

# BERLINiB

2020/A January February  
March April

Beauty Style  
Fashion



ISSN 2535-602X  
9 772535 602004

Cover model para sa aming mga BERLiNiB 2020 / A isyu ay *Vicenca Petrovic*,

nakuhanan ng larawan sa pamamagitan ng A. Tacoma (tingnan ang artikulong "Mabangis Chic")

2020 / A

BERLiNiB

iB

ISSN 2535-602X

inilathala

BERLiNiB 2020 / A

**BBERLiNiB:** Ginawa kalimitan sa Athens sa pamamagitan ng, bukod sa iba pang mga bagay, pagiging, Liberation at

Nibbling. Ang isang konsepto sa pamamagitan ng Aristo Tacoma alias SR Weber, Oslo. ISSN 2535-602X

**Pormal production lokasyon:** Oslo, Norway

**mail:** Yoga4d: VRGM, Postboks 1046 Hoff, 0218 Oslo

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

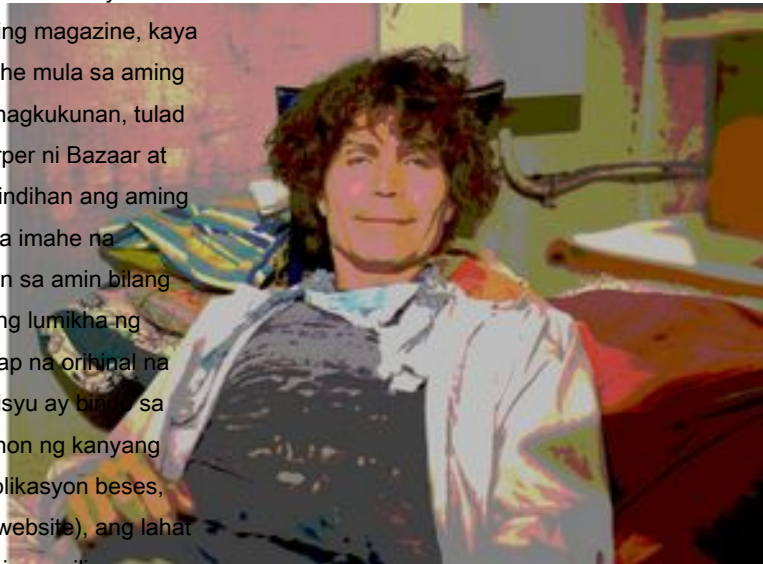
**Editorial Assistant:**  
Lucy Blay, @lucyblay

Kapag gumawa kami ng isang magazine, sisimulan namin ang layout mula sa simula at idagdag ang mga tag, "PAGSUBOK NG LAYOUT" sa isang asul na tala sa kaliwang bahagi ng pahinang pang-editorial. Ito ay natural at dahan-dahan transformed sa aming sariling mga magazine. palitan namin ang bawat isa sa mga naunang mga imahe test (na kung saan ay ang lahat ng dokumentado sa aming Instagram account) na may mga larawan mula sa aming sariling mga orihinal na shoots. Ang ideya sa likod ng ito ay paraan na gusto namin lamang ang pinakamahusay inspirasyon para sa aming magazine, kaya pumili kami ng mga imahe mula sa aming mga paboritong mga pinagkukunan, tulad ng Vogue, Numero, Harper ni Bazaar at Elle Magazine, upang sindihan ang aming mga pahina na may mga imahe na magbigay ng inspirasyon sa amin bilang namin magtrabaho upang lumikha ng aming sariling mga ganap na orihinal na publication. Ang bawat isyu ay binigay sa paraang ito at, sa panahon ng kanyang publication (para sa publikasyon beses, iginagawad ang aming website), ang lahat ng nilalaman ay ang aming sarili.

Ito ay lamang sa oras na ito na ang "publish" stamp ay lilitaw sa kaliwa ng pahinang ito.

Lahat ng mga artikulo at iba pang mga teksto ng mga orihinal na gawa mula sa simula.

Copyright: Fashion blogger ay maaaring reblog imahe na may pagkilala sa magazine, modelo at



photographer, magdudulot ng direktoryo ng seksyon sa aming website para sa karagdang

info. Ang lahat ng nilalaman ay maaaring ma-access gamit ang parehong mga malalaking mga screen tulad ng sa isang PC, at sa pamamagitan ng maliit na mga screen tulad ng sa isang telepono.

Mahuhusay na kakailanganin ng mga tao at fashionistas na nais na trabaho sa amin, mangyaring kontakin kami sa [berlinib@aol.com](mailto:berlinib@aol.com) o DM sa Instagram. Kami ay laging bukas para sa pagdinig

mula sa mga modelo, manunulat, photographer, stylists, makeup artist, set designer, fashion designer, mga advertiser, at iba pang masigasig na mga creative na nais na mag-ambag.

Bilang isang magasin ipinanganak sa 2019, nagpasya kaming upang pumunta ganap na 'digital'. Sa itaas ng linya kagamitan, at ang mahusay na panlasa at



creative mga kasanayan sa aming mga taga-ambag, lumikha kami ng mahusay na mga resulta sa loob ng frame.

*Aristo Tacoma* (isang pangunahing photographer sa, at ang mga editor ng, BERLiNiB; at madalas pangunahing stylist)

iB

BERLiNiB ay financed sa pamamagitan ng mga advertisement at sponsors. Ang lahat ng mga isyu ay palaging magagamit para sa libheng tulad ng kalidad ng mga PDF sa [berlinib.com](http://berlinib.com).

**advertisements:**

Upang magtanong tungkol sa advertisement rate, plase mag-email sa amin: mga ad @ [industrialbabes.com](mailto:industrialbabes.com).

Plase gamitin ang aming email [berlinib@aol.com](mailto:berlinib@aol.com) para sa lahat ng iba pang pagtatanong kabilang ang pang-editorial sponsorship. Taglay namin ang karapatan upang isama lamang ang mga ad na hindi makaabala mula sa pangunahing nilalaman ng magazine. Ads ay mananatili sa display sa loob ng naka-archive na mga magazine. Hindi namin ginagamit ang 'naka-target na mga advertisement'. Ang aming mga ads ay permanenteng available at ang parehong para sa lahat at *deliciously*

libre mula sa mga isyu ng privacy.

Ang nilalaman ng bawat nai-publish BERLiNiB Magazine ay copyright Stein Henning B. Reusch (alias Aristo Tacoma); modelo, manunulat at photographer ay mayroon ding karapatang-ari sa kanilang mga kontribusyon kapag BERLiNiB ay maayos na isinangguni. Unsigned materyal ay sa pamamagitan ng mga editor.

Technology ay kabilang ang: Nikon Df, Nikkor w / VR, KDE Neon, Gimp, LibreOffice, FontLibrary.org (namin ay gamitin sa komersyo lisensyado font sa lalong madaling nabuo permit ng kita nito), at PC Android-x86.

Enjoy!





Tulad ng alam mo, BERLINiB sa berlinib dot com, na inilathala sa unibersal na mga digital na papel na format na PDF, ay na-publish ng tatlong beses bawat taon. Sa ilang mga eksepsiyon, editorials ay nai-publish sa magazine sa pagkakasunud-sunod kung saan sila ay ginawa.

mga numero ng pahina ay tumutukoy sa A3 pages.

**Elli**

**Tsitsipa @elli**

**tsitsipa**

**pahina 10**

**Cover model:**  
**Vicenca Petrovic**  
**@vicenca petrovic**  
**page 17**

**Julia Mue**

**@julia**

**mue\_\_**

**page 29**

**sol Mercado**  
**@uruzusus**  
**page 40**

**Nastia Kasprova**

**@nastia\_**

**kasprova**

**pahina 54**

**Somya Joshi**  
Gayundin sa iyong libreng magazine BERLINiB fashion dito sa berlinib.com sa bawat oras:  
**@somyaa**  
**joshi page 75**

Bilang karagdagan sa, at kasama, ang mga nabanggit editorials ng larawan, ikaw ay laging mahanap

**nakasulat**  
artikulo, fashion guhit at permanenteng magazine ads,

pagbibigay BERLINiB kita kailangan namin upang ibigay sa iyo ang awesome fashion magazine para sa libre! Para sa iyong kumpanya upang maisama sa susunod na isyu, magpadala ng proposal ad, ngayon, upang:

industr@babesads.com

Tangkilikin ang mga naka-istilong BERLINiB magluto!



POUCHES SIMONA  
@pouches\_simona

👉 Premium Pouches

👉 Supreme Wallets

👉 Exquisite Bags

👉 Handcrafted in Greece

👉 Internationally Loved

👉 Viber +306938825487

dakovasimona@gmail.com



## MAS

# MARAMING PERA

# walo

Mayroong mga listahan ng check-point sa buong internet na may nakakaintriga pamagat tulad ng, "Paano upang maging isang milyonaryo" at "Secret paggastos-gawi na gumawa ka mayaman". Tila tulad ng karamihan ng mga payo na nakapaloob sa mga artikulong ito ay maaaring summed up sa isang pangungusap: "Ito ay amazing kung magkano ang maaari mong i-save ang na kung ikaw ay pumapayag na maging appallingly kuripot."

Aristo Tacoma

Ipinapakita ang tamang uri ng pagkabukas-palad, gayunpaman, ay isang kinakailangang bahagi ng lumalaking isang negosyo. Halimbawa, kung ang iyong negosyo ay depende sa pagbuo at pagpapanatili ng mabuting customer

## relasyon

, pagiging masyadong matigas sa kung ano ang iyong nakuha ay maaaring lamang itulak ang mga ito ang layo.

Aristo Tacoma

Upang mapalago ang iyong negosyo, dapat kang gumastos nang matalino at hindi aksaya. Ang pagprotekta sa kung ano ang iyong got gumagawa ng perpektong kahulugan sa maraming mga konteksto, ngunit stressing ito ay kuripot. Pagkabukas-palad ay gumagawa ng mabuting pag-iisip sa ilang mga konteksto. Pamumuhunan sa mga bagay na lata

build up ang iyong negosyo sa ang pang-matagalang ay isang anyo ng kagandahang-loob sa iyong sarili, at ilang mga pamumuhunan ay nasa matalinong middle-ground sa pagitan pagprotekta ng iyong mga ari-arian at pagiging mapagbigay.

Aristo Tacoma

Ang ideyal na enterprise pinagsasama pera-paggawa na may pagkakaroon ng mataas na ideals. Gayunpaman, ang mga negosyo ng prospering ng system ay bihira posible kung pangunahing gawain ng isa ay upang baguhin ang sistema. Ang mas maka-ideal, ngunit marahil mas mabubuhay na solusyon ay: bigyan ng isang bagay, hanggang sa isang nakapirming porsyento ng kita, sa isang bagay pulos idealistic: ngunit maging commercial, tulad ng

Aristo Tacoma

### ethically

komersyal na hangga't maaari, sa core layunin sa negosyo at mga diskarte. Kung ikaw ay pagpunta upang palaguin ang isang maliit na negosyo- marahil sa una lamang ang iyong sarili, o ang iyong sarili kasama ang ilang mga iba, sa isang kumikinang na negosyo sa pagkuha ng isang tunay na kita, sinusubukan na baguhin ang buong mundo sa parehong panahon, gayunpaman marangal ng pagtugis, marahil masyadong mapag-adhika isang layunin. Tulad ng ilang mga Buddhists minsan ituro, mayroon kaming milyun-milyong taon sa amin upang makakuha ng mga bagay-bagay kanan.

Aristo Tacoma

Ang mga sumusunod na mga punto ay hindi nalalapat nang mahusay sa lahat. Ang mga ito ay mga patakaran ng hinlalaki, kasama ang mga linya ng kung ano ang marahil ay isang taong marunong ay magbibigay ng mahusay na mga tip para sa mga maliliit na may-ari ng negosyo na nagsisimula out.

