญิงที่มีประสิทธิภาพจะทำให้การเรียกร้องของพวกเขาผลบวกอย่างรุนแรง
2,020 แนวโน้ม



Vicenca Petrovic ถ่ายภาพโดย Aristo
ทาโคมา

ทบวง, จัดแต่งทรงผม: นางสาว IsabellaLia
@ my.beauty.garden

สถานที่: Wrangelstrasse, Kreuzberg, เบอร์ลิน;
สตูดิโอ Ramboya, @ramboystudio

ป้ายแฟชั่น: Bershka, @bershkacollection
FIGHTER SPORT, @fightersportnorge GINA
TRICOT, อุปกรณ์เสริม @ginatricot โดยสีชมพู
CADILLAC, @pinkcadillac_berlin



















iB

ในศตวรรษที่ผ่านมาผู้หญิงได้รับอนุญาตให้มากขึ้นขอ**สวมใส่**ตัณูของแฟชั่นอย่างยั่งยืน

ร่างกาย ที่จะเห็นและ ไม่คำนึงถึงสิ่งนี้กล่าวเกี่ยวกับ

อุตสาหกรรมแฟชั่นเป็นอย่างมากและส่วนหนึ่งเป็นเพราะขนาดมากที่สุดแห่งหนึ่งของมัน

ราคาไม่แพงเพื่อให้พวกเขา 'ลูกค้าที่เป็นมิตร

แต่วัสดุดังกล่าวเป็นตัวแทนของค่าใช้จ่ายมากไปยังดาวเคราะห์

เหล่านี้เป็นเพียงบางส่วนของปัญหาที่ต้องเผชิญกับอุตสาหกรรมแฟชั่น

โดยการให้ชีวิตใหม่กับชิ้นส่วนของเสื้อผ้าที่คุณขยายอายุการใช้งาน

ชื่อสินค้ามือสอง เลือผ้าวินเทจเป็น

arguably วิธีที่ดีที่สุดในการซื้อสินค้าอย่างยั่งยืน

โดยการใช้ชีวิตใหม่กับชิ้นส่วนของเสื้อผ้าที่คุณขยายอายุการใช้งาน

รวมทั้งถุงที่ทำจากขวดพลาสติกรีไซเคิล

ออสเตรเลียนตามแบรนด์ที่สร้างเสื้อผ้าจากวัสดุที่สมบูรณ์อย่าง

upcycled และเส้นใยสังเคราะห์ที่

เพศ จะได้รับอย่างแน่นอนการเปลี่ยนแปลงในทางปฏิบัติ**ก่อให้เกิดมลพิษ**

เป็นครั้งแรกในศตวรรษที่ผู้หญิงได้รับสามารถที่จะมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างๆได้โดยไม่ต้องลาไปตามภูเขาของสิ่งทอ

เครื่องแต่งกายเป็นส่วนหนึ่งการแสดงออกส่วนบุคคลและเป็นส่วนหนึ่งความจำเป็นในทางปฏิบัติ

แนวโน้มจะเชื่อมต่อกับวัฒนธรรมอาชีพและศาสนา

ความสามารถในการที่จะปฏิบัติตามแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงในแต่ละฤดูกาลสามารถทำให้เราเย็น

ความสามารถในการปรับตัวเข้ากับ novelties

รันเวย์เข้าไปในตู้เสื้อผ้าของเราสามารถทำให้เรา

มากกว่าที่ยั่งยืน

แฟชั่นโปรด!

โดยนาตาลีโซเฟีย

@fashionjudgment, BERLiNiB

แฟชั่น

ผู้สื่อข่าว,

nathaliesophiajournaliste @ gmail.com

แนวโน้ม setters ในหมู่เพื่อนของเรา

แฟชั่นมีวิวัฒนาการมาจากทำเพื่อวัด

(คนดูแฟชั่นที่ทันสมัย)

เป็นอุตสาหกรรมต่อการสวมใส่พร้อมส่วนใหญ่ทั้งในส่วนที่ผู้ซื้อหรือผู้ใช้เพื่อลิเสื้อผ้าและปริมาณของน้ำและน้ำมันเชื้อเพลิงที่มีส่วนร่วมในการผลิตนับล้านของเสื้อผ้าเป็นประจำทุกปีที่มี

fastfashion

นี้ได้สร้างเส้นทางอาชีพใหม่และโอกาสอื่น ๆ

ไม่กี่รุ่นที่ได้ประสบความสำเร็จในระดับที่ใจของ

แฟชั่นด่วนให้ชุดของความท้าทายอีกครั้งเพื่อให้โลก

มีประเด็นของหนังสัตว์และหนังถูกนำมาใช้กับผลิตภัณฑ์ที่ทำและการอภิปรายไม่ให้พุทธระอบขนสัตว์ปลอมเมื่อเทียบกับหนังธรรมชาติ

บางที่อาจจะเป็นปัญหาที่ใหญ่ที่สุดคือการใช้ร่วมกันมานานของพลาสติกกับสิ่งคัดล่อนที่จะซื้อ

พลาสติกที่เกี่ยวข้องกับวัสดุที่มักจะมีมาก

การคุ้มครองผู้บริโภคเป็นศัตรูของการพัฒนาอย่างยั่งยืน

ตรวจสอบสิ่งที่ชิ้นส่วนที่ทำจาก:

มันเป็นเส้นใยธรรมชาติ? พลาสติก?

วัสดุรีไซเคิล?

พิจารณาการให้เข้าเสื้อผ้าแฟชั่นคุณภาพจากส่วนใดของเสื้อผ้ามากขึ้นหรือน้อยใหม่หลายทางเลือกให้เข้า,

เข้าจากรันเวย์ผ่าน Nuuly กับคนอื่น ๆ

มากมายรวมทั้ง H & M

นักออกแบบชาวดีคท์ผลิตเลือผ้ารุ่นที่ จำกัด

จากเศษวัสดุที่มีอยู่ในตลาด

การปฏิรูป แบรนด์ Allsizes

มีดังต่อไปนี้ที่มีชื่อเสียง,

การใช้วัสดุการช่วยเหลือด็อกเก่าและเหล้าจุ่น

repurposed

อีมหากินสูงของการพัฒนาอย่างยั่งยืนในแฟชั่นได้มาเข้าพัก

เกาะ **เก็บไว้ในการสำรวจ** และ worki

ออกมากขึ้นและวิธีการที่จะได้รับสิทธินี้

การปฏิรูป แบรนด์ Allsizes

มีดังต่อไปนี้ที่มีชื่อเสียง,

การใช้วัสดุการช่วยเหลือด็อกเก่าและเหล้าจุ่น

repurposed

อีมหากินสูงของการพัฒนาอย่างยั่งยืนในแฟชั่นได้มาเข้าพัก

เกาะ **เก็บไว้ในการสำรวจ** และ worki

ออกมากขึ้นและวิธีการที่จะได้รับสิทธินี้

การปฏิรูป แบรนด์ Allsizes

มีดังต่อไปนี้ที่มีชื่อเสียง,

การใช้วัสดุการช่วยเหลือด็อกเก่าและเหล้าจุ่น

repurposed

อีมหากินสูงของการพัฒนาอย่างยั่งยืนในแฟชั่นได้มาเข้าพัก

เกาะ **เก็บไว้ในการสำรวจ** และ worki

ออกมากขึ้นและวิธีการที่จะได้รับสิทธินี้

อีมหากินสูงของการพัฒนาอย่างยั่งยืนในแฟชั่นได้มาเข้าพัก

เกาะ **เก็บไว้ในการสำรวจ** และ worki

ออกมากขึ้นและวิธีการที่จะได้รับสิทธินี้

การปฏิรูป แบรนด์ Allsizes

มีดังต่อไปนี้ที่มีชื่อเสียง,

การใช้วัสดุการช่วยเหลือด็อกเก่าและเหล้าจุ่น

repurposed

อีมหากินสูงของการพัฒนาอย่างยั่งยืนในแฟชั่นได้มาเข้าพัก

เกาะ **เก็บไว้ในการสำรวจ** และ worki

ออกมากขึ้นและวิธีการที่จะได้รับสิทธินี้

การปฏิรูป แบรนด์ Allsizes

มีดังต่อไปนี้ที่มีชื่อเสียง,

การใช้วัสดุการช่วยเหลือด็อกเก่าและเหล้าจุ่น

repurposed

อีมหากินสูงของการพัฒนาอย่างยั่งยืนในแฟชั่นได้มาเข้าพัก

เกาะ **เก็บไว้ในการสำรวจ** และ worki

ออกมากขึ้นและวิธีการที่จะได้รับสิทธินี้

การปฏิรูป แบรนด์ Allsizes

มีดังต่อไปนี้ที่มีชื่อเสียง,

การใช้วัสดุการช่วยเหลือด็อกเก่าและเหล้าจุ่น

repurposed

อีมหากินสูงของการพัฒนาอย่างยั่งยืนในแฟชั่นได้มาเข้าพัก

เกาะ **เก็บไว้ในการสำรวจ** และ worki

ออกมากขึ้นและวิธีการที่จะได้รับสิทธินี้

การปฏิรูป แบรนด์ Allsizes

มีดังต่อไปนี้ที่มีชื่อเสียง,

การใช้วัสดุการช่วยเหลือด็อกเก่าและเหล้าจุ่น

repurposed

อีมหากินสูงของการพัฒนาอย่างยั่งยืนในแฟชั่นได้มาเข้าพัก

เกาะ **เก็บไว้ในการสำรวจ** และ worki

ออกมากขึ้นและวิธีการที่จะได้รับสิทธินี้

การปฏิรูป แบรนด์ Allsizes

มีดังต่อไปนี้ที่มีชื่อเสียง,

การใช้วัสดุการช่วยเหลือด็อกเก่าและเหล้าจุ่น

repurposed

อีมหากินสูงของการพัฒนาอย่างยั่งยืนในแฟชั่นได้มาเข้าพัก

เกาะ **เก็บไว้ในการสำรวจ** และ worki

ออกมากขึ้นและวิธีการที่จะได้รับสิทธินี้

การปฏิรูป แบรนด์ Allsizes

มีดังต่อไปนี้ที่มีชื่อเสียง,

การใช้วัสดุการช่วยเหลือด็อกเก่าและเหล้าจุ่น

repurposed

อีมหากินสูงของการพัฒนาอย่างยั่งยืนในแฟชั่นได้มาเข้าพัก

เกาะ **เก็บไว้ในการสำรวจ** และ worki

ออกมากขึ้นและวิธีการที่จะได้รับสิทธินี้

การปฏิรูป แบรนด์ Allsizes

มีดังต่อไปนี้ที่มีชื่อเสียง,

การใช้วัสดุการช่วยเหลือด็อกเก่าและเหล้าจุ่น

repurposed

โกลว์ CHIC

รูปแบบแฟชั่น: จูเลียหม้อ,
@juliamue__



Gen Z
ดูเหมือนว่าจะมีการตั้งค่าการเพิ่มขึ้นของ

วาระการประชุมสำหรับตลาดงานที่เหมาะสม

จูเลีย Mua ถ่ายภาพโดย
Aristo ทาโคมา

กับจุดมุ่งหมายของพวกเขา

ทบวง, จัดแต่งทรงผม: นางสาว IsabellaLia
@ my.beauty.garden

ยุติธรรม,
ฟรี,
ง่ายไปเทคโนโลยีเข้าใจสปอร์ตสด;

