

BERLINiB

2020/A January February
March April

Beauty Style
Fashion



ISSN 2535-602X
9 772535 602004

封面模特 我们BERLiNiB 2020 / 一个问题 是 Vicenca罗维奇,

由A.塔科马拍下{见文章“泉别致”}

2020 / A

BERLiNiB

iB

ISSN 2535-602X

出版

BERLiNiB 2020 / 一

当我们把一本杂志，我们从头开始的布局和在蓝色笔记添加标签，“布局TEST”的这篇社论页面的左侧。这是自然和逐步转化为我们自己的杂志。我们替换早期测试图像与我们自己的原始拍摄影像（这都在我们的Instagram帐户记录）中的每一个。这种方法背后的想法是，我们只希望我们的杂志最佳的灵感，所以从我们最喜爱的来源，如时尚，NÚMERO，芭莎和Elle杂志选择图像，点亮我们有图片的网页，激发我们，因为我们努力创造我们自己的完全原创的出版物。每个问题都以这种方式开发的，并在其发布的时间（发布时间，昨我们的网站），所有的内容都是我们自己的。

只有在这个时候，“发布”邮票将出现在该页面的左侧。

所有文章和其他文字是从一开始的原创作品。

版权所有：时尚博主可以确认到杂志，模型和一个reblog图片



摄影师，赋予目录部分在我们的网站了解更多

信息。所有内容都可以用这两个大屏幕，诸如PC上访问，并通过小屏幕，诸如电话。

谁愿意和我们一起工作的有才华的人与时尚达人，请联系我们berlinib@aol.com 或DM上的Instagram。我们总是开放的听证会

从谁希望贡献车型，作家，摄影师，造型师，化妆师，布景设计师，时装设计师，广告商和其他热心的广告。

作为一本杂志诞生于2019年，我们决定去完全“数字”。随着生产线设备的顶部，和伟大的口感和

我们撰稿人的创作技巧，我们建立这个框架内的优异成绩。

雅集塔科马（主摄影师，和，BERLiNiB编辑；并经常主设计师）

BERLiNiB通过广告和赞助商提供资金。所有的问题，随时为您提供免费的在berlinib.com品质的PDF文件。

广告：要询问关于广告价格，plase给我们发电子邮件：广告@ industrialbabes.com。

Plase使用我们的电子邮件berlinib@aol.com 所有其他查询，包括社论赞助。我们有权为仅包括不从该杂志的主要内容分心的广告。广告将存档的杂志内保持展出。我们不使用“目标广告”。我们的广告是永久可用与同为所有和 美味地

从隐私问题释放。

每个已发布BERLiNiB杂志的内容是版权斯坦亨宁B. REUSCH（化名雅集塔科马）；模特，作家和摄影师也有版权，他们的贡献时BERLiNiB被正确引用。未签名的材料是由编辑器。

BBERLiNiB：主要制造在雅典通过，除其他事项外，正在，解放

嗑。通过雅集塔科马别名概念

SR韦伯，奥斯陆。ISSN 2535-602X

正式生产地点：奥斯陆，挪威

邮件：Yoga4d：VRGM，Postboks 1046霍夫，0218奥斯陆

berlinib.com
industrialbabes.com @berlinib

编辑助理：
露西Blay，@lucyblay



技术包括：尼康DF，尼克尔W / VR，KDE霓虹灯，癩子，LibreOffice的，FontLibrary.org（我们将使用商业许可的字体，只要所产生的收入允许的话），和PC的Android-x86的。

请享用！



如你所知，在BERLINiB
berlinib点com，发表于

通用数字 “数字”
论文格式PDF，
每年出版三次。除了少数例外，
社论发表在它们所作出命令的杂志。

页码指A3页面。

封面模特：

索尔
梅尔卡多

@uruzusus

第40页

Vicenza

彼得罗维奇@v
vicenza罗维奇

第17页

柳
Kasprova

@nastia_kasp

rova第54页

朱莉娅
MUE

@julia mue

__第29页

埃利

Tsitsipa @elli

tsitsipa

第10页

Somya 另外，在这里您免费B
ERLINiB时尚杂志在每
次berlinib.com：

@somyaa乔希
75页

此外，和一起，上述照片社论，
你总能找到

书面

文章，时装
插图
和永久
杂志广告，

给BERLINiB收入，我们需要把
这个给你awesome时尚杂志是
免费的！对于被列入下一个问题
你的公司，发送广告的建议，现
在，到：

广告industrialbabes.com

享受时尚BERLINiB冲泡
！



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

[连续]

/ 4 /

品牌：标志性的照片

我们正处在一个时间，短视频或所谓的

“故事”或“扣”是一个提供网络与自己的运动中窥见大众媒体。但是，这并不能否定一个伟大的photo graph-它可以让观众来在自己的脑海活着的权力；让她自己内心的视频“；想象自己在现场，采取研究照片的每一个模块的时间。脑研究有时显示的神经元的激活更大当受试者收听音机或主动学习的东西还比当他们看电视。一般来说，似乎更积极的技术获得，更被动了自己的神经元成为（有一些例外的时候有足够的互动性）。影片已经存在了几十年，并经常被描述为“未来”，但伟大的摄影领域有着自己独特的能量，是

什么产品的品牌的一部分。它是通过照片超过视频是数字经济的新形式拍摄到现在的高度的来临。在脸上，一个视频在某种意义上无非每秒一个伟大的很多照片在一个特定的顺序观众抛出更多。一个精心制作的照片是一个更大的礼物。视频是不太可能在那经典的照片已经途中被视为“标志性”。

/ 5 /

慷慨当右

当它的权利是大方，应该如何慷慨呢？而当它是正确的“微花”，知道一千次一点点变大吗？简而言之，慷慨有它在每一个预算好地方，不过这应该是中预先确定的范围。奔放的慷慨鲁莽，但考虑能够给小费，或支付一点点额外承担时间更快的路线，当你短，或买一个卓越的产品，即使它的成本多一点的重要性。在某些情况下，保持了良好的氛围比较着眉头在几分钱更重要。这甚至涉及到投资于你的企业利益相关者，包括员工，实习生，客户和健康

商业合作伙伴。这源于这样的慷慨福斯特身体健康，对于健康是很大的业务的健康。

COMMUNICAT离子/ 6 /频道

在可以在点击按钮崩溃页面二手编程和代码更新这个数字世界中，这是最好的做法有彼此沟通的方法不止一种。此相同的概念延续到RL（现实生活中的互联网说吧）作为国内重要的是要拥有会议更多的方式，以及我们在我们如何以及何时沟通一定的灵活性。

/ 7 /协议的辉光

更直接的和“来得快”数字通信变得越重要的是要找到什么是对自己或我们的业务，使人们想回来。这是朝着促进所有利益相关者，包括内部和外部之间很大的关系的重要一步。有无视的协议没有好处；虽然它可以节省时间，在短期内，它浪费时间给别人，并且从长远来看，它会浪费你自己的时间了。有些人是精神的角度，这是比较合适的“感觉时间”在它，而不是同意的；或者他们觉得他们得到他们自己的方式更好，如果他们不坚持到与他人共享预先确定的时间表。我只想说到这里，如果你不喜欢坚持协议，它的工作，直到你做什么，因为它是必要的大多数类型的企业是成功的。然而，在一个民主的世界，这是一个需求可以2:10自己的化妆：每个人都有他或她自己关于时间的方式，你必须弄清楚如何与别人交往智能，逼真，无论在什么时间，他们选择有。

/ 8 / Radiatë减少昂贵米

这点连接到这个列表中关于美容较早点。它还涉及到你的个性，你的性格，或你在通信质量和从事坚持协议的正面辐射。更具体，积极的辐射涉及的方式使人们可以茁壮成长，你周围的蓬勃发展表现：黄金乐观向上的精神，这个意义上，生活是美好的，某种意义上说，太阳升起和收入曲线都指向向上我们从左至右的时间框架上走曲线，而这一切进入一切从您的标志设计在您的网站，社交媒体账户和店面，在化妆和衣服，照片和视频的语言您用来宣传品牌。无论我们在哪里生活和我们在做什么，我们都需要一个剂量重新乐观。通过将它纳入我们的每一天的活动，我们节省彼此的时间，或另一种方式来短语是，我们是彼此的时间给予。



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

系统蒸发散

对于BERLINiB艺术家Srishti奥伊纳姆，
blank.canvas ____
@空白的画布____
srishtioinam gmail.com空白的画布____

