

BERLINiB

2020/A January February
March April

Beauty Style
Fashion



ISSN 2535-602X
9 772535 602004

Kapak modeli Bizim BERLiNiB 2020 / A konudur *Vicenca Petrovic*,

A. Tacoma tarafından fotoğraflandı {makale "Fierce Chic" bkz}

2020 / A

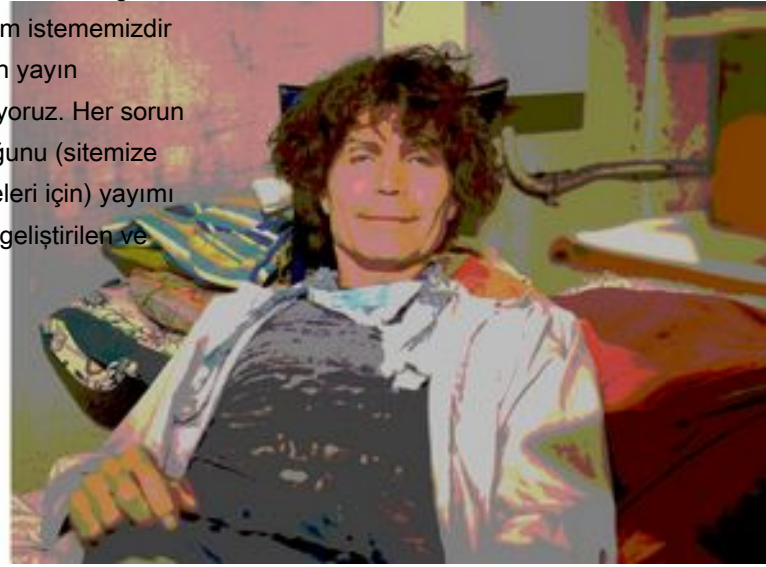
BERLiNiB

iB

ISSN 2535-602X

YAYINLANAN
BERLiNiB 2020 / A

Biz bir dergi yaptığınızda, sıfırdan düzeni başlatmak ve bu editoryal sayfanın sol tarafta mavi notta etiketi, "DÜZENİ VE TEST" ekleyin. Bu doğal olarak ve yavaş yavaş kendi dergisi dönüşür. Biz kendi özgün sürgünlerinden görüntülerle (tüm Instagram hesabında belgelenmiştir) önceki test görüntüleri herbirini değiştirin. Bu yöntemin arkasındaki fikir biz bizim kadar bize ilham görüntülerle sayfalarımızı kadar ışık gibi Vogue, Numero, Harper 's Bazaar ve Elle Dergisi gibi bizim favori kaynaklardan görüntüleri seçmek yüzden, dergimiz için sadece en iyi ilham istememizdir kendi tamamen özgün yayın oluşturmak için çalışıyoruz. Her sorun tüm içerik kendi olduğunu (sitemize kazandırır, yayın süreleri için) yayımı sırasında, bu şekilde geliştirilen ve kapanır.



Fotoğrafçı, daha bizim web sitesinde REHBERİ bölümünü görüşmek

Sadece "YAYINLANDI" damgası Bu sayfanın solundaki görünecektir bu zamanda.

Tüm makaleler ve diğer metin başından itibaren orijinal eser bulunmaktadır.

Telif Hakları: Moda blogcular dergisi, model ve karşı alınılama ile görüntüleri Reblog edebilirsiniz

bilgi. Tüm içerik Böyle bir PC'de hem büyük ekranların erişilen ve böyle bir telefonda küçük ekranlar arasında yapılabilir.

Bizimle çalışmak isteyen yetenekli millet ve modacılar, lütfen bize ulaşın berlinib@aol.com Instagram veya DM. Biz her zaman işitme açıktır

katkıda bulunmak isteyen modelleri, yazarlar, fotoğrafçılar, stilistler, makyaj sanatçıları, set tasarımcıları, moda tasarımcıları, reklamcılar ve diğer hevesli reklam öğelerinden.

Bir dergi doğdu gibi 2019, biz tamamen 'dijital' gitmeye karar verdik. hat donanımları üst ve büyük tat ve ile

Katkıda yaratıcı beceriler, bu çerçeve içinde mükemmel sonuçlar yaratır.

Aristo Tacoma (bir ana fotoğraf ve BERLiNiB, editörlüğünü; ve genellikle ana stilist)

iB

BERLiNiB reklamlar ve sponsorlar tarafından finanse edilmektedir. Tüm konular hep berlinib.com kaliteli PDF olarak ücretsiz olarak mevcuttur.

Reklamlar:
Reklam oranları hakkında bilgi almak için, ayların bize e-posta: reklamlar @ industrialbabes.com.

Plase bizim e-posta kullanmak berlinib@aol.com editoryal sponsorluk dahil diğer tüm sorularınız için. Biz sadece derginin Ana içeriğe dikkat çekmeyecek reklamları içerecek hakkı saklıdır. Reklamlar arşivlenmiş dergilerde içinde ekranda kalacaktır. Biz 'hedefli reklamlar' kullanmayın. Bizim reklamlar kalıcı olarak kullanılabilir ve tüm ve için ayındır *hoşça*

Gizlilik sorunlarıyla gelen ücretsiz.

Her yayınlanmış BERLiNiB Dergisi'nin içeriği telif Stein Henning B. Reusch (takma Aristo Tacoma) 'dir; BERLiNiB düzgün başvuruda bulunulursa modelleri, yazar ve fotoğrafçıların da katkılarından için telif sahiptir. İşaretsiz madde düzenleyici gereğidir.

Teknoloji içerir: Nikon Df, NIKKOR / VR, KDE Neon, Gimp, LibreOffice, FontLibrary.org w (biz ticari olarak en kısa sürede sağladığı gelir izni olarak yazı lisanslı kullanacaktır), ve PC Android x86.

Zevk almak!

BBERLiNiB: diğer şeyler arasında, Atina üzerinden de esas yapılmış, Varlık, Kurtuluş ve

Nibbling. Aristo Tacoma takma adı ile bir kavram
SR Weber, Oslo. ISSN
2535-602X

Biçimsel üretim yeri: Oslo, Norveç

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

berlinib.com
industrialbabes.com @berlinib

Editoryal Yardımcısı:
Lucy Blay, @lucyblay





Eğer, BERLINiB de bildiği gibi berlinib.nokta.com, yayınlanan evrensel dijital "dijital Kağıt formatı PDF, Yılda üç kez yayınlanmaktadır. Birkaç istisna dışında, editör yapıldıkları sırayla dergisinde yayınlanır.

Sayfa numaraları A3 sayfalarına bakın.

Kapak modeli:
vicenca
Petrovic
@vicenca
petrovic
sayfa 17

Elli
Tsitsipa @elli
tsitsipa
sayfa 10

Julia
Mue
@julia
mue__
sayfa 29

Sol
Mercado
@uruzusus
sayfa 40

Nastia
Kasprova
@nastia_
kasprova
sayfa 54

somya
Joshi

@somyaa
scrap
sayfa 75

Ayrıca burada ücretsiz BERLINiB moda dergilerinde berlinib.com her zaman en:

Ve birlikte ek olarak, yukarıda sözü edilen fotoğraf editör, her zaman bulmak

yazılı haberler, moda çizimler ve kalıcı dergi reklamları,

BERLINiB biz gerekmez geliri vererek size ücretsiz bu Aawesome moda dergisi vermek! Şirketinizin sonraki sayılarında yer alabilmesi için, şimdi, bir reklam teklifi göndermek:

reklam@industrialbabes.com

moda BERLINiB demlemek tadını çıkarın!



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

bir markayı satan şeyin bir parçası. Bu fotoğrafın-daha videonun yani dijital ekonominin yeni formlar mevcut yükseklere fırladı daha gelişiyile geçer. karşısında, video belirli bir düzen içinde izleyiciye atılan saniyede pek çok fotoğraftan daha fazlasını duygusu şey ifade etmemektedir. İyi yapılmış fotoğraf daha büyük bir hediyedir. Bir video klasik fotoğraf olmuş bu şekilde 'ikonik' sayılır çok daha az olasıdır.

[Devam.]

[Devam.]

[Devam.]

[Devam.]

[Devam.]

[Devam.]

[Devam.]

[Devam.]

[Devam.]

[Devam.]

[Devam.]

[Devam.]

[Devam.]

[Devam.]

[Devam.]

[Devam.]

bir markayı satan şeyin bir parçası. Bu fotoğrafın-daha videonun yani dijital ekonominin yeni formlar mevcut yükseklere fırladı daha gelişiyile geçer. karşısında, video belirli bir düzen içinde izleyiciye atılan saniyede pek çok fotoğraftan daha fazlasını duygusu şey ifade etmemektedir. İyi yapılmış fotoğraf daha büyük bir hediyedir. Bir video klasik fotoğraf olmuş bu şekilde 'ikonik' sayılır çok daha az olasıdır.

[Devam.]

[Devam.]

[Devam.]

[Devam.]

[Devam.]

[Devam.]

[Devam.]

[Devam.]

[Devam.]

[Devam.]

[Devam.]

[Devam.]

[Devam.]

[Devam.]

[Devam.]

[Devam.]

iş ortakları. İyi sağlık böyle cömertlik evlatlıklarını gelir ve bu sağlık için iş büyüttür refahı.

[Devam.]

[Devam.]

[Devam.]

[Devam.]

[Devam.]

[Devam.]

[Devam.]

[Devam.]

[Devam.]

[Devam.]

[Devam.]

[Devam.]

[Devam.]

[Devam.]

[Devam.]

[Devam.]

[Devam.]

[Devam.]

[Devam.]

[Devam.]

[Devam.]

[Devam.]

[Devam.]

[Devam.]

[Devam.]

[Devam.]

[Devam.]

[Devam.]

[Devam.]

[Devam.]

[Devam.]

[Devam.]

[Devam.]

[Devam.]

[Devam.]

[Devam.]

[Devam.]

[Devam.]

[Devam.]

[Devam.]

[Devam.]

[Devam.]

[Devam.]

[Devam.]

[Devam.]

[Devam.]

[Devam.]

[Devam.]

[Devam.]

[Devam.]

[Devam.]

[Devam.]

[Devam.]

[Devam.]

[Devam.]

[Devam.]

[Devam.]

[Devam.]

[Devam.]

[Devam.]

[Devam.]

[Devam.]

[Devam.]

[Devam.]

[Devam.]

[Devam.]

[Devam.]

[Devam.]

[Devam.]

[Devam.]

[Devam.]

[Devam.]

[Devam.]

[Devam.]

[Devam.]

[Devam.]



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 ÖRGÜTLER

sanatçı Sristhi Oinam tarafından
BERLiNiB için, blank.canvas ____
@boş tuval____
srishtioinam gmail.comboş tuval____

HERŞEY İS DANS

Yunan dansçı Elli Tsitsipa
çağdaş bale yorumlanır Bazı
SS20 stilleri

Fotoğraf: Aristo Tacoma

A.Tacoma ile Elli kendini, tarafından
Trend; stil yardımcısı Myrto Departez

MUA & saç şekillendirme: Myrto
Departez, @myrtodepartez

Yer: Studio P56, Atina, @ studio.p56

Moda modeli: balerin, oyuncu Elli
Tsitsipa, @ellitsitsipa

Moda etiketler: ZARA @zara; Boody dan
sürdürülebilir bambu Leotard,
@boodyecowear,

aracılığıyla Yaşam Colosseum, Oslo,
@lifecolosseum Takı: Dona Koroï,
@donakoroibrand aracılığıyla diğer giysiler

NILZ, Oslo, @nilztekstiltrykkeri.