Aristo Tacoma

# / 1 / Marka communica tion

Aristo Tacoma

Aristo Tacoma

Aristo Tacoma

Bilang isang lider ng koponan, kailangan mong gumawa ng iyong sarili maintindihan. Sa tuwing ikaw ay nakikipagtulungan sa iba, dapat kang magkaroon ng isang mahusay na grupo ng pag-uusap. Hindi mahalaga kung ano ang mga gawain ay maaaring maging, ito ay marahil ay nakakamit nang mas mahusay kung maglaan ka ng oras upang talakayin ito sa simula pa, sa halip na tumatahol utos ang lahat ng paraan sa pamamagitan ng. Ang pagpapanatili ng kalidad ng komunikasyon ay nangangahulugan din ng pagbibigay-kahulugan ng feedback mula sa iyong koponan mula sa isang positibong pananaw. Kung isang bagay na tila hindi kanais-nais sa una, gumawa ng isang nakakamalay pagsisikap upang mahanap ang walang maipipintas interpretasyon, pagkatapos ay i-double o triple na pagsisikap upang mapanatili ang isang positibo o neutral tone kahit na hindi mo pakiramdam tulad nito.

Aristo Tacoma

Aristo Tacoma

Aristo Tacoma

Aristo Tacoma

Kalidad ng komunikasyon at pag-unawa sa tunay na mensahe ay mas mahalaga kaysa 'pagprotekta' ang iyong sarili sa pamamagitan ng pagiging nagtatanggol at mahilig sa pakikipagtaló. Ito ay mas mahalaga upang maprotektahan ang kahit anong nipis bits ng pagkamaykatwiran maaaring may sa isang talakayan; at doon ay palaging ang posibilidad na mayroong isang mahusay na deal ng mga potensyal na pagkamaykatwiran at magandang negosyo na dumating out kung ang isa ay hindi makakuha ng walang tiyaga. Sa madaling salita, diyan ay lakas sa pag-iwas sa 'pagiging naapi', lalo na ang lahat ng mga talk na dumating kasama ang mga ito. Ito ay tungkol sa hindi nasusunog na tulay. Marahil negatibong emosyon pumasa nang mas mabilis kung sila ay hindi ginawa ang pokus ng pag-uusap

Aristo Tacoma

at ginawa bahagi ng isang patuloy na salaysay. Marahil ang iyong kasamahan ay nagkaroon ng isang kahila-hilakbot na araw o hindi maaaring mahanap ang tamang mga salita sa sandaling ito, o marahil ka misinterpreted isang pangungusap sa chat linya. Sa halip na hurling insulto sa insulto, subukan hurling katahimikan susunod na pagkakataon. Pagkatapos ay malugod na kalidad ng komunikasyon bumalik muli at tingnan kung maaari mong gawin itong gumana sa susunod na pagkakataon. Kung ito ay hindi gumagana, hindi bababa sa ibinigay mo sa pagkamaykatwiran ng isang pagkakataon; at sa pagkamaykatwiran ay isang pakiramdam ng pakiramay-hindi 'lahat ng bagay ay madali para sa lahat ng tao' sa lahat ng oras. Manalo sa pamamagitan ng tuloy-tuloy na nagpapakita ng mataas na integridad karakter at paghingi ng paumanhin kung hindi mo gusto. Ang iyong negosyo ay hindi isang therapy group. Pagbuo ng iyong negosyo ay hindi tungkol sa pagbabahagi ng mga damdamin. Ito ay tungkol sa paglinang ng positibong aksyon upang lumikha ng isang bagay mabuti kung saan ang kita ay maaaring yumabong.

Aristo Tacoma

Aristo Tacoma

Aristo Tacoma

Aristo Tacoma

Aristo Tacoma

Aristo Tacoma

Aristo Tacoma

Aristo Tacoma

Aristo Tacoma

Aristo Tacoma

Aristo Tacoma

Aristo Tacoma

Aristo Tacoma

Aristo Tacoma

Aristo Tacoma

Aristo Tacoma

Aristo Tacoma

Aristo Tacoma

Aristo Tacoma

isang kapaki-pakinabang item endures ang pagsubok ng panahon at nananatiling kapaki-pakinabang. Sa industriya ng damit, ito ay maaaring inilarawan bilang 'sustainable'. Ang isang tunay na ethicality ay ng mahusay na mahalaga para sa anumang mga tatak. Ang isa pang pangunahing salita para sa ito ay sa susunod na bakas.

Aristo Tacoma

Aristo Tacoma

Aristo Tacoma

Aristo Tacoma

Aristo Tacoma

Aristo Tacoma

Aristo Tacoma

Aristo Tacoma

Aristo Tacoma

Aristo Tacoma

Aristo Tacoma

Aristo Tacoma

Aristo Tacoma

Aristo Tacoma

Aristo Tacoma

Aristo Tacoma

Aristo Tacoma

Aristo Tacoma

Aristo Tacoma

Aristo Tacoma

Aristo Tacoma

Aristo Tacoma

Aristo Tacoma

Aristo Tacoma

Aristo Tacoma

Aristo Tacoma

Aristo Tacoma

Aristo Tacoma

Aristo Tacoma

Aristo Tacoma

Aristo Tacoma

Aristo Tacoma

[Cont.]

## / 4 /

# Pagba-brand:

## Iconic litrato

Humihingi kami sa isang oras na kung saan ang maikling

video o mga tinaguriang

'Kuwento' o 'snaps' ay isang popular na daluyan para sa pagbibigay ng network ng isa na may isang sulyap sa sarili sa paggalaw. Ngunit iyon ay hindi kontrahin ang kapangyarihan ng isang mahusay na photograph- nagbibigay-daan ito sa viewer upang buhay sa kanilang sariling mga pagiisip; upang gumawa ng pag-aari ng kanyang 'inner video'; upang mailarawan ang kanyang sarili sa ang tanawin, na maglaan ng panahon upang pag-aralan indibidwal na mga tampok ng larawan. Utak pag-aaral ipakita minsan mas higit na pag-activate ng neurons kapag paksa makinig sa radyo o aktibong pag-aaral ng isang bagay pa rin, kaysa sa kapag pinapanood nila ang TV. Sa makatuwid, ito tila na ang mga mas aktibo ang tech ay makakakuha ng, sarili neurons ang isang tao ng mas maraming passive maging (na may ilang mga pagbubukod kapag may sapat na interactivity). Mga video ay naging sa paligid para sa mga dekada at ay madalas na inilarawan bilang 'hinaharap', ngunit sa larangan ng mahusay na photography ay may sariling natatanging enerhiya at ito ay

bahagi ng kung ano ang nagbebenta ng isang brand. Ito ay sa pamamagitan ng pagdating ng photo-mahigit video-na ang mga bagong paraan ng mga digital na ekonomiya kinunan up hanggang sa kasalukuyan heights. Sa mukha, ang isang video ay nasa isang pakiramdam wala ng higit sa isang mahusay na maraming mga larawan sa bawat segundo itinaon sa viewer sa isang tiyak na pagkakasunod-sunod. Ang isang mahusay na ginawa litrato ay isang mas higit na regalo. Ang isang video ay malayo mas malamang na ituring 'iconic' sa paraan na classic litrato ay.

## / 5 /

## Pagkabukas-palad

## kapag tama

Kailan ito ng tama upang maging mapagbigay, at kung paano masaganang dapat isa maging? At kapag ay ito ng tama sa 'micro-gastusin', pag-alam na ang isang libong beses sa isang maliit na nagiging isang pulutong? Sa simpleng pananalita, pagkabukas-palad ay may lugar nito sa bawat mabuting badyet, ngunit ito ay dapat na sa loob ng nauna nang itinakdang limitasyon. Walang pigil pagkabukas-palad ay hindi maingat, ngunit isaalang-alang ang kahalagahan ng pagiging able sa Tip, o upang magbayad ng isang maliit na dagdag na kumuha ng isang mas mabilis na ruta kapag ikaw ay maikli sa oras, o upang bumili ng isang superior produkto kahit na ito ay nagkakahalaga ng kaunti pa. Sa ilang sitwasyon, pagpapanatili ng isang mahusay na kapaligiran ay mas mahalaga kaysa nakasimangot higit sa pennies. Ito kahit na nagsasangkot ng pamumuhunan sa kalusugan ng iyong mga parokyano ng negosyo, kabilang ang mga empleyado, interns, mga customer at mga

kasosyo sa negosyo. Ang kabutihan na nagmumula sa gayong pagkabukas-palad ay naghihikayat sa mabuting kalusugan, at na ay mahusay para sa kalusugan ng iyong negosyo.

## / 6 / Channels ng communicat ion

Sa digital na mundo ng mga segunda manong programming at code update na maaaring pag-crash ng isang pahina sa pag-click ng isang pindutan, ito ay pinakamahusay na kasanayan upang magkaroon ng higit sa isang paraan upang makipag-usap sa isa't isa. Ang parehong konsepto ay nagdadala ng higit sa RL (internet-magsalita para sa tunay na buhay) pati na rin-mahalaga ito upang magkaroon ng mas maraming mga paraan ng pulong, at upang mayroon kaming ilang flexibility sa kung paano at kapag kami makipag-usap.

## / 7 / Ang glow ng kasunduan

Ang mas agarang at 'madaling dumating' digital na komunikasyon ay nagiging, ang mas maraming kahalagahan nito ay upang mahanap kung ano ito ay tungkol sa ating sarili o sa aming mga negosyo na gumagawa ng mga tao na nais na bumalik. Ito ay isang mahalagang hakbang patungo sa pagkandili ng mahusay na mga relasyon sa lahat ng mga stakeholder, parehong panloob at panlabas. Walang pakinabang sa hindi papansin ang isang kasunduan; bagaman maaari itong i-save ang oras sa short-term, ito wastes oras para sa iba, at sa pangmatagalan ito wastes ang iyong sariling mga oras na masyadong. Ang ilang mga tao ay sa mga espirituwal na pananaw na ito ang mas naaangkop sa 'pakiramdam time' sa halip na sumang-ayon doon; o sa palagay nila na sila makuha ang kanilang sariling paraan ng mas mahusay na kung hindi sila mananatili sa paunang natukoy na iskedyul ng oras na ibinabahagi sa iba. Hayaan akong lamang sabihin dito na kung wala ka tulad ng malagkit sa mga kasunduan, mga trabaho sa ito hanggang gawin mo, sapagkat ito ay isang pangangailangan para sa karamihan ng mga uri ng mga negosyo na maging matagumpay. At gayon pa man, sa isang demokratikong mundo, ito ay isang demand na ang isa ay maaaring lalong-lalo make ng sarili: ang bawat isa ay ang kanyang sariling paraan ng may kinalaman sa oras, at dapat mong malaman kung paano nauugnay sa iba Matalinong at realistically, kahit ano ang timing nila piliin na magkaroon.

## / 8 / Radiat e optimis m

Ang puntong ito ay konektado sa naunang punto sa listahang ito patungkol sa kagandahan. Ito rin ay nauugnay sa mga positibong ningning ng iyong pagkatao, ang iyong mga karakter, sa pamamagitan mo pakikisangkot sa kalidad ng komunikasyon at nananatili sa mga kasunduan. Higit pang mga concretely, positibong radiance nagsasangkot kumikilos sa isang paraan na nagbibigay-daan sa mga tao upang maging maunlad at umunlad sa paligid mo: ang ginintuang maasahin espiritu, sa kamalayan na ang buhay ay mabuti, sa kamalayan na ang araw ay sumisikat at na ang mga curves ng kita ay ang lahat ng pagturo paitaas bilang pumunta namin mula kaliwa papuntang kanan sa time frame ng curve-at lahat ng ito napupunta sa lahat ng bagay mula sa disenyo ng iyong logo sa mga wika sa iyong website, social media mga account at shopfronts, sa mga pampaganda at mga damit at ang mga larawan at video na ginagamit mo upang mag-advertise ng iyong tatak. Hindi alintana ng kung saan tayo ay nasa buhay at kung ano ang ginagawa namin, namin ang lahat ng kailangan ng isang dosis ng renewed optimismo. Sa pamamagitan ng incorporating ito sa ating araw-araw na mga gawain, kami ay nagse-save ng bawat isa oras-o, isa pang paraan upang phrase ito ay, kami ay nagbibigay sa bawat isa oras.