สถานที่ตั้ง: สตูดิโอ Ramboya,
@ramboystudio, เมอร์ลิน

ป้ายแฟชั่น: Nike, @nike หือ,
@hm

AVENUEGE, avenuege.com

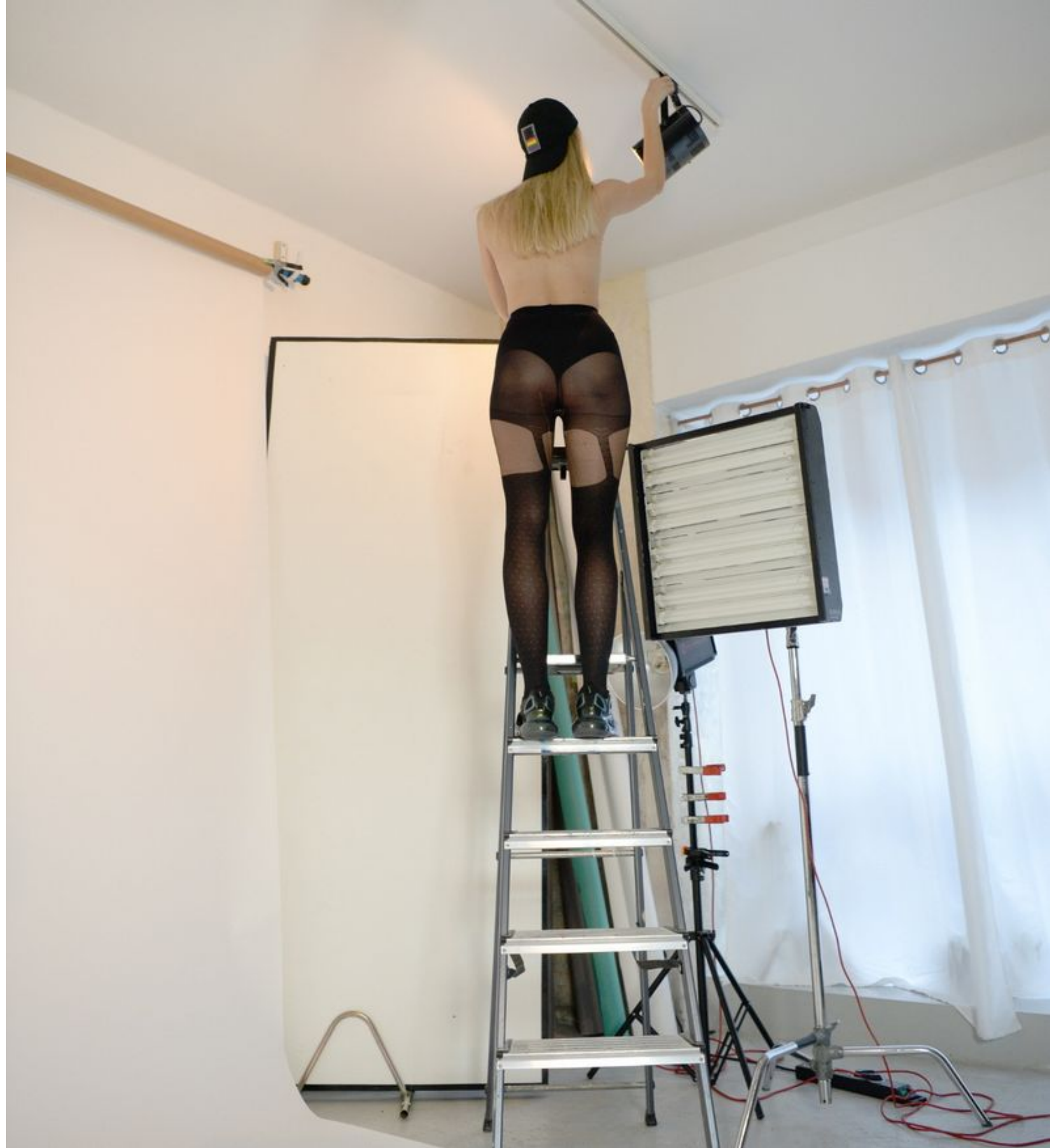
earthaware,

บางครั้งมังสวิรัต

ได้แรงบันดาลใจ;

ค่าที่ยั่งยืนทอง:

และการเรืองแสง

















สิ่งที่ดีที่พวกเขากำลังอรั่อย

คุณอาจจะไกลจากการเป็นมังสวิรัติหรือแม้กระทั่งมังสวิรัติ แต่เหมือนคนอื่น ๆ นับไม่ถ้วนที่คุณอาจจะพบว่าตัวเองจะได้ รับแรงบันดาลใจจากคนๆ หนึ่ง และคุณอาจจะได้รับคำที่อนุรักษนิยมเสียใหม่ เราแต่บางครั้งเราใช้โยเกิร์ตหรือแม่กระทัง kefir แทนถั่วเหลือง, ข้าวหรือข้าวโอ๊ตผลิตภัณฑ์นม (และเมื่อเราคิดว่าไม่มีใครจะมองเรายังอาจจะเป็นสัตว์กินเนื้อ)

บางทีอาจจะ เป็นอาหารที่มีความสำคัญมากเกินไปที่จะถูกทิ้งอุดมการณ์ ขณะที่ BERLiNiB ราสเบอร์รี่นมอัลมอนต์มะพร้าวบดทับบางน้ำเชื่อมเมเปิ้ลของ: น้ำมันกระวานชิงพริก แต่บางครั้งเราใช้โยเกิร์ตหรือแม่กระทัง kefir แทนถั่วเหลือง, ข้าวหรือข้าวโอ๊ตผลิตภัณฑ์นม (และเมื่อเราคิดว่าไม่มีใครจะมองเรายังอาจจะเป็นสัตว์กินเนื้อ)

และ การแสวงหาพวิตามินและแร่ ฯลฯ คำแนะนำ: ถ้าคุณไม่ได้มังสวิรัติและความรักของโยเกิร์ตเพียงอย่างเดียว คุณอาจจะเพิ่มโยเกิร์ตเพื่อ มังสวิรัติและมากยิ่งกั้มังสวิรัติที่มีจำนวนมากที่จะคิดเกี่ยวกับเมื่อมันมาถึงการรักษาอาหารในชีวิตประจำวันที่มีสุขภาพดี โดยเฉพาอย่างยิ่งคุณเลือก recipies ดังต่อไปนี้ ทางออกหนึ่งที่จะได้รับเพียงพอ

ร่างกายของคุณคือคู่มือ ผลงานชิ้นเอก ของการออกแบบที่แตกต่างอื่น ๆ มันอยู่นอกเหนือความเข้าใจอย่างเต็มรูปแบบที่ซับซ้อนมากกว่าเครื่องใด ๆ และวิธีการที่สำคัญเกินกว่าที่จะรับอาหารเป็นไปตามอุดมการณ์ที่เข้มงวดหรือการเมือง แต่ไม่ว่าอุดมไปด้วยคุณอยู่ในอาหารประจำวันของคุณ ไม่ว่าคุณจะมีชีวิตอยู่ไม่ว่าคุณรักมากเนื้อวากิวผลิตภัณฑ์นม หรือโยเกิร์ตที่คุณรัก คุณไม่มีร่างกายของคุณจะได้รับประโยชน์จากสมูทตี้มังสวิรัติหรือ nearvegan เป็นครึ่งคราว มันเป็น

จากกล้วยไขมันที่นี้เป็นผลของการรวมกันที่น่าสนใจโดยเฉพาะอย่างยิ่งบาง

ในสถานที่หนึ่ง: ที่สถานทะเลน้ำลึกที่พวกเขากำลังทำผลงานอย่างหนักของพ

12 โดยใช้โลหะที่แปลกประหลาดเช่นแคดเมียม นักวิทยาศาสตร์กำลังพัฒนาวิธีการที่จะปลูกฝังจุลินทรีย์เหล่านี้ แต่วิธีการสังเคราะห์วิตามินบี 12 ไม่อยู่ในฐานะและยังไม่มีการพิสูจน์ให้เห็นว่าพืชหรือสัตว์ ๆ ที่สามารถผลิตสิ่งนี้ มันไม่

ๆ หยิก Maca บนโกจิเบอร์รี่ แต่เดินทางผ่านห่วงโซ่อาหารได้อย่างง่ายดายมาก ยกตัวอย่างเช่นมันมักจะถูกเพิ่มลงในอาหารที่ไก่และวัวกินแ่

ผง Maca เดิมของฮอร์โมนที่มีศักยภาพและมีผลกระทบเช่นโสม - ขึ้นอยู่กับการผสมผสาน Maca โดยเฉพาอย่างยิ่งคุณเลือก รสชาติของมันที่แตกต่างกันเพื่อให้แน่ใจว่าจะใช้มันในปริมาณที่พอเหมาะ

วิตามินบี 12 สังกะสีแคลเซียมโปรตีนทั้งกรดไขมัน, ซีลีเนียม, เหล็ก, และทั้งมากของสิ่งอื่น ๆ ที่มีความจำเป็นสำหรับสุขภาพร่างกายและจิตใจคือการใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารและวิตามิน แนนอนมันเป็นไปได้ที่จะเป็นมังสวิรัติหรืออาหารมังสวิรัติและไม่ต้องพึ่งพาอาหารเสริมหรือผลิตภัณฑ์ที่อุดมด้วย แต่การทำเช่นนั้นจะต้องใช้เวลาและบางทีเงินเป็นเงินที่อนันต์ การสังเคตวิตามินของเรา: B12 คือร่างกายมนุษย์สังแสงแดดและน้ำเป็นพืช: มันเป็นสิ่งจำเป็นที่จะกระโดดขึ้นและก้าวกระโดดเกี่ยวกับการทำเช่นนั้นด้วยความเอริตอรั่อย มันไม่ได้สร้างขึ้นในห้องปฏิบัติการไม่ได้อยู่ในสัตว์ แต่โดยบางส่วนที่แปลกใหม่ที่มีความซับซ้อนยากที่จะหาเชื้อจุลินทรีย์ที่พบเดิมเพียง

วิตามินบี 12 สังกะสีแคลเซียมโปรตีนทั้งกรดไขมัน, ซีลีเนียม, เหล็ก, และทั้งมากของสิ่งอื่น ๆ ที่มีความจำเป็นสำหรับสุขภาพร่างกายและจิตใจคือการใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารและวิตามิน แนนอนมันเป็นไปได้ที่จะเป็นมังสวิรัติหรืออาหารมังสวิรัติและไม่ต้องพึ่งพาอาหารเสริมหรือผลิตภัณฑ์ที่อุดมด้วย แต่การทำเช่นนั้นจะต้องใช้เวลาและบางทีเงินเป็นเงินที่อนันต์ การสังเคตวิตามินของเรา: B12 คือร่างกายมนุษย์สังแสงแดดและน้ำเป็นพืช: มันเป็นสิ่งจำเป็นที่จะกระโดดขึ้นและก้าวกระโดดเกี่ยวกับการทำเช่นนั้นด้วยความเอริตอรั่อย มันไม่ได้สร้างขึ้นในห้องปฏิบัติการไม่ได้อยู่ในสัตว์ แต่โดยบางส่วนที่แปลกใหม่ที่มีความซับซ้อนยากที่จะหาเชื้อจุลินทรีย์ที่พบเดิมเพียง

วิตามินบี 12 สังกะสีแคลเซียมโปรตีนทั้งกรดไขมัน, ซีลีเนียม, เหล็ก, และทั้งมากของสิ่งอื่น ๆ ที่มีความจำเป็นสำหรับสุขภาพร่างกายและจิตใจคือการใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารและวิตามิน แนนอนมันเป็นไปได้ที่จะเป็นมังสวิรัติหรืออาหารมังสวิรัติและไม่ต้องพึ่งพาอาหารเสริมหรือผลิตภัณฑ์ที่อุดมด้วย แต่การทำเช่นนั้นจะต้องใช้เวลาและบางทีเงินเป็นเงินที่อนันต์ การสังเคตวิตามินของเรา: B12 คือร่างกายมนุษย์สังแสงแดดและน้ำเป็นพืช: มันเป็นสิ่งจำเป็นที่จะกระโดดขึ้นและก้าวกระโดดเกี่ยวกับการทำเช่นนั้นด้วยความเอริตอรั่อย มันไม่ได้สร้างขึ้นในห้องปฏิบัติการไม่ได้อยู่ในสัตว์ แต่โดยบางส่วนที่แปลกใหม่ที่มีความซับซ้อนยากที่จะหาเชื้อจุลินทรีย์ที่พบเดิมเพียง