DANS KADAR



Büyük sanatçılar sanatta
kendileri olmaya yol bulmak
insanlardır. hem sanat ve
hayatta ön gerilme
uyarmaktadır sıradanlık
herhangi bir tür.

- Margot
Fonteyn



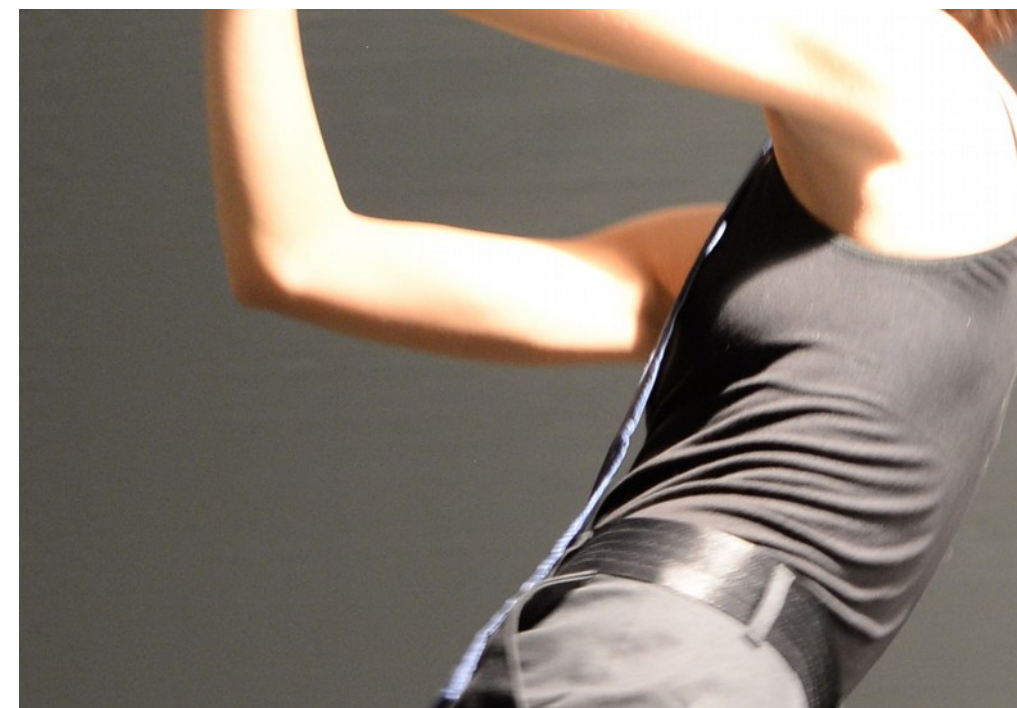
gibi kendimi bu
kayıp parçasını
bulma.

- - Puslu
Copeland

Bulgu bale oldu

Bale sadece bir hareket
değildir.
- - Nina Ananiashvili





Dans: açıklama minimum,
anekdotlar minimum -
hissinin maksimum.

- - Maurice Béjart





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





iB

Hayat [...] yaşamla iletişim halinde olmak [...], ilerlemeye, büyüyor.

- - Agrippina Vaganova



Moda modeli: Vicenca
Petrovic, @vicencapetrovic

SERT
ŞIK



Metalik, genellikle bu sezonun altın tonları mellow, afternoonish, düşünceli renklere bir SS20 durularak birleştirilmiştir. 2020 trendleri kadar şiddetle zarif ve şık toplamlar: güçlü kadınlarından yeni nesil iddialarını yapıyoruz.

Vicenca Petroviç Aristo Tacoma tarafından fotoğraflandı

MUA, saç şekillendirme: Bayan IsabellaLia, @ my.beauty.garden

Mekanlar: Wrangelstrasse, Kreuzberg, Berlin; Stüdyo Ramboya, @ramboystudio.

Moda etiketler: BERSHKA, @bershkacollection SAVAŞ SPOR, @fightersportnorge GINA TRICOT, Pink Cadillac, @pinkcadillac_berlin tarafından @ginatricot Aksesuarları





















iB

Geçen yüzyılda, kadınların gittikçe daha az izin edilmiştir onların

bedenler Ve ne olursa olsun bu konuda söylediklerinin görülecek

cinsellik, kesinlikle çok pratik bir değişiklik olmuştur. yüzyıllarda ilk kez, kadınlar tekstil bir dağ boyunca sürükleme gerek kalmadan çeşitli etkinliklere katılmak mümkün olmuştur. Giyim kısmı kişisel ifade ve bölüm pratik zorunluluktur. Trendler altkültürleri, meslekler ve dinler bağlanır. yetenek bize soğutmak yapabilir her sezon için değişen trendleri takip etmek. Bize yapabilir bizim dolap içine pist yenilikleri adapte yeteneği

Geçen yüzyılda, kadınların gittikçe daha az izin edilmiştir onların

akım Bizim arkadaşlar arasında belirleyiciler.

Geçen yüzyılda, kadınların gittikçe daha az izin edilmiştir onların

akım Bizim arkadaşlar arasında belirleyiciler.

Moda hem lüks ve fastfashion segmentlerinde, ağırlıklı olarak hazır giyim sektörüne, yapılan ölçülerde (modern haute couture) gelişmiştir. Bu yeni kariyer yolları ve diğer fırsat yaratmıştır. Birkaç modelleri stratosfer seviyelerini elde ettik

Geçen yüzyılda, kadınların gittikçe daha az izin edilmiştir onların

şöhret

şöhret ve şiddetle kamuoyunu etkilemek ve hayırsever nedenleri arkasında elde edebiliyoruz. Bu tür nedenler o gezegende bakmakta ve teşvik olduğunu

sürdürülebilir moda önemi.

Moda endüstrisi büyük ve-kısmen büyüklüğü-one çoğunun için

kirletici

Dünyada sanayi. moda endüstrisinin içinde böyle bireysel işletmelerin karbon konusunda şeffaf olmaya daha fazla çevreye duyarlı halk tarafından davet **ediliyoruz gibi ayak izi ve 'sayılarını** gösterir.'

Geçen yüzyılda, kadınların gittikçe daha az izin edilmiştir onların

Bu sanayinin hemen hemen her yönü için de geçerli. Örneğin,

lüks

markalar münhasır olarak marka kamuoyunu şekillendirmek. Bu algıyı korumak için, satılmayan stok bazen yok edilir ve depolama girer.

Geçen yüzyılda, kadınların gittikçe daha az izin edilmiştir onların

Hızlı moda gezegene zorlukları başka bir dizi sağlar. giysi ve su miktarını renklendirmek ve yıllık giysiler milyonlarca üreten katılan yakıt kullanılan boyaların sorunları vardır. ürünleri yapmak için kullanılan hayvan derileri ve gizler konular ve doğal deri karşı sahte kürk etrafında değil çok aydınlanmış tartışmalar vardır. Belki de en büyük sorunu plastik ve sentetik elyafların delicesine yaygın kullanımıdır. malzemeleri genellikle çok olan Plastik ilgili

ucuz onlar 'müşteri dostu' olan, ancak bu tür malzemelerin gezegene büyük bir maliyet temsil böylece. Bunlar sadece moda endüstrisinin karşılaştığı sorunlardan bazıları ve çağdaş tüketicilerin bu konularda görelî standı moda markaları soruyor.

Geçen yüzyılda, kadınların gittikçe daha az izin edilmiştir onların

Bu arada, beklerken sistemik

moda endüstrisinin karşılaştığı büyük sürdürülebilirlik konularına çözümler, kendimize bir daha çevre dostu bir şekilde giyinmeyi için bazı genel kurallar verebilir. Göreceğimiz gibi, markalar bir dizi çevre bilincine ve sürdürülebilir olarak tanıtılır.

Geçen yüzyılda, kadınların gittikçe daha az izin edilmiştir onların

Geçen yüzyılda, kadınların gittikçe daha az izin edilmiştir onların

dolabında asılı sona erecek değil giysiler giymek edeceğini kıyafet satın. Tüketicilik sürdürülebilirlik düşmanıdır.

Geçen yüzyılda, kadınların gittikçe daha az izin edilmiştir onların

Satın almadan önce giyim üzerindeki etiketleri kontrol edin. parçalı neyden edin: doğal elyaf mı? Plastik? Geri dönüştürülmüş malzemeler?

H & M dahil olmak üzere sayısız başkalarına Nuuly aracılığıyla Kiralık kadar birçok daha-az veya yeni giysiler kiralama alternatifleri herhangi birinden Runway moda kaliteli giysiler kiralama düşünün.

Geçen yüzyılda, kadınların gittikçe daha az izin edilmiştir onların

İkinci elden alışveriş. Vintage giyim tartışmasız sürdürülebilir alışveriş için en iyi yoldur. giyim bir parça için yeni bir hayat vererek, çok daha çevre dostudur ömrünü uzatmak.

Geçen yüzyılda, kadınların gittikçe daha az izin edilmiştir onların

en heyecan verici sürdürülebilir moda markalarından bazıları şu anda Dikkat edilmesi gereken:

Ronald van Der Kemp.

piyasada bulunan malzemelerin bir parçalarından sınırlı sayıda giysi üreten Hollandalı tasarımcı

Reformasyon. Ünlü takipçinizin Allsized marka, kullandığı eski stok malzemeleri ve yeniden işlevlendirilmesi bağbozumu kurtarıldı.

ISIRMAK. Organik kumaş kullanımı ile zamansız moda fikrini yetiştirilmesi marka Stockholm merkezli.

İnsanlar Ağacı.

elle çalışan odaklanarak karbon ayak izini sınırlar Dünya Fair Trade Teşkilatı tarafından yatırıldı ilk sürdürülebilir markalarından biri.

Geçen yüzyılda, kadınların gittikçe daha az izin edilmiştir onların

geri dönüştürülmüş kauçuk tabanı ve organik pamuk kullanan eğitimci üretici, Londra merkezli.

Mat & Nat. A 'vegan marka' olarak adlandırılan. Bunlar, bir ürün yelpazesi sunuyoruz

geri dönüştürülmüş plastik şişe yapılan torbalar dahil olmak üzere.

Kit X.

sürdürülebilir tamamen malzemeler-organik elyaflar, upcycled deniz kumu ve atıldı polyester giysiler üreten Avustralya tabanlı markası.

Geçen yüzyılda, kadınların gittikçe daha az izin edilmiştir onların

Geçen yüzyılda, kadınların gittikçe daha az izin edilmiştir onların

moda sürdürülebilirlik yüksek zor teması **kalmak gelmiştir; Haydi Bunu keşfetmeye devam** ve giderek daha fazla dışarı worki Bu hale getirmek yaklaşır.

Geçen yüzyılda, kadınların gittikçe daha az izin edilmiştir onların

Geçen yüzyılda, kadınların gittikçe daha az izin edilmiştir onların

Geçen yüzyılda, kadınların gittikçe daha az izin edilmiştir onların

Geçen yüzyılda, kadınların gittikçe daha az izin edilmiştir onların

Geçen yüzyılda, kadınların gittikçe daha az izin edilmiştir onların

Geçen yüzyılda, kadınların gittikçe daha az izin edilmiştir onların

Geçen yüzyılda, kadınların gittikçe daha az izin edilmiştir onların

Geçen yüzyılda, kadınların gittikçe daha az izin edilmiştir onların

Daha sürdürülebilir

moda, lütfen!