所有 IS DANCE

希腊舞蹈家埃利Tsitsipa在当代
芭蕾解释一些SS20风格

图文：雅集塔科马

由埃利自己，用A.Tacoma风格；造型助理米
尔托Departez

MUA & 发型：米尔托Departez，@m
yrtodepartez

地点：工作室P56，雅典，@studio.p5
6

时尚品牌：ZARA，@zara；从巴迪可持续竹紧身
衣，@boodyecowear，

通过生命竞技场，奥斯陆，@lifecolosseum饰
品：多纳Koroi，@donakoroibrand通过其他衣
服

NILZ，奥斯陆，@nilztekstiltrykkeri。

时装模特：芭蕾舞演员，女演员埃利Tsit
sipa，@ellitsitsipa

跳舞，直到



伟大的艺术家是谁找到的办法是
自己在他们的艺术的人。任何一
种艺术与生活都预紧诱导平庸。

- - 玛格·芳登



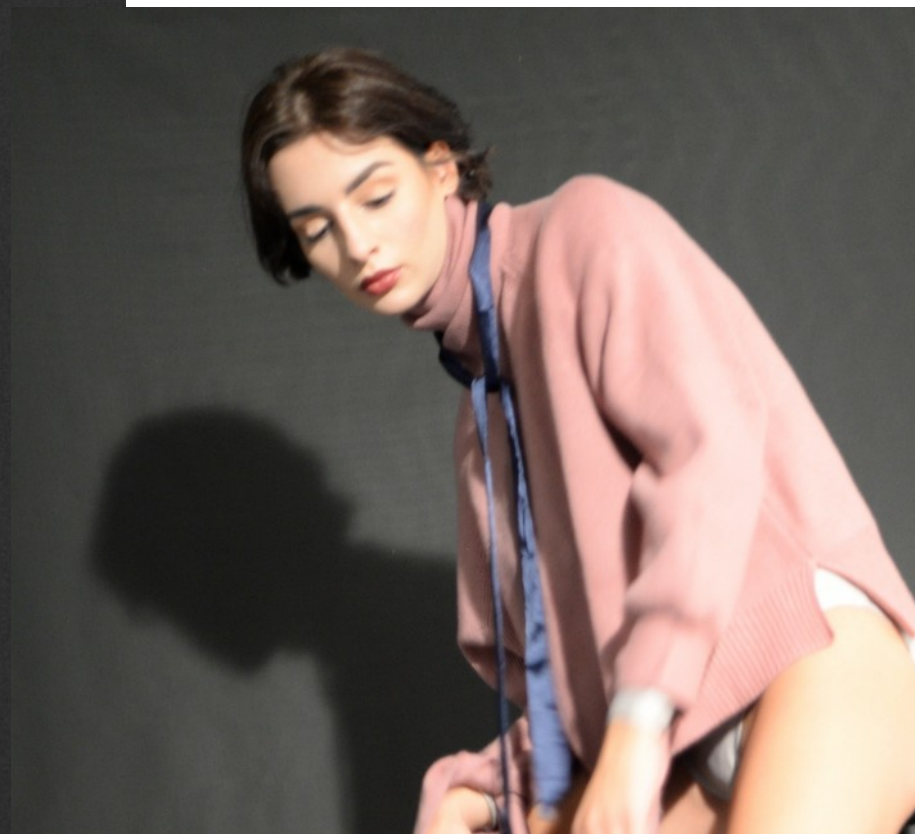
像这样寻找自己丢失
的一块。

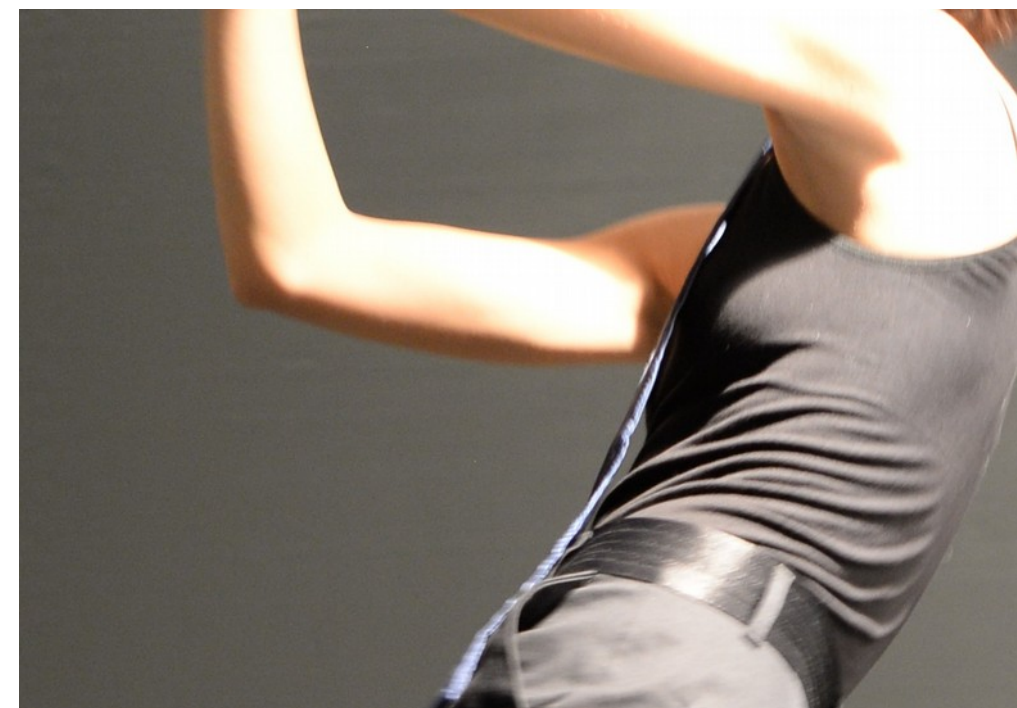
- 米斯蒂·科
普兰

查找芭蕾

芭蕾不仅是运动。

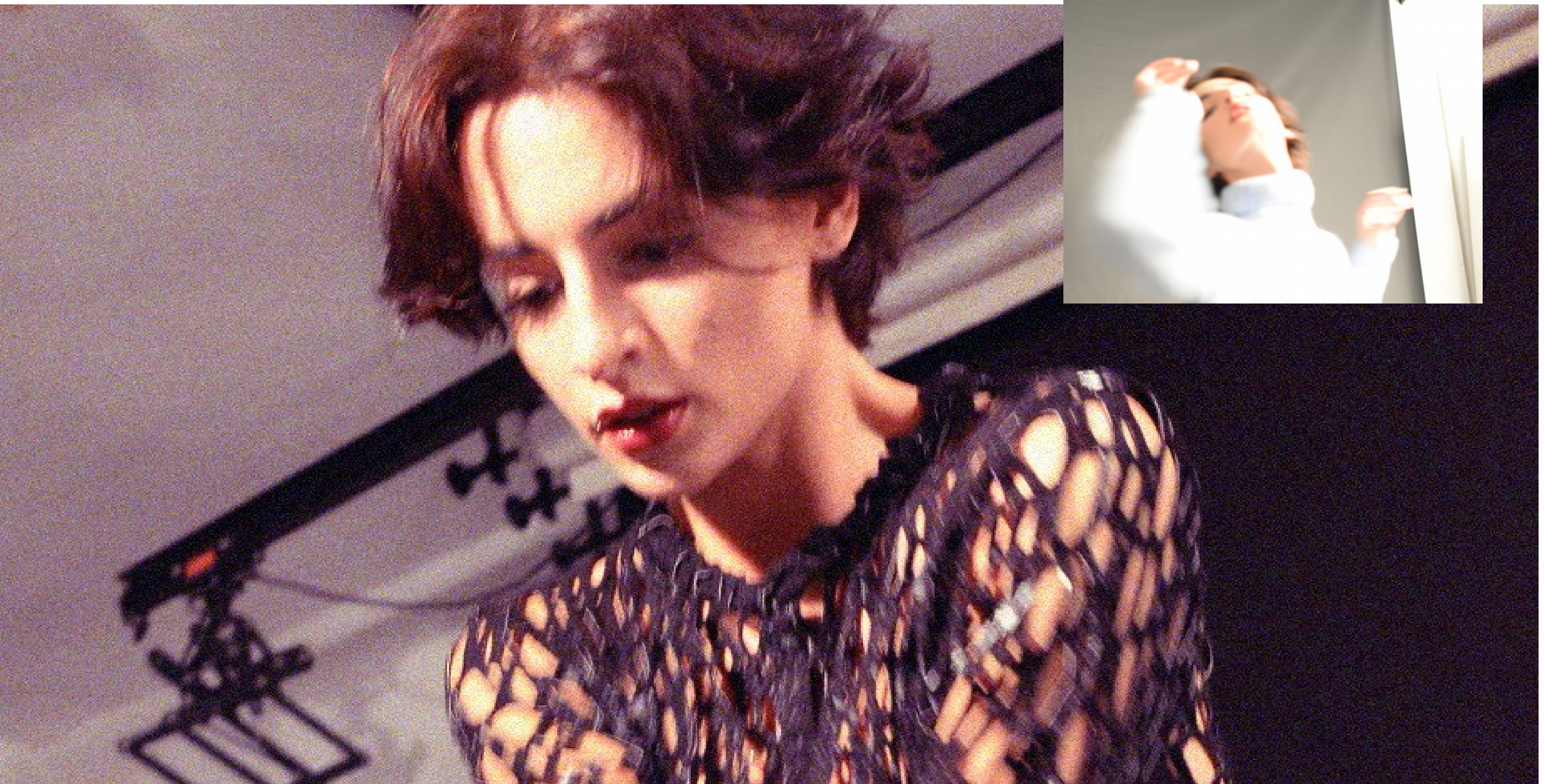
- - 妮娜·安尼亚什维利





舞蹈：至少说明，最小的轶事
- 和最大的感觉。

- - 莫里斯·贝贾尔特





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





寿命[.]不断增长，前进，[.]是
与生活触摸。

- - 阿格里平纳·瓦加诺瓦



时装模特：Vicenca罗维奇，@
vicencapetrovic

激烈
CHIC



金属，往往在本赛季的金色色调都加上SS20强调圆润，afternoonish，周到的颜色。新一代功能强大的女性正在他们的要求：激烈的优雅和时尚总结了2020年的发展趋势。



Vicenca罗维奇拍下通过雅集塔科马

MUA，头发定型：IsabellaLia小姐，@ my .beauty.garden

地点：Wrangelstrasse，克罗伊茨贝格，柏林；工作室Ramboya，@ramboystudio。

时尚标签：BERSHKA，@bershacollection FIGHTER SPORT，@fightersportnorge GINA TRICOT，由粉红色凯迪拉克，@pinkcadillac_berlin @ginatricot配件



















iB

在过去的一个世纪，妇女被允许更多的自己

身体 待观察，而不管这是什么说，大约

性欲，这无疑是一个非常实际的变化。对于百年来的第一次，女性已经能够在各种活动参加，而无需拖动沿纺织品的山。服装是部分个人表达和部分现实必要性。趋势是连接亚文化，职业和宗教。的能力，遵循对每一季节的变化趋势可以让我们冷静。跑道新奇改编成我们的衣柜，可以使我们的能力

可持续发展的方式的重要性。

时装业是巨大的，并且，部分原因是由于它的大小，一个最

污染

行业中的世界。作为时尚界内的这种，个别企业已经在用更环保意识的市民被称为是透明的关于他们的**碳 脚印**和“展示自己的数字”。

这同样适用于该行业的几乎每一个方面。

例如，

这同样适用于该行业的几乎每一个方面。

例如，

豪华 品牌塑造公众对自己品牌的认知独家。为了保持这种看法，未售出的股票有时破坏，进入垃圾填埋场。

趋势 我们的朋友当中setter方法。

时尚已经从制造衡量的（现代高级时装）演变而来，成主要成衣业，无论是在豪华和快时尚段。这已经创造了新的就业途径和其他机会。一些车型已经实现了极高的水平

快时尚提供了另一套对地球的挑战。有用于着色的衣服和水的量和参与年产数百万服装燃料染料的问题。有动物皮毛和生皮被用来制造产品的问题，并围绕人造毛的不那么开明的讨论与天然皮革。也许最大的问题是塑料和合成纤维的疯狂普遍使用。塑料相关的材料往往很