วิตามินบี 12 สังกะสีแคลเซียมโปรตีนทั้งกรดไขมัน, ซีลีเนียม, เหล็ก, และทั้งมากของสิ่งอื่น ๆ ที่มีความจำเป็นสำหรับสุขภาพร่างกายและจิตใจคือการใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารและวิตามิน แนนอนมันเป็นไปได้ที่จะเป็นมังสวิรัติหรืออาหารมังสวิรัติและไม่ต้องพึ่งพาอาหารเสริมหรือผลิตภัณฑ์ที่อุดมด้วย แต่การทำเช่นนั้นจะต้องใช้เวลาและบางทีเงินเป็นเงินที่อนันต์ การสังเคตวิตามินของเรา: B12 คือร่างกายมนุษย์สังแสงแดดและน้ำเป็นพืช: มันเป็นสิ่งจำเป็นที่จะกระโดดขึ้นและก้าวกระโดดเกี่ยวกับการทำเช่นนั้นด้วยความเอริตอรั่อย มันไม่ได้สร้างขึ้นในห้องปฏิบัติการไม่ได้อยู่ในสัตว์ แต่โดยบางส่วนที่แปลกใหม่ที่มีความซับซ้อนยากที่จะหาเชื้อจุลินทรีย์ที่พบเดิมเพียง

วิตามินบี 12 สังกะสีแคลเซียมโปรตีนทั้งกรดไขมัน, ซีลีเนียม, เหล็ก, และทั้งมากของสิ่งอื่น ๆ ที่มีความจำเป็นสำหรับสุขภาพร่างกายและจิตใจคือการใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารและวิตามิน แนนอนมันเป็นไปได้ที่จะเป็นมังสวิรัติหรืออาหารมังสวิรัติและไม่ต้องพึ่งพาอาหารเสริมหรือผลิตภัณฑ์ที่อุดมด้วย แต่การทำเช่นนั้นจะต้องใช้เวลาและบางทีเงินเป็นเงินที่อนันต์ การสังเคตวิตามินของเรา: B12 คือร่างกายมนุษย์สังแสงแดดและน้ำเป็นพืช: มันเป็นสิ่งจำเป็นที่จะกระโดดขึ้นและก้าวกระโดดเกี่ยวกับการทำเช่นนั้นด้วยความเอริตอรั่อย มันไม่ได้สร้างขึ้นในห้องปฏิบัติการไม่ได้อยู่ในสัตว์ แต่โดยบางส่วนที่แปลกใหม่ที่มีความซับซ้อนยากที่จะหาเชื้อจุลินทรีย์ที่พบเดิมเพียง

VEGANINSPIRED

สมูทตี้

มังสวิรัติ

SMOOTHIE

เป็นหนึ่งในแนวโน้มมังสวิรัติหลายอย่างที่เรารัก

[เรชเรก.]

VICTORY ไก่

SMOOTHIE

มะม่วงหิมพานต์มะพร้าวแก้วเมล็ดเจีย

สำหรับผู้ที่รักชาสมุนไพรเหล่านี้สามารถเป็นส่วนผสมที่ดีในการผสมผสานเข้าเป็น
 แต่บางผลิตภัณฑ์สมุนไพรที่อุดมสมบูรณ์มากอาจมีผลกระทบที่บั่นทอนในทางลบต่อตับ;
 อวัยวะที่ช่วยในการทำความสะอาดสารออกไปปัญหาจากอาหารและเครื่องดื่ม
 ถั่วเหลืองไม่ควรนำมาทุกวันของเดือนอย่างใดอย่างหนึ่ง
 ในท่ามกลางโปรดักส์เป็นอาหารที่รับจากสิ่งดี ๆ จะกลายเป็นนิสัย
 harmony affecting

ทรอปิคอลดาวหาง

SMOOTHIE

มะม่วงอะโวคาโดน้ำมะนาวนมถั่วเหลืองหยิกเซอร์รี่แช่แข็งขิงของ

Yerba โรยชาค: พลังมะพร้าว

และหลังจากนั้น

(เพื่อให้ร่างกายดูดซึมได้อยู่ในความสงบ)

ถือศีลอดไปพร้อมกับการออกกำลังกาย

ค่าเดือนยังมถูกส่งขอ:

สมูทตี้ทำวิธีนี้ตามทีเกือบจะดีกว่าเช็กซ์

GREEN FAIRIES

SMOOTHIE

นมผักขมทารกผงมัทฉะมะนาว

Acai Berry

ผงถั่วเหลืองสัมผัส:

สารสกัดจากวานิลลา

บางคนทำไม่ดูดซับวิตามินบี 12

ได้อย่างง่ายดายและเช่นเดียวกับวิตามินทั้งหมดมันเป็นเรื่องปกติเมื่อดูดซึมหลายเจ็อนไซเป็นจริงในครั้งเดียวได้ง่ายขึ้น:

บลูเบอร์รี่ 1

*** ว่าวิตามินจะถูกนำมารวมกันด้วยวิตามินเสริมเช่นวิตามิน

B อื่น ๆ ที่มีวิตามินบี 12

ขมิ้นซางา tahini

ข้าวโอ๊ตนมสดโรยผงมะพร้าว

*** ว่าวิตามินจะถูกนำมารวมกันกับอาหาร

*** ว่าอาหารที่แตกต่างกันบ้างในแต่ละวัน

*** และที่ร่างกายได้รับบางวันทุกเดือนและทุกสัปดาห์ที่มีการเปลี่ยนแปลงที่ชัดเจนในสิ่งที่ประเภทของวิตามินและเกลือแร่ก็จะได้รับดังนั้นจึงมีโอกาสที่จะ

'รีเซ็ต' ตัวเอง

หนึ่งในสิ่งที่ดีเกี่ยวกับสมูทตี้อาหารมังสวิรัตที่ไม่ต้องใช้นโยเกิร์ตและผลิตภัณฑ์ความเย็นหรือแช่แข็งอื่น

ๆ

คือการที่คุณสามารถทำให้พวกเขาในทุกชนิดของการเดินทางและการทำงานในที่ที่เข้าถึงได้ทันทีเพื่อตู้เย็นถูก

จำกัด

ในบางกรณีไม่ได้ผสมเป็นสิ่งจำเป็นกับการเตรียมน้อยคุณก็สามารถโยนมันเข้าด้วยกันเขย่ามันขึ้นและสนุก!



หนึ่งในวิธีที่สวยงามของเฟลิดเฟลินกับการปั่นเพื่อสุขภาพอย่างแท้จริงเป็นไปอย่างรวดเร็วก่อน

(เพื่อเพิ่มรสชาติของมัน)

สำหรับหญิงสาวที่กำลังมอง

Fit

ความงาม



การฝึกอบรมอย่างมีสไตล์ รูปแบบแฟชั่น: Sol Mercado, @uruzusus



Sol Mercado ถ่ายภาพโดย
Aristo ทาโคมา

ป้ายในบรรณาธิการ: superdry,
LEVIS @superdry, @levis ชั่ว
@quechua

สถานที่ตั้ง: Morgenluft.jetzt GmbH,
Kreuzberg เบอร์ลิน @ morgenluft.jetzt
ขอบคุณ: สเตฟาน Scholdra และทีม
Morgenluft

ชุดออกความคิด wellresearched
บางได้รับการคัดเลือกสำหรับเด็กผู้ใหญ่
fashionoriented
เพียงทำตามการฝึกอบรมให้คำแนะนำถ้าคุณแน่ใจว่ามันเป็น
หากมีข้อสงสัยให้ปรึกษาแพทย์

พื้นหลัง

เราแต่ละคนมีความเป็นเอกลักษณ์
ความงามไม่ได้เป็นเพียง 'สิ่งหนึ่ง'
หากคุณพบว่าวิธีการของการอยู่ในรูปร่างที่เหมาะสมให้คุณให้กับมัน
บทความนี้

ตั้งแต่ Alessandra Ambrosio และบาง
longlimbed อื่น ๆ

นางแบบประกาศที่มีชื่อเสียงควบคู่ไปกับชุดของวิดีโอที่เผยแพร่โดยมีคำพูดที่
ยาวกลามเนื้อไหแข็งแรง มากกว่าคนใหญ่”

อินเทอร์เน็ตทั้งหมดได้รับการ abuzz กับแนวคิด

เว็บไซต์หลายแห่งประกาศว่ามีกล้ามเนื้อกล้ามเนื้อพวกเขาจะไม่เคาะไม่เคาะกว่ากระจอยร้อยชั่วโมงของเขา:

“ใหญ่” เพียงเล็กหรือใหญ่

แต่ไขมันสามารถทำให้มันดูเหมือน

มีฉะนั้น. ขณะที่ BERLiNiB

ไม่ได้เพียงแค่อ่านเคล็ดลับการฝึกอบรมผู้ฝึกสอนที่มีชื่อเสียงและอ่านลึกเข้าไป

“ความนิยมมากกว่าเป้าหมายของการฝึกอบรมจะได้รับ”

“

การวิจัยครั้งนี้พร้อมกับบิตของการศึกษา

การวิจัยครั้งนี้พร้อมกับบิตของการศึกษา

การวิจัยครั้งนี้พร้อมกับบิตของการศึกษา

การวิจัยครั้งนี้พร้อมกับบิตของการศึกษา

อีกสูตรที่ง่ายรวดเร็วในการสนทนา

เวลาที่มีมาเพื่อจัดการกับคำถามของวิธีการทำงานจริงๆที่

การออกกำลังกายรูปแบบกับทุกความละเอียดอ่อนที่ต้องใช้

คาดเดา

บางปรีชาเชื่อถือและบางประสบการณ์ส่วนตัวไปด้านบนออกทั้งหมดคือสิ่งที่แจ้งบทความนี้
เรามีผลบางอย่าง เนื่องจากมีหลายเพื่อให้ง่าย

'สูตร'

อย่างรวดเร็วสำหรับการประสบความสำเร็จที่ได้รับความสนใจจากการพูดคุยมากที่เราจะไม่ได้ไปเพิ่ม



สร้าง ร่างกายการฝึกอบรมของคุณจะต้องสง่างาม ทำงานตามที่ตั้งใจ' ดังนั้นสิ่งที่เป็ความตั้งใจของคุณหรือไม่ หากคุณต้องการร่างกายยาวคุณต้องรวมการยืดตัวในการฝึกอบรมของคุณ

ครั้งแรกของทั้งหมด

ประเภทการฝึกอบรมทำเรื่อง: กล้ามเนื้อจะไม่เพียงแค่กล้ามเนื้อพวกเขาเติบโตในรูปแบบที่แตกต่างกันขึ้นอยู่กับชนิดของการฝึกอบรมที่คุณทำท่ามกลางปัจจัยอื่น ๆ อีกมากมาย

อย่า ไปสุดขีดและจำ 'วงออเคสตรา' อุปมา 'การออกแบบ' วิธีการวิวัฒนาการร่างกาย คุณต้องการความเรียบเนียนให้ครอบคลุมกล้ามเนื้อของคุณ คุณต้องการให้กล้ามเนื้อจะมองเห็น ได้มากขึ้น แต่อย่างละเอียดในรูปแบบของรูปทรงที่สวยงามและเงาบนกรจะจำใส่ให้ผิวมีสุขภาพดี

ร่างกายมนุษย์อธิบายมักจะเป็นเครื่อง

แต่ในความเป็นจริงมันเหมือน orchestra-

ที่สร้างขึ้นของการเคลื่อนไหวที่ซับซ้อนมากที่สุดจุดจังหวะของกระบวนการภายในกระบวนการและหลายสิ่งที่สำคัญที่สุดเกี่ยวกับร่างกายจะยังไม่สามารถอธิบายได้