Nathalie Sophia,
@fashionjudgment, BERLiNiB
Moda By
muhabir,
nathaliesophiajournaliste @ gmail.com

GLOW ŞIK

Moda modeli: Julia
Mue, @juliamue__



Gen Z
gittikçe daha az ayar
gibi görünüyor

iş piyasasında
gündemi, uydurma

Onların amaçları:

adil, özgür,

, Teknoloji meraklısı,
sportif, taze kolay
olacak;

earthaware,

bazen vegan

esinlenerek

değerler süren
altın:

ve parıltı

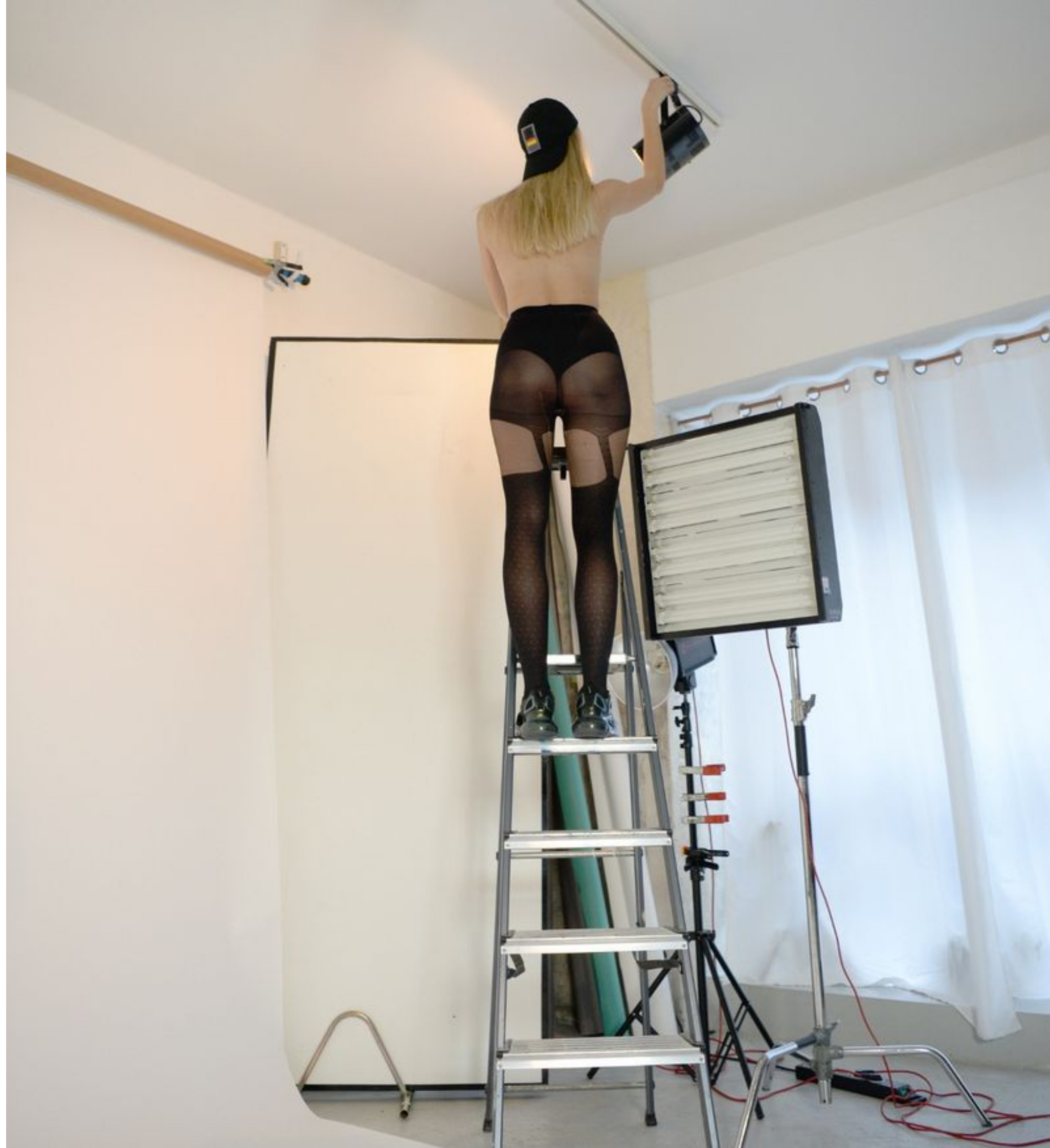
Julia Mua Aristo Tacoma
tarafından fotoğraflandı

MUA, saç şekillendirme: Bayan
IsabellaLia, @ my.beauty.garden

Yer: Studio Ramboya,
@ramboystudio, Berlin.

Moda etiketler: Nike, @nike
HM, @hm

AVENUEGE, avenuege.com

















Vejetaryen olmak için ne kadar iyi bir şeydir?

Sen çok vegan hatta vejetaryen olmaktan olabilir, ama sayısız diğerleri gibi sen kavram ilham kendinizi bulmuş olabilir ve bu ve vegan vejetaryen birçok yeni teklifler karşıladı olabileceğini tipik bakkal

vejetaryen olmak için ne kadar iyi bir şeydir?

vejetaryen olmak için ne kadar iyi bir şeydir?

vejetaryen olmak için ne kadar iyi bir şeydir?

vejetaryen olmak için ne kadar iyi bir şeydir?

vejetaryen olmak için ne kadar iyi bir şeydir?

vejetaryen olmak için ne kadar iyi bir şeydir?

vejetaryen olmak için ne kadar iyi bir şeydir?

vejetaryen olmak için ne kadar iyi bir şeydir?

Sevdiğimiz birçok vegan trendler biridir.

vejetaryen olmak için ne kadar iyi bir şeydir?

muz zerdeçal için Dan,

burada bazı özellikle ilginç

kombinasyonlar sonuçlarıdır

vejetaryen olmak için ne kadar iyi bir şeydir?

vejetaryen olmak için ne kadar iyi bir şeydir?

vejetaryen olmak için ne kadar iyi bir şeydir?

vejetaryen olmak için ne kadar iyi bir şeydir?

vejetaryen olmak için ne kadar iyi bir şeydir?

vejetaryen olmak için ne kadar iyi bir şeydir?

vejetaryen olmak için ne kadar iyi bir şeydir?

vejetaryen olmak için ne kadar iyi bir şeydir?

vejetaryen olmak için ne kadar iyi bir şeydir?

vejetaryen olmak için ne kadar iyi bir şeydir?

vejetaryen olmak için ne kadar iyi bir şeydir?

vejetaryen olmak için ne kadar iyi bir şeydir?

vejetaryen olmak için ne kadar iyi bir şeydir?

vejetaryen olmak için ne kadar iyi bir şeydir?

vejetaryen olmak için ne kadar iyi bir şeydir?

vejetaryen olmak için ne kadar iyi bir şeydir?

vejetaryen olmak için ne kadar iyi bir şeydir?

vejetaryen olmak için ne kadar iyi bir şeydir?

vejetaryen olmak için ne kadar iyi bir şeydir?

vejetaryen olmak için ne kadar iyi bir şeydir?

vejetaryen olmak için ne kadar iyi bir şeydir?

vejetaryen olmak için ne kadar iyi bir şeydir?

vejetaryen olmak için ne kadar iyi bir şeydir?

vejetaryen olmak için ne kadar iyi bir şeydir?

vejetaryen olmak için ne kadar iyi bir şeydir?

İyi bir şey bu kadar lezzetliler.

vejetaryen olmak için ne kadar iyi bir şeydir?

vejetaryen olmak için ne kadar iyi bir şeydir?

Belki gıda ideoloji için bırakılamayacak kadar önemlidir. BERLiNiB de bizim yeni

doğaçlama smoothie hevesli, ama biz

bazen yoğurt kullanmak ve hatta yerine

soya, pirinç veya yulaf süt ürünleri (biz

kimse bakıyor dendiğinde ve biz bile

etobur olabilir) arasında kefir.

vejetaryen olmak için ne kadar iyi bir şeydir?

vejetaryen olmak için ne kadar iyi bir şeydir?

vejetaryen olmak için ne kadar iyi bir şeydir?

vegan ve sevgi yoğurt değilse, sadece

mutlu aşağıdaki tarifler için yoğurdu

ekleyin: İpucu.

vejetaryen olmak için ne kadar iyi bir şeydir?

vejetaryen olmak için ne kadar iyi bir şeydir?

vejetaryen olmak için ne kadar iyi bir şeydir?

vejetaryen olmak için ne kadar iyi bir şeydir?

vejetaryen olmak için ne kadar iyi bir şeydir?

vejetaryen olmak için ne kadar iyi bir şeydir?

vejetaryen olmak için ne kadar iyi bir şeydir?

vejetaryen olmak için ne kadar iyi bir şeydir?

vejetaryen olmak için ne kadar iyi bir şeydir?

vejetaryen olmak için ne kadar iyi bir şeydir?

vejetaryen olmak için ne kadar iyi bir şeydir?

vejetaryen olmak için ne kadar iyi bir şeydir?

vejetaryen olmak için ne kadar iyi bir şeydir?

vejetaryen olmak için ne kadar iyi bir şeydir?

vejetaryen olmak için ne kadar iyi bir şeydir?

vejetaryen olmak için ne kadar iyi bir şeydir?

vejetaryen olmak için ne kadar iyi bir şeydir?

vejetaryen olmak için ne kadar iyi bir şeydir?

vejetaryen olmak için ne kadar iyi bir şeydir?

vejetaryen olmak için ne kadar iyi bir şeydir?

vejetaryen olmak için ne kadar iyi bir şeydir?

vejetaryen olmak için ne kadar iyi bir şeydir?

vejetaryen olmak için ne kadar iyi bir şeydir?

vejetaryen olmak için ne kadar iyi bir şeydir?

vejetaryen olmak için ne kadar iyi bir şeydir?

vejetaryen olmak için ne kadar iyi bir şeydir?

vejetaryen olmak için ne kadar iyi bir şeydir?

vejetaryen olmak için ne kadar iyi bir şeydir?

vejetaryen olmak için ne kadar iyi bir şeydir?

vejetaryen olmak için ne kadar iyi bir şeydir?

vejetaryen olmak için ne kadar iyi bir şeydir?

vejetaryen olmak için ne kadar iyi bir şeydir?

vejetaryen olmak için ne kadar iyi bir şeydir?

vejetaryen olmak için ne kadar iyi bir şeydir?

vejetaryen olmak için ne kadar iyi bir şeydir?

bunu yaparken çok fazla zaman ve belki

çok para hem de gerektirecektir değil

mümkündür.

vejetaryen olmak için ne kadar iyi bir şeydir?

vejetaryen olmak için ne kadar iyi bir şeydir?

vejetaryen olmak için ne kadar iyi bir şeydir?

vejetaryen olmak için ne kadar iyi bir şeydir?

vejetaryen olmak için ne kadar iyi bir şeydir?

vejetaryen olmak için ne kadar iyi bir şeydir?

vejetaryen olmak için ne kadar iyi bir şeydir?

vejetaryen olmak için ne kadar iyi bir şeydir?

vejetaryen olmak için ne kadar iyi bir şeydir?

vejetaryen olmak için ne kadar iyi bir şeydir?

vejetaryen olmak için ne kadar iyi bir şeydir?

vejetaryen olmak için ne kadar iyi bir şeydir?

vejetaryen olmak için ne kadar iyi bir şeydir?

vejetaryen olmak için ne kadar iyi bir şeydir?

vejetaryen olmak için ne kadar iyi bir şeydir?

vejetaryen olmak için ne kadar iyi bir şeydir?