名人

成名，并能狠狠地影响公众舆论，让慈善事业落后。一个这样的原因是，关怀地球，促进的

便宜所以它们是“客户为尊”，但这些材料代表了这个星球巨大的成本。这些仅仅是一些面对时尚界的问题，和现代消费者都在问的时尚品牌，他们的立场相对于这些问题。

与此同时，在我们等待 **系统的**

面对时尚界的更大的可持续发展问题的解决方案，我们可以给自己如何以更环保的方式打扮的一些经验法则。而且，正如我们将要看到，一些品牌被晋升为环境意识和可持续发展。

经验法则：

。。买衣服，你会穿，不会的衣服，最终会挂在你的衣柜里。消费是可持续发展的敌人。

。。购买前仔细检查衣服上的标签。检查什么片材质为：它是天然纤维？塑料？再生材料？

。。考虑通过Nuuly从任何更多的或多或少的衣服租赁替代租用时尚品质的衣服，从租跑道上无数人，包括H & M。

。。店二手。复古的服装可以说是可持续地购物的最佳途径。通过给一个新的生命，以一件衣服，你延长它的寿命是更加环保。

一些最令人兴奋的可持续时尚品牌需要注意的现在：

。。罗纳德·范德·坎普。。

荷兰设计师从市场上可用的材料下脚料生产的限量版服装

。。**改革**。 Allsizes品牌与名人以下，使用救出老股票的材料和改变用途的古董。

。。**咬**。 斯德哥尔摩 - 基于品牌培育永恒时尚与使用的有机面料的想法。

。。人树。。

一个由世界公平贸易组织，这限制了通过专注于手工加工的碳足迹记第一可持续的品牌。

。。好消息。。

伦敦的训练者生产者，其使用再生橡胶鞋底和有机棉。

。。马特和纳特。所谓的“素食主义者的品牌”他们提供了一系列的产品，

包括从回收的塑料瓶制成包装袋。

。。包X。。

澳大利亚的品牌，这产生从可持续材料-完全有机纤维，升级回收海洋垃圾并丢弃聚酯服装。

在时尚的可持续发展的高度棘手的主题，已经到了住宿; 让我们 **不断开拓它** 和worki出越来越接近获得这项权利。

Nathalie Sophia

iB

更多可持续发展

时尚，拜托了！

由娜塔莉索菲亚，@fashionjudgment，BERLiNiB时尚

记者，nathaliesophiajournaliste @ gmail.com

辉光
CHIC

时装模特：朱莉娅MUE，
@juliamue__



Z世代
似乎设置越来越多的

议程的就业市场，配件

他们的目标：

公平，自由，

随和，技术娴熟，运动
感十足，新鲜；

earthaware，

有时素食主义者

启发；

持久的价值，黄金
：

和辉光

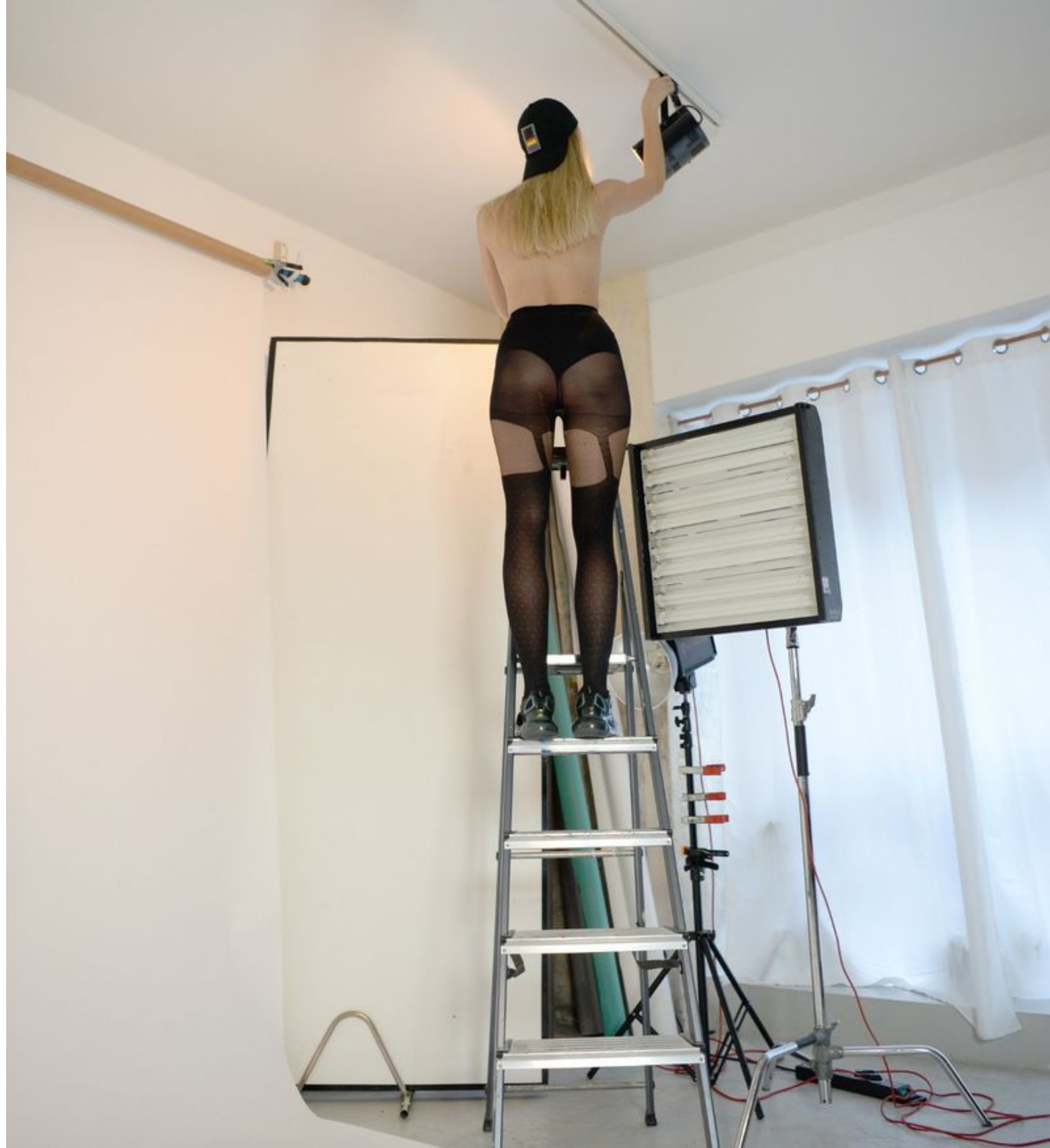
朱莉娅·姆瓦拍下通过雅集塔科
马

MUA，头发定型：IsabellaLia小姐，@ my
.beauty.garden

地点：工作室Ramboya，@ramboystud
io，柏林。

时尚品牌：NIKE，@nike，H
M，@hm

AVENUEGE，avenuege.com

















你也许会远远不是素食主义者，甚至素食主义者，但像无数人你可能会发现自己被这个概念的启发，你可能已经迎来了许多新的提议素食主义者这一点，素食主义者，在典型的杂货店

你可能会远远不是素食主义者，甚至素食主义者，但像无数人你可能会发现自己被这个概念的启发，你可能已经迎来了许多新的提议素食主义者这一点，素食主义者，在典型的杂货店

VEGANINSPIRED冰沙

也许是食物太重要了，留给思想。我们在BERRyLiNiB热衷于我们的新即兴冰沙，但我们会用酸奶甚至酸乳酒，而不是大豆，大米或燕麦奶制品（并且我们认为没有人看，我们甚至可能是食肉动物）。

& 谋求足够的维生素和矿物质ETC

提示：如果你是素食主义者不与爱酸奶，只是开心地酸奶添加到以下recipies。

你的身体是一个宏伟的

杰作 的不同于其他任何设计。它是超越充分的认识，比任何机器更复杂，太重要了，不能给予食物通过了严格的意识形态或政治的决定。但是，不管你是否在你的日常饮食有多么丰富，不管你住在哪里，不管你有多么爱吃肉，不管你每天早上多少补品服用，你的身体可能会偶尔的素食主义者或nearvegan冰沙受益。它是

从香蕉到姜黄，这里有一些特别有趣的组合的结果

好东西他们是如此美味。

也许是食物太重要了，留给思想。我们在BERRyLiNiB热衷于我们的新即兴冰沙，但我们会用酸奶甚至酸乳酒，而不是大豆，大米或燕麦奶制品（并且我们认为没有人看，我们甚至可能是食肉动物）。

提示：如果你是素食主义者不与爱酸奶，只是开心地酸奶添加到以下recipies。

你的身体是一个宏伟的

提示：如果你是素食主义者不与爱酸奶，只是开心地酸奶添加到以下recipies。

你的身体是一个宏伟的

COCO NIGHT SMOOTHIE莓杏仁

奶椰子的一些枫糖捏：姜黄，小豆

蔻，生姜，辣椒

提示：如果你是素食主义者不与爱酸奶，只是开心地酸奶添加到以下recipies。

你的身体是一个宏伟的

提示：如果你是素食主义者不与爱酸奶，只是开心地酸奶添加到以下recipies。

你的身体是一个宏伟的

提示：如果你是素食主义者不与爱酸奶，只是开心地酸奶添加到以下recipies。

你的身体是一个宏伟的

提示：如果你是素食主义者不与爱酸奶，只是开心地酸奶添加到以下recipies。

DANCING GOJI

SMOOTHIE

香蕉枸杞菠萝顶部豆浆微小捏马卡

粉，枸杞

提示：如果你是素食主义者不与爱酸奶，只是开心地酸奶添加到以下recipies。

你的身体是一个宏伟的

提示：如果你是素食主义者不与爱酸奶，只是开心地酸奶添加到以下recipies。

你的身体是一个宏伟的

提示：如果你是素食主义者不与爱酸奶，只是开心地酸奶添加到以下recipies。

你的身体是一个宏伟的

提示：如果你是素食主义者不与爱酸奶，只是开心地酸奶添加到以下recipies。

在一个地方：在深海地区，他们通过使用这种特殊的金属镉做自己合成维生素B12的辛勤工作。科学家正在开发的方式来培养这些微生物，但没有办法合成B12存在至今并没有证据证明任何地方，任何植物或动物可以制造这些东西。它，然而，通过食物链的旅行变得非常容易。例如，它通常被添加到食品母鸡和奶牛吃，则在鸡蛋和牛奶和其衍生物，如酸奶自动找到。