# OTKUTYR

FASHION HOUSE  
EST. 2011



Art Direction,  
Production & Styling:  
OTKUTYR  
@otkutyrfashionhouse

## ASPECT DORÉ

@aspectdore





IOAKEIMIDIS  
*Jewellery*

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





# SS20 Inspira W AN

para BERLiNiB pamamagitan ng artist  
Sristhi Oinam, blank.canvas \_\_\_\_  
@ Blank.canvas \_\_\_\_  
srishtioinam gmail.com blank.canvas \_\_\_\_

# IAHAT IS DANCE

Ang ilang mga SS20 estilo mangahulugan sa kontemporaryo ballet pamamagitan Greek dancer Elli Tsitsipa

Fashion modelo: ballet dancer, artista Elli Tsitsipa, @ellitsitsipa

Photo: Aristo Tacoma

Istilong sa pamamagitan ng Elli sarili, na may A.Tacoma; Pag-istilo assistant Myrto Departez

MUA & hair styling: Myrto Departez, @myrtodepartez

Lokasyon: Studio P56, Athens, @studio.p56

Fashion label: ZARA, @zara; sustainable kawayan leotard mula Boody, @boodyecowear,

sa pamamagitan ng Life Colosseum, Oslo, @lifecolosseum Alahas: Dona Koroi, @donakoroibrand Ibang mga damit sa pamamagitan ng

Nilz, Oslo, @nilztekstiltrykkeri.

## DANCE HANGGANG



Mahusay artists ay mga taong mahanap ang mga paraan upang maging ang kanilang sarili sa kanilang mga sining. Ang anumang uri ng pretension Induces kapangkaraniwanan sa sining at buhay magkamukha.

- Margot Fonteyn





tulad ng paghahanap na  
ito nawawala piraso ng  
aking sarili.

- - Misty  
Copeland

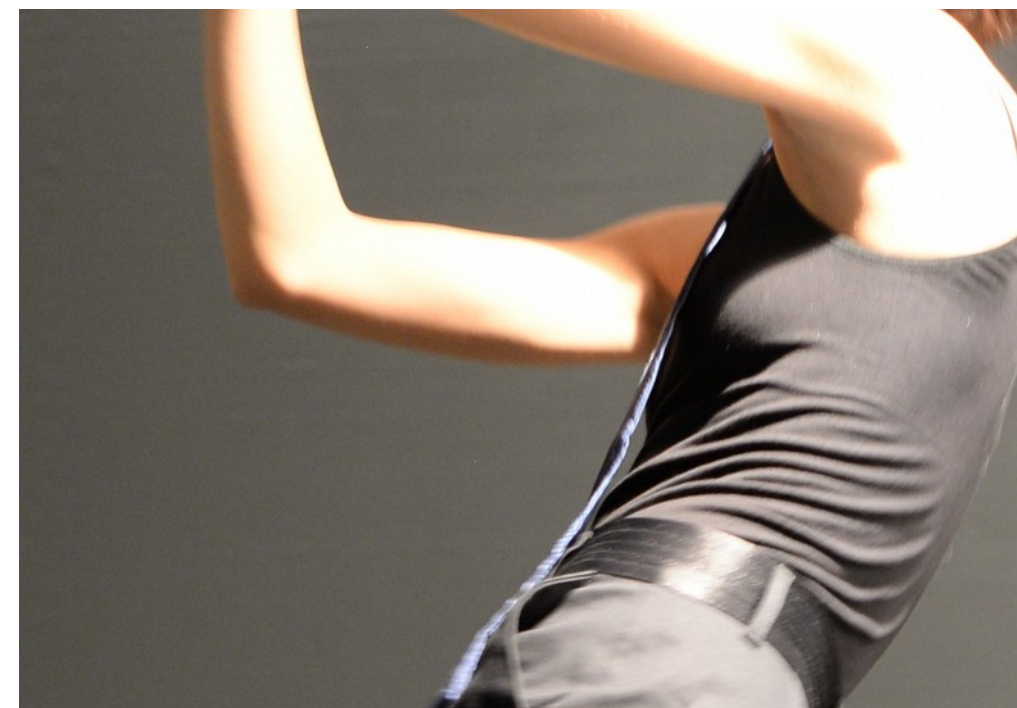
Paghahanap ng  
ballet ay



Ballet ay hindi lamang  
pagkilos.  
- - Nina Ananiashvili



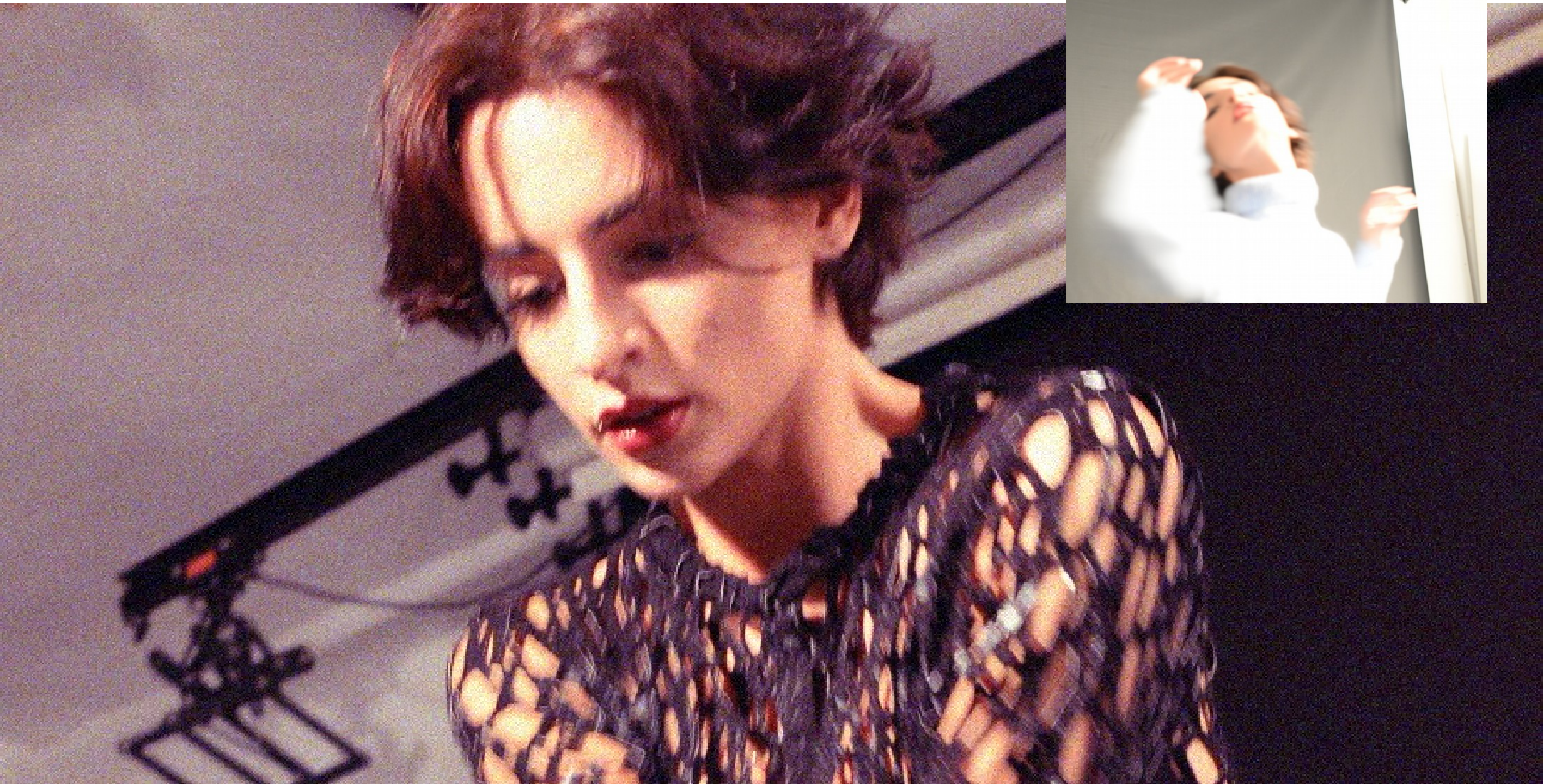






Ang sayaw: Ang isang  
minimum na paliwanag, ang  
isang minimum na ng  
anekdota - at isang  
maximum na sensations.

- - Maurice Béjart





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







Buhay [...] ay lumalaki,  
sumusulong, [...] maging-ugnay sa buhay.

- - Agrippina Vaganova





Fashion modelo: Vicenca  
Petrovic, @vicencapetrovic

hukbo ng malulupit

**CHIC**





Ang metallic, madalas golden kakulay ng season na ito ay isinama sa isang SS20 diin sa matamis at makatas, afternoonish, maalalahanin kulay. Ang isang bagong henerasyon ng mga makapangyarihang mga kababaihan ay ang paggawa ng kanilang mga claim: ang lubhang eleganteng & chic sums up 2020 mga trend.

Vicenca Petrovic nakuhanan ng larawan sa pamamagitan ng Aristo Tacoma

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

Mga Lokasyon: Wrangelstrasse, Kreuzberg, Berlin; Studio Ramboya, @ramboystudio.

Fashion label: Bershka, @bershkacollection  
FIGHTER SPORT, @fightersportnorge  
GINA Tricot, @ginatricot  
Accessories pamamagitan  
PINK CADILLAC, @pinkcadillac\_berlin



































iB



Sa nakalipas na siglo, kababaihan ay nagpapahintulot sa higit pa at higit pa sa kanilang

**katawan na makikita, at hindi alintana** ng kung ano ang sinasabi tungkol sa

**sekswalidad, ito ay tiyak na isang** napaka-praktikal na pagbabago. Para sa unang pagkakataon sa mga siglo, kababaihan ay magagawang makibahagi sa mga iba't-ibang mga gawain nang hindi na kinakailangang i-drag sa kahabaan ng bundok ng tela. Damit ay bahagi ng personal na expression, at bahagi praktikal na pangangailangan. Uso ay konektado sa Subculture, trabaho at relihiyon. Ang kakayahang sundin ang mga pagbabago ng trend para sa bawat season ay maaaring gumawa sa amin palamig. Ang kakayahang umangkop runway novelties sa aming wardrobe ay maaaring gumawa ng sa amin

**takbo** setters sa aming mga kaibigan.

Fashion ay nagbago mula sa pasadya (ang modernong haute couture), sa isang nakararami ready-to-wear industriya, parehong sa karangyaan at fastfashion segment. Ito ay lumikha ng bagong landas sa karera at iba pang mga pagkakataon. Ang ilang mga modelo nakatamo estratosperiko antas ng

## tanyag na tao

katanyagan, at ay magagawang lubhang maka-impluwensya ng pampublikong opinyon at makakuha ng likod ng kawanggawa dahilan. Ang isa sa gayong dahilan ay na ng pag-aalaga sa planeta, at nagpo-promote ng

kahalagahan ng napapanatiling fashion.

Ang fashion industriya ay napakalaking, at-bahagyang dahil sa kanyang laki-isa sa mga pinaka

## polluting

industriya sa buong mundo. Gaya ng nabanggit, ang mga indibidwal na mga negosyo sa loob ng industriya ng fashion ay tinatawag sa pamamagitan ng mga mas environmentally kamalayan ng publiko na maging transparent tungkol sa kanilang **carbon bakas ng paa at 'ipakita ang** kanilang mga numero'.

Ito napupunta para sa halos bawat aspeto ng industriya. Halimbawa,

## karangyaan

tatak ihubog pagdama ng publiko ng kanilang mga tatak ng eksklusibong. Upang mapanatili ang pang-unawa, hindi nabentang stock ay minsan nawasak at napupunta sa landfill.