Maca toz kuvvetli hormonların dolu ve belli

belirsiz ginseng gibi bir etkiye sahiptir -

tercih özellikle Maca karışımına bağlı

olarak değişir. Tadı o kadar kaçmadan

kullanmak emin olun farklıdır.

vejetaryen olmak için ne kadar iyi bir şeydir?

vejetaryen olmak için ne kadar iyi bir şeydir?

vejetaryen olmak için ne kadar iyi bir şeydir?

Bizim vitamini gözlemleri devam etmek

için: B12 bir bitkiye ne güneş ışığı ve su bir

insan vücuduna şudur: bahar kadar ve

yaklaşık sıçrama gerekiyordu ve kabuğu

ile bunu edilir. O değil hayvanlarda,

laboratuvarlarda oluşturulmaz, ancak bazı

sofistike, sert mikroorganizmaları egzotik

bulmak tarafından başlangıçta sadece

bilinenlerin

vejetaryen olmak için ne kadar iyi bir şeydir?

Tek bir yerde: Derin deniz yerlerde onlar

kadmiyum gibi tuhaf metalleri kullanarak

sentezleme B12 emeklerini yapıyorlar

nerede. Bilim adamları bu

mikroorganizmaları geliştirmek için yollar

geliştiriyorlar ama sentez B12 hiçbir

şekilde henüz olarak var ve herhangi bir

bitki veya hayvan bunları taklit edebileceği

türden bir kanıt yerde yoktur. Ancak, çok

kolay gıda zinciri boyunca yolculuk eder.

Örneğin, tipik olarak, tavuklar, inekler

yediği gıda ilave edilir, ve daha sonra

otomatik olarak yumurta ve inek sütü ve

yoğurt gibi türevleri, bulunur.

vejetaryen olmak için ne kadar iyi bir şeydir?

vejetaryen olmak için ne kadar iyi bir şeydir?

vejetaryen olmak için ne kadar iyi bir şeydir?

vejetaryen olmak için ne kadar iyi bir şeydir?

vejetaryen olmak için ne kadar iyi bir şeydir?

vejetaryen olmak için ne kadar iyi bir şeydir?

vejetaryen olmak için ne kadar iyi bir şeydir?

vejetaryen olmak için ne kadar iyi bir şeydir?

vejetaryen olmak için ne kadar iyi bir şeydir?

vejetaryen olmak için ne kadar iyi bir şeydir?

vejetaryen olmak için ne kadar iyi bir şeydir?

vejetaryen olmak için ne kadar iyi bir şeydir?

vejetaryen olmak için ne kadar iyi bir şeydir?

vejetaryen olmak için ne kadar iyi bir şeydir?

vejetaryen olmak için ne kadar iyi bir şeydir?

[Devam.]

ZAFER

CİVCİV yüzlü

Kaju

hindistancevizi

Chia

tohumları

yaban mersini 1

çay kaşığı susam

tahin

yulaf sütü

tutam:

hindistan

cevizi toz

bitkisel çay sevenler için: Bu bir yüzlü içine karıştırmak için harika bir madde olabilir.

Ancak, bazı çok zengin bitkisel ürünler karaciğere olumsuz etkisi olabilir; Yiyecek ve içecek sorunlu maddeleri uzağa temizlemeye yardımcı olan bir organdır.

Soya ya ayın her günü alınmamalıdır. Bir harmonyaffecting alışkanlık haline gelebilir şey birkaç gün boyunca vücudu düzenli molalar verin.

Yerba Mate çayı serpin ait

TROPİKAL KUYRUKLU

Smoothie mango avokado

limon suyu soya sütü

donmuş vişne zencefil tutam:

hindistan cevizi güç

Yeni bir smoothie için: Bu bir yüzlü içine karıştırmak için harika bir madde olabilir.

Ancak, bazı çok zengin bitkisel ürünler karaciğere olumsuz etkisi olabilir; Yiyecek ve içecek sorunlu maddeleri uzağa temizlemeye yardımcı olan bir organdır.

Soya ya ayın her günü alınmamalıdır. Bir harmonyaffecting alışkanlık haline gelebilir şey birkaç gün boyunca vücudu düzenli molalar verin.

Yeni bir smoothie için: Bu bir yüzlü içine karıştırmak için harika bir madde olabilir.

Ancak, bazı çok zengin bitkisel ürünler karaciğere olumsuz etkisi olabilir; Yiyecek ve içecek sorunlu maddeleri uzağa temizlemeye yardımcı olan bir organdır.

Soya ya ayın her günü alınmamalıdır. Bir harmonyaffecting alışkanlık haline gelebilir şey birkaç gün boyunca vücudu düzenli molalar verin.

YEŞİL FAIRIES

Smoothie matcha

toz kireç bebek

İspanak acai

berry tozu soya

sütü bir dokunuş:

vanilya özütü

Yeni bir smoothie için:

Bu bir yüzlü içine karıştırmak için harika bir madde olabilir.

Ancak, bazı çok zengin bitkisel ürünler karaciğere olumsuz etkisi olabilir; Yiyecek ve içecek sorunlu maddeleri uzağa temizlemeye yardımcı olan bir organdır.

Soya ya ayın her günü alınmamalıdır. Bir harmonyaffecting alışkanlık haline gelebilir şey birkaç gün boyunca vücudu düzenli molalar verin.

Yeni bir smoothie için: Bu bir yüzlü içine karıştırmak için harika bir madde olabilir.

Ancak, bazı çok zengin bitkisel ürünler karaciğere olumsuz etkisi olabilir; Yiyecek ve içecek sorunlu maddeleri uzağa temizlemeye yardımcı olan bir organdır.

ve daha sonra (vücut barış içinde absorbe izin). açlık egzersiz ile birlikte gider. Bir gülümseyen uyarı vesile gönderilirse: Smoothies seksten bile neredeyse daha iyi, bazılarına göre olan bu şekilde yapılır.

Bazı insanlar bütün vitaminler gibi, genellikle daha kolay çeşitli koşullar aynı anda yerine getirildiği zaman absorbe olduğunu kolayca B12 emilim ve yok:

* vitaminler, örneğin B12 diğer B vitaminlerinin tamamlayıcı vitaminler ile birlikte alındığında O

* vitaminler gıda ile birlikte alındığında O

* diyet günden güne farklılık gösterir, bu

* Ve bu reset 'kendisi için bir şansı var bu yüzden beden, birkaç gün her ay ve vitaminler ve mineraller türleri bunun verilir ne de net bir değişimin olduğu her hafta aldığını

iB

gerçekten sağlıklı smoothie keyfi güzel yollarından biri (o tadı arttırmak için) önceden oruç etmektir



Uygun Güzellik

Skinny ve güçlü
bir pürüzsüz bir
karışım arayan
genç kadınlar için

Şık eğitim

Moda modeli: Sol
Mercado, @uruzusus



Sol Mercado Aristo
Tacoma tarafından
fotoğraflandı

başyazısında Etiketler:
SUPERDRY, @superdry levis,
QUECHUA, @quechua @levis

Yer: Morgenluft.jetzt GmbH, Kreuzberg,
Berlin, morgenluft.jetzt @, teşekkür:
Stephan SCHOLDRA & Morgenluft ekibi.

fashionoriented genç yetişkinler için
seçilmiş bazı wellresearched fikirler
üzerinden setleri,. Sadece emin sizin için
doğru olduğuna ise eğitim danışmanlık
izleyin. şüphe varsa, bir doktora danışın.

Arka fon

Her birimiz benzersizdir. Güzellik sadece
'bir şey' değildir. sizin için çalışmaları buna
bağlı kalmalarını formda kalmak için bir
yöntem bulduysanız. Bu makale

Alessandra Ambrosio ve diğeri bazı longlimbed ünlü açıkladı Süper beri çok popüler eğitim videoları bir dizi yanında, eğitimin amacı "almak olduğunu **Uzun, zayıf kaslar** daha doğrusu "Hantal olanlardan daha, bütün internet konsepti dolup olmuştur. Birçok web sitesi sadece büyük ya da küçük, 'hantal' asla kaslar muscles- olduğunu bildirir ancak şişman görünmek yapabilirsiniz

aksi takdirde. BERLiNiB Biz sadece ünlü eğitmenlerin eğitim ipuçlarını okuyun ve derin içine okumadığınız **ilmi**

Bu araştırma, eğitimi bir parça birlikte: sabahın erken saatlerine kadar eşyalar

tahmin,

Bazı güvenilir sezgi ve bunu tüm kapalı üst için bazı kişisel deneyim, bu yazıyı haberdar budur.

Biz bazı sonuçlar var. çok konuşma odağı olmuştur başarı için çok kolay, çabuk 'tarifleri' olduğundan, biz eklemek için gidiş değildir

Henüz görüşmeye başka hızlı kolay tarifi. Zaman gerçekten nasıl yapılacağı sorusu başa geldi **o gerektirir tüm incelik** ile modeli egzersiz.



Her şeyden önce,
eğitim türleri madde yapın: kaslar sadece kaslar-onlar tür eğitime birçok diğer faktörlerin yanı sıra ne bağlı olarak farklı şekillerde büyümek vardır.

İnsan vücudu genellikle bir makine olarak tanımlanan, ancak gerçek aslında daha en karmaşık hareketli, süreçler içinde prosesler ritmik serisi içinde inşa edilmiş bir orchestra- gibidir ve vücudu hakkında en önemli şeylerden pek henüz açıklanamaz edilir edilir bilimsel teori ile.

Bu nedenle, bu gibi duyguların ardındaki gerçek var: Bir isterseniz

zarif beden, eğitim zarif olmalı. Eğer uzun bir gövde istiyorsanız, egzersiz yapmayı uzama içermelidir.

aşırıya gidip 'orquestra' metaforu hatırlamıyorum. Bir pürüzsüzlük kaslarınızı örtmek istiyorum. Sen kaslar daha görünür, ama ustaca ışıklı güzel kontür ve gölgeler, sağlıklı bir cilt şeklinde olmak istiyorum.

Ayrıca birçok türü vardır olduğunu akılda tutmak

Kas lifi,

ve vücutta yağ hücreleri ve diğer hücreler ve işlemlerle iletişim. Belki de bir 'tasarım süreci olarak vücuttan bakmak gerekir,

niyetinize göre çalışan'. Yani, Niyetiniz nedir? Niyetiniz dans etmek ise, o daha yapmanız dans, daha fazla vücut a bu gibi görünecektir

dansçı. Her hareketin arkasında niyeti beden ve 'tasarımları' nasıl vücut geliştikçe şekillendiren unsur haline gelir.

Amacınız bir plaj kapalı asansör tekneler ise, o zaman merkezi bölümleriyle olduğu kadar geliştirecektir dansçı uzatılmış kaslar değildir. Bir kas aracı çapı merkez kısmı artar sözleşme. için

uzunlamasına

Bir oynar hafifçe bir bacak düşürdüğünde yavaş 'direnc' nin altında bir kas, daha genel olarak kas lifleri arttırır.