提示：如果你是素食主义者不与爱酸奶，只是开心地酸奶添加到以下recipies。

你的身体是一个宏伟的

提示：如果你是素食主义者不与爱酸奶，只是开心地酸奶添加到以下recipies。

你的身体是一个宏伟的

提示：如果你是素食主义者不与爱酸奶，只是开心地酸奶添加到以下recipies。

你的身体是一个宏伟的

提示：如果你是素食主义者不与爱酸奶，只是开心地酸奶添加到以下recipies。

提示：如果你是素食主义者不与爱酸奶，只是开心地酸奶添加到以下recipies。

提示：如果你是素食主义者不与爱酸奶，只是开心地酸奶添加到以下recipies。

[连续]

VICTORY CHICK K SMOOTHIE腰 果椰子奇亚籽

对于那些谁喜欢花草茶：这些都可以融入冰沙一个伟大的成分。然而，一些非常丰富的草药产品可能对肝脏造成负面影响；一个器官，能清洁远离食物和饮料有问题的物质。大豆不应该采取月份的每一天无论是。给身体规律地休息，从任何可能成为一种习惯harmony affecting几天。

有些人不容易吸收维生素B12，像所有的维生素，一般更容易当几个条件同时满足吸收：

* 该维生素结合在一起的互补维生素，其他B族维生素B12与这样

* 该维生素一起同食

* 这饮食每天都略有不同

* 和身体得到每月，每周，其中有在种维生素和矿物质，它被赋予什么明显的变化每隔一些日子，所以它有一个机会“复位”本身

热带COMETS SMOOTHIE芒果

鳄梨柠檬汁豆浆冷冻樱桃姜马

黛茶茶洒少许：椰子电源

后来和（让身体吸收它在和平）。空腹去与锻炼一起。面带笑容的警告一并提交：冰沙做这种方式是，根据一些，几乎比性。

GREEN FAIRIES S MOOTHIE抹茶粉石 灰菠菜巴西莓粉豆浆 触摸：香草精

其中约素食主义者冰沙不需要酸奶和其它制冷的或冷冻的产品，伟大的事情是，你可以在各种旅行和工作在其中冰箱即时访问被限制使们。在某些情况下，甚至没有一个混频器是必需的，只要准备一下，你可以只是把它在一起，摇匀和享受！

一个享受真正健康的冰沙美丽的方式是预先快速（以增强它的味道）





适合 美女

为寻求一个平滑融合的
骨感与强的年轻女
性

时尚培训

时装模特：索尔·梅尔卡多
，@uruzusus



索尔·梅尔卡多拍下的雅集塔科马

在编辑标签：SUPERDRY，@superdry LEVIS，@levis QUECHUA，@quechua

地点：Morgenluft.jetzt有限公司，克罗伊茨贝格，柏林，@morgenluft.jetzt，感谢：斯蒂芬Scholdra与该Morgenluft团队。

套出一些wellresearched思路，精心挑选了fashionoriented青壮年。只有遵循训练建议，如果你确信这是适合你的。如有疑问，请咨询医生。

背景

我们每个人都是独一无二的。美容不只是“一件事”。如果您发现保持体形，你的作品，保持它的方法。本文

由于亚历山大·安布罗休和其他一些longlimbed超级名模名言宣布，沿着一系列很受欢迎的培训视频，该培训的目标是让“**长，瘦肌肉**”而不是笨重的人”，整个互联网一直充斥着概念。许多网站声明肌肉muscles-他们从不“大件”，只是或大或小，但脂肪可以使它看起来

除此以外。我们在BERLINiB已经不只是读著名培训师的训练技巧，并读入深**科学**

文章直到凌晨上午：本研究中，有一点教养沿

猜测，

一些值得信赖的直觉，和一些个人经验来最糟糕的是，就是告知这篇文章。

我们有一些结果。既然有这么多的方便，快捷的“食谱”的成功，这已经成为许多议论的焦点，我们不会增加

另一种快速简单的配方对话。时间已经到解决的是如何真正做的问题**所有它需要的微妙模型锻炼。**



优雅

身体，你的训练一定要优雅。如果你想要一个细长的身体，你必须将延伸到你的训练。

首先，
培训类型事做： 肌肉不只是肌肉，他们生长在不同的方式取决于什么样的培训你很多其他因素做。

人体经常被描述为一台机器，但事实上它更像是建造的最复杂的运动，有节奏的一系列过程中的进程的orchestra-，以及许多关于身体最重要的事情都还不能解释科学理论。

不要走极端，并记住“乐队”的比喻。你想要一个平滑覆盖你的肌肉。你想使肌肉更加明显，但巧妙地在美丽的轮廓和阴影的辐射，健康的皮肤的形式。

还要记住，有很多类型的

肌纤维，

和它们与身体中的脂肪细胞和其他细胞和进程进行通信。或许我们应该看看身体也作为“设计过程中，

因此，有这种情绪，因为这背后的道理：如果你想要一个

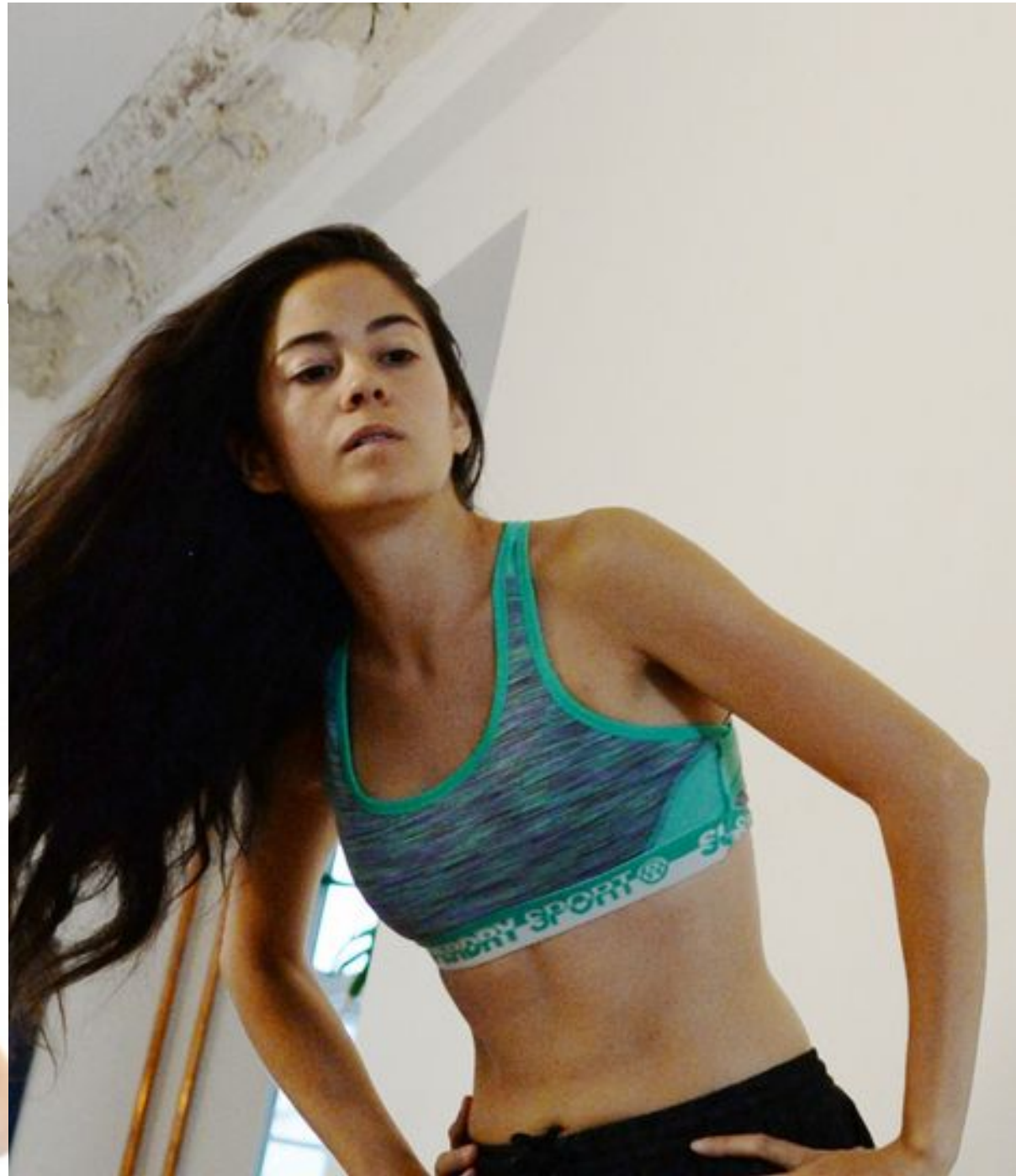
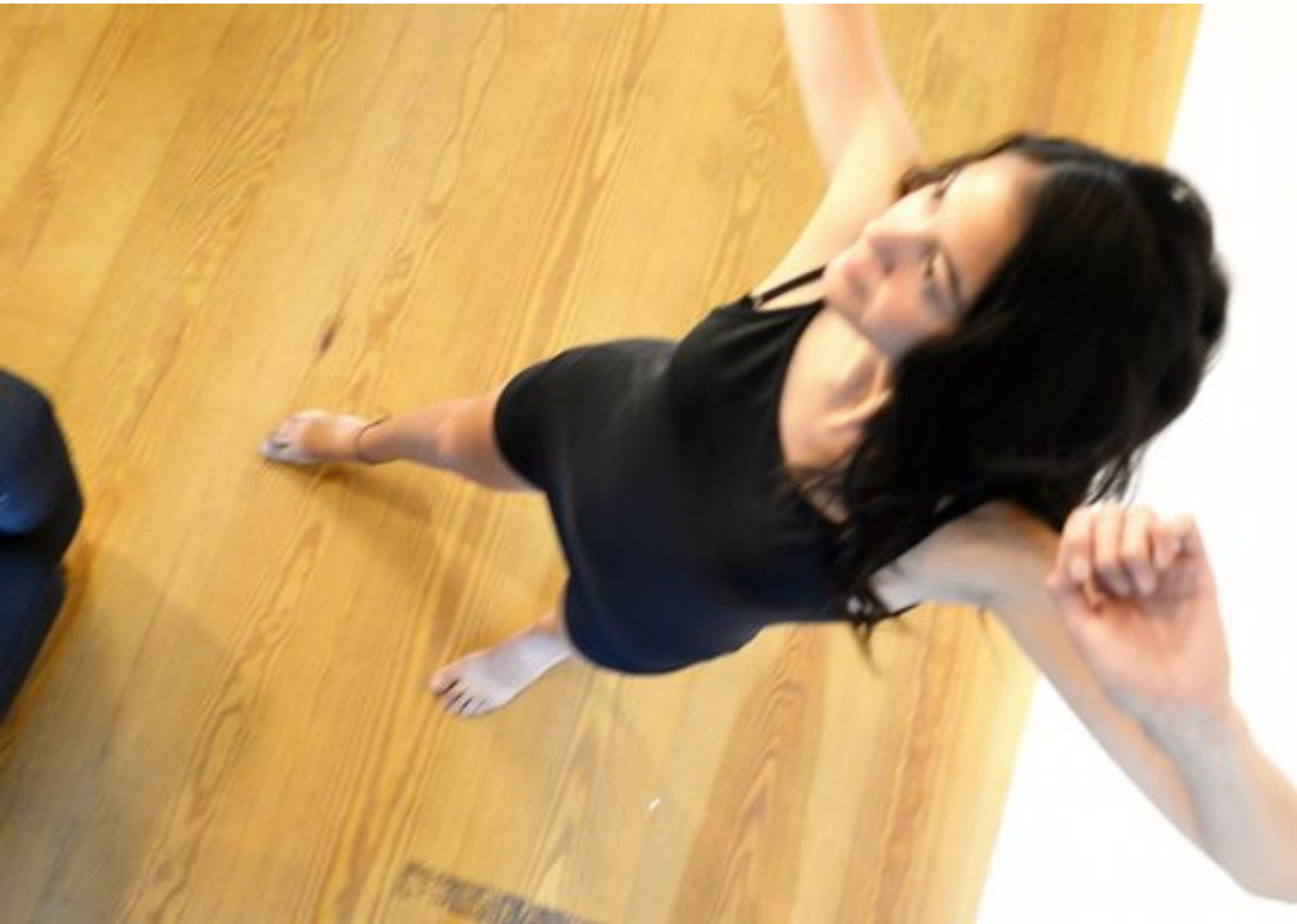
根据意图的工作”。那么，你有什么打算？如果你的目的是要跳舞，那么更多的跳舞你做什么，更多的你的身体看起来像一个的