โดยทฤษฎีทางวิทยาศาสตร์

ยังจำไว้ว่ามีหลายประเภท

เส้นใยกล้ามเนื้อ

และพวกเขาสื่อสารกับเซลล์ไขมันและเซลล์อื่น ๆ

และกระบวนการในร่างกาย

บางที่เราควรจะไปที่ร่างกายยังเป็น

'ขั้นตอนการออกแบบ

ดังนั้นจึงมีความจริงที่อยู่เบื้องหลังความรู้สึกเช่นนี้:

หากคุณต้องการ

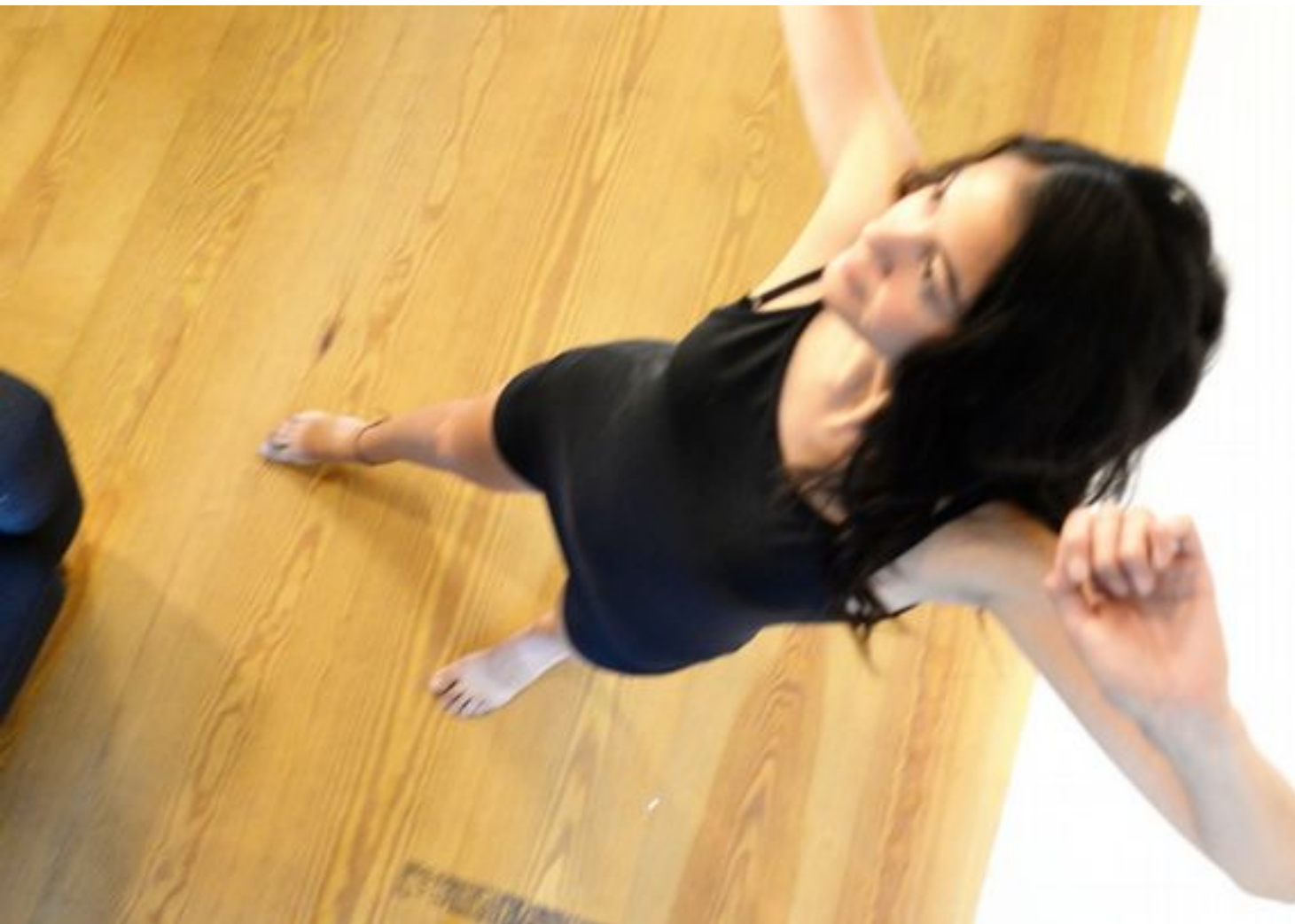
ถ้าเป้าหมายของคุณคือการยกเรือจากชายหาดแล้วมันไม่ได้เป็นกล้ามเนื้อยาวของนักเต้นที่จะมีการพัฒนามากที่สุด จะหดตัวกล้ามเนื้อหมายถึงว่าการเพิ่มขึ้นของส่วนภาคกลางในเส้นผ่าศูนย์กลางถึง

ยาว

กล้ามเนื้อได้

'ต้านทานช้าเช่นเมื่อนักเต้นเบา ๆ

ลดขาเพิ่มเส้นใยกล้ามเนื้อมากขึ้นโดยรวม





การฝึกอบรมปกติเป็นเรื่องยากที่ยากเครียดซ้ำเกี่ยวกับการแสดงออกทางสีหน้าเจ็บปวดและมุ่งเน้นหนักในกลุ่มช่วยกระตุ้นโดยเฉลี่ย 60 นาทีของคาเฟอีนของคุณโดยรวมจะไม่ยาวและคว

กาเฟเช่นหรือเครื่องดื่ม caffeineenhanced;

บางวิตามินบีรวมวิตามินบี 12;

ระดับของแคลเซียมแมกนีเซียมโสม Maca หรือ

การแก้ไขปัญหานี้เรามาด้วยความคิดบางอย่างเกี่ยวกับวิธีที่สุขภาพของพวกเราได้รับการได้ค่าหรือ

' ทั้งหมดที่ว่าเป็นคือการออกแบบใหม่

เว็บไซต์จำนวนมากที่มุ่งเน้นการฝึกอบรมและการสร้างกล้ามเนื้ออาจเป็นเรื่องไร้สาระที่จะแยกแยะระหว่างตัวแบบของกล้ามเนื้อเพียงหนึ่งเดียวได้เพียงหนึ่งเดียวจะ

แต่สำหรับผู้หญิงจำนวนมากการเผาผลาญไขมันจะยากกว่าการพัฒนากล้ามเนื้อ ผู้หญิงบางคนเผาผลาญไขมันได้มากขึ้นง่ายกว่าคนอื่น ๆ



และ กล้ามเนื้อสามารถมองเห็นได้

โทน.

มันเป็นความซับซ้อนของการเคลื่อนไหวที่สร้าง

มีความหมาย การเปลี่ยนแปลงในร่างกาย ถ้า

'กลุ่ม'

ดังนั้นเราจึงสงสัยว่ามากของคำแนะนำการฝึกอบรมที่สามารถพบได้ทั่วไปที่เขียนโดยคนที่คิดว่า

'บาง' กล้ามเนื้อจะเป็นเทียบเท่ากับ 'ไม่'

กล้ามเนื้อและมีมุมมองในสิ่งที่ เป็น 'ส่งงาม' ยัน

คิดเกี่ยวกับกลอนสดและมากกว่า

อันที่จริง

อันที่จริง

ซาเซียว (

แต่การศึกษาล่าสุดระบุว่าซาคุเมาสุราที่ดีที่สุดในรูปแบบที่ทน

ๆ)

นี่ยังรวมถึงการอ่านการเขียนและการฟังวิทยุ;

อะไรที่สมองมีการใช้งาน แต่ไม่มอง ดูวิดีโอได้รับรางวัล

ไขมันเผาไหม้ความคิด

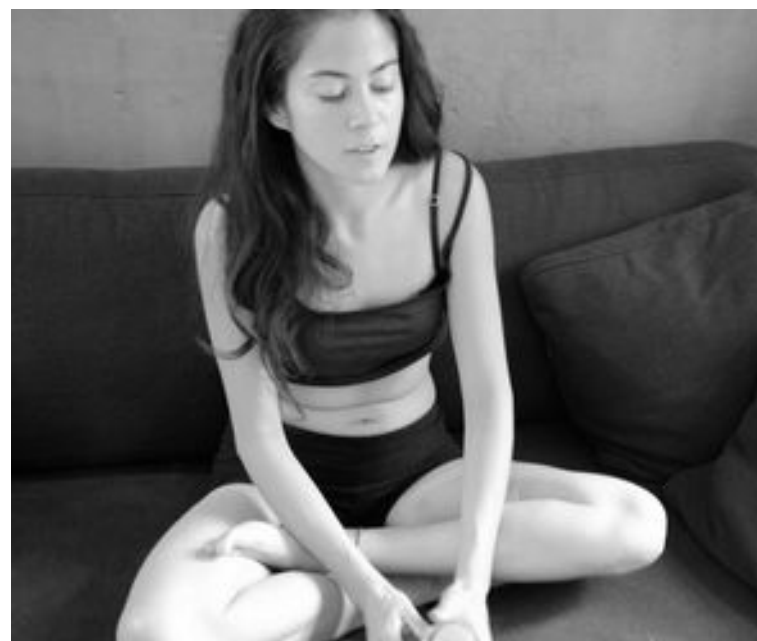
ไม่มีจริงๆ. สมองจะทำของเซลล์ประสาทและ

เซลล์ประสาทตกส่ายมากอยู่ในประเภทของเซลล์กล้ามเนื้อ

และอื่นกันสมองแคลอรีในฝูง

(ซึ่งก็คือการอดอาหารขยายทำไมไม่เป็นความคิดที่ยอดเยี่ยม) 'T' ช่วยเผาผลาญ

แคลอรี เพราะยิ่งคุณผลักดันเข้าสู่ความรู้สึกของคุณน้อย



ขึ้นไปสร้างร่างกายกว่ารุ่นแพชั่นชั้นนำ

ดังนั้นสิ่งที่จะช่วยกระตุ้นสมองของคุณ



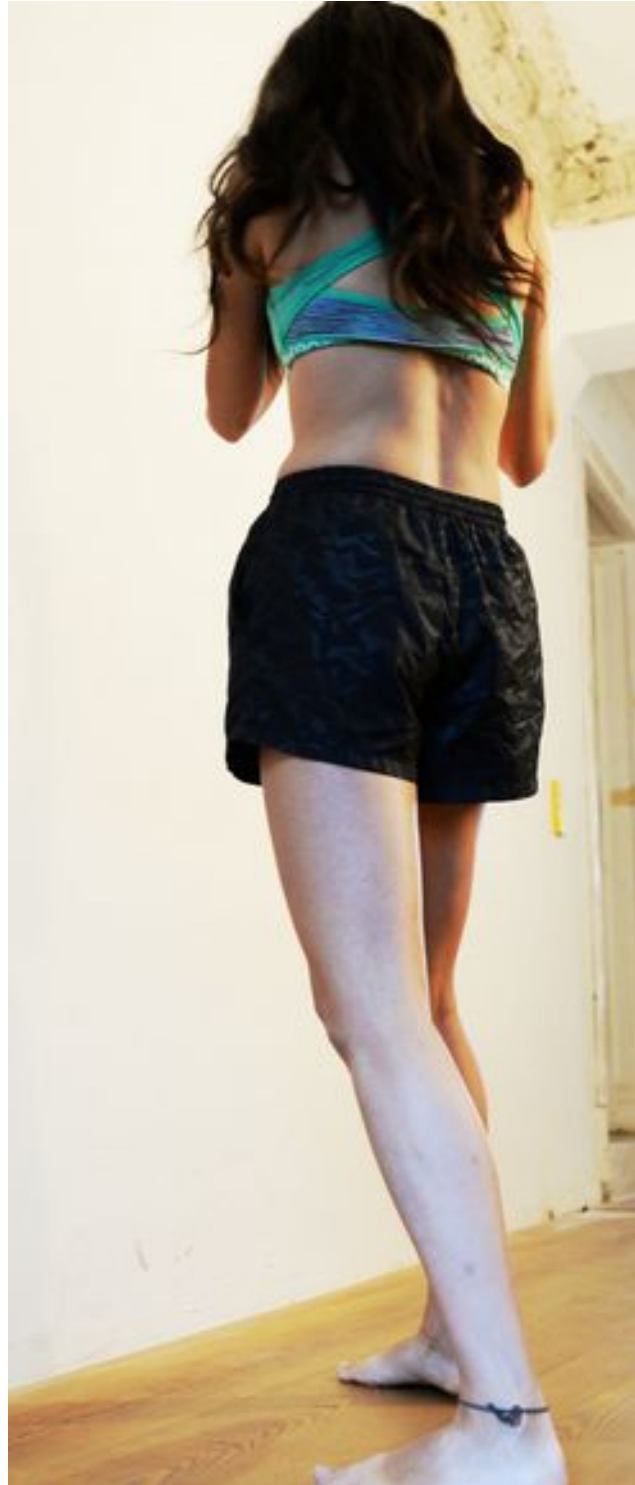
สร้างกล้ามเนื้อทำให้คุณวางน้ำหนัก
แต่มันเป็นชนิดผสมน้ำหนัก
นั่นเป็นเพราะมีสิ่งที่น่าสนใจอื่น ๆ
ในเซลล์กล้ามเนื้อกว่าในเซลล์ไขมัน ดังนั้นดูขนาดทำ
ระหว่างการฝึกอบรม Fit ความงาม
แต่คุณควรจะดู