Mabilis fashion ay nagbibigay ng isa pang hanay ng mga hamon sa planeta. Mayroong mga isyu ng dyes na ginagamit upang kulayan ang damit at ang dami ng tubig at gasolina na kasangkot sa paggawa ng milyun-milyong mga kasuotan taun-taon. Mayroong mga isyu sa balat ng hayop at Itinatago ginagamit upang gumawa ng mga produkto at ang mga hindi-kaya-napaliwanagan mga talakayan sa paligid ng mga pekeng fur kumpara sa natural na katad. Marahil ang pinakamalaking isyu ay ang nakakamanghang mga karaniwang paggamit ng mga plastic at gawa ng tao fibers. Plastic-kaugnay na mga materyales ay madalas na masyadong

mura kaya ang mga ito ay 'customer-friendly na', ngunit tulad materyales ay kumakatawan sa isang malaking gastos sa mga planeta. Ang mga ito ay ilan lamang sa mga isyu na nakaharap sa fashion industriya, at modernong mga mamimili ay humihingi tatak fashion sa kaniyang tayuan na may kaugnayan sa mga isyung ito.

Sa habang panahon, habang hinihintay **natin systemic**

solusyon sa mas malaking isyu sustainability nakaharap sa fashion industriya, maaari naming bigyan ang ating sarili ng ilang mga patakaran ng hinlalaki para sa kung paano magdamit sa isang mas kapaligiran friendly na paraan. At, bilang ay dapat namin makita, ang isang bilang ng mga tatak ay na-promote bilang kapaligiran-nakakamalay at sustainable.

Mga patakaran ng hinlalaki:

- bumili ng damit na isuot mo, hindi damit na end up nagha-hang sa iyong kubeta. Consumerism ay isang kaaway ng sustainability.

- i-check ang mga label sa pananamit bago pagbili. Tingnan kung ano ang piraso ay gawa sa: Ito ba ay natural fiber? Plastic? Niresaykel materyales?

- isaalang-alang ang pag-upa ng mga naka-istilong damit na kalidad mula sa alinman sa maraming mga mas-o-mas mababa bagong damit rental alternatibo, mula sa Rent sa Runway pamamagitan Nuuly sa maraming iba kabilang ang H & M.

- mamili pangalawang-kamay. Vintage damit ay arguably ang pinakamahusay na paraan upang mamili sustainably. Sa pamamagitan ng pagbibigay ng bagong buhay sa isang piraso ng damit, pahabain mo ang kanyang habang-buhay na kung saan ay mas kapaligiran friendly.

Ang ilan sa mga pinaka-kapanapanabik na sustainable fashionable brand na dapat malaman ngayon:

## Ronald van Der Kemp.

Dutch designer paggawa limitado edition damit mula sa mga scrap ng mga materyales na magagamit sa merkado

- Repormasyon.** Allsizes tatak na may isang tanyag na tao sumusunod, mga gamit iniligtas lumang mga materyales stock at repurposed vintage.

- BITE.** Stockholm-based brand paglinang sa ideya ng walang hanggang fashion sa paggamit ng organic na tela.

## Mga Tao Tree.

Ang isa sa mga unang sustainable tatak-credit sa pamamagitan ng World Fair Trade Organization, na naglilimita sa kanyang carbon footprint sa pamamagitan ng na tumututok sa nagtatrabaho sa pamamagitan ng kamay.

- Magandang balita.**

London-based trainers producer, na gumagamit ng recycled goma soles at organic koton.

- Matt & Nat. Ang isang tinatawag na "Vegan brand". Nag-aalok sila ng isang hanay ng mga produkto,

kabilang ang mga bag na ginawa mula sa mga recycled plastic bottles.

## Kit X.

Australian-based na tatak, na lumilikha suot sa sustainable materyales-ganap na organic fibers, upcycled marine magkalat at tinapon polyester.

Ang lubos na nakakalito tema ng sustainability sa fashion Napag-stay; **sabihin panatilihin sa exploring ito at** worki ang higit pa at higit pa ay nalalapit sa kumuha ito kanan.

*Nathalie Sophia*

iB

# pa sustainable

fashion,

mangyaring!

Sa pamamagitan ng Nathalie Sophia, @fashionjudgment, BERLiNiB Fashion na kasulatan, nathaliesophiajournaliste @ gmail.com

# MAMULA CHIC

Fashion modelo: Julia  
Mue, @juliamue\_\_





Gen Z  
Mukhang pagtatakda  
ng higit pa at higit pa  
sa

ang agenda para sa  
mga market ng  
trabaho, umaangkop

sa kanilang mga  
layunin:

fair, libre,

easy-going,  
tech-savvy, ng  
isportsman, sariwa;

earthaware,

minsan Vegan

inspirasyon;

pangmatagalang  
halaga, gintong:

at glow

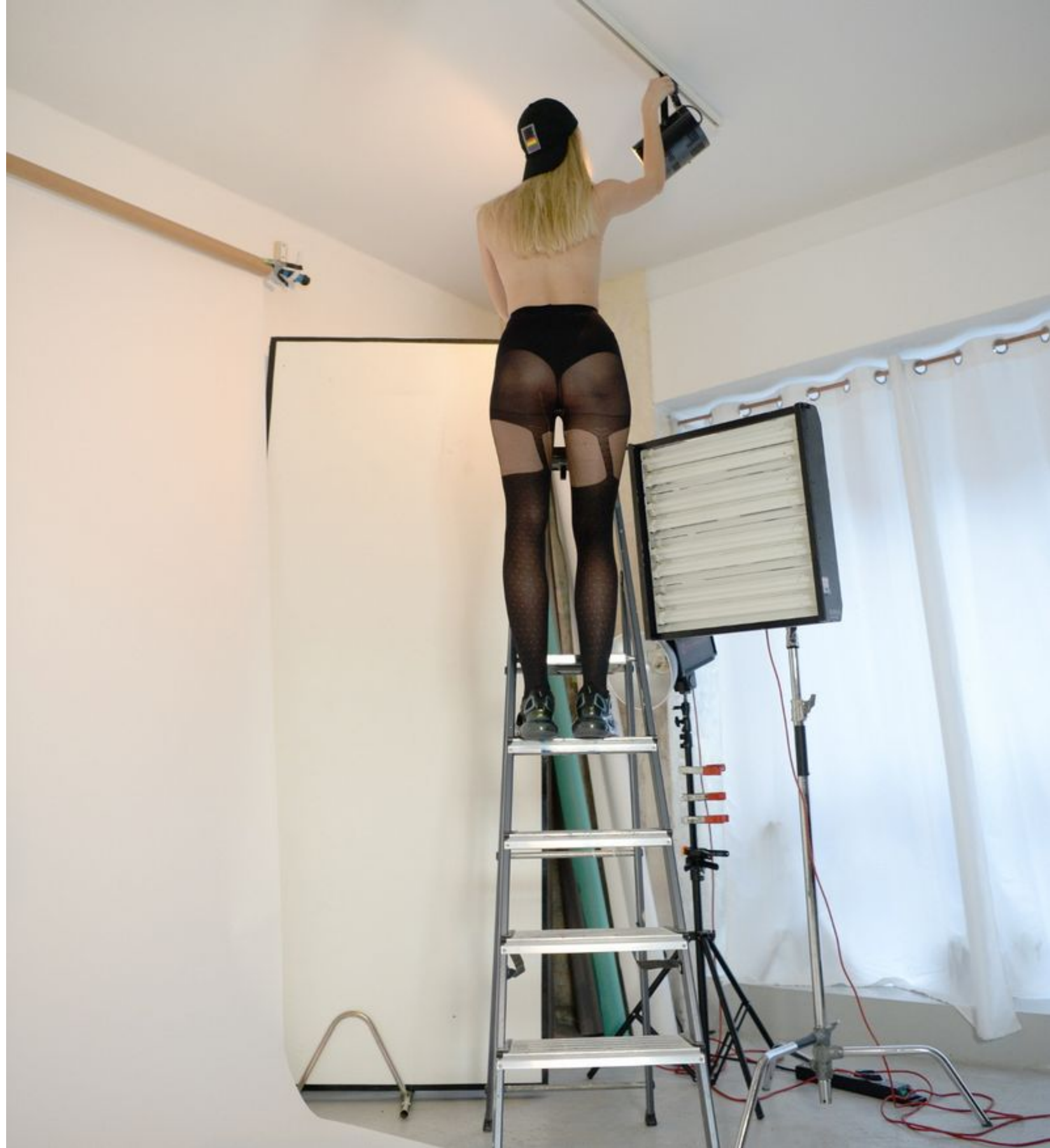
Julia Mua nakuhanan ng larawan  
sa pamamagitan ng Aristo Tacoma

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

Lokasyon: Studio Ramboya,  
@ramboystudio, Berlin.

Fashion label: Nike, @nike,  
HM, @hm

AVENUEGE, avenuege.com



























[Cont.]

# TAGUMPAY

## CHICK-ilas na manliligaw keshew mani niyog chia buto blueberries 1 kutsarita linga tahini oat milk dilig: coconut powder

Ang ilang mga tao ay hindi maunawaan B12 madaling at, tulad ng lahat ng mga bitamina, ito ay sa pangkalahatan ay mas madaling buyo kapag ang ilang mga kondisyon ay natupad nang sabay-sabay:

\* Na ang mga bitamina ay nakuha kasama ng komplementaryong mga bitamina, tulad ng iba pang mga B-bitamina na may B12

\* Na ang mga bitamina ay nakuha kasama ng pagkain

\* Na ang pagkain ay nag-iiba medyo sa araw-araw

\* At na ang katawan ay makakakuha ng ilang mga araw sa bawat buwan at bawat linggo kung saan mayroong isang malinaw na pagkakaiba-iba sa kung ano ang mga uri ng bitamina at mineral ay ibinibigay, kaya ito ay may isang pagkakataon na 'reset' mismo

Para sa mga taong gustung-gusto herbal tea: ang mga maaaring maging isang mahusay na sahog sa timpla sa isang ilas na manliligaw. Gayunman, ang ilang napaka-mayaman herbal na mga produkto ay maaaring magkaroon ng negatibong epekto sa atay; isang bahagi ng katawan na tumutulong upang linisin ang problemang sangkap mula sa pagkain at inumin. Soy ay hindi dapat ay dadalhin sa bawat araw ng buwan alinman. Magbigay ng katawan ng regular na break para sa ilang mga araw mula sa anumang bagay na maaaring maging isang harmony-affecting ugali.

TROPICAL kometa-ilas na  
manliligaw mangga abukado  
lemon juice toyo gatas  
frozen seresa luya pakurot  
ng yerba mate tea dilig:  
coconut power

Isa sa mga dakilang bagay tungkol sa Vegan smoothies na hindi nangangailangan ng yoghurt at iba pang refridgerated o frozen na mga produkto, ay na maaari mong gawin ang mga ito sa panahon ng lahat ng uri ng paglalakbay at trabaho sa kung saan agarang access sa refrigerator ay limitado. Sa ilang mga kaso, hindi kahit isang mixer ay kailangan-na may isang maliit na paghahanda maaari mo lamang magtapon ng ito nang magkasama, iling ito at maaliw!

## GREEN

### FAIRIES-ilas na manliligaw matcha powder lime sanggol spinach acai berry powder toyo ng gatas sa isang pindutin ang: banilya katas

Isa sa mga magagandang paraan ng enjoying isang tunay malusog na ilas na manliligaw ay upang i-fast simula pa (upang mapahusay ang lasa nito)

at pagkatapos nito'y makapapasok (upang ipaalam sa katawan hithitin ito sa kapayapaan). aayuno Ang napupunta kasama workout. Isang nakangiting babala sa pamamagitan nito ay isinumite: smoothies ginawa sa ganitong paraan ay, ayon sa ilan, halos mas mahusay kaysa sa sex.







fit

kagandahan

para sa mga batang  
babae na naghahanap  
ng isang maayos na  
timpla ng paglangoy ng  
hubo't at malakas

Naka-istilong  
training

Fashion modelo: Sol  
Mercado, @uruzusus



Sol Mercado nakuhanan ng larawan sa pamamagitan ng Aristo Tacoma

Label sa editorial: Superdry, @superdry LEVIS, @levis Quechua, @quechua

Location: Morgenluft.jetzt GmbH, Kreuzberg, Berlin, @morgenluft.jetzt, Salamat: Stephan Scholdra at ang Morgenluft team.

set ang ilan wellresearched ideya, napili para sa fashionoriented batang may gulang na. Lamang sundin ang training nagpapayo kung ikaw ay siguraduhin na ito ay tama para sa iyo. Kung may pagdududa, kumonsulta sa isang doktor.