舞蹈家。 每个运动背后的意图成为其形状的主体和“设计”身体如何演变的元素。

如果你的目标是提升船离海滩，那么它是不是会发展不亚于其中心部分舞蹈演员的长肌肉。收缩肌肉装置在直径使得其中心部分增加。至

长

下缓慢“电阻”肌肉，因为当一个舞者轻轻降低一条腿，增加了肌肉纤维更全面。





定期培训是很难的，坚韧的，紧张，出汗，与痛苦的面部表情和沉重的重点放在特定的肌肉群，那么总体结果将不会被细长的四肢和优雅的美感，这将是

刺激你的fatburning。咖啡，例如，或cafein enhanced饮料；一些B族维生素包括维生素B12；某种程度的钙，镁，人参，马卡，或五味子的；茶，南美马黛茶或

为了解决这个问题，我们提出了如何生产“适合美”的一些想法。所有这一切都在这里说的是设计成

许多网站，专注于训练和肌肉的建设要求，这是没有意义的不同类型的肌肉来区分增长应该只是坐下来，并举起最重的东西一个也可以，尽可能快地能及。但对于很多女性来说，燃烧脂肪比肌肉的发展更加困难。有些妇女更容易燃烧脂肪比别人，但脂肪燃烧是女性重要的，以实现优雅的训练成果