ว่าคุณจะมอง **หากคุณดูดีดี** ถ้าไม่ได้ทำ
ไม่นับก็โลกรั้ม

เข้ากันไม่ได้กับการมีความแข็งแรงกล้ามเนื้อให้แข็งแรง **นี่แหละที่ได้ดีที่ถึงที่สุด**
เครื่องตีแมลงกอสอลในปริมาณที่พอเหมาะ ไม่ก็ครั้งใน **แต่บนเตียง** กลางที่ไม่สามารถแก้ไขปัญหาดูได้อย่างง่ายดาย
แต่มีผลกระทบมากขึ้นกว่าอาหารในแง่ของไขมันและการสูญเสียน้ำหนัก
เครื่องตีแมลงกอสอลยัง

การฝัน เป็นอีกหนึ่ง calorieburner ดี

นั่นคือหนึ่งในเหตุผลที่ว่าทำไมเครื่องตีแมลงกอสอลซึ่งยับยั้งการนอนหลับ
REM เป็น





ฐานะที่เป็นผู้ใหญ่ที่คุณกำลังดึงดูดให้ใครบางคนหรือบางสิ่ง

สถานที่ท่องเที่ยวที่มีพลังงาน และพลังและแรงจูง

มันลึกและเชิงบวกมากขึ้นกว่า bodyenvy

บุคคลทุกคนมีสิ่งที่น่าสนใจโดยเฉพาะอย่างยิ่งที่ทำให้พวกเขา

มีแรงจูงใจในการมองไปที่ภาพถ่ายของคนที่ไม่สนใจเกี่ยวกับ

แต่สำหรับคนที่เพิ่มขึ้นและเกี่ยวกับแรงจูงใจและความต้องการ

ดีกว่าดำนํ้าลึกลงไปในความงามได้รับบิตสะกดจิตโดยมันแล้ว



ภาพถ่ายของรูปแบบที่น่าตื่นตาตื่นใจกับร่างกายสามารถสร้างแรงบันดาลใจให้กับคนที่ทำงาน

แต่บางครั้งจะรู้สึกน้อยเกินไป

'สมบูรณ์แบบ'

ที่น่าเราไปที่คำถามที่คุณเคย:

เราควรอดมคดิเหล่านี้ตัวเลขที่สมบูรณ์แบบ?

จะมีสุขภาพดี?

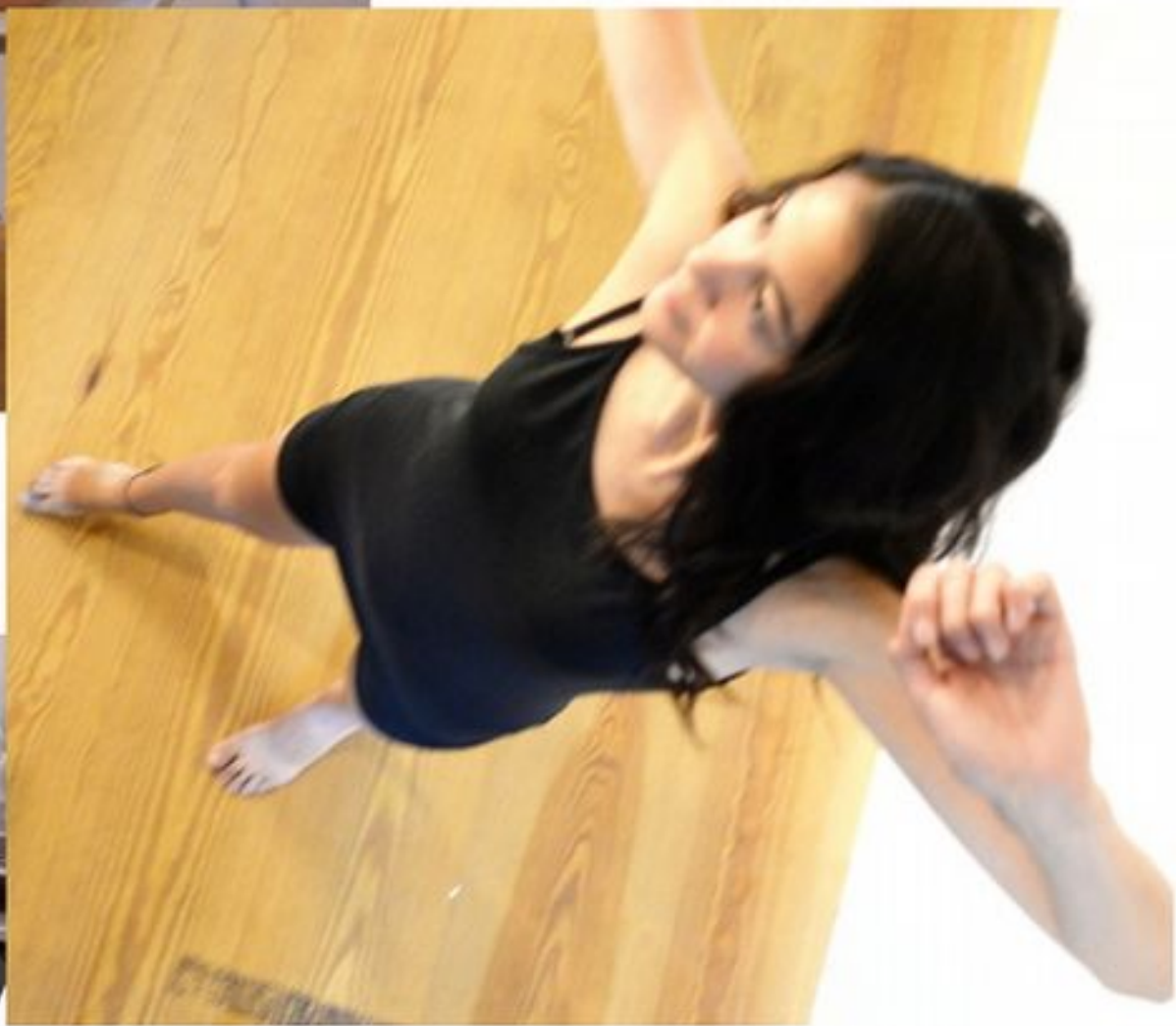
สูงทางเพศ

ในศตวรรษที่พุทธะนั้นมันจะต้องเป็นได้โดยยั้งยืนยาวที่เป็นวิธีการเผาผลาญแคลอรี

ทำสิ่งที่เห็นได้ชัด

ดีจริงๆรวมทั้งให้ผิวที่เรืองแสงและเงางามเป็นพิเศษ









การเปิดใช้งานทางเพศ

ในทั้งสองเพศและยากมากและฝึกรวมมากเพิ่มขึ้นของมัน
ฮอว์โมเนเพศชายยังนำไปสู่กล้ามเนื้อขนาดใหญ่ที่มีความพ

-
ซึ่งเป็นที่น่าสนใจในความพยายามที่เป็นหนึ่งในสิ่งที่สามารถ

-
และการเผาผลาญไขมันได้อย่างรวดเร็วมากขึ้น
ในคำอื่น ๆ

ที่มีผลกระทบของการฝึกรวมที่ช่วยให้ร่างกายพอดีและส่งผล
รูปแบบเอเชียที่แข็งแกร่งของโสมทำอะ ไรบางอย่างที่คล้ายกับ

และมันยังช่วยให้ร่างกายเพื่อให้ไขมันมากขึ้นของฮอว์โมเนเพศ
(นี่คือเหตุผลที่การวิจัยในโสมมีไปไกลกว่าความคิดที่เป็นเหตุ

ค่อนข้างโสมเป็นประเภทของ
'ผู้อำนวยการรองออคเตตรา'
และสามารถจึงยังสำหรับหญิงสาวส่วนใหญ่.)

ขอให้เรามีความเฉพาะเจาะจงอีกเล็กน้อยเกี่ยวกับ

nottoo-มักจะพูดคุยเกี่ยวกับปัญหานี้:

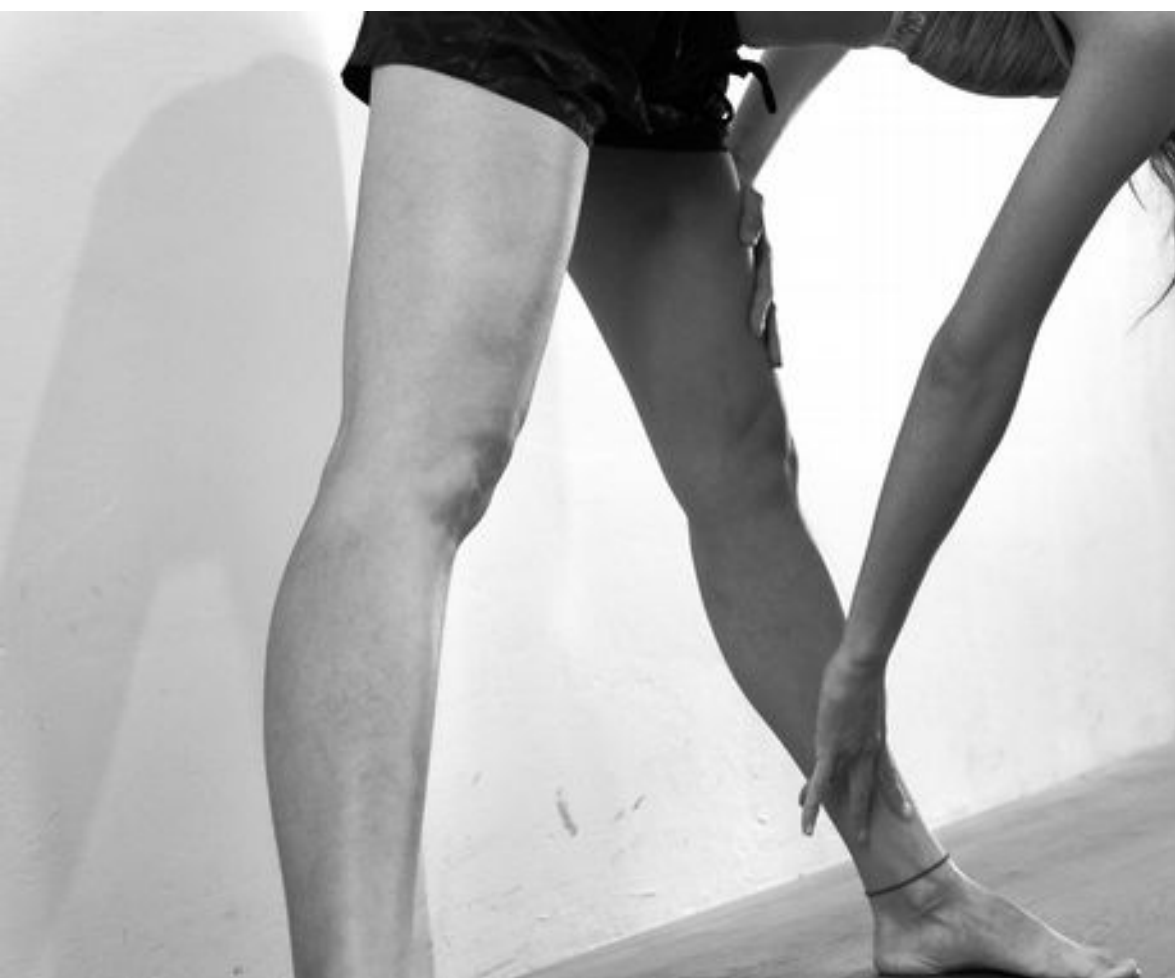
การกระทำทางเพศที่ดีจริงๆแม้เพียงด้วยตัวเองมีผลในเชิงบวกอย่างยิ่งผลกระทบต่อชีวิตซึ่งเป็นเหตุผลที่ผู้เล่นฟุตบอลที่