## likuran

Bawat isa sa atin ay natatangi. Ang kagandahan ay hindi lamang ang 'isang bagay'. Kung nakakita ka ng isang pamamaraan ng pagpapanatili ng kalusugan na ang mga gawa para sa iyo, magsitibay kayo dito. Ang artikulong ito



Dahil Alessandra Ambrosio at ilang iba pang longlimbed Supermodels patanyag inihayag, sa tabi ng isang serye ng mga napaka-tanyag na mga video ng pagsasanay, na ang layunin ng pagsasanay ay upang makakuha ng "mahaba, matangkad kalamnan" sa halip na mahirap hawakan iyan ", ang buong internet ay humihiging sa ang konsepto. Maraming mga website idineklara na kalamnan ay muscles- ang mga ito ay hindi kailanman 'bulky', lang malaki o maliit, ngunit taba ay maaaring gawin itong mukhang

kung hindi man. Kami ay sa BERLiNiB hindi lamang basahin ang mga tip sa pagsasanay ng mga sikat na trainer, at basahin ang malalim sa pang-agham

Artikulo hanggang sa maliit na oras ng umaga: pananaliksik na ito, kasama ang isang bit ng mga edukadong

## sa paghula,

ilang mapagkakatiwalaan intuwisyon, at ilang personal na karanasan upang itaas ang lahat ng ito off, ay kung ano ang alam artikulong ito.

isa pang mabilis na madaling recipe sa pag-uusap. Ang oras ay dumating upang harapin ang tanong ng kung paano upang talagang gawin ang modelo ng pag-eehersisyo sa lahat ng kapitaganan ito ay nangangailangan.

Mayroon kaming ilang mga resulta. Dahil may mga kaya maraming mga madali, mabilis 'recipe' para sa tagumpay, na kung saan ay naging ang focus ng marami makipag-usap, hindi kami ay pagpunta upang idagdag





Una sa lahat, **mga uri ng pagsasanay gawin matter**: kalamnan ay hindi lamang ang mga kalamnan-silang lumaki sa iba't ibang mga paraan depende sa kung anong uri ng pagsasanay ang gagawin mo sa gitna ng maraming iba pang mga kadahilanan.

Ang katawan ng tao ay madalas na inilarawan bilang isang machine, ngunit sa katunayan ito ay mas tulad ng isang orchestra- binuo sa mga pinaka-kumplikadong gumagalaw, maindayog serye ng mga proseso sa loob ng mga proseso, at marami sa mga pinaka-mahalagang bagay tungkol sa katawan ay maaaring hindi pa ipinaliwanag sa pamamagitan ng pang-agham na teorya.

Samakatuwid, mayroong katotohanan sa likod tulad sentiments tulad ng ito: Kung gusto mong magkaroon ng

**elegante** katawan, ang iyong pagsasanay ay dapat na elegante. Kung nais mong isang pinahabang katawan, dapat mong isama ang pagpahaba sa iyong pagsasanay.

Huwag magpadalus-dalos at tandaan ang 'orchestra' talinghaga. nais mo ang isang kinis upang masaklawan ang iyong kalamnan. gusto mo na ang mga kalamnan upang maging mas nakikita, ngunit subtly sa anyo ng mga magagandang contours at mga anino sa makinang, malusog na balat.

Gayundin tandaan na maraming uri ng

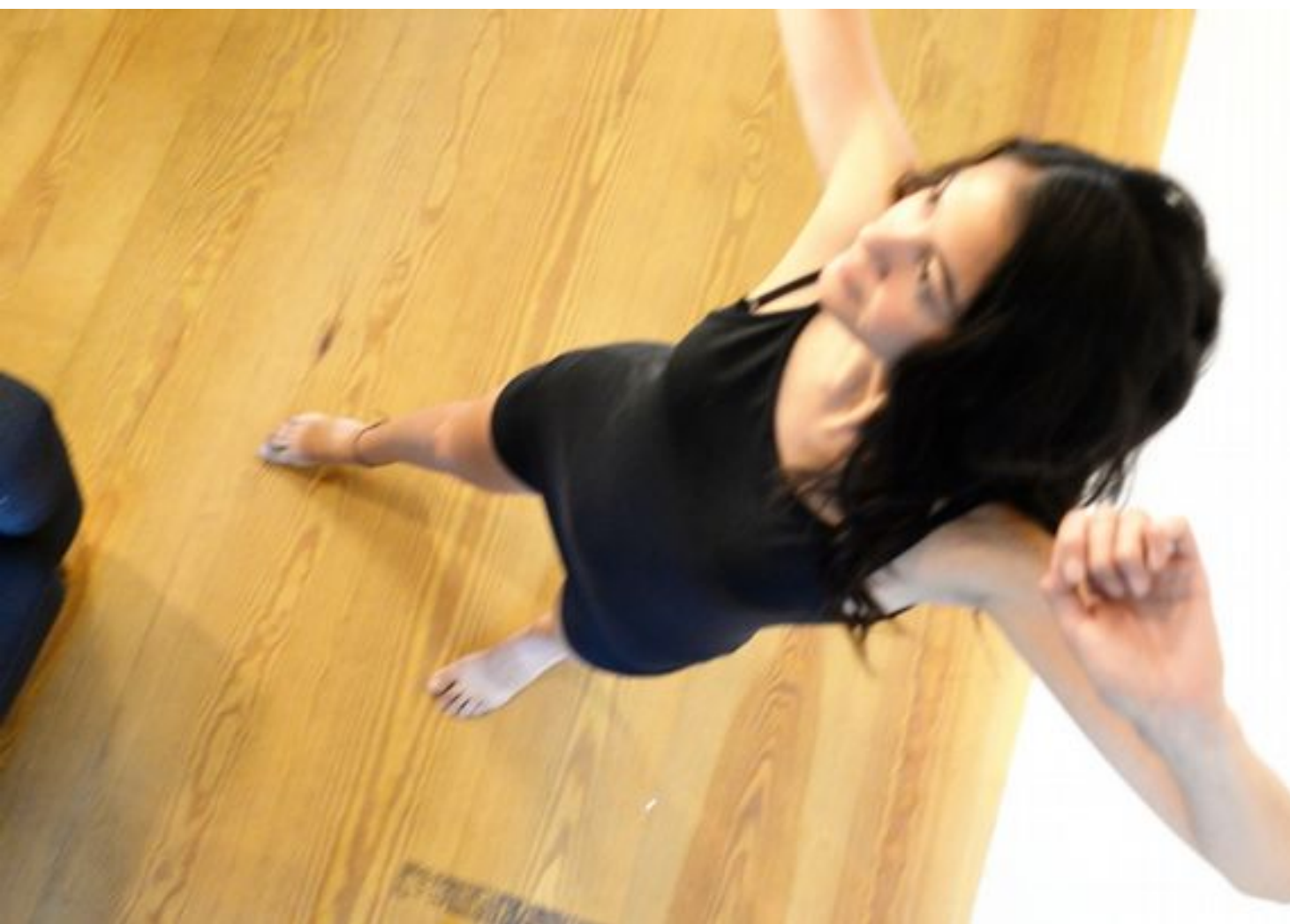
**kalamnan hibla,** at sila makipag-usap sa taba cell at iba pang mga cell at mga proseso sa katawan. Marahil na dapat naming tumingin sa katawan rin bilang isang 'disenyo na proseso,

nagtatrabaho ayon sa intensyon '. Kaya, ano ang iyong layunin? Kung ang iyong intensyon ay upang sumayaw, at pagkatapos ay ang mas sumayaw gawin mo, mas ang iyong katawan ang magiging hitsura katulad ng isang

**mananayaw.** Ang layunin sa likod ng bawat kilusan ay nagiging sangkap na hugis ng katawan at 'disenyo' kung paano ang katawan evolves.

Kung ang iyong layunin ay upang pag-angat ng bangka off ang isang beach, at pagkatapos ay hindi ito ang pinahabang mga kalamnan ng dancer na bumuo ng mas maraming bilang kanilang gitnang bahagi. Upang kontrata ng kalamnan ay nangangahulugan na ang gitnang bahagi ay nagdaragdag ang lapad. sa

**magpahaba** isang kalamnan sa ilalim ng mabagal na 'paglaban', tulad ng kapag ang isang dancer malumanay pinabababa isang binti, pinatataas ang kalamnan fibers mas pangkalahatang.







Maraming mga website na pagtutok sa pagsasanay at kalamnan gusali claim na ito ay walang saysay na makilala sa pagitan ng iba't ibang uri ng kalamnan paglago-isa ay dapat lamang makakuha ng down dito at iangat ang heaviest bagay-bagay sa isang lata, tulad ng mabilis hangga't maaari isa. Ngunit para sa maraming mga kababaihan, nasusunog taba ay mas mahirap kaysa sa pagbuo ng kalamnan. Ang ilang mga kababaihan paso taba mas madali kaysa sa iba, ngunit taba-burning ay ng kahalagahan para sa mga kababaihan upang makamit eleganteng resulta ng pagsasanay

at **nakikitang**

**kalamnan** tone.

Ito ay pag-uulit ng mga paggalaw na lumilikha

**makabuluhan** ang mga pagbabago sa katawan. Kung ang

regular na pagsasanay ay mahirap, matigas, pilit, pawisan, na may nasasaktan sa facial expression at isang mabigat na focus sa mga partikular na grupo ng kalamnan, pagkatapos ay ang pangkalahatang kinalabasan ay hindi pahabang hita at eleganteng kagandahan-ito ay magiging

Upang itama ito, kami ay dumating up na may ilang mga ideya tungkol sa kung paano upang makabuo ng 'fit beauty'. Lahat na sinabi dito ay idinisenyo upang maging

stimulates ang iyong Fatburning. Coffee, halimbawa, o caffeineenhanced inumin; ang ilang mga B bitamina kabilang ang B12; ilang mga antas ng kaltsyum, magnesiyo, ginseng, maca, o Schisandra; tsa, South American mate tea o



'Bulk'. Samakatuwid, pinaghihinalaan namin na ang karamihan sa mga payo ng pagsasanay na maaaring matagpuan sa online ay isinulat ng mga tao na isaalang-alang ang 'ilang' kalamnan upang maging katumbas ng 'hindi' kalamnan, at na ang mga pananaw sa kung ano ang 'eleganteng' lean

Naisip tungkol sa at improvised higit sa.

Sa katunayan,

## pag-iisip Burns taba.

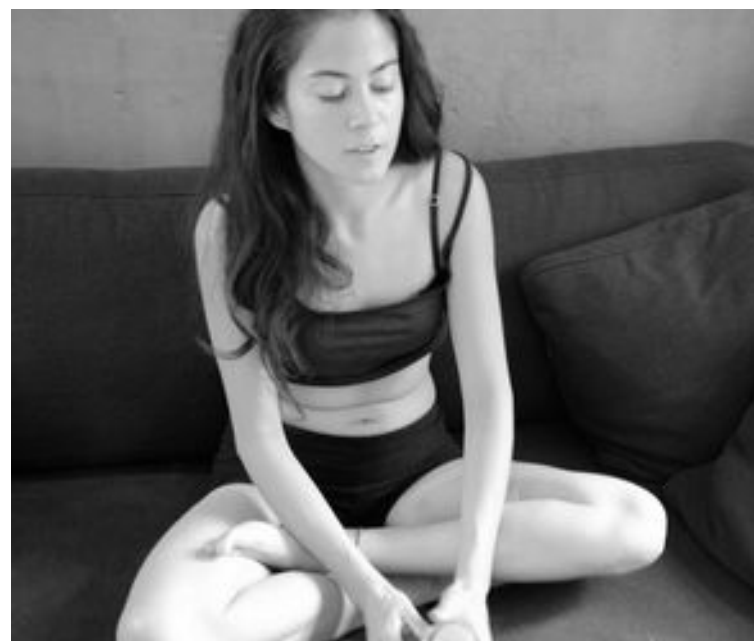
Hindi, talaga. Ang utak ay gawa sa neurons at neurons mahulog halos sa kategorya ng mga cell ng kalamnan -at ang utak eats up calories sa masa (na kung saan ay kung bakit ang pinalawig na pag-aayuno ay hindi isang makinang na ideya).