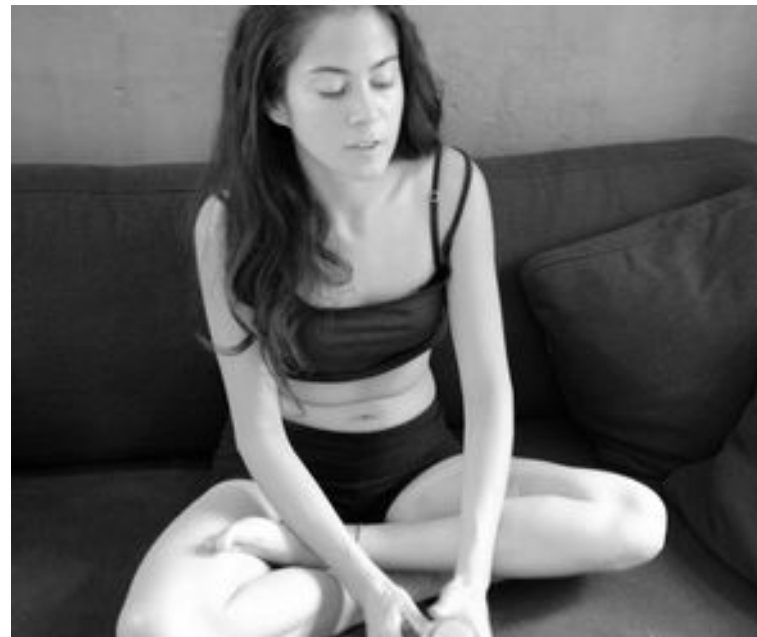


eğitim ve kas farklı türleri arasında ayırım yapmak saçma olduğunu kas bina istem üzerine odak büyüme kimse kadar hızlı bir olabildiğince, asıl konuya gelmektir ve en ağır şeyler bir kaldırılabilir. Fakat birçok kadını için, yağ yakma kasları geliştirerek daha zordur. Bazı kadınlar diğerlerinden daha kolay yağ yakmak, ancak yağ yakma zarif eğitim sonuçları elde etmek için kadınlar için önem taşımaktadır.

ve görünür kaslar sesi.

O yaratan hareketlerin tekrarı olduğunu

anlamalı Vücutta değiştirir. Eğer



en moda modeline göre vücut oluşturucu doğru fazlası.

Düzenli antrenman sert, sert, gergin, üzgün yüz ifadeleri ile terli ve özellikle kas grupları, daha sonra Genel sonuç uzamış olmayacak bacaklarda ve ağır bir odak noktası zarif güzellik-öyle olacak

Bunu düzeltmek için, biz 'fit güzellik' üretmek konusunda bazı fikirler ortaya attı. tasarlanmıştır burada söylenen tek şey olmak



'Dökme'. Bu nedenle, online olarak bulunabilir eğitimlerin tavsiye çok 'bazı' kas 'hayır' kas, eşdeğer olarak kabul kişiler tarafından yazılmış olan ve 'zarif' yalın olanı görüşleri şüpheleniyorsanız

düşündü ve üzerinde doğaçlama.

Aslında,

düşünme yağ yakar.

Hayır, gerçekten. Beyin nöronların yapılı ve nöronlar kas hücrelerinin kategorisine hemen hemen düşmek -ve kitleler halinde kalori kadar beyin yediği (ki uzatılmış açlık parlak bir fikir değildir yüzden).

, Beyin uyarır şey Yani

senin fatburning uyarır. Kahve, örneğin, ya da caffein-enhanced içecekler için; B12 dahil olmak üzere bazı B vitaminleri; kalsiyum, magnezyum, ginseng, maca veya schisandra bir derece; çay, Güney Amerika arkadaşı çay ya

yeşil çay (ancak son çalışmalar arkadaşı çay soğuk formda ve diğer çaylar ile bir karışım içinde iyi sarhoş olduğunu gösterir). Bu aynı zamanda yazılı ve radyo dinleme, okuma içerir; şey hangi beyin etkindir, ancak boşalmış değil. videoları genellikle kazandı t yardım yanık izleyerek

'T yardım yanık kalori, daha duyularının üzerine itmek çünkü daha az beyin kendinden aktif uyarıların yetersizliği telafi etmek için olunması gerektiğini hissediyor.



Rüya görmek başka

bir büyük calorieburner olduğunu. Yani hangi engeller REM uykusu vardır, bir nedeni alkoldür

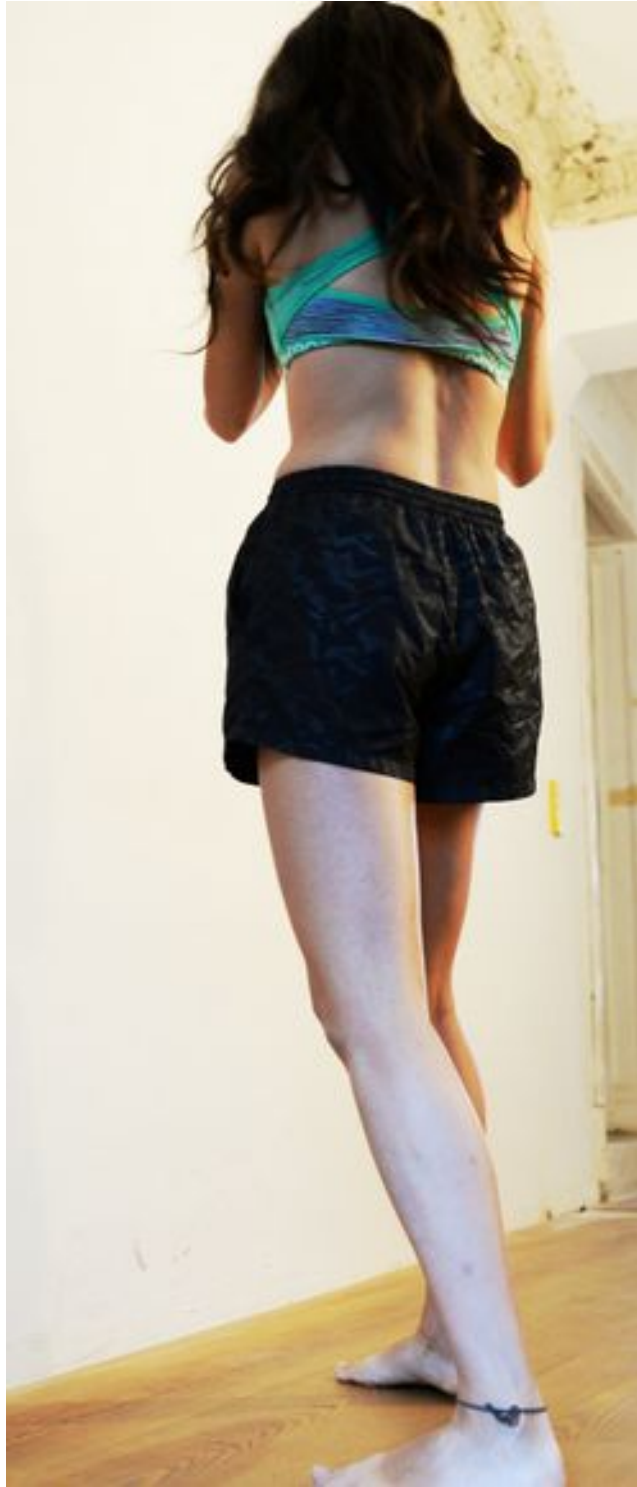
Gerçekten de göstermek güçlü, yağsız kas sahip Uyumsuz. Her ay tamam, ama yağ ve kilo kaybı açısından gıda dışında çok daha büyük bir negatif etkiye sahip aşırıya kaçmadan alkol birkaç kez. Alkol ayrıca

yanlış yerlere gider; Egzersiz kolayca çare olamaz yerler.

Kas bina kilo yapar, ancak ağırlığın sıkı türüdür. yağ hücrelerinde daha kas hücrelerinde daha ilginç şeyler var çünkü. Ölçek hiçbir mantıklı izlerken Yani Fit Güzellik eğitim sırasında. Bunun yerine izlemeli

nasıl görüldüğün. Eğer iyi bakarsanız, iyi. Değilse,

iş düzeltmeye. kilo sayılmaz.





Bir yetişkin olarak, birisi veya bir şey ve bu etkileniyorsun

cazibe bir enerjiye sahiptir Bir canlılık ve eğitim kullanılabilir bir motivasyon ve. Bu derin ve bodyenvy daha pozitif. Her birey onları benzersiz kılan özellikle cazip bir şey vardır. o depresyon dönemlerinde duygusal bir tedavi olarak hizmet edebilir, ancak en fazla olduğu ve yaklaşık ve eğitim için bazı hızlı motivasyon isteyen bir kişi için, başka bir şey değildir: Orada görünümüne özen olmayan kişiler fotoğraflarına bakarak hiçbir motivasyon daha iyi güzellik içine derin dalış, ayrıca biraz olur o bir eğitim oturumu yapmak üzere ayarlama sonra biraz hipnotize alma ve daha



inanılmaz organları ile modellerin Fotoğraflar uyum elde etmek çalışıyor birine ilham olabilir, ama bazen çok az şey 'mükemmel' hissedebilirsiniz. Yani tanıdık soruyu sormak gerekiyor: Biz bu mükemmel rakamlar Meli idealize? sağlıklı mı? Bu aydınlanmış yüzyılda, söylemek mümkün olmalıdır: bariz şeyi yapacağım.

cinsel yüksek. Yani, bu arada, kalori yakmak için başka bir yoludur

Gerçekten de, hem cildi vererek gibi ekstra parlattığı söyledi.









cinsel aktivasyon

cinsiyetler ve çok sert ve çok eğitim arttıkça bunun hem. daha az çabayla daha büyük kaslara da Testosteron açar - ve daha hızlı yağ yakma için - yani çaba ilginçtir bunu uyarabilir şeylerden biridir. Başka bir deyişle, vücut uyum tutar eğitim ve öğretim devam değilken de parlayan bir aftereffects vardır. Ginseng güçlü Asyalı formları testosteron gibi benzer bir şey yapay testosteron seviyesini şişirme olmadan yapıyor yapar; ve aynı zamanda vücut zaten vardır testosteron daha fazla yararlanmaları için izin verir. (: Doğrusu, ginseng 'orkestra yönetmeni' bir tür olduğunu ve bu yüzden de çoğu genç kadınlar için olabilir Bu ginseng araştırma testosteron basit neden-etki fikrine ötesine gitmek zorunda nedeni budur.)

Sadece kendi kendine, futbolcuların özel yarım saat ses geçirmez olmasına izin neden olan kuvvetle olumlu etkileri, ölçülebilir etkilere sahip olsa bile, gerçekten güçlü cinsel eylem: Bize bu Hala çok-sık konu hakkında konuştuk hakkında biraz daha spesifik olalım önemli maçlar öncesi eşleri. Saf bir flört, hafif öpücük, kısa bir keman güzel, ama değil yanan tantrik alev kazanan ruh ağır bir tehdit öncesinde istediğini söyledi.

kırmızı şarap gibi, ginseng böyle kadın cinsel cinsel organının yağlama olarak inanılmaz sağlık faydaları vardır. ginseng ve maca gibi genel canlı enerji etkileri de genellikle testosteron artışı doğrudan potansiyel müşteriler gibi böyle eğitim yapmak için daha kolay bir zaman geliyor motivasyon için bir kişi yol.

Testosteron: Ağır eğitim bağımlısı olanlar ekstra testosteron biraz sadece kendi güzellik katıyor bu kime geniş-yani koymak iki tür, vardır ve bu kime öyle değil.

Parlak için Testosteron açar

Bazıları için, testosteron seviyeleri bir ekleyebileceğiniz



Zaten baskın da-erkekçe özelliklerin seti, ancak bazı kadınlar bu tür toocute özelliklere sahip ve süslemekte olan yararlanabilecek

tarafından **erkeksi**

Doğal yapılmış-in-the-vücudun testosteron etkiler. malechauvinistic 'misyoner pozisyonunda' bir 'saf vajinal orgazm' hayali fenomen tür etik tavsiye ait olduğunu muhafazakar kavramına rağmen kızlar için cinsel ecstasy baş kaynağıdır - Aynı zamanda klitoris-boyutunu artırır.