和 可见肌肉 音。

'块'。因此，我们认为，大部分的训练建议，可以在网上找到由谁认为“一些”肌肉等同于“不”的肌肉，人书面和他们的观点是什么“优雅”瘦

想过和简易过来。

绿茶（但最近的研究表明，马黛茶是在寒冷的形式，与其他茶混合最好醉）。这也包括阅读，写作和听收音机；任何使大脑处于活动状态，而不是淹没。观看影片通常赢得吨帮助燃烧

这是运动的重复创建

确实，

思维燃烧脂肪。

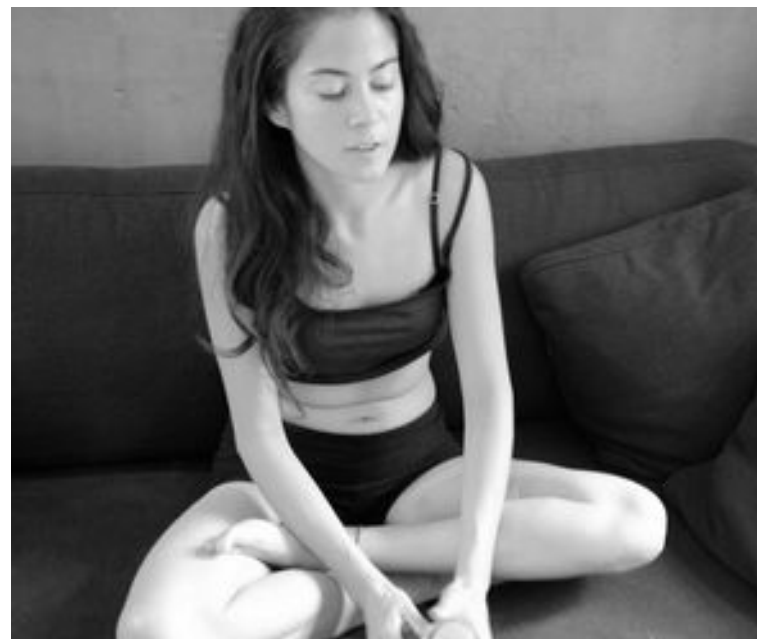
富有意义的 改变了身体。如果

更向车身制造商比顶级时装模特。

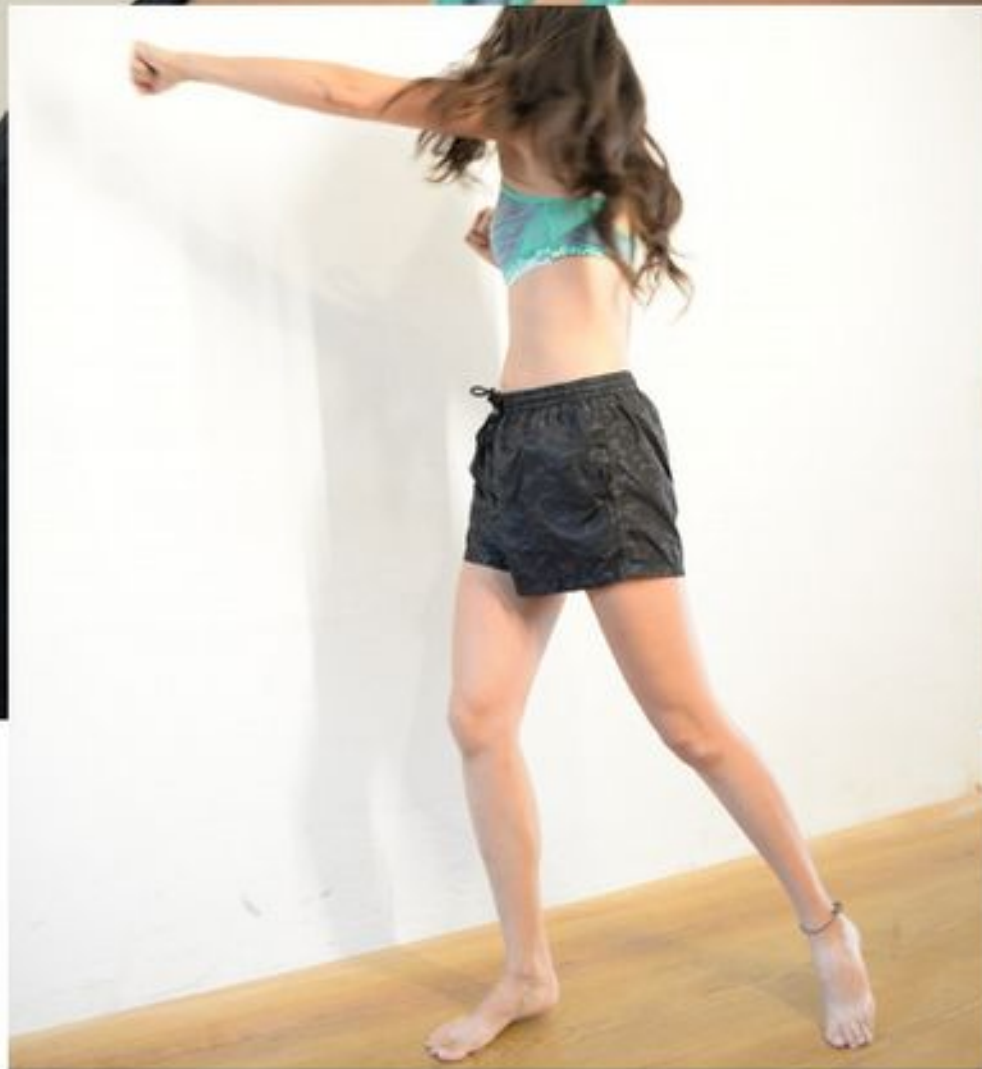
不完全是。大脑是由神经元和

神经元下降几乎成肌细胞的种类 - 和脑吃起来群众卡路里（这就是为什么延长禁食是不是一个好主意）。

“T帮助燃烧卡路里的热量，因为你越推到你的感官，少大脑认为需要能够自我主动，以弥补缺乏刺激。



所以任何刺激你的大脑，

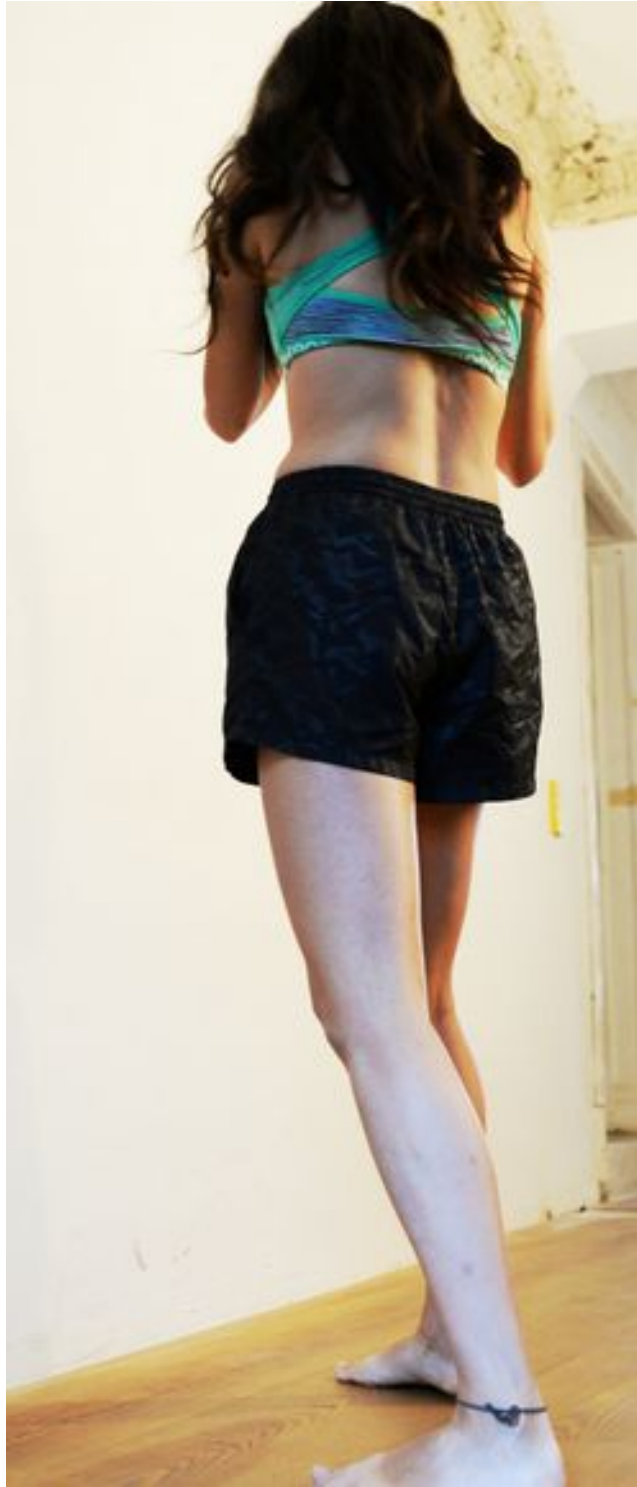


肌肉锻炼让你发胖，但它是瘦型的重量。这是因为在肌肉细胞更有趣的东西比在脂肪细胞。所以，看规模就没有任何意义 在飞度美容培训。相反，你应该看

你怎么看。如果你看看好，好。如果不是，努力解决它。不计算公斤。

具有强大的，瘦肌肉，显示真的很好兼容。适度饮酒几次每个月是好的，但在脂肪和减肥方面比食物大得多的负面影响。酒精还去错误的地方; 这项工作不容易解决的地方。

梦 是另一个伟大的calorieburner。这是原因之一，酒精，抑制REM睡眠，是





作为一个成年人，你吸引到某人或某事，而

吸引具有能量和活力，并且可以在训练中使用的一个动机。这是更深层次的，比bodyenvy更积极。每个人都有一些特别的吸引力，使他们唯一的。有一个在看着谁不关心自己外表的人的照片没有动机：它可以作为萧条时期的情感治愈，但对一个人谁是起床走动，并希望培训一些快速的动机，什么都不是优于深潜入美丽，变得有点催眠通过它，然后着手做的一堂训练课，恰巧也有点

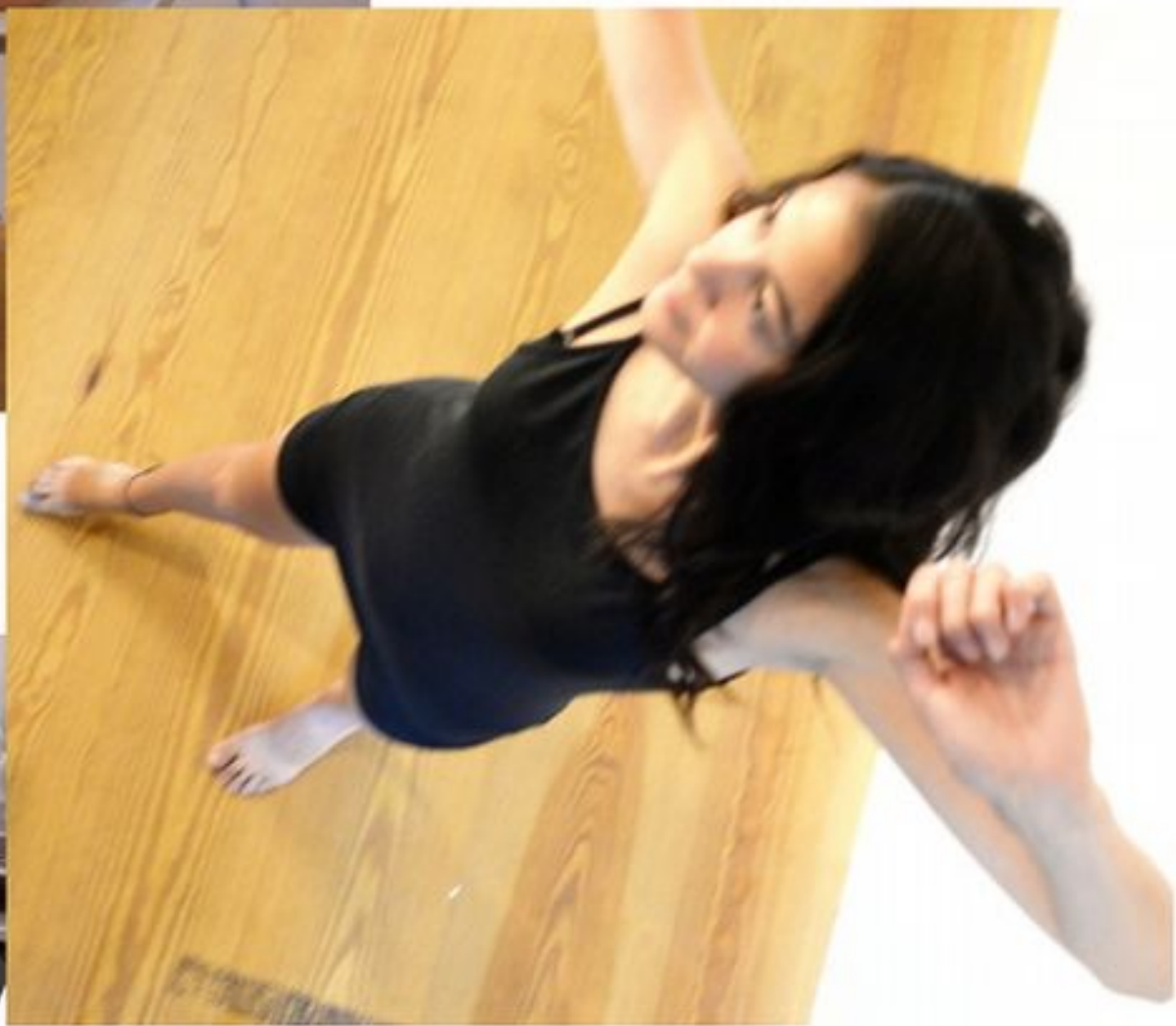


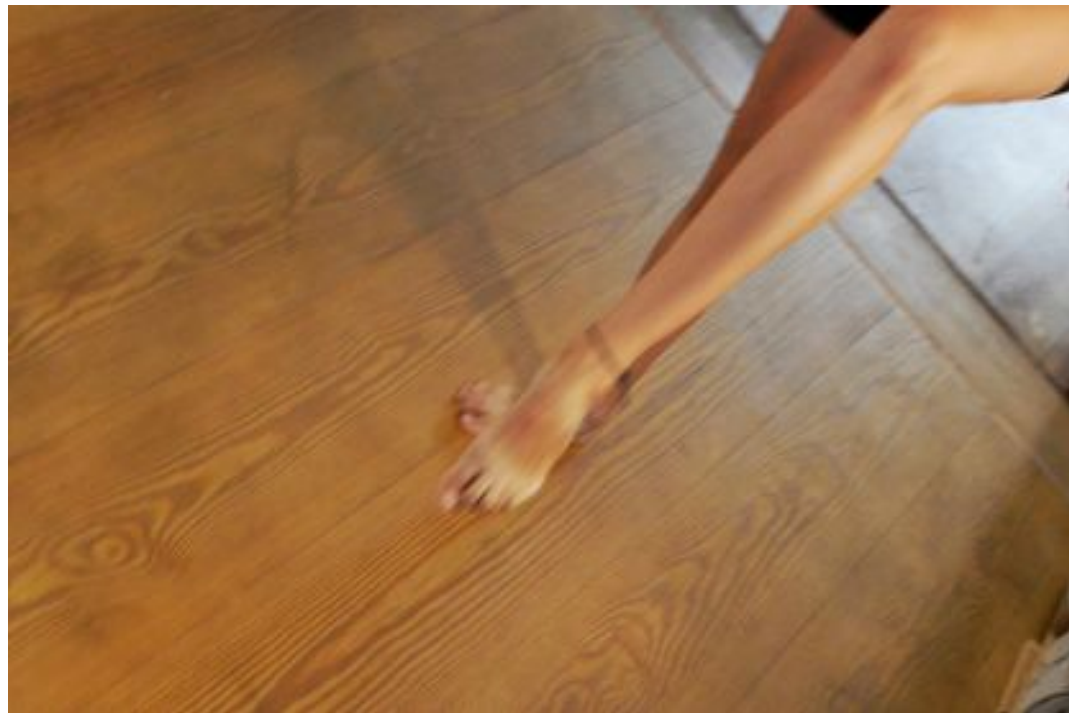
与惊人的身体模型的照片可以激发的人谁正在努力使身体健康，但有时会觉得有点太“完美”。这给我们带来了熟悉的问题：我们是否应该理想化这些完美的数字？它是健康的？在这种开明的世纪，它必须能够说：做明显的事。