Kaya kahit ano na stimulates ang iyong utak,

green tea (ngunit kamakailan-lamang na pag-aaral magpahiwatig na mate tea ay pinakamahusay lasing sa malamig na form at sa isang halo sa iba pang mga teas). din Kabilang dito ang pagbabasa, pagsusulat at pakikinig sa radyo; kahit ano sa kung saan ang utak ay aktibo, ngunit hindi bumagsak. **Panonood ng mga video sa pangkalahatan ay nanalo t tulong burn**

'T tulong burn

**calories**, dahil ang mas maraming itulak mo papunta sa iyong pandama, mas mababa ang utak nararamdaman ang pangangailangan na maging self-aktibong upang gumawa ng up para sa kakulangan ng mga stimuli.



higit pa patungo sa katawan builder kaysa sa top fashion modelo.



## pangangarap

ay isa pang mahusay calorieburner. Lyon ay isang kadahilanan kung bakit alak, na inhibits REM pagtulog, ay

Hindi nababagay sa pagkakaroon ng malakas, matangkad kalamnan na nagpapakita talagang mahusay. Alak sa pagmo-moderate ng ilang beses sa bawat buwan ay okay, ngunit may isang malayo mas malawak na negatibong epekto sa pagkain sa mga tuntunin ng taba at pagbaba ng timbang. Alcohol din

napupunta sa lahat ng mga maling lugar; mga lugar na ehersisyo ay hindi maaaring madaling malunasan.

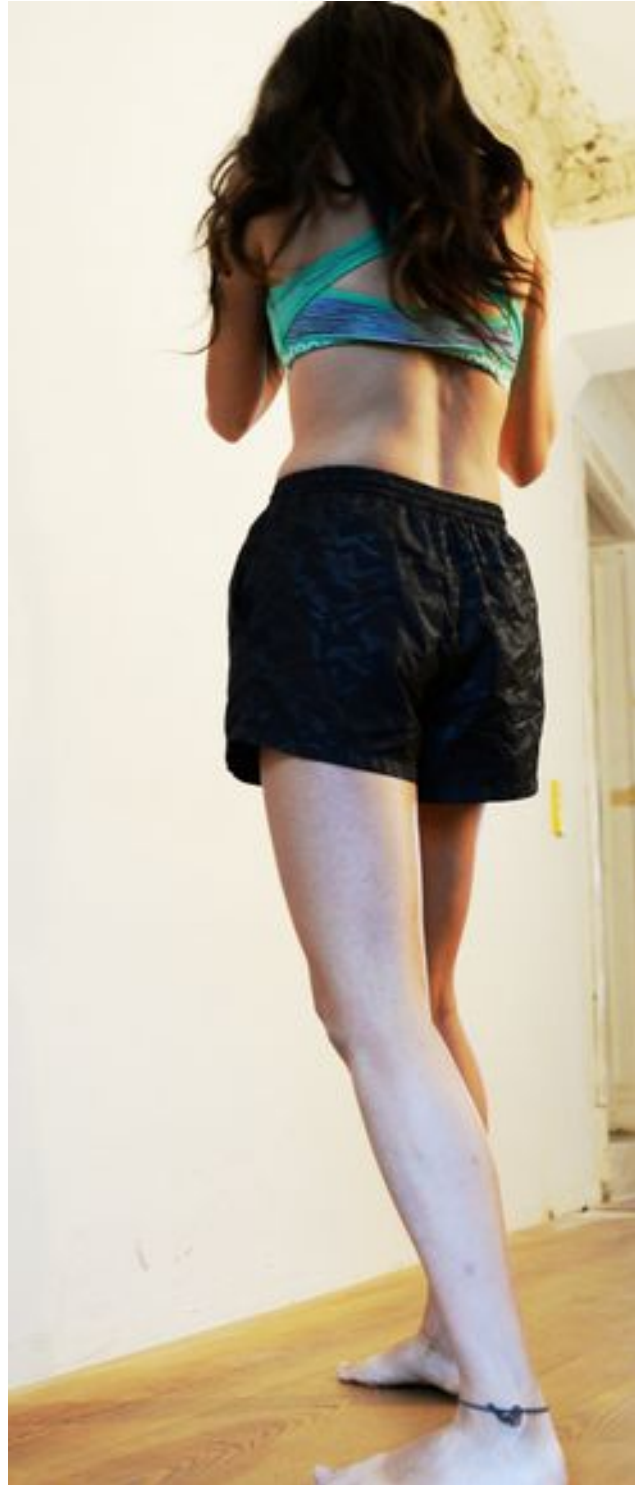
Kalamnan gusali ay gumagawa ka ilagay sa timbang, ngunit ito ay ang paglangoy ng uri ng timbang. Lyon ay dahil doon ay mas kawili-wiling mga bagay-bagay sa mga cell ng kalamnan kaysa sa taba cell. **Kaya nanonood ng scale gumawa ng walang kahulugan** sa panahon Fit Beauty pagsasanay. Sa halip dapat mong panoorin

kung anong hitsura mo. **Kung titingnan mo mabuti, mabuti.** Kung

hindi, sa trabaho upang ayusin ito. Huwag

bilangin ang kilo.







Bilang isang adulto, ikaw ay naakit sa isang tao o isang bagay, at iyon

**akit ay may isang enerhiya** at isang kalakasan at isang pagganyak na maaaring utilized sa iyong pagsasanay. Ito ay mas malalim at mas positibong kaysa bodyenvy. Bawat indibidwal ay may isang bagay na kaakit-akit lalo na gumagawa ng mga ito natatanging. Walang pag-uudyok sa pagtingin sa mga larawan ng tao na hindi aalaga tungkol sa kanilang mga hitsura: ito ay maaaring magsilbi bilang isang emosyonal na lunas sa mga panahon ng depression, ngunit para sa isang tao na ay up at tungkol sa at nais ng ilang mabilis na pag-uudyok para sa pagsasanay, walang mas mahusay kaysa sa malalim na diving sa kagandahan, sa pagkuha ng isang piraso hypnotized sa pamamagitan ng ito, at pagkatapos ng pagtatakda tungkol na gawin ang isang sesyon ng pagsasanay na din ang mangyayari sa maging isang bit

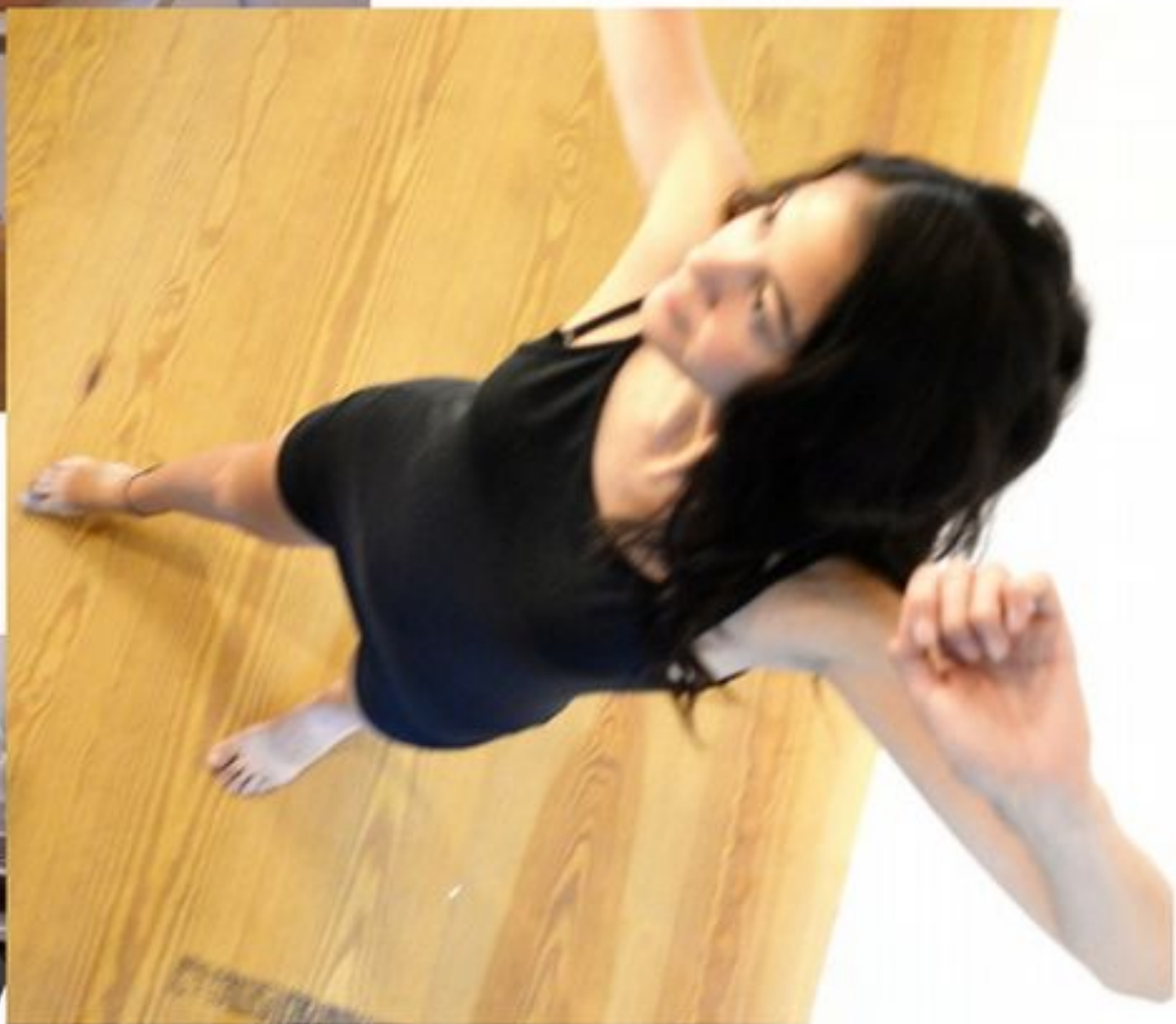


Mga larawan ng mga modelo na may amazing katawan ay maaaring maging kagila sa isang tao na ay nagtatrabaho upang makakuha ng fit, ngunit maaari minsan pakiramdam ng isang maliit na masyadong 'perpektong'. Na pinagsasama-amin sa pamilyar na katanungan: Dapat Bang namin uliranin mga perpektong figure? Ito ba ay malusog? Sa ganitong maliwanagan siglo, dapat itong maging posible upang sabihin: Mayroon ba halata na bagay.