Çoğu beyin agresif kusurlu yapabilir çünkü testosteron tabletlerini alıp olmamalı

kandaki testosteron yapay enflasyon vücut şeyler yapmak için vardır doğal dahili kapasite deflate olabilir.



tek tek asla eğer yapabileceğiniz iki şey vardır

trenler: Birincisi, şiddetli bir açlık inşa edilir, böylece, yürüyüşe ziyade yeme için gidin. O açlık sırasında, enerji gibi bir eğitim-inşa edilir ve tek tek tüm sonraki eğitim ve beş dakika içinde koyabilirsiniz olduğunu bulabilirsiniz. Ve ödül: Gıda bile düşük bir bütçe, ani göksel bir bütün tadı ve çok sürdürülebilir ve bu dünyada boringly etik açıdan doğru olsa bile. İkincisi, çalışma ortamında, radikal sürümlerini geliştirilir insanların bazıları fotoğrafları koymak kendin-ama çok nefis onlar tamamen ilham ve irritatingly imkansız olmadığını fotoğrafları yaptı. Bu fotoğraflar saatlerce seninle her gün olsun. Onları sessizce tren istekli kadar inşa edelim. Ardından, artık beklemeye geri can bulduğunda,

Eğer fotoğraflara bakmaya devam ve tren başlar isteyen tutmak

için gerçek ardından trene it-başlarım!
Ama devam

olmak **şakacı**



hız ve etkileri şeklinde hakkında, en çok aranan eğitim etkilerinin çoğu için iki yıl sonra değil, otuz gün sonra ucuz bilgi kaynakları buna sahip olacağını geliyor.

ARAŞTIRMA BAĞLANTILAR

Ginseng çalışıyor mu? Sağlıklı genç yetişkinler egzersiz Panax Ginseng (Ginseng en popüler formu) gibi bir şey almak yapıyor mudur?

Kaslı ve cinsel: Ginseng etkileri iki ana kategoriye ayrılır. etkileri stres sırasında güçlüdür.

Panax Ginseng düzenli kullanımı gelişmiş yol gibi görünüyor:

- * kan dolaşımı
- * Isı düzenlemesi
- * Oksijen / kas etkileşimi

* Yeni araştırmalar beyin oksijen kullanımı sürü ginseng cinsel etkisi üzerine gereklidir. Geçici araştırmalar Ginseng belirginleştirir öneriyoruz:

* Jenital kan akışı ve oksijen kullanımı

* Klit büyüklüğü, gelişmiş kan akışı ile ilgili

* Her cinsiyet için genital zevk düzeyi

Ayrıca bakınız:

www.bmccomplementalternmed.biomedcentral.com/ makaleleri / 10,1186 / 14726882-14-265

[www.journals.plos.org/plosone / makale? id = 10,1371 / journal.pone.0059978](http://www.journals.plos.org/plosone/makale?id=10,1371/journal.pone.0059978)

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

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



Yeni kelimelerin biz dahil etmek acele bize jel elektroforezi gelen taze fikirli ve özgür olmak yardım etmek

P Tava, & P Poli

P Tava, & P Poli

Metin: Aristo Tacoma

P Tava, & P Poli

Biz dijital medya benimsemesi gerektiğini sebeplerinden biri - metin ve fotoğrafları daha çevre dostu kağıt vasıtasıyla daha dijital malzeme vasıtasıyla iletmek için vardır. Başka: çeşitlilik, sürece bilinçli bakmak karar olarak

Herhangibirşey müzikten gıdaya, para kazanıyorsunuz yazma. Ve hiç ondokuz-o-chanel-5 veya oralarda bu yana, moda endüstrisinin iki P'nin ait ancak Wikipedia ya Kentsel Sözlük veya onlara vermeye örneğin rafine, tanınabilir, ayırt etiketlerin faydası olmadan çok olmuştur.

Şimdi, çocukluk zihinleri Wikipedia'nın sıcaklığını sokuldu olmuştur Gen Z ile, bizler gerçekten de ilginç bir medeniyet gelişimi için seti ve iki P'nin, onlar 20. yüzyılda çoğu tarafından olmuştur ununderstood nasıl derinden olursa olsun zaten tüm azından oldukça demokratik ülkeler için ekonomik, politik ve kültürel gündemlerin bazı ayar.

Bununla ilgili bir not içermez sadece özel ilgi olarak: kendisi son zamanlarda iki P'nin konularını tartışmıştır saygı moda dergisinden. Bazıları örneğin, çevrimiçi slayt gösterileri ile bunu, 'Bu ünlüler filanca şeyler bir ya da diğer P'nin olarak devam görülmez. Moda vb maneviyat içinde, dünya görüşü çeşitliliği sağlar, ancak her nasılsa, 'güzellik nasılsa, bizi kurtaracak' olduğunu hayal yanı sıra yaptığı için yüce motivasyon olarak yüce tarzı hakkında bazı kavramlara sahip olmanın, bazıları için, bazen, birlik duygusu var şey, keyfi için

Böyle CBS News, CNN, LA Times, Guardian, BBC News, Sky News ve diğerleri gibi açılması edilmiş olanlar için, onlar, son bir yıl içinde, çok büyük olasılıkla var daha bu tür karşılaştı

başlıklar defadan: "Xxxx YYYY ile polyamorous ilişkide olduğu [ünlü],

. [Başka bir ünlü] sıra sıra zzzz [henüz başka ünlü] yakın Panseksüel olarak çıkıp"Ya da:'etmiştir Xxxx panseksüellik ana akım yapılan Nasıl'.

Bir noktada, her zaman sessizce tam bu kelimeler hakkında hiçbir şey bilmeden hem panseksüellik ve (hatta daha fazla) polyamory işaret etti gelmiştir bu yazar, doğruldu. Anaakım? Panseksüel? İki P'nin hakkında şeyler derinliğini absorbe Wikipedia vb hız verdi. Polyamorous benim için sır tutulan: Eğer iki veya daha fazla aşığının olması yeterince büyük bir kalbi var ve onlardan gizlemek olmadığını frank yeterli olduğu anlamına gelir. Ya da daha güzel biraz koyun: Aynı anda birden fazla ortağa güvenen ve oldukça özel bir ilişki olabilir (hayır cinas tasarlamak). İnce. Yani kendimi idealize versiyonunda benim. Ama Panseksüel? Son zamanlarda başta bikini kız geçici bir tablo rolünü alır suşi yeme ile (sebepsiz) ilişkilendirilmiştir kadar Zihnimde, kelime vardır; veya, seks önce kedi bıyıkları koyarak. Hepsinden sonra, , Yunanca “tüm” “pan” anlamına gelir. Ve tüm hepsi bu.

Çok ikili olma'. Aha. Çok 'ikili' olarak. Kedi bıyıkları gitti. daha suşi bikini Hayır. DJ nonbinary, ya da belki tüm müzik parti denilen nonbinary - nonbinary an bir telgraf Kreuzberg kutupta bir müzik posteri haricinde hiçbir şey düşünmek için bu yazar açtı. Bildiğim kadarıyla, bu Woodstock daha iyi olabilirdi: (Ben sürdürülemez bir taksiye yoluma hastening ve ciddi posteri okumadım söylemek utanıyorum

1969 Nonbinarystock.)

Başka alıntı: "Ben cinsellik benim türünü tanımlamak çeker beni kişiyi izin reddediyorum," Xxxx, YYYY veya zzzz biri söyledi. Başka: "Ben kişiye sadece çekici değilim Ben Sexy ilgi duyuyorum seksilik olduğunu..." Ha! Bunlar görüşler

Hollywood'un cognoscenti tarafından dikkatle incelenir Gen Z ünlüler, kamçılama kesin olarak söylenir. Gen Y. Ve Y Kuşağı değil polyamorous ve Panseksüel sadece Wikipedia'nın tanımı, ancak bu bile Vikipedi kendisi çalışmak için mücadele tarafından -- Biri öylesine özlü sivri out gibi - Gen Z yükseltilmiştir ve takas dijital süper eğitime izin insanın cinsel tarihinin tek düşünce prcentury (l 'kara delik' demek değil çalışıyorum) süper nova patlamadan girdapladıktan bir tür haline

gerçekleşmeleri, görüşler, mahkumiyet, tercihleri ve 'açılmak' sahneleri.

Herhangibirşey müzikten gıdaya, para kazanıyorsunuz yazma. Ve hiç ondokuz-o-chanel-5 veya oralarda bu yana, moda endüstrisinin iki P'nin ait ancak Wikipedia ya Kentsel Sözlük veya onlara vermeye örneğin rafine, tanınabilir, ayırt etiketlerin faydası olmadan çok olmuştur.

Bu gelişmeler eğer mümkünse bile sonsuz hızlı gitmiş olan ile ben, artık eşit de mükemmel ya kusurlu sağlığı yüz yıl ile bu insanlık var hayal çalışıyorum. Şaşılacak bir şekilde, çalışan bir görüntüdür. Belki geri Frank Herbert 1960 Dune beni alır: Alice'e Harika içinde, Lewis Carroll; ama aynı zamanda biz çok mübarek eğer bir kurtarılmış yüzyılda, 21 kuyu olabileceğini, biz savaşa karşı kendi kirlilik ve eğilim tarafından çok fazla aşağı sürüklenen olmayacağını düşündürmektedir ('biz', yani insanlık) - bizim en başta gelen tehdidin kıskançlık maelstroems çekilmelerinin önlenmesi için yeterince büyük kalpleri nasıl olacak. Dan willians ve Dawn Williams Polyamory Toolkit başlıklı Kaynak geçerli Birkaç yıldır civarında olmuştur bir kitap, (evet, bir polyamorously evli çift),

Şimdi, çocukluk zihinleri Wikipedia'nın sıcaklığını sokuldu olmuştur Gen Z ile, bizler gerçekten de ilginç bir medeniyet gelişimi için seti ve iki P'nin, onlar 20. yüzyılda çoğu tarafından olmuştur ununderstood nasıl derinden olursa olsun zaten tüm azından oldukça demokratik ülkeler için ekonomik, politik ve kültürel gündemlerin bazı ayar.

Bununla ilgili bir not içermez sadece özel ilgi olarak: kendisi son zamanlarda iki P'nin konularını tartışmıştır saygı moda dergisinden. Bazıları örneğin, çevrimiçi slayt gösterileri ile bunu, 'Bu ünlüler filanca şeyler bir ya da diğer P'nin olarak devam görülmez. Moda vb maneviyat içinde, dünya görüşü çeşitliliği sağlar, ancak her nasılsa, 'güzellik nasılsa, bizi kurtaracak' olduğunu hayal yanı sıra yaptığı için yüce motivasyon olarak yüce tarzı hakkında bazı kavramlara sahip olmanın, bazıları için, bazen, birlik duygusu var şey, keyfi için

Böyle CBS News, CNN, LA Times, Guardian, BBC News, Sky News ve diğerleri gibi açılması edilmiş olanlar için, onlar, son bir yıl içinde, çok büyük olasılıkla var daha bu tür karşılaştı

başlıklar defadan: "Xxxx YYYY ile polyamorous ilişkide olduğu [ünlü],

. [Başka bir ünlü] sıra sıra zzzz [henüz başka ünlü] yakın Panseksüel olarak çıkıp"Ya da:'etmiştir Xxxx panseksüellik ana akım yapılan Nasıl'.