性高。这，顺便说一句，是另一种方式来燃烧卡路里

真的很好，以及赋予肌肤额外焕发出光芒。









性激活

在两种性别和非常艰苦，很多训练增加了。睾酮也导致更大的肌肉较少的努力 - 这是在这一努力有趣的是，能刺激它的事情之一 - 以及更快速的燃烧脂肪。换句话说，也有训练，保持身体健康，也闪耀在训练时是不会上的后遗症。人参的强亚洲形式确实睾酮类似的东西是干什么的，不人为地抬高睾酮水平; 它也可以让身体多利用它已经拥有的睾酮。(这就是为什么在人参研究具有超越睾酮的一个简单的原因和影响的想法: 相反, 人参是一种“管弦乐队指挥”的, 可所以也最年轻女性。)

让我们这个nottoo, 经常谈到的问题多一点具体的: 真正强大的性行动, 哪怕只是自己, 有强烈的积极影响, 衡量的效果, 这就是为什么足球运动员都不允许有隔音与私人半小时之前重要的比赛他们的合作伙伴。区区调情, 光吻, 一个简短的拳是好的, 但不能燃烧的火焰密宗中签灵前一个沉重的挑战欲望。



喜欢红酒, 人参具有惊人的健康益处, 如增加女性生殖器的润滑。如人参和玛咖一般充满活力的能量效应通常也导致一个人具有更容易得到的动机做了这样的训练直接导致睾丸激素的增加。

睾酮: 那些谁是沉迷于重培训两种类型, 把广泛的, 即, 那些人一点额外的睾酮只是增加了他们对美的, 和那些人, 事实并非如此。

睾酮通向辉煌

一些人认为, 睾酮水平可以添加到

已经主导集合的太男子汉的特征，但有些妇女有这样toocute功能，可以从被增光受益

由男孩子气

自然做在了体睾酮的影响。这也增加了阴蒂大小其中 - 尽管保守的观点，即在malechauvinistic“传教士姿势”“纯粹阴道高潮”的想象现象是某种道德推荐的，是对女孩的性摇头丸的主要来源。

火车：第一，去散步而不是吃，这样一场激烈的饥饿建成。在此期间，饥饿，像能源培训 - 建立起来，我们可以找到一个可以把毕竟五分钟的训练。和奖励：食物味道忽然天上，即使在低预算，哪怕是非常可持续的，令人厌倦在这个世界上道德上正确的。其次，在你的工作环境，竖起的是谁根本上改善的版本有些人自己的照片，但那么好听，做照片，他们完全是鼓舞人心的，而不是恼人不可能的。让这些照片与你同在几个小时的每一天。让他们静静地建立起自己的意愿来训练。然后，当你发现你不能再忍住，

为现实，然后做到这一点，开始训练！但请继续

调皮存在



有关的速度和效果的形式，为许多最需要的培训效果来两年后，没有三十天后，廉价的信息来源将拥有它。

最不应该采取睾酮片，因为它可以使大脑积极污染和

血液中的睾丸激素的人工充气放气可以自然内置容量体内有制作东西。



你一直在寻找的照片一直想开始训练

有两件事情，如果一个从来没有人能做到

研究联系

人参是否工作？如果健康的年轻人做锻炼采取类似人参（人参的最普遍的形式）？

人参的作用可分为两大类：肌肉和性。的影响是应激时更强。

经常使用人参似乎导致了增强：

- * 血液循环
- * 温度调节
- * 氧气/肌肉相互作用

*新的研究脑部供氧使用大量需要对人参的性功能。初步研究表明，人参增强：

*生殖器的血流量和氧的使用

*阴蒂的大小，关系到增强血流

*生殖器快感水平为每一位性别

参见：www.bmccomplementaltermmed.com/

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

www.journals.plos.org/plosone/文章?ID=10.1371/journal.pone.0059978

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

www.ncbi.nlm.nih.gov/考研/23596810



新单词来帮助我们是新鲜的头脑，无JEL我们赶紧包括

P代表泛， & P代表保利

文字：雅集塔科马

数字媒体，包括文字和照片更环保通过比纸方式的数字的东西手段来传达。另：多样性，只要有意识地决定查找

其中一个我们应该拥抱数字媒体的原因是 - 文字和照片更环保通过比纸方式的数字的东西手段来传达。另：多样性，只要有意识地决定查找

不同的新闻供应商，而不是寻找一个特定的地方，为您提供集合。（要做到这一点，笔者每天使用链接到不同的新闻供应商网站。）

不同的新闻供应商，而不是寻找一个特定的地方，为您提供集合。（要做到这一点，笔者每天使用链接到不同的新闻供应商网站。）

对于那些谁已经开放，如哥伦比亚广播公司，CNN，洛杉矶时报，卫报，BBC新闻，天空新闻，和其他人，他们很有可能，在最近的一年里，不止一次这种遭遇的标题：“XXXX [名人]是谁在其中YYYY一个polyamorous关系

研究网给我的答案是更聪明，而且有淡淡的陈酒的细微差别。我名言：“谁是泛性废品双性恋的人

[另一名人]以及ZZZZ [又一名人]最近出来作为泛性“或者说：‘XXXX如何做泛性恋主流’。

在某些时候，这个作家，谁一直默默地点了点头既泛性恋和（甚至更多），多元之爱，不一定是知道这些话有没有，坐了起来。主流？泛性？我赶紧维基百科等，以吸收关于两个P的东西的深度。Polyamorous举行没有秘密对我来说：它意味着你有一个足够大的心脏有两个或更多的爱好者，并且是坦率的，以至于你不会从他们隐藏它。或者，说得有点更漂亮：你可以一次信任和公平的独家合作关系，以多个合作伙伴（没有双关语意）。精细。这是我自己的一个理想化的版本。但泛性？在我的脑海里，这个词直到最近主要是相关的（没有很好的理由）与吃寿司，其中比基尼女孩暂时将表的作用; 或者，穿上猫胡须做爱之前。毕竟，“锅”的意思是“所有”，在希腊语。而所有的一切。

在某些时候，这个作家，谁一直默默地点了点头既泛性恋和（甚至更多），多元之爱，不一定是知道这些话有没有，坐了起来。主流？泛性？我赶紧维基百科等，以吸收关于两个P的东西的深度。Polyamorous举行没有秘密对我来说：它意味着你有一个足够大的心脏有两个或更多的爱好者，并且是坦率的，以至于你不会从他们隐藏它。或者，说得有点更漂亮：你可以一次信任和公平的独家合作关系，以多个合作伙伴（没有双关语意）。精细。这是我自己的一个理想化的版本。但泛性？在我的脑海里，这个词直到最近主要是相关的（没有很好的理由）与吃寿司，其中比基尼女孩暂时将表的作用; 或者，穿上猫胡须做爱之前。毕竟，“锅”的意思是“所有”，在希腊语。而所有的一切。

太二进制”。啊哈。由于太“二”。猫胡须不见了。没有更多的寿司的比基尼。非二进制带领笔者一时觉得没什么除了在克罗伊茨贝格电线杆音乐海报 - DJ非二进制，或者也许是整个音乐派对被称为非二进制。（我不不好意思地说，我催促我进入一种不可持续的出租车，并没有认真看过海报：就我所知，它可能是优于伍德斯托克

1969年Nonbinarystock。（另一句名言：“我拒绝让我吸引来定义我的性欲类型的人，”在XXXX，yyyy或ZZZZ的一说。另：“我不仅吸引到的人这是性感，我吸引到性感。”哈！这些东西用Z世代名人，他们的意见好莱坞行家被审查的鞭打肯定地说道。Z世代已经提升 - 正如有人如此尖锐地指出 - 受创Y.和Y世代努力制定出Polyamorous和泛性的不只是维基百科的定义，但即使维基百科本身 - 并让数字超级教育交换一思想prcentury人类性生活史，成为一种的回荡崩盘超新星（我想不说“黑洞”）

1969年Nonbinarystock。）

另一句名言：“我拒绝让我吸引来定义我的性欲类型的人，”在XXXX，yyyy或ZZZZ的一说。另：“我不仅吸引到的人这是性感，我吸引到性感。”哈！这些东西用Z世代名人，他们的意见好莱坞行家被审查的鞭打肯定地说道。Z世代已经提升 - 正如有人如此尖锐地指出 - 受创Y.和Y世代努力制定出Polyamorous和泛性的不只是维基百科的定义，但即使维基百科本身 - 并让数字超级教育交换一思想prcentury人类性生活史，成为一种的回荡崩盘超新星（我想不说“黑洞”）

的变现，见解，信念，偏好和“走出来”的场面。

我试图想象等于完美或不完美的健康一百年，人类存在从现在开始，用在经历上如果可能的话甚至无限更快的这些事态发展。令人惊讶的是，它是起作用的图像。这需要我也许回到20世纪60年代由沙丘赫伯特·弗兰克：爱丽丝在奇妙的，由刘易斯·卡洛尔; 但它也表明，在一个解放的世纪，21很可能是，如果我们如此幸运，我们不会被自己的污染和趋势拖累太多