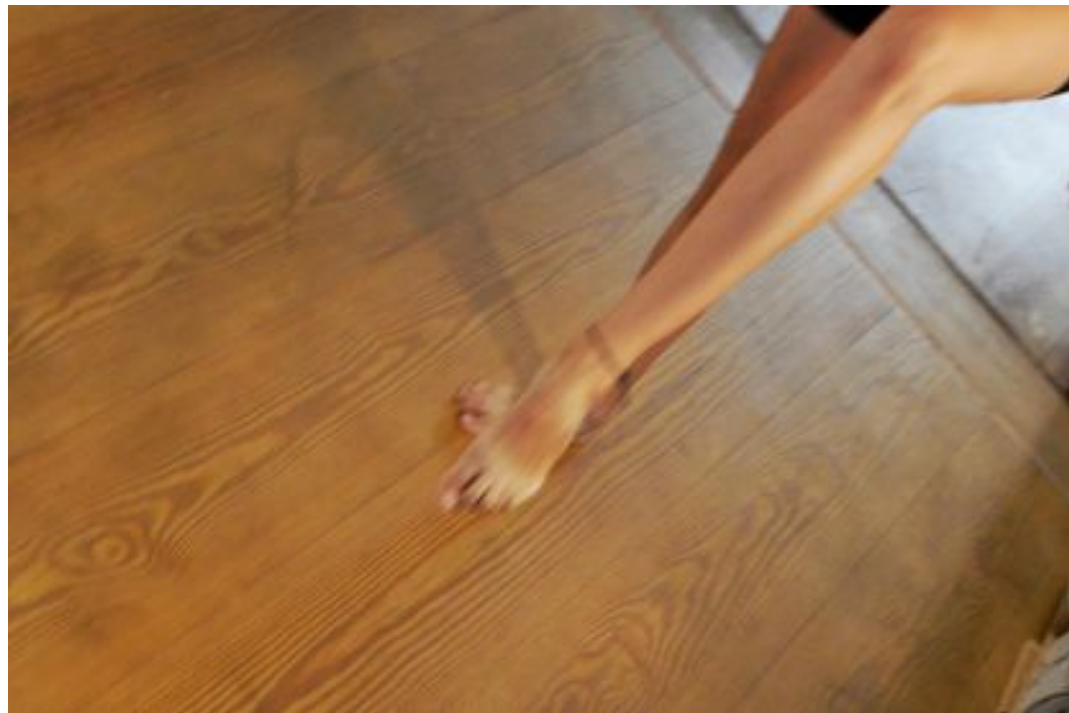
sexually mataas. Iyon, sa pamamagitan ng ang paraan, ay isa pang paraan upang magsunog ng calories talagang mahusay, pati na rin ang pagbibigay ng balat na ang dagdag na glow at shine.













## sekswal na pag-activate

sa parehong kasarian at napakahirap at marami pang training pagtaas nito. Testosterone ring lead sa mas malaking kalamnan na may mas mababang pagsisikap - na kung saan ay kagiliw-giliw na sa na pagsisikap ay isa sa mga bagay na maaaring pasiglahin ang mga ito - at upang mas mabilis na taba-burning. Sa ibang salita, may mga epektong dulot ng pagsasanay na nagpapanatili ng katawan fit at nagniningning din kapag pagsasanay ay hindi nangyayari. Ang malakas na Asian anyo ng ginseng ang isang bagay na katulad ng testosterone ginagawa, nang walang artipisyal na pagpapalaki ang antas ng testosterone; at ito rin ay nagbibigay-daan sa katawan upang gumawa ng higit pang paggamit ng testosterone ito ay mayroon. (Ito ang dahilan kung bakit pananaliksik sa ginseng ay may upang pumunta lampas sa isang simpleng dahilan-at-epekto na ideya ng testosterone: sa halip, ginseng ay isang uri ng 'orchestra director', at maaaring maging kaya din para sa karamihan ng mga batang babae.)

Ipaalam sa amin maging isang maliit na mas tiyak na tungkol sa nottoo-madalas talked tungkol sa isyu: talagang malakas na sekswal na pagkilos, kahit na lamang sa pamamagitan ng sarili, ay may Matindi ang positibong epekto, nasusukat na mga epekto, na kung saan ay kung bakit ang football mga manlalaro ay pinahihintulutan na magkaroon ng mga soundproof na pribadong half-oras na may kanilang mga kasosyo sa harap ng mahalagang mga tugma. Ang kusang-flirt, isang ilaw na halik, isang maikling Fondle ay nice, ngunit hindi ang pagsunog ng tantric apoy na ang nanalong kaluluwa ay nagnanais bago ang isang mabigat na hamon.

Testosterone: mga taong gumon sa mabigat na pagsasanay ay ng dalawang uri, ilagay kalawak-samakatuwid nga, yaong kung kanino ang isang piraso ng dagdag na testosterone lamang nagdadagdag sa kanilang kagandahan, at mga kung kanino ito ay hindi.

Testosterone leads sa isang makinang

Tulad ng red wine, ginseng ay may kahanga-hangang mga benepisyo sa kalusugan tulad ng pagpapadulas ng babae sekswal na genitalia. Ang pangkalahatang buhay na buhay na mga epekto enerhiya ng tulad ng ginseng at maca din ay karaniwang humantong sa isang tao na magkaroon ng isang mas madaling panahon sa pagkuha ng pagganyak upang gawin lamang tulad ng pagsasanay pati na direkta leads sa testosterone pagtaas.

Para sa ilan, testosterone antas ay maaaring idagdag sa isang



na nangingibabaw hanay ng masyadong-manly mga tampok, ngunit ang ilang mga kababaihan ay may tulad na mga tampok toocute at maaaring makinabang mula sa pagiging graded

sa pamamagitan ng **tomboyish** impluwensiya ng natural made-in-the-body testosterone. Ito rin ay nagdaragdag clit-size na - sa kabila ng konserbatibong paniwala na ang naisip palatandaan ng isang 'purong vaginal orgasm' sa malechauvinistic 'misyonero posisyon' ay uri ng ethically recommendable, ay ang punong pinagmulan ng sekswal na lubos na kaligayahan para sa mga batang babae.

Karamihan ay hindi dapat tumagal ng tablet testosterone dahil maaari itong gawin ang mga utak agresibo nabubuluk at ang

artipisyal na inflation ng testosterone sa dugo ay maaaring magpalabas ng hangin ang likas na kaakibat na kapasidad ng katawan ay may para sa paggawa ng mga bagay-bagay.



Mayroong dalawang mga bagay na maaari isa gawin kung ang isa ay hindi kailanman

tren: una, pumunta para sa isang lakad sa halip na pagkain, kaya na ang isang mabangis na gutom ay binuo up. Sa panahon gutom na, isang pagsasanay-tulad ng enerhiya ay binuo up, at ang isa ay maaaring makita na ang isa ay maaaring ilagay sa limang minuto ng pagsasanay pagkatapos ng lahat. At ang gantimpala: pagkain panlasa ang lahat ng isang biglaang makalangit, kahit na sa isang mababang badyet, at kahit na ito ay tunay sustainable at boringly ethically tamang sa mundo. Pangalawa, sa iyong nagtatrabaho kapaligiran, ilagay up ng ilang mga larawan ng mga tao na radikal na pinabuting bersyon ng iyong sarili-ngunit kaya delightfully ginawa mga larawan na sila ay ganap na sindak at hindi irritatingly imposible. Hayaan ang mga litrato Sumainyo para sa mga oras sa bawat araw. Ipaalam sa kanila ay tahimik na bumuo ng up ang iyong pagpayag upang sanayin. Pagkatapos, kapag nakita mo ang maaari mong hindi na hold na bumalik,

panatiliing ka sa pagtingin sa mga larawan at panatiliing gustong magsimulang tren

para sa real-pagkatapos ay huwag it-magsimula na tren! Ngunit panatilihin sa

pagkatao **mapaglaro**



tungkol sa bilis at anyo ng epekto, para sa marami sa mga pinaka-nais na mga epekto ng pagsasanay dumating pagkatapos ng dalawang taon, hindi pagkatapos ng tatlong araw na murang mapagkukunan ng impormasyon ay magkakaroon ito.

## RESEARCH LINKS

Sinusuportahan ba ng ginseng trabaho? Dapat malusog na batang may gulang ginagawa workouts kumuha ng isang bagay tulad ng Panax ginseng (ang pinaka-popular na anyo ng ginseng)?

Ang mga epekto ng ginseng mahulog sa dalawang pangunahing mga kategorya: matipuno at ng sekswal. Ang mga epekto ay mas malakas sa panahon stress.

Regular na paggamit ng Panax ginseng ay tila na humantong sa pinahusay na:

- \* Sirkulasyon ng dugo
- \* Temperatura regulasyon
- \* Oxygen / kalamnan pakikipag-ugnayan
- \* Utak oxygen paggamit Lots ng mga bagong pananaliksik ay kinakailangan sa sekswal na epekto ng ginseng. Pansamantala pananaliksik magmungkahi na ang ginseng Pinahuhusay:
- \* Genital daloy ng dugo at oxygen paggamit
- \* Laki ng clit, na may kaugnayan sa pinahusay na daloy ng dugo
- \* Genital kasiyahan na antas para sa bawat at bawat kasarian

Tingnan din ang:

[www.bmccomplementalmedicine.biomedcentral.com/article/10.1186/14726882-14-265](http://www.bmccomplementalmedicine.biomedcentral.com/article/10.1186/14726882-14-265)

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

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

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









# SS20 show ers sa iyo ng ginto

Handmade na gintong  
kadena sa pamamagitan  
ng mga naka-istilong  
Griyego panday-ginto  
loakeimidis kaisa sa  
spring 2020s



's  
kahulugan ng ring metallic  
kagandahan: 14 hanggang  
18 at kahit 22 kilatis ginto  
sa itaas ng titanium,  
bismuth etc ng mga metal  
katawan pintura. Sa SS20,  
tungkol sa ginto: maaari  
mong ligtas na  
ipinapalagay higit pa ay  
mas

Fashion modelo: Nastia  
Kasprova





Nastia Kasprova,  
@nastia\_kasprova nakuhanan  
ng larawan sa pamamagitan ng  
Aristo Tacoma

Istilong sa pamamagitan A.Tacoma,  
alahas estilo sa pamamagitan Savvas  
Ioakeimidis; Istilo ng tulong sa  
pamamagitan ng Myrto Departez

Salamat sa mga platero Savvas  
Ioakeimidis, @Ioakeimidis\_collection  
Modelo ay ipinapakita na may mga  
bagong handmade na gintong kadena,  
kabilang sa basiliko, Russian, Perdika at  
Byzantium estilo.