Bir noktada, her zaman sessizce tam bu kelimeler hakkında hiçbir şey bilmeden hem panseksüellik ve (hatta daha fazla) polyamory işaret etti gelmiştir bu yazar, doğruldu. Anaakım? Panseksüel? İki P'nin hakkında şeyler derinliğini absorbe Wikipedia vb hız verdi. Polyamorous benim için sır tutulan: Eğer iki veya daha fazla aşığının olması yeterince büyük bir kalbi var ve onlardan gizlemek olmadığını frank yeterli olduğu anlamına gelir. Ya da daha güzel biraz koyun: Aynı anda birden fazla ortağa güvenen ve oldukça özel bir ilişki olabilir (hayır cinas tasarlamak). İnce. Yani kendimi idealize versiyonunda benim. Ama Panseksüel? Son zamanlarda başta bikini kız geçici bir tablo rolünü alır suşi yeme ile (sebepsiz) ilişkilendirilmiştir kadar Zihnimde, kelime vardır; veya, seks önce kedi bıyıkları koyarak. Hepsinden sonra, , Yunanca “tüm” “pan” anlamına gelir. Ve tüm hepsi bu.

Çok ikili olma'. Aha. Çok 'ikili' olarak. Kedi bıyıkları gitti. daha suşi bikini Hayır. DJ nonbinary, ya da belki tüm müzik parti denilen nonbinary - nonbinary an bir telgraf Kreuzberg kutupta bir müzik posteri haricinde hiçbir şey düşünmek için bu yazar açtı. Bildiğim kadarıyla, bu Woodstock daha iyi olabilirdi: (Ben sürdürülemez bir taksiye yoluma hastening ve ciddi posteri okumadım söylemek utanıyorum

1969 Nonbinarystock.)

Başka alıntı: "Ben cinsellik benim türünü tanımlamak çeker beni kişiyi izin reddediyorum," Xxxx, YYYY veya zzzz biri söyledi. Başka: "Ben kişiye sadece çekici değilim Ben Sexy ilgi duyuyorum seksilik olduğunu..." Ha! Bunlar görüşler

herhangibirşey müzikten gıdaya, para kazanıyorsunuz yazma. Ve hiç ondokuz-o-chanel-5 veya oralarda bu yana, moda endüstrisinin iki P'nin ait ancak Wikipedia ya Kentsel Sözlük veya onlara vermeye örneğin rafine, tanınabilir, ayırt etiketlerin faydası olmadan çok olmuştur.

Şimdi, çocukluk zihinleri Wikipedia'nın sıcaklığını sokuldu olmuştur Gen Z ile, bizler gerçekten de ilginç bir medeniyet gelişimi için seti ve iki P'nin, onlar 20. yüzyılda çoğu tarafından olmuştur ununderstood nasıl derinden olursa olsun zaten tüm azından oldukça demokratik ülkeler için ekonomik, politik ve kültürel gündemlerin bazı ayar.

Bununla ilgili bir not içermez sadece özel ilgi olarak: kendisi son zamanlarda iki P'nin konularını tartışmıştır saygı moda dergisinden. Bazıları örneğin, çevrimiçi slayt gösterileri ile bunu, 'Bu ünlüler filanca şeyler bir ya da diğer P'nin olarak devam görülmez. Moda vb maneviyat içinde, dünya görüşü çeşitliliği sağlar, ancak her nasılsa, 'güzellik nasılsa, bizi kurtaracak' olduğunu hayal yanı sıra yaptığı için yüce motivasyon olarak yüce tarzı hakkında bazı kavramlara sahip olmanın, bazıları için, bazen, birlik duygusu var şey, keyfi için

Böyle CBS News, CNN, LA Times, Guardian, BBC News, Sky News ve diğerleri gibi açılması edilmiş olanlar için, onlar, son bir yıl içinde, çok büyük olasılıkla var daha bu tür karşılaştı

başlıklar defadan: "Xxxx YYYY ile polyamorous ilişkide olduğu [ünlü],

. [Başka bir ünlü] sıra sıra zzzz [henüz başka ünlü] yakın Panseksüel olarak çıkıp"Ya da:'etmiştir Xxxx panseksüellik ana akım yapılan Nasıl'.

Bir noktada, her zaman sessizce tam bu kelimeler hakkında hiçbir şey bilmeden hem panseksüellik ve (hatta daha fazla) polyamory işaret etti gelmiştir bu yazar, doğruldu. Anaakım? Panseksüel? İki P'nin hakkında şeyler derinliğini absorbe Wikipedia vb hız verdi. Polyamorous benim için sır tutulan: Eğer iki veya daha fazla aşığının olması yeterince büyük bir kalbi var ve onlardan gizlemek olmadığını frank yeterli olduğu anlamına gelir. Ya da daha güzel biraz koyun: Aynı anda birden fazla ortağa güvenen ve oldukça özel bir ilişki olabilir (hayır cinas tasarlamak). İnce. Yani kendimi idealize versiyonunda benim. Ama Panseksüel? Son zamanlarda başta bikini kız geçici bir tablo rolünü alır suşi yeme ile (sebepsiz) ilişkilendirilmiştir kadar Zihnimde, kelime vardır; veya, seks önce kedi bıyıkları koyarak. Hepsinden sonra, , Yunanca “tüm” “pan” anlamına gelir. Ve tüm hepsi bu.

Çok ikili olma'. Aha. Çok 'ikili' olarak. Kedi bıyıkları gitti. daha suşi bikini Hayır. DJ nonbinary, ya da belki tüm müzik parti denilen nonbinary - nonbinary an bir telgraf Kreuzberg kutupta bir müzik posteri haricinde hiçbir şey düşünmek için bu yazar açtı. Bildiğim kadarıyla, bu Woodstock daha iyi olabilirdi: (Ben sürdürülemez bir taksiye yoluma hastening ve ciddi posteri okumadım söylemek utanıyorum

1969 Nonbinarystock.)

Başka alıntı: "Ben cinsellik benim türünü tanımlamak çeker beni kişiyi izin reddediyorum," Xxxx, YYYY veya zzzz biri söyledi. Başka: "Ben kişiye sadece çekici değilim Ben Sexy ilgi duyuyorum seksilik olduğunu..." Ha! Bunlar görüşler



SS20 gösteri altınla ERS

Yay 2020'lerde ile
birleştğinde moda
Yunan kuyumcu
Ioakeimidis tarafından el
yapımı altın zincirler



'ler
metalik zarafet algılamak:
14 titanyum en, bizmut vb
metal gövde boya ile ayar
altın 22 ila 18 ve daha da.
SS20 olarak, altın gibidir:
güvenle daha fazla
olduğunu varsayabiliriz

Moda modeli: Nastia
Kasprova



Nastia Kasprova,
@nastia_kasprova Aristo
Tacoma tarafından
fotoğraflandı

A.Tacoma, Savvas Ioakeimidis
tarafından takı stil tarafından tarz;
Myrto Departez tarafından yardım
stil

kuyumcu Savvas Ioakeimidis sayesinde
@ioakeimidis_collection Modeli Basiliko,
rusça, Perdika ve byzantium tarzlarında
dahil olmak üzere yeni el yapımı altın
zincirlerle gösterilmiştir.