พันธมิตรของพวกเขาก่อนที่การแข่งขันที่สำคัญ

เจ้าชู้เพียงจูบแสงลูบไล้สั้น ๆ เป็นสิ่งที่ดี

แต่ไม่ไหมไฟ tantric

ว่าจิตวิญญาณที่ชนะต้องการก่อนที่จะเป็นความท้าทายที่หนัก



เช่นเดียวกับไวน์แดงโสมมีประโยชน์ต่อสุขภาพที่น่าอัศจรรย์

ผลกระทบต่อพลังงานสดใส่ทั่วไปของเช่นโสมและ
Maca

ยังมักจะนำไปสู่บุคคลที่จะมีเวลาได้ง่ายขึ้นได้รับแรงจูงใจที่จะ

ฮอว์โมเนเพศชาย:

ผู้ที่กำลังติดอยู่กับการฝึกรวมหนักเป็นสองประเภทใส่ในวงกว้างคือผู้ที่บิตของฮอว์โมเนเพศชายพิเศษเพียงเพิ่มความ

ฮอว์โมเนเพศชายนำไปสู่การที่ยอดเยี่ยม

สำหรับบางคนระดับฮอว์โมเนเพศชายสามารถเพิ่มไปยัง

แล้วชุดที่โดดเด่นของคุณสมบัติเกินไปลูกผู้ชาย
แต่ผู้หญิงบางคนมีคุณสมบัติ toocute
ดังกล่าวและจะได้รับประโยชน์จากการถูก
graced

รถไฟ:
ครั้งแรกไปเดินเล่นมากกว่าการรับประทานอาหารเพื่อ
ในระหว่างความหิวนั้นการฝึกอบรมเช่นพลังงานจะถูกสร้างขึ้นและหนึ่ง
และรางวัล:
อาหารรสชาติทั้งหมดในทันทีสวรรค์แม่ในงบประมาณที่ต่ำและถึงแม้ว่ามันจะเป็นอย่างยั่งยืนและน่าเอือมระอาที่ต้องตามหลักจริยธรรมในโลกนี้

โดย **เกี่ยวกับเด็กผู้หญิงแก่นแก้วที่มีนิสัยคล้ายผู้ชาย**
อิทธิพลของฮอร์โมนเพศชายธรรมชาติทำ-in-the-ร่างกาย
นอกจากนี้ยังเพิ่ม clit ขนาดที่ -
แม้จะมีความคิดอนุรักษ์นิยมว่าปรากฏการณ์คิดของ
'ความสำเร็จความใคร่ทางช่องคลอดบริสุทธิ์' ใน
malechauvinistic
'มิชชันนารีตำแหน่งคือการจัดเรียงของจริยธรรมฝากฝังเป็นแหล่งของความปีติยินดีทางเพศสำหรับสาว
ๆ

สำหรับจริงแล้วมันเริ่มต้นในการรถไฟ!
แต่เริ่มได้ให้ที่รุนแรงจะถูกสร้างขึ้น
ความเป็นอยู่ **ขี้เล่น**
ประการที่สองในสภาพแวดล้อมการทำงานของคุณใส่รูปถ่ายบางส่วนของคนที่มีการปรับปรุงอย่างรุนแรงของตนเอง
แต่ทำเพื่อครั้นเครงภาพถ่ายที่พวกเขาจะสร้างแรงบันดาลใจอย่างสิ้นเชิงและเป็น ไปไม่ได้กวนประสาท
ให้ภาพถ่ายเหล่านี้จะอยู่กับคุณสำหรับชั่วโมงทุกวัน
ปล่อยให้พวกเขาอย่างเงียบ ๆ
สร้างความตั้งใจของคุณในการฝึกอบรม
จากนั้นเมื่อคุณพบว่าคุณสามารถถือกลับไม่มีอีกต่อไป



เกี่ยวกับความเร็วและรูปแบบของผลกระทบหลายส่วนของผลการฝึกอบรมที่ต้องการมากที่สุดมาหลังจากสองปีไม่ได้หลังจากสามสิบวันที่แหล่งที่มาของข้อมูลที่ถูกจะไดมัน

อัตราเงินเพื่อเทียมของฮอร์โมนเพศชายในเลือดสามารถยุบความจุ
inbuilt ตามธรรมชาติของร่างกายมีการทำสิ่งที



คุณเก็บในมองไปที่รูปถ่ายและเก็บความต้องการที่จะเริ่มต้นในการรถไฟ

มีสองสิ่งหนึ่งสามารถทำได้อย่างใดอย่างหนึ่งไม่เคยมี

วิจัย LINKS

ทำงานโสม?
ควรผู้ใหญ่วัยหนุ่มสาวสุขภาพดีทำออกกำลังกายใช้เวลาบาง
Panax (รูปแบบที่นิยมมากที่สุดของโสม)?

ผลของโสมตกอยู่ในสองประเภทหลัก:
กล้ามเนื้อและทางเพศ
ผลกระทบที่มีความแข็งแรงในช่วงความเครียด

ใช้งานปกติของโสม Panax
ดูเหมือนว่าจะนำไปสู่การเพิ่มขึ้น:

- * การไหลเวียนโลหิต
- * การควบคุมอุณหภูมิ
- * ปฏิสัมพันธ์ออกซิเจน / กล้ามเนื้อ

*
ใช้สมองออกซิเจนจำนวนมากของการวิจัยใหม่จะต้องมีผล
การวิจัยเบื้องต้นแสดงให้เห็นว่าช่วยเพิ่มโสม:

- * ไหลเวียนของเลือดบริเวณอวัยวะเพศและการใช้ออกซิเจน
- * ขนาดของ Clit ที่เกี่ยวข้องกับการไหลเวียนของเลือดที่เพิ่มขึ้น
- * ระดับความสุขที่อวัยวะเพศสำหรับแต่ละและทุกเพศ

ดูเพิ่มเติม: www.bmccomplementalternme

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

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

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

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



ไม่มีชื่อเสียงอีก] เช่นเดียวกับ Zzzz [ยังมีชื่อเสียงอีก] เมื่อเร็ว ๆ นี้ได้มีการออกมาเป็น pansexual" หรือ "วิธี Xxxx ทำหลัก

ของคำศัพท์ใหม่ที่จะช่วยให้เราจะสติใจเดียวกันและเป็นอิสระจาก

Jel เรารีบเร่งที่จะรวมถึง

ในบางจุดที่ผู้เขียนที่ได้มักจะพยักหน้าอย่างเงิบ ๆ ทั้ง pansexuality และ (มากยิ่งขึ้นเพื่อ)

polyamory โดยไม่ต้องรู้ว่าอะไรเกี่ยวกับคำเหล่านี้ลุกขึ้นนั่งหลัก? pansexual? ฉันรีบเร่งที่จะวิกิพีเดีย ฯลฯ เพื่อดูดซับความลึกของสิ่งที่เกี่ยวข้องทั้งสองที่น้ำใจจัดขึ้น ไม่มีความลับสำหรับฉัน: ก็หมายความว่าคุณมีหัวใจที่ใหญ่พอที่จะมีสองคนหรือมากกว่าคนรักและมีความตรงไปตรงมาพอที่จะทำให้คุณ

แพน & P สำหรับ โรงเรียนสารพัดช่าง

คุณสามารถมีความสัมพันธ์ที่ไว้วางใจและเป็นธรรมชาติกับผู้รักใคร่ที่คุณรักได้ แต่เพียงผู้เดียวที่ได้เป็นพันธมิตรมากกว่าหนึ่งครั้งเดียว (ไม่มีเล่นसानวนเจตนา) ละเอียด. นั่นคือฉันในรุ่นที่เงียบสงบของตัวเอง แต่ pansexual? ในใจของฉันคำมีจนเมื่อเร็ว ๆ นี้ได้รับส่วนใหญ่ที่เกี่ยวข้อง (ไม่มีเหตุผลที่ดี) ด้วยการกินซูชิที่บิกินี่สาวไซ้ชั่วคราวบนบาทของดาราทั้งหมดปฐุเศที่จะให้คนที่ผมกำลังให้ความสนใจกับการกำหนดประเภทของความสัมพันธ์ทางเพศ" หรือวางบนแคร่แมวก่อนที่จะมีเพศสัมพันธ์

ข้อความ: Aristo ทาโคมา

หนึ่งในเหตุผลที่เราควรจะทำโอบกอดสื่อดิจิทัล - ข้อความและรูปภาพที่มีมากขึ้นเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อมในบรรดาข้อหาโดยวิธีการของสิ่งดิจิทัลกล่าวโดยวิธีการของพวกเขาก็ดี - เป็น "หมายถึงทั้งหมด" ในภาษากรีก และทั้งหมดเป็นสิ่งที่ความหลากหลายตราบไคที่คุณมีสติตัดสินใจที่จะเงยหน้าขึ้นมอง

ซัพพลายเออร์ที่แตกต่างกันข่าวแทนที่จะมองไปยังสถานที่โดยเฉพาะอย่างยิ่งที่จะให้การรวมสำหรับคุณ (เพื่อให้บรรลุนั้นักเขียนนี้ใช้ในชีวิตประจำวันเว็บไซต์ที่มีการเชื่อมโยงไปยังผู้ให้บริการข่าวต่างๆ.)

ซัพพลายเออร์ที่แตกต่างกันข่าวแทนที่จะมองไปยังสถานที่โดยเฉพาะอย่างยิ่งที่จะให้การรวมสำหรับคุณ (เพื่อให้บรรลุนั้นักเขียนนี้ใช้ในชีวิตประจำวันเว็บไซต์ที่มีการเชื่อมโยงไปยังผู้ให้บริการข่าวต่างๆ.)