MUA, buhok styling: Myrto  
Departez, @myrto\_departez

Mga Lokasyon: Studio P56, @ studio.p56,  
Athens, Greece

Fashion label: IOAKEMIDIS  
handmade ginto jewelry  
etsy.com/shop/

IoakeimidisJewelry H & M,  
@hm\_dusdos, @mango





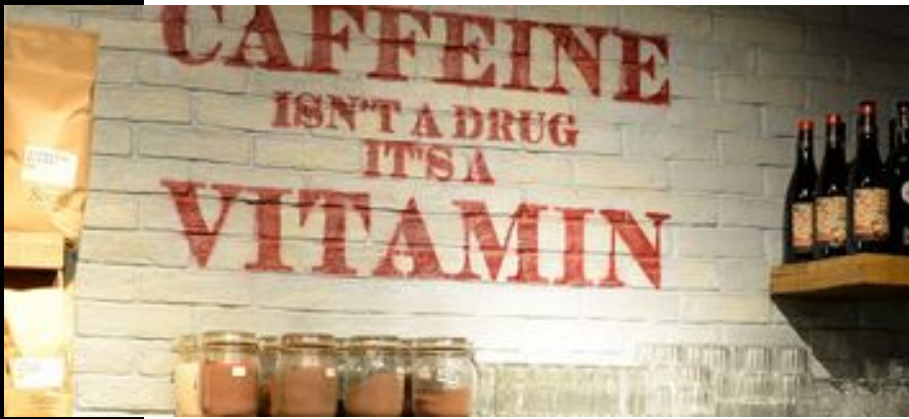


































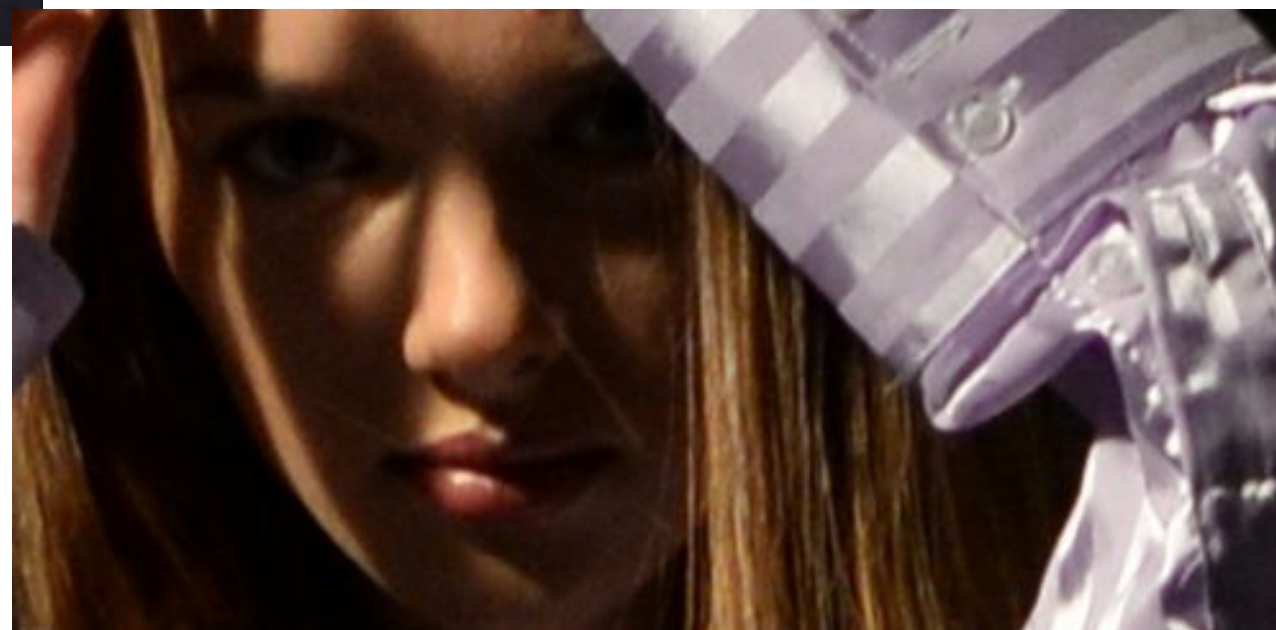








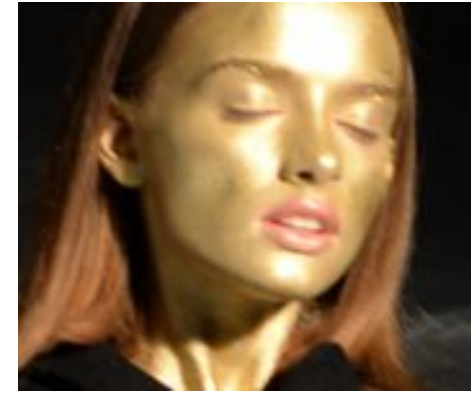
























Put your ad  
where people  
can enjoy it  
while drinking  
coffee

Every day

Every week

Every month

PERMANENT Ads  
in BERLINiB

contact the  
fashion magazine at:  
ads@industrialbabes.com







Fashion modelo  
Somya Joshi



Sunny  
spring  
2020

style ng  
kalye  
kakisigan





Fashion modelo: Somya  
Joshi, @somyaajoshi

fashion photographer: Srishti Oinam,  
@leishana\_\_\_\_

Pag-istilo: pakikipagtulungan sa pagitan  
Somya Joshi at Srishti Oinam MUA: ang  
model sarili

Fashion mga label ay kinabibilangan ng: H  
& M, @hm Forever21, @ Forever21

Location: Delhi, Indya





Diyos na  
Makapangyarihan sa  
lahat unang  
nagtanim ng isang  
hardin.

- -

Francis Bacon,  
1625













Estilo ay pag-alam kung sino ka, kung ano ang gusto mong sabihin, at hindi pagbibigay ng isang damn.

- - Orson Welles









Tingnan ito para sa unang pagkakataon bilang isang bagong silang na sanggol na walang pangalan.

- -  
Rabindranath Tagore













iB



# ang sapatos



## Mapa ng malamang up- pagdating ng sapatos disenyo ng mga uso

Sa pamamagitan ng Nathalie Sophia,  
@fashionjudgment, BERLINiB Fashion  
Correspondent nathaliesophiajournaliste @  
gmail.com Drawings pamamagitan ng  
Aristo T.

### Estilo ay maaaring maging

#### walang hanggan,

at tiyak din pagdating sa mga sapatos.  
Guwapong mataas na takong sapatos na may  
hitsura halos tulad ng disenyo ipinakilala sa  
pamamagitan ng ang maalamat na sapatos  
iskultor Manolo Blahnik sa 1970s pa rin  
humahawak mabuti. Stiletos at matulis na tip at  
ang lahat ng mga klasikal na sunod sa moda  
disenyo ng mga nakaraang dekada ay nasa  
runway palabas ngayon at marahil ay maaaring  
para sa anumang bilang ng mga dekada na  
dumating. Ang nakaraang taon ay nagkaroon  
ng maraming mga sneakers doon, at ito,  
masyadong, ay marahil pumunta sa;  
sporty-glam ay unerasably bahagi ng fashion  
kultura. Ngunit mayroong ilang mga

### signature estilo para sa

tag-init / spring ng 2020, hindi na necessities

ngunit nagkakahalaga ng pagiging may

kamalayan sa bilang handa opsyon.

Sa diwa ng fashion sustainability, na rin kami  
ay talakayin sa isa pang artikulo sa isyu na ito,  
ipaalam sa amin ituro na hindi lamang ay style  
na walang hanggan ngunit tulad

#### walang tiyak na oras **styleawareness** ay

tumutulong sa amin protektahan ang kapaligiran  
sa pamamagitan ng pagpili mga bagay-bagay na  
maaaring huling mula sa isang season sa  
susunod, kahit na sa pamamagitan ng maraming  
panahon, walang problema. Mayroon ding isang  
kasiyahan sa ito diskarte konektado sa ekonomiya  
ng isang tao: ang dami ng

#### ang mga sangkap **badyet** maaaring

pinatuyo up sa pamamagitan ng pagiging  
fashion fetish sa division ng sapatos. Ang  
pagkakaroon ng sinabi ng mas maraming,  
ipaalam sa amin hanaping mabuti pakanan  
papunta sa elitism ng pagkilala lamang kung  
ano ang shoe uri ng higit sa iba pang mga uri  
ay may infrared teksto 'ss20' lihim enscribed sa  
mga ito. Ang unang bagay ay kahit

#### maginhawa

(Kung ikukumpara sa maraming mga klasikal na mataas  
na takong disenyo):

## > > < Takong ay maaaring maging malaki

Ito ay kung ano ang tinatawag naming ss20  
ginhawa rescue # 1: Miu Miu at Givenchy may  
dumating upang iligtas ang ating paglakad sa  
katatagan sa pamamagitan ng pagtataguyod block  
takong.

## > > < Toes ay maaaring makakuha ng space

Comfort rescue # 2. Toes nararapat (minsan)  
space; na rin ngayon toes dedikadong  
fashionista ay maaaring makakuha ng space,  
kahit na kapag maayos shoed. Ang parisukat  
na tip ay isang bahagi ng aking rundown ng  
mga trend sa mga nakaraang isyu ng  
BERLINiB. Popularidad nito ay lamang  
umuusbong na bumalik pagkatapos - ngayon ito  
ay pagpunta sa ganap na puwersa. Ang  
maylikha ng industriya pang-akit sa  
napakatagal tip - Demna Gvasalia (Balenciaga)  
Naglapat ang bagong hitsura sa kanyang  
koleksyon. Ang parisukat na mga tip ng  
kanyang mga disenyo ay sa katunayan  
bahagyang malukong.

## > > <

### Birkenstocks unlimited

Comfort rescue # 3. Proenza Schouler  
kamakailan-lamang ay iniharap ang kanilang  
pakikipagtulungan sa Birkenstock, sa panahon  
ng kanilang Spring / Tag-init 2020 runway  
show. Mas maaga sa taong ito, Birkenstock ay  
may collaborated sa Valentino at Rick Owens.  
Ang tatak na hindi kailanman talagang tried  
hard na maging cool na ngayon ay kaya cool na  
ito ay nai-batik-batik sa paa ng Kendall Jenner  
at Gigi Hadid at kamakailan lamang, sa pabalat  
ng Elle Germany (Oktubre 2019) kung saan sila  
ay pagpaparisin up sa isang Chanel  
sangkapan.



itali ito sa paligid ng bukung-bukong. Ang mga sandalyas ay maaaring kahit na laced sa ibabaw ng binti ng pantalon, isang trend hinihikayat sa pamamagitan Hailey Bieber, na may ipaalam sa kanyang tanyag na mga binti nakatali up sa ganitong paraan.

> > <

## Sandals ay maaaring magkaroon ng manipis na straps



Ipagpatuloy natin ito lasa ng kaginhawaan rescuing na may dalawang klase ng tsinelas tala. Maaari mong ligtas na pumunta para sa mataas na dami ng mga manipis at pinong straps sa mataas na takong sandals. Maaari silang ma-nakatali sa likod ng bukung-bukong - marahil ng isang tiyak showstopper para sa isang gabi out.

> > <

## Sandals maaaring nakatali up

Ang isang katad na sandalyas na may na ang dagdag na halaga ng katad na



mag-ambag sa kadalian sa paglakad na may mataas na takong (na kung saan, ayon sa ilang mga pag-aaral na pang-agham, ay may isang bagay ng ang epekto ng isang partikular na anyo ng pag-eehersisyo sa muscles). Ang aking personal na mga paborito ay ang lowheeled Giada slingbacks sa asul, na may isang pahiwatig ng kulay abo. Sa linya na may mga uso ng panahon, ang dulo ay tuwid ngunit ang dulo ng ang dulo ay hiwa off. Kung nakakita ka ng isang pares katulad ng sa mga, nais kong sabihin, ito ay isang catch, pumunta para sa kanila.

## > > < Mataas na takong w / o tasa

Cup-mas mababa sapatos na may mataas na takong: ang mataas na takong mola. Isang tatak na magkaroon ng kamalayan ng sa bagay na ito ay Bottega Veneta. Veneta ay may soared sa popularity dahil sa masuwerteng mga pagsisikap sa pamamagitan ng designer Daniel Lee.

## > > < Takong ay maaaring makakuha ng sinturon

Slingback, bilang isang belt na inilagay sa sakong, ay isang SS20 bagay. Habang hindi eksakto sa kategorya ng 'ginhawa rescue', ito ay tiyak na makakaya

## > > < Maaari mong gamitin ang messedup manika sapatos

Fashionably messed-up manika sapatos at paaralan-girl sapatos ng Mary Jane at Oxford uri ay lanced pamamagitan ng Chanel, Prada at kahit na mas mababa konserbatibo tatak tulad ng Jonathan Cohen. Sa ilang mga konteksto, ito ay makakakuha ng masyadong weird; ngunit may swerte, kapag ang lahat ng ito ay gumagana out bilang isa sa kabuuan ng estilo, maaari itong maging isang peak SS20 bagay.

> > <

## L eather medyas ay okay

Ang Italian designer house Salvatore Ferragamo pagdating sa pagliligtas ng mga taong hindi gusto ng normal na medyas, sa pamamagitan ng kanilang katad medyas, na nagbibigay magkano ang impression ng pagkakaroon ng sa isang payat boot sa loob ng sapatos. Higit pang mga normal na mga medyas ay sa runways ng Simone Rocha at Anna Sui.

## > > < Maaari mong ipakita ang likas na katangian ng mga kopya sa iyong mga sapatos

Print i-type ang # 1: animalier: Sapatos leather na may tsite, zebra (check out Jeremy Scott boots); kahit baka. Riccardo Tisci sa Burberry naka-print na 3D mga larawan ng mga hayop gubat sa isang pares ng mga hindi man konserbatibo takong. I-print ang i-type ang # 2: flower power. Tatak: Fendi, Versace.

*Nathalie Sophia*





Beau  
ty Styl  
e



Fash  
ion

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