我试图想象等于完美或不完美的健康一百年，人类存在从现在开始，用在经历上如果可能的话甚至无限更快的这些事态发展。令人惊讶的是，它是起作用的图像。这需要我也许回到20世纪60年代由沙丘赫伯特·弗兰克：爱丽丝在奇妙的，由刘易斯·卡洛尔; 但它也表明，在一个解放的世纪，21很可能是，如果我们如此幸运，我们不会被自己的污染和趋势拖累太多下降到战争（“我们”，即人类） - 我们最优势的挑战将是如何有足够大的心，以避免被吸进嫉妒maelstroems。一本书，现在已经出现了一些年，在亚马逊可用，题为多元之爱工具包，由丹和威利安斯黎明威廉姆斯（是的，polyamorously夫妇）

的情况，一个是感情冲动的一个角落坐下，而聚其余的人都出去玩乐，该解决方案是描述在一封电子邮件中一个人的感情不发送（注意去如何避免错误地将其发送：溶液，不填写“发送到”字段）。然后，当后来，一切都可能关系与多活了起来，一个打开一瓶葡萄酒，挑选出一个良好的奶酪和读那些起草组成了负载向谁关注。感情需要被谈论，即使一个是门槛，我们之前不给许多文化启蒙的时代。

现在，随着Z世代谁拥有了在维基百科的温暖依偎自己的童年印象中，我们是一个有趣的文明发展的确集和两个P的，无论多么深刻understood他们在20世纪被大多数都已经设置一些经济，政治和文化议程的所有至少相当民主国家。

我们有这个笔记不仅作为一个特殊利益：任何时尚杂志与尊重自己最近讨论了两个P的主题。他们中的一些在线幻灯片显示，如这样做，“这些名人有这样那样的事情在进行，以一个或另一个是对的”。时尚允许多样性的世界

我们，以及具有至高无上的风格有些概念作为做至高无上的动机任何事情，享受

免责声明：两个P的不适合所有，也不适用于所有文化背景。这篇文章的目的是不是在道德判断沉迷，但承认演讲的方式，并且对于一些认为，流经今时今日的数字影响了流行文化。该概念更丰富的品牌思维更容易，但并没有解决道德问题的事实。

我们有这个笔记不仅作为一个特殊利益：任何时尚杂志与尊重自己最近讨论了两个P的主题。他们中的一些在线幻灯片显示，如这样做，“这些名人有这样那样的事情在进行，以一个或另一个是对的”。时尚允许多样性的世界，灵性等，但，有时，一些人认为，统一感想象着不知何故，“美将拯救我们，莫名其妙”，以及具有至高无上的风格有些概念作为做至高无上的动机任何事情，享受

他们的“工具# 18”（29）被调用时，没有试图写，这样莎士比亚或其他经典作家会理解，“电子邮件草稿”。这表明，当，在polyamorou

他们的“工具# 18”（29）被调用时，没有试图写，这样莎士比亚或其他经典作家会理解，“电子邮件草稿”。这表明，当，在polyamorou

anything--从音乐到食物，从写赚钱。而自20-O-香奈儿5点左右曾经，时尚界已经有了很多两个P的，但没有维基百科或城市词典或这样给他们这样的细化，识别，区分标签的好处。

现在，随着Z世代谁拥有了在维基百科的温暖依偎自己的童年印象中，我们是一个有趣的文明发展的确集和两个P的，无论多么深刻understood他们在20世纪被大多数都已经设置一些经济，政治和文化议程的所有至少相当民主国家。

现在，随着Z世代谁拥有了在维基百科的温暖依偎自己的童年印象中，我们是一个有趣的文明发展的确集和两个P的，无论多么深刻understood他们在20世纪被大多数都已经设置一些经济，政治和文化议程的所有至少相当民主国家。

我们有这个笔记不仅作为一个特殊利益：任何时尚杂志与尊重自己最近讨论了两个P的主题。他们中的一些在线幻灯片显示，如这样做，“这些名人有这样那样的事情在进行，以一个或另一个是对的”。时尚允许多样性的世界

我们，以及具有至高无上的风格有些概念作为做至高无上的动机任何事情，享受

免责声明：两个P的不适合所有，也不适用于所有文化背景。这篇文章的目的是不是在道德判断沉迷，但承认演讲的方式，并且对于一些认为，流经今时今日的数字影响了流行文化。该概念更丰富的品牌思维更容易，但并没有解决道德问题的事实。

SS20秀ER S你用金



手工金链由时髦希腊金匠Ioakeimidis加上弹簧21世纪20年代



的
也金属优雅感测：在钛的顶部，铋的金属体涂料等14~18&甚至22克拉金。在SS20，至于黄金：您可以放心地承担更多更



柳Kasprova, @nastia_kasprova
拍摄由阿里斯塔科马

通过A.Tacoma, 珠宝造型由SAVVAS loakeimidis风格; 通过米尔托Departez造型援助

由于金匠SAVVAS loakeimidis, @ioakeimidis_collection模型显示有新的手工金链, 包括basiliko, 俄罗斯, 帕蒂卡和拜占庭风格。

MUA, 头发定型: 米尔托Departez, @myrto_departez

地点: 工作室P56, @studio.p56, 雅典, 希腊

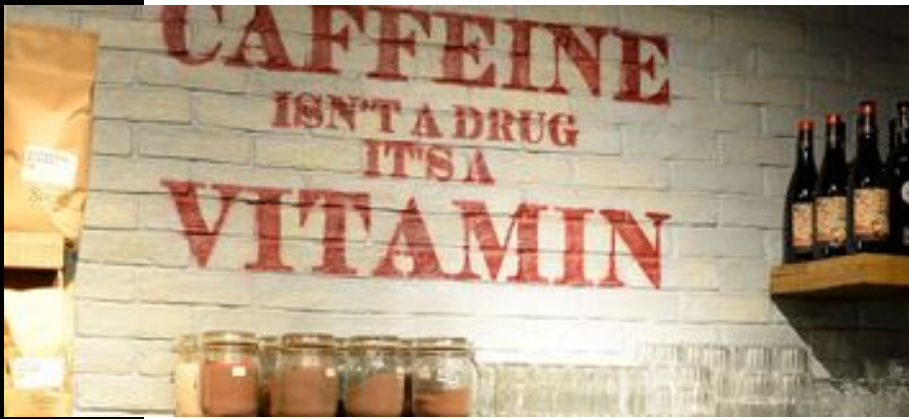
时尚标签: IOAKEMIDIS手工金条我们
[etsy.com/shop/](https://www.etsy.com/shop/)

loakeimidisJewelry H&M, @hmfang
疥癬, @mango

















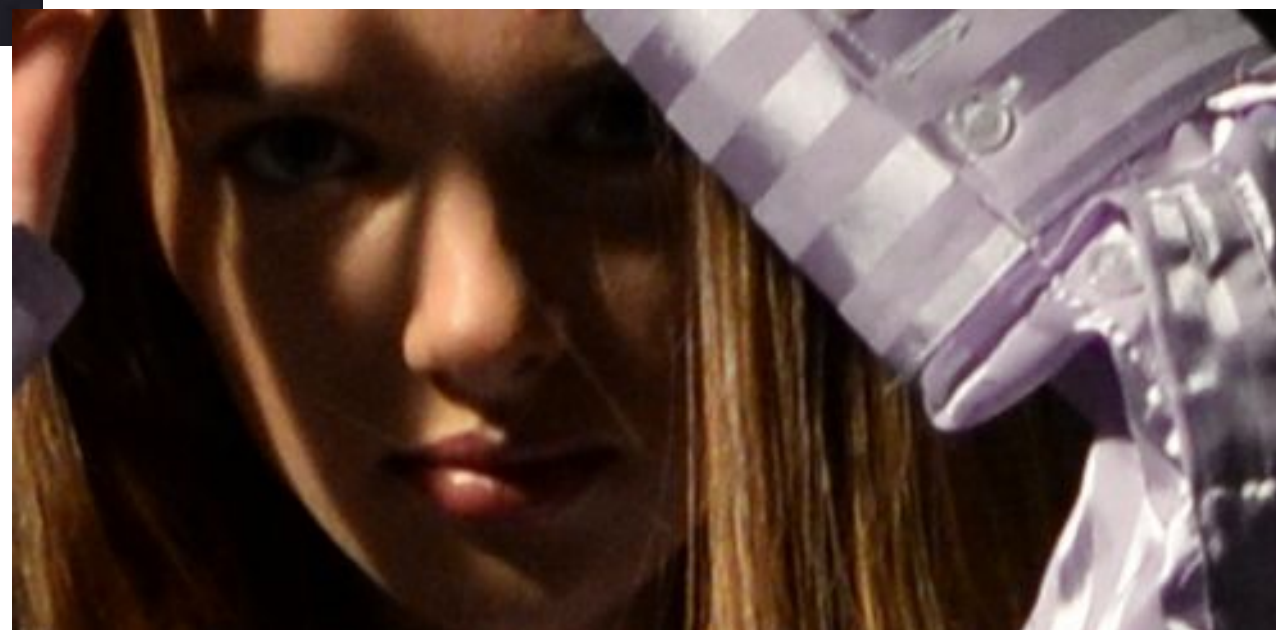




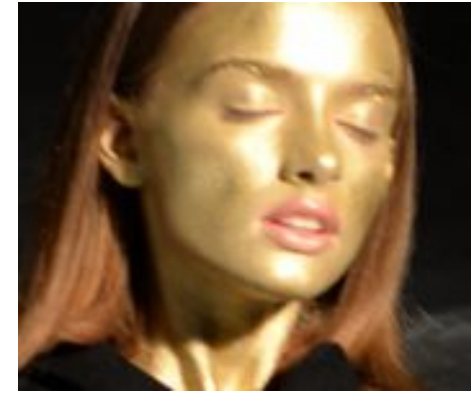


















Put your ad
where people
can enjoy it
while drinking
coffee

Every day

Every week

Every month