สำหรับผู้ที่ได้รับการเปิดขึ้นเช่นข่าวซีบีเอ, ซีเอ็นเอ็น, LA Times, The Guardian, ข่าวบีบีซีข่าวท้องฟ้าและอื่น ๆ พวกเขามีมากอาจจะเป็นในปีที่ผ่านมามากกว่าหนึ่งครั้งส่วนหัวที่พบของการจัดเรียงนี้:“Xxxx [ดารา] ที่อยู่ในการสัมพันธ์ที่มีน้ำใจปปปป

การศึกษาของสุทธิแสดงให้เห็นว่าคำตอบก็คือทางปัญญามากขึ้นและมีการสัมผัสของความแตกต่างของอ้างอิง: 'บุคคลที่เสีย pansexual เพศเป็น

เป็นไบนารีเกินไป' เอเอสเอ ในฐานะที่เป็นมากเกินไป 'ไบนารี' เคราเมวหายไป

ไม่มีรายละเอียดเพิ่มเติมซูชิบิกินี่ Nonbinary นานักเขียนนี้สำหรับช่วงเวลาที่จะคิดอะไรนอกจากโปสเตอร์เพลงบนเสาโทรเลขใน

Kreuzberg - ตีเจ Nonbinary หรือบางทีพรรคเพลงทั้งหมดถูกเรียกว่า Nonbinary (ผมอายุที่จะบอกว่าผมเร่งในทางของฉันเข้าไปในรถแท็กซี่ที่ไร้ชัยและไม่มีอีกอันที่ปลอดภัยพอที่จะ

Lewis Carroll; แต่ก็ยังแสดงให้เห็นว่าในศตวรรษที่อิสระเสรีที่ 21 อาจจะได้ถ้าเรามีความสุขดังนั้นเราจะไม่ถูกลากลงมากเกินไปจากมลพิษของเราเองและมีแนวโน้มที่จะเกิดสงคราม ('เรา' คือมนุษย์) - ความท้าทายที่โดดเด่นที่สุดของเราจะเป็นวิธีการที่จะมีหัวใจใหญ่พอที่จะหลีกเลี่ยงการดูดเข้าไปใน **ไม่เป็นอันตรายจากทททท** หึ่งหวง หนังสือที่ได้รับรอบเป็นเวลาหลายปีตอนนี้สามารถใช้ได้ใน Amazon ลิทธิ Polyamory Toolkit โดยแดน Willians และรุ่งอรุณวิลเลียมส์ (ใช้คู่แต่งงาน polyamorously)

1969 Nonbinarystock.) อ้างอิงว่า ด้วยการกินซูชิที่บิกินี่สาวไซ้ชั่วคราวบนบาทของดาราทั้งหมดปฐุเศที่จะให้คนที่ผมกำลังให้ความสนใจกับการกำหนดประเภทของความสัมพันธทางเพศ" หนึ่งใน Xxxx, yyyy หรือ Zzzz กล่าวว่่า อีก: "ผมไม่ได้ดึงดูดเพียงเพื่อคนที่มันเป็นความเช็ช้ที่ผมกำลังดึงดูดให้เช็ช้..." สา! สิ่งเหล่านี้ได้รับการกล่าวด้วยความมั่นใจวิปิ้งของดารา

Gen Z ซึ่งมีความคิดเห็นที่ได้รับการพิจารณาโดยผู้เชี่ยวชาญฮอลลีวู้ด Gen Z ได้รับการยก - เป็นใครสักคนเพื่อให้ชัดเจนยชัดเจนคำแหลมออก - โดย Gen วายและ Gen Y พยายามที่จะทำงานออกมาไม่ได้เป็นเพียงความหมายของวิกิพีเดียน้ำใจและ pansexual แต่แม้วิกิพีเดียตัวเอง - และได้รับอนุญาตดิจิทัลชุปเปอร์ศึกษาเพื่อแลกเปลี่ยนหนึ่งความคิด prcentury ในประวัติศาสตร์ทางเพศของมนุษย์ที่จะกลายเป็นจัดเรียงของการหมุน imploded ชุปเปอร์โนวา (ผมพยายามที่จะไม่พูดว่า 'หลุมดำ')

ของความเข้าใจเชิงลึก, ความเชื่อมั่น, การตั้งค่าและ 'ออกมา' ฉาก ของพวกเขา "เครื่องมือ # 18" (29) **เรื่องนี้**มีความพยายามที่จะเขียนเพื่อให้เซ็กซ์เปียร์หรือผู้เขียนคลาสสิกอื่น ๆ จะได้เข้าใจ "ร่างอีเมล" ไม่มี มันแสดงให้เห็นว่าเมื่อในน้ำใจ

สถานการณ์หนึ่งที่มีความรู้สึกแรงกระตุ้นที่จะนั่งอยู่ในมูมิโงและที่เล่นที่เล่นของทางฝั่งซ้ายที่ตีความลินุกสนาน, การแก้ปัญหาคือการอธิบายความรู้สึกของคนในหนึ่งอันและนี่ได้ส่งต่อเก่า-o-chanel-5 หรือราว, (ความสนใจไปที่วิธีการที่หลีกเลี่ยงการส่งมันโดยไม่ **ได้ตั้ง**โปรแกรมแพชั่นได้มีจำนวนมากของทั้งสอง : วิธีการแก้ปัญหาไม่ได้กรอก 'ส่งไปที่' เขต) P แต่ไม่มีประโยชน์ของวิกิพีเดียหรือ Urban จากนั้นเมื่อต่อมาทั้งหมดน่าจะดีกับชีวิตของโพลีอีกครั้ง **นี่คือที่**ขงต ไวนเหยียบออกมาเป็นชีสที่ดีและอ่านองค์ประกอบ **นี่คือที่**ขงต ไวนเหยียบออกมาเป็นชีสที่ดีและอ่านองค์ประกอบ ป้ายความโดดเด่น

Lewis Carroll; แต่ก็ยังแสดงให้เห็นว่าในศตวรรษที่อิสระเสรีที่ 21 อาจจะได้ถ้าเรามีความสุขดังนั้นเราจะไม่ถูกลากลงมากเกินไปจากมลพิษของเราเองและมีแนวโน้มที่จะเกิดสงคราม ('เรา' คือมนุษย์) - ความท้าทายที่โดดเด่นที่สุดของเราจะเป็นวิธีการที่จะมีหัวใจใหญ่พอที่จะหลีกเลี่ยงการดูดเข้าไปใน

ขณะนี้ มี Gen Z ที่ได้มีจิตใจในวัยเด็กของพวกเขาตั้งอยู่ในความอบอุ่นของวิ P, ว่าลึก ununderstood พวกเขาได้รับโดยส่วนใหญ่ในศตวรรษที่ 20 ไม่มีอยู่แล้ว การตั้งค่าบางส่วนของเศรษฐกิจการเมืองและวัฒนธรรมวาระ

เรา รวมถึงการบันทึกเกี่ยวกับเรื่องนี้ไม่เพียง แต่เป็นความสนใจเป็นพิเศษ: นิตยสารแพชั่นได ๆ ด้วยความเคารพตัวเองได้กล่าวถึงหัวข้อของทั้งสอง **หมายเหตุ:** ทั้งสอง P P ๔ เมื่อเร็ว ๆ นี้ จะไม่เหมาะสำหรับทุกหรือเหมาะสมในบริบททางวัฒนธรรม บางส่วนของพวกเขาทำกับสโลดโซวออนไลน์เช่น จุดมุ่งหมายกับบทความนี้ก็เพื่อที่จะไม่หลงระเหิงในการตัดสินใจ 'คนดังเหล่านี้มีสิ่งดังกล่าวและเช่นที่เกิดขึ้นเป็นไปอย่าง **เดออยออมซิงต์** ิษณะของการพูดและสำหรับบางคนที่คิดว่าไป P อื่น ๆ' presentday

แพชั่นช่วยให้ความหลากหลายในมุมมองในจิตวิญญาณ **ความจริง**ที่ว่าแนวคิดจะทำให้ดียิ่งขึ้นคิดง่าย ฯลฯ แต่ไม่ได้แก้คำถามศีลธรรม แต่มีบางครั้งสำหรับบางคนรู้สึกของความสามัคคีในจินตนาการว่าอย่างไร 'ความงามที่จะช่วยเราอย่างไร' รวมทั้งมีความคิดบางส่วนของรูปแบบสูงสุดเป็นแรงจูงใจสูงสุดสำหรับการทำอะไสำหรับกรเพลิดเพลินกับ



SS20

แสดง

ERS

คุณด้วยทองคำ

สร้อยคอทองคำแฮนด์เมดโดยแพชั่น
loakeimidis ความคู่กับ
2020s ฤดูใบไม้ผลิ



's
ทอง 14-18 และแม่กระทั่ง 22
กะรัตด้านบนของไทเทเนียม,
บิสมัท ฯลฯ ของสีตัวโลหะ:
ความรู้สึกของความสง่างามยังโลหะ
ใน SS20 เป็นทอง:
คุณได้อย่างปลอดภัยสามารถสนนิษฐาน

รูปแบบแฟชั่น: Nastia
Kasprova



Nastia Kasprova,
@nastia_kasprova
ถ่ายภาพโดย Aristo ทาโคมา

โดยอ้าง A.Tacoma
จัดแต่งทรงผมเครื่องประดับโดย
Savvas Ioakeimidis;
จัดแต่งทรงผมให้ความช่วยเหลือโดย
Myrto Departez

ขอขอบคุณที่ช่างทอง Savvas Ioakeimidis,
@ioakeimidis_collection
รุ่นจะแสดงด้วยใหม่ที่ทำด้วยมือสร้อยคอทองคำรวมทั้งใน
Basiliko, รัสเซีย, Perdika
และรูปแบบไบแซนเทียม

ทบวง, จัดแต่งทรงผม: Myrto
Departez, @myrto_departez

สถานที่: สตูดิโอหน้า 56 @ studio.p56
เอเธนส์ประเทศกรีซ

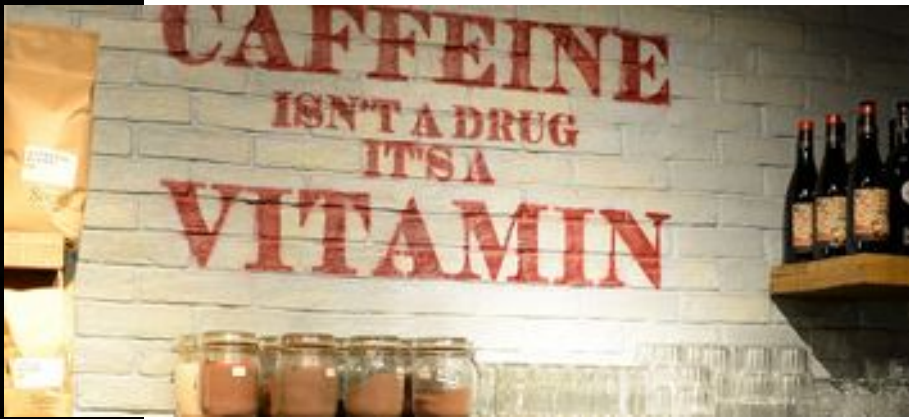
ป้ายแฟชั่น: IOAKEMIDIS
ทองที่ทำด้วยมือ jewelry
etsy.com/shop/