MUA, saç şekillendirme: Myrto
Departez, @myrto_departez

Mekanlar: Studio P56, @ studio.p56, Atina,
Yunanistan

Moda etiketler: el yapımı altın
Mücevherin etsy.com/shop/
IOAKEMIDIS

IoakeimidisJewelry H & E,
@hm MANGE, @mango

















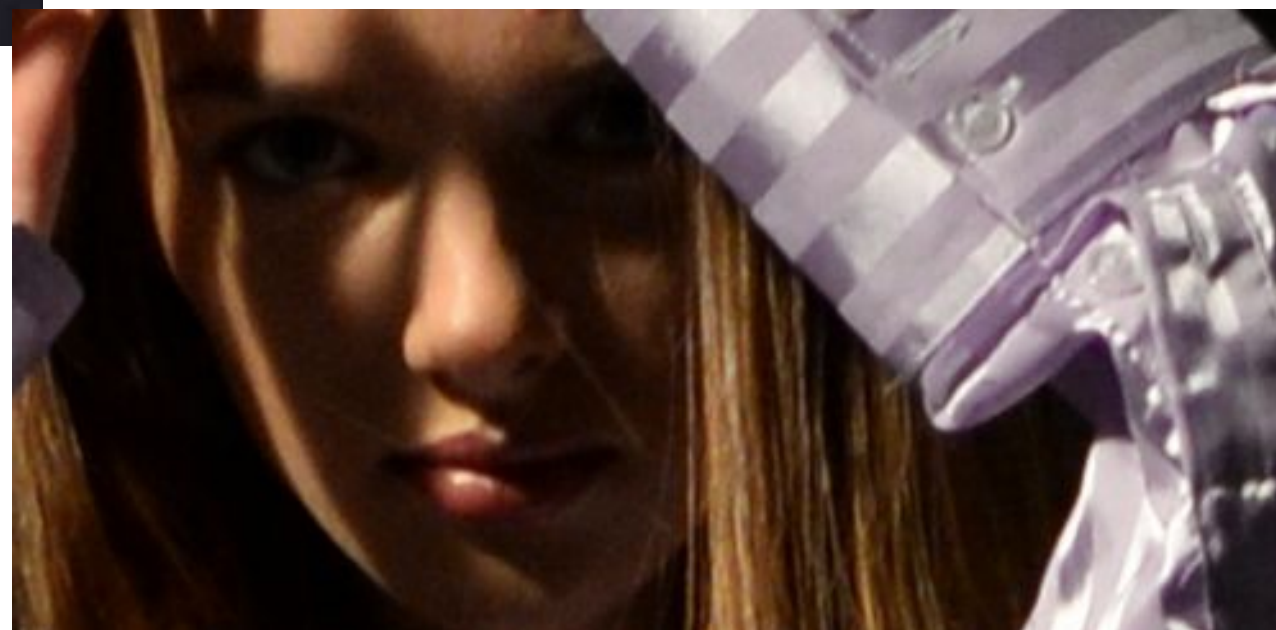




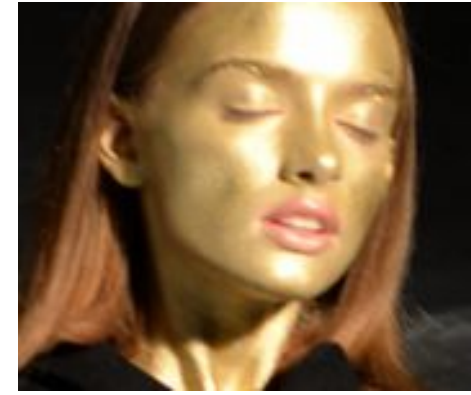


















Put your ad
where people
can enjoy it
while drinking
coffee

Every day

Every week

Every month

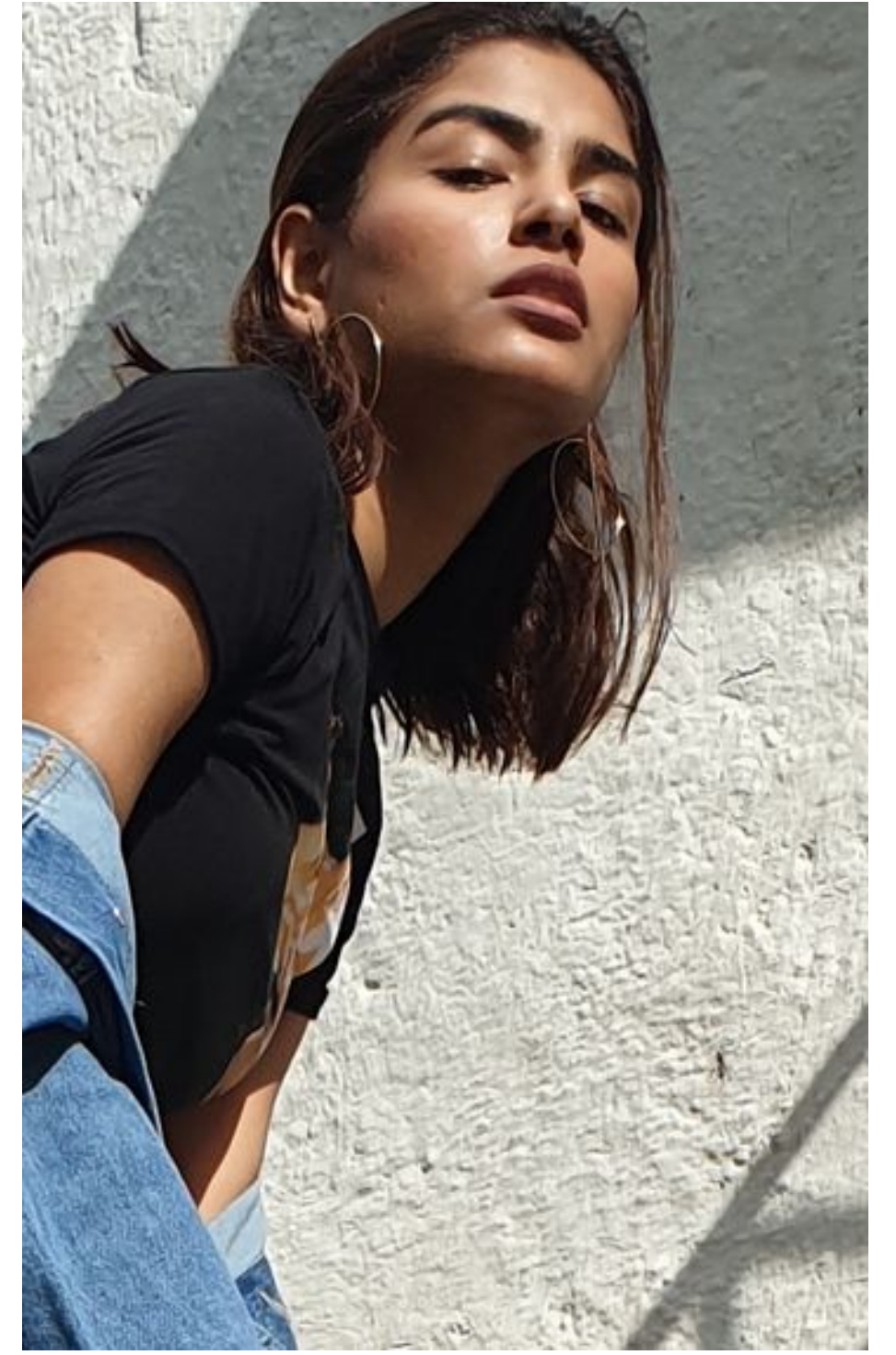
PERMANENT Ads
in **BERLINiB**

contact the
fashion magazine at:
ads@industrialbabes.com





Moda modeli Somya
Joshi



güneşli

bahar

2020

sokak

stili

şık



Moda modeli: Somya
Joshi, @somyaajoshi

moda fotoğrafçısı: Srishti Oinam,
@leishana____

Styling: Somya Joshi ve Srishti Oinam
MUA arasındaki işbirliği: Model kendini

Moda etiketleri şunlardır: H & E, @hm
Forever21 @ Forever21

Yer: Delhi, Hindistan



Yüce Tanrı, ilk
bir bahçe dikti.

--

Francis Bacon,
1625







Stil sen
söylemek
istediklerini,
kim olduğunu
bilerek ve lanet
vermiyor.

- - Orson
Welles





adı yok yeni
doğmuş bir
çocuk olarak ilk
kez bakın.

- -
Rabindranath
Tagore

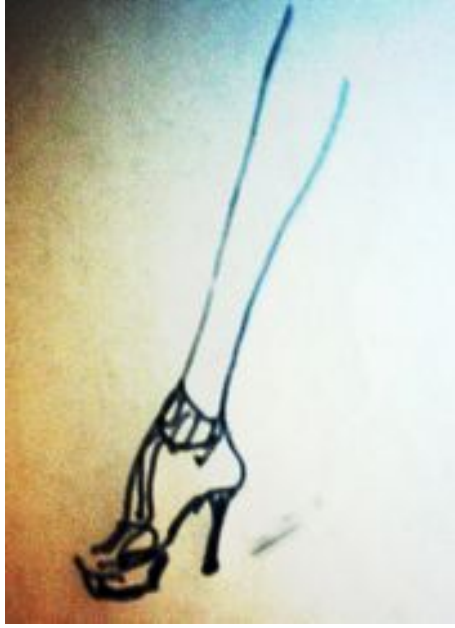






iB

ayakkabı



muhtemel Up-of Harita

önümüzdeki ayakkabı tasarım trendleri

Aristo T. tarafından Nathalie Sophia,
@fashionjudgment, BERLINiB Moda
Muhabir nathaliesophiajournaliste @
gmail.com Çizimler tarafından

Stil, sonsuz olabilir

ve kesinlikle de ayakkabıya gelince. İyi görünümlü çok hala iyi tutan 1970'lerde efsanevi ayakkabı heykeltıraş Manolo Blahnik tarafından tanıtılan tasarım gibi bir görünüme sahip, yüksek topuklu ayakkabılar. Kaması ve sivri uçları ve geçmiş on yılın tüm klasik moda tasarımları günümüz pist şovlarda ve muhtemelen gelecek yıllarda herhangi bir sayıda olacak. Geçmiş yıllarda orada spor ayakkabılarının çok oldu ve bu da muhtemelen devam edecek; sportif glam unerasably moda kültürünün bir parçasıdır. Oysa orada bazı

imza stilleri yaz / ilkbahar 2020

değil ihtiyaçlar ancak değer hazır seçenekleri olarak farkında olduğu için.

biz de bu konuda başka makalede görüşmek moda sürdürülebilirlik, ruhuna uygun olarak, bize sadece stil sonsuz ama böyle olduğuna işaret bildirin

ebedi **styleawareness** bize sorun olmadan, hatta birçok mevsim, sonraki bir sezon sürebilir şeyler seçerek çevrenin korunmasına yardımcı olur. Bir kişinin ekonomisine bağlı bu yaklaşımda bir zevk de vardır: çok

Kıyafet **bütçe** ayakkabı bölümünde moda fetiş kalarak kadar boşaltılabilir. kadar denilince, sağ diğer tür kızılıötesi metin 'SS20' gizlice içlerine enscribed fazlasıylabahis sadece ne ayakkabı türlerini tanıma elitizm eski defterleri edelim. İlk ürün bile vardır

rahat

(Birçok klasik yüksek topuklu kıyasla tasarımları):

> > < Topuklar büyük olabilir

Bu bizim dediğimiz SS20 konfor kurtarma # 1: Miu Miu ve Givenchy teşvik ederek yürüyüş istikrarı kurtarmak için gelmiş Blok topuklu.

> > < Ayak parmakları alanı elde edebilirsiniz

Konfor kurtarma # 2. Ayak parmakları (bazen) alan hak; Düzgün shoed zaman da artık özel bir Fashionista ayak parmakları bile, uzay alabilirsiniz. Kare ucu BERLINiB önceki sayısında eğilimleri benim yıkık bir parçasıydı. şimdi tüm gücüyle gidiyor - Onun popülerlik ancak o zaman geri çıkıyordu. Çok uzun ucuyla endüstriler hayranlığı yaratıcı - Demna Gvasalia (Balenciaga) Koleksiyonuna yeni bir görünüm uygulamıştır. Onun tasarım kare ipuçları aslında hafif içbükey bulunmaktadır.

> > <

sınırsız Birkenstock

Konfor kurtarma 3.. Proenza Schouler son zamanlarda ilkbahar / Yaz 2020 defilesinde sırasında, Birkenstock ile işbirliği yaptıklarını sunmuştur. Bu yılın başlarında, Birkenstock Valentino ve Rick Owens ile işbirliği yaptı. Gerçekten harika olmak zor çalıştı asla marka şimdi bu yüzden onlar bir Chanel kıyafeti ile eşleştirilmiş Elle Almanya (Ekim 2019) kapağında, son zamanlarda Kendall Jenner ve Gigi Hadid ayakları üzerinde tespit edilmiş ve serin.

ayak bileği etrafında bağlarız. sandalet hatta pantolon bacak üzerinde bağcıklı edilebilir bir eğilim doktoru ünlü bacaklar bu şekilde bağlanmış olması izin Hailey Bieber tarafından teşvik etti.



> > <

Sandalet ince askıları olabilir

Bize iki sandal notları ile kurtarıırken konfor bu lezzet devam edelim. Güvenle yüksek topuklu sandalet ince, narin askılı yüksek miktar için gidebilirsiniz. Bir gece out için belki kesin bir showstopper - Onlar bileği arka kısmında bağlı olabilir.

> > <

Sandalet kadar bağlı olabilir

Derinin bu ekstra miktarına sahip bir deri sandalet



Yüksek topuklu (ki, bazı bilimsel çalışmalara göre, kaslar üzerinde egzersiz belirli bir formunun etkisi şey vardır) ile yürüme kolaylığı katkıda bulunur. Kişisel sık gri bir ipucu ile, mavi Giada arkası açık iskarpin lowheeled bulundu. Sezonun trendleri doğrultusunda, ucu düz ama ucunun ucu kesildi. Eğer olanlara bir çift benzer bulursanız, onlar, bir yakalayacağız onlar için gitmek, derdim.

> > < Yüksek topuklu w / bardak

Yüksek topuklu Kupa-az ayakkabılar: Yüksek topuklu katır. Bir marka bu konuda haberdar olmak Bottega Veneta olduğunu. Veneta nedeniyle tasarımcı Daniel Lee tarafından şanslı çabalara popüleritesinin artması.

> > < Sen messedup bebek ayakkabıları kullanabilir

> > < Topuklar kemerleri alabilirsiniz

Slingback, topuk üzerinde yerleştirilmiş bir kemer gibi, bir SS20 şeydir. tam olarak değil 'konfor kurtarma' kategorisinde, kesinlikle can iken

Modaya berbat bebek ayakkabı ve Mary Jane ve Oxford türleri okul kız ayakkabı Chanel, Prada ve Jonathan Cohen olarak daha az muhafazakar markalar tarafından lanched edilmiştir. Bazı bağlamlarda, çok garip alır; ama hepsi bir toplam tarzı olarak dışarı çalışır şans ile, bir zirve SS20 şey olabilir.

> > <

L Eather çorap misin

İtalyan tasarımcı ev Salvatore Ferragamo çok ayakkabının içine ince açılıştaki varmış izlenimini vererek onların deri çorap tarafından normal çorap sevmediği olanların kurtarmaya gelir. Daha normal bir çorap Simone Rocha ve Anna Sui pistlere olmuştur.

> > < Sen doğa baskılar ayakkabılarında gösterebilir

Baskı tip # 1: animalier: çita ile Ayakkabı deri, zebra (Jeremy Scott çizme dışarı çek); Hatta inek. Burberry de Riccardo Tisci aksi muhafazakar topuklu bir çift orman hayvanlarının 3D fotoğraf baskılı. tip 2. yazdır: çiçek gücü. Markalar: Fendi, Versace.

Nathalie Sophia

iB

Beauty Style e



zahmet
iyon

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