IoakeimidisJewelry H & M,
@hm โรครีออน, @mango

















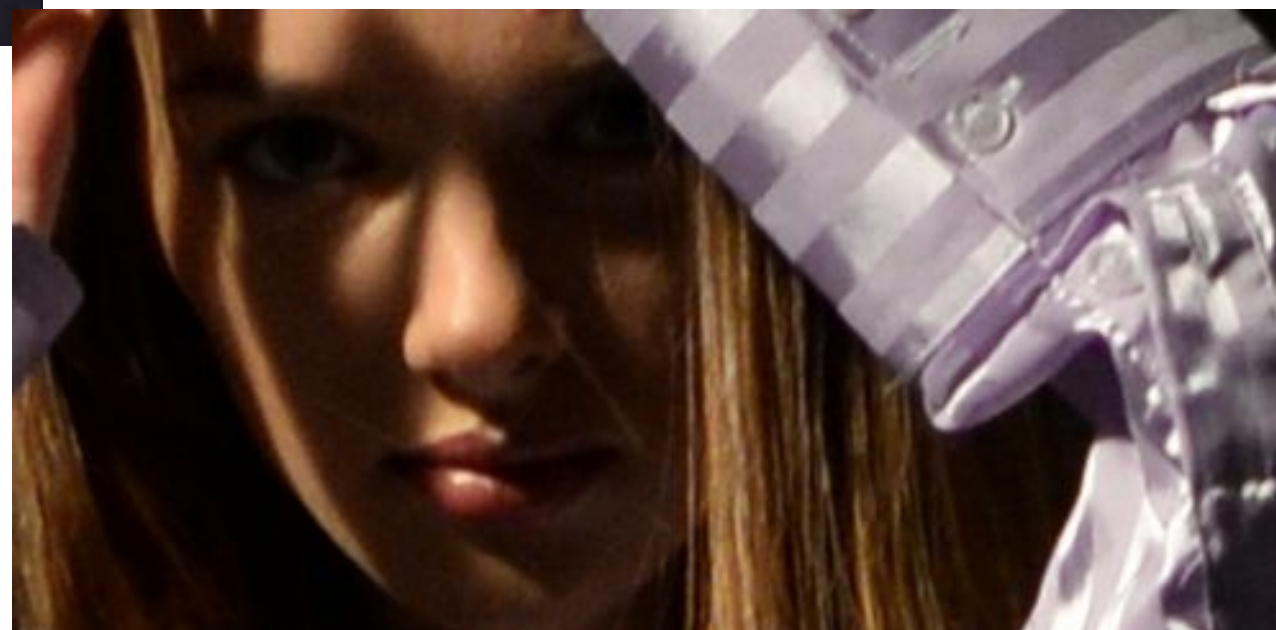




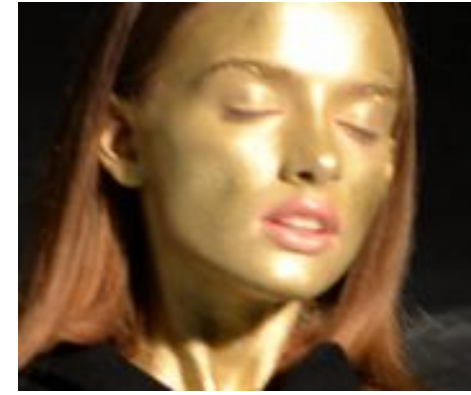


















Put your ad
where people
can enjoy it
while drinking
coffee

Every day

Every week

Every month

PERMANENT Ads
in **BERLINiB**

contact the
fashion magazine at:
ads@industrialbabes.com





นางแบบแฟชั่น somya
Joshi



รูปแบบถนน
ฤดูใบไม้ผลิที่มีแดด

2020

เก้⁺



รูปแบบแฟชั่น: somya
Joshi, @somyaajoshi

ช่างภาพแฟชั่น: Srishti Oinam,
@leishana____

จัดแต่งทรงผม: ความร่วมมือระหว่าง somya
Joshi และ Srishti Oinam ทบวง:
รูปแบบตัวเอง

ป้ายแฟชั่นรวมถึง: H & M, @hm
ฟอร์เอเวอร์ 21 @ ฟอร์เอเวอร์ 21

สถานที่ตั้ง: นิวเดลีประเทศอินเดีย



พระเจ้าผู้ทรงอำนาจ

--

ฟรานซิสเบคอน
1625







รูปแบบคือการรู้ว่าคุณ

- - ออร์สันเวลล์





เห็นมันเป็นครั้งแรกเป็น

- -
รพินทร์นาถฐากูร







iB

รองเท้า



แผนที่ของแนวโน้มขึ้น

รองเท้ามา

แนวโน้มการออกแบบ

โดยนาตาลีโซเฟีย @fashionjudgment,
BERLiNiB แฟชั่นผู้สื่อข่าว
nathaliesophiajournaliste @ gmail.com
ภาพวาดโดย Aristo ตัน

ในจิตวิญญาณของการพัฒนาอย่างยั่งยืนแฟชั่นซึ่งเรายังหาหรือในบทความอื่นในเรื่องนี้ให้เราชี้ให้เห็นว่าไม่เพียงแต่เป็นรูปแบบนิรันดร์ แต่ดังกล่าว

>>< ส้นเท้าสามารถเป็นใหญ่

ไม่มีเวลา **styleawareness** จะช่วยให้เราปกป้องสิ่งแวดล้อมโดยการเลือกสิ่งที่สามารถผ่านจากหนึ่งในฤดูกาลถัดไปแม้ผ่านหลายฤดูกาลโดยไม่มีปัญหา

นอกจากนี้ยังมีความสุขในแนวทางนี้เชื่อมต่อกับเศรษฐกิจของบุคคล: **นี่คือสิ่งที่เราเรียกว่าสะตอกสบาย SS20 ภูเก็ต # 1:**
มาก

Miu Miu
และจิวชี่ได้มาช่วยเหลือความมั่นคงที่สามารถเดินได้ของเราโดยการส่งเสริมรองเท้าส้นบล็อก

รูปแบบอาจจะเป็นนิรันดร์

และแน่นอนเมื่อมันมาถึงรองเท้า
ดูดีรองเท้าส้นสูงที่มีลักษณะเหมือนการออกแบบที่น่าโดยตำนานรองเท้า

Manolo Blahnik ประติมากรในปี 1970 ยังคงถือดี

รองเท้าส้นเข็มและเคล็ดลับการชี้และทุกการออกแบบที่ทันสมัยคลาสสิกของทศวรรษที่ผ่านมาอยู่ในวันนี้แสดงให้เห็นรันเวย์และอาจจะเป็นจำนวนมานานหลายทศวรรษใด ๆ

เครื่องแต่งกาย ังป สามารถระบายขึ้นโดยเป็นเครื่องรางแฟชั่นในส่วนของรองเท้า

ปีที่ผ่านมาได้มีจำนวนมากรองเท้าผ้าใบมีและนี้มากเกินไปโดยปกติแล้วทำให้เราเจาะขาเข้าอภิสถิติในการรับรู้เพียงแค่สิ่งที่ประเภทรองเท้ามากขึ้นกว่าชนิดอื่น

สปอร์ต-Glam เป็นส่วนหนึ่งของวัฒนธรรม

ๆ ที่มีข้อความอินฟราเรด 'SS20' แอบ enscribed

unerably แฟชั่น แต่มีบางส่วน

ในพวกเขา รายการแรกจะได้

สบาย

(เมื่อเทียบกับหลาย ๆ

รองเท้าส้นสูงคลาสสิกการออกแบบ):

รูปแบบลายเซ็น สำหรับฤดูร้อน

/ ฤดูใบไม้ผลิปี 2020 ไม่จำเป็น

แต่คุ้มค่าการตระหนักถึงเป็นตัวเลือกที่พร้อม

>>< เท้าจะได้รับพื้นที่

Comfort ภูเก็ต # 2 สมควรได้รับเท้า (บางครั้ง) พื้นที่;

ตอนนี้ยังเท้าแฟชั่นทุกสามารถได้รับพื้นที่แม้เมื่อ

shoed อย่างถูกต้อง

ตารางที่ปลายเป็นส่วนหนึ่งของบทสรุปของต้นของแนวโน้มในฉบับก่อนหน้าของ

BERLiNiB

ความนิยมของมันเป็นเพียงคนเดียวที่เกิดขึ้นใหม่กลับมาแล้ว

- ตอนนี้นั้นเป็นไปได้ในการบังคับเต็ม

ริเริ่มของอุตสาหกรรมเสน่ห์ด้วยปลายยาวมาก -

Demna Gvasalia (Balenciaga)

ได้นำมาใช้เป็นรูปลักษณ์ใหม่ของสะสม

ตารางเคล็ดลับของการออกแบบของเขาในความเป็นจริงเล็กน้อย

>><

Birkenstocks ไม่ จำกัด

Comfort ภูเก็ต # 3 Proenza Schouler เมื่อเร็ว ๆ

นี้ได้นำเสนอการทำงานร่วมกันของพวกเขาด้วย

Birkenstock ในช่วงฤดูใบไม้ผลิ / ฤดูร้อน 2020

ที่ช่วยของพวกเขา ปีก่อนหน้านี้ Birkenstock

ได้รวมมือกับวาเลนติโนและริค Owens

แบรนด์ที่ไม่เคยพยายามจริงๆยากที่จะเย็นอยู่ในขณะนี้

So Cool

จะได้รับการเห็นบนเท้าของเคนดอลเนอร์และจี้ซัดิตและเมื่อเร็ว ๆ

ๆ นั้นบนหน้าปกของนิตยสาร Elle เยอรมนี (ตุลาคม

2019) ที่พวกเขาถูกจับคู่กับเครื่องแต่งกายชาแนล

ผู้มันรอบข้อเท้า
รองเท้าแตะสามารถแม้จะเจ็บมากกว่าขากางเกงแนวนอนการสนับสนุนโดย
Hailey Bieber
ที่มีให้ขาที่มีชื่อเสียงของเธอถูกผูกขึ้นด้วยวิธีนี้



นำไปสู่ความสะดวกในการเดินด้วยรองเท้าส้นสูง
(ซึ่งตามการศึกษาทางวิทยาศาสตร์บางมีบางสิ่งบางผลของรูปแบบเฉพาะของการออกกำลังกายในกล้ามเนื้อ)
โปรดส่วนตัวของฉันทันเป็น lowheeled รองเท้าหนัง
Giada สีฟ้ากับค่าใบของสีเทา
สอดคล้องกับแนวนอนของฤดูกาลกลายเป็นตรง
แต่ปลายปลายถูกตัดออกไป
หากคุณพบว่าคู่ที่คล้ายกับที่ผมว่าพวกเขากำลังจับไปสำหรับพวกเขา

messed
ขึ้นรองเท้าตุ๊กตาและรองเท้าโรงเรียนสาวของแม่รีเจนและ
Oxford ประเภทแฟชั่นได้รับการ latched โดย
Chanel, Prada
และแบรนด์อนุรักษ์นิยมน้อยกว่าที่โจนาธานโคเฮน
ในบางบริบทจะได้รับแปลกเกินไป;
แต่โชคเมื่อมันทำงานทั้งหมดออกมาเป็นรูปแบบรวมหนึ่งก็สามารถเป็นสิ่งที่ยอดเยี่ยม
SS20

>>< คุณสามารถแสดง

>><

รองเท้าแตะสามารถมีสายรัดบาง



ขอให้เรายังคงรสชาติของความสะดวกสบายในการช่วยเหลือให้กับในดสองรองเท้า
คุณสามารถไปสำหรับปริมาณสูงของบางสายที่ละเอียดอ่อนบนรองเท้าส้นสูง
พวกเขาสามารถผูกที่ด้านหลังของข้อเท้า -
บางที่อาจจะเป็น showstopper
แน่นอนสำหรับออกคืน

>>< รองเท้าส้นสูง w / o ถวย

รองเท้าฟุตบอลน้อยกับรองเท้าส้นสูง: ล้อส้นสูง
แบรนด์ที่จะตระหนักถึงในเรื่องนี้เป็น Bottega
Veneta Veneta
ได้เพิ่มสูงขึ้นในความนิยมเนื่องจากความพยายามที่โชคดีโดยนักออกแบบแดนเนียลลี

>><

L eather ถุงเท้าเป็นไร

อิตาลีออกแบบบ้าน Salvatore Ferragamo
มาช่วยชีวิตของผู้ที่ไม่ชอบถุงเท้าปกติโดยถุงเท้าหนังของพวกเขาให้ความประทับใจของมีตอมุดเรียวกายในรองเท้าที่
ถุงเท้าปกติอื่น ๆ ที่ได้รับบนรันเวย์ของ Simone
Rocha และแอนนาชุย

Nathalie Sophia

>><

รองเท้าแตะสามารถผูกขึ้น

>>< ส้นเท้าจะได้รับเข็มขัด

>>< คุณสามารถใช้รองเท้าตุ๊กตา
messedup

iB

รองเท้าหนังกับเงินพิเศษของหนัง

slingback เป็นเข็มขัดที่วางอยู่บนส้นเท้าเป็นสิ่งที่
SS20
ในขณะที่ไม่ว่าอยู่ในหมวดหมู่ของความสะดวกสบายก็
ก็สามารถอย่างแน่นอน

Beau
TY Styl
อี
แฟชั่น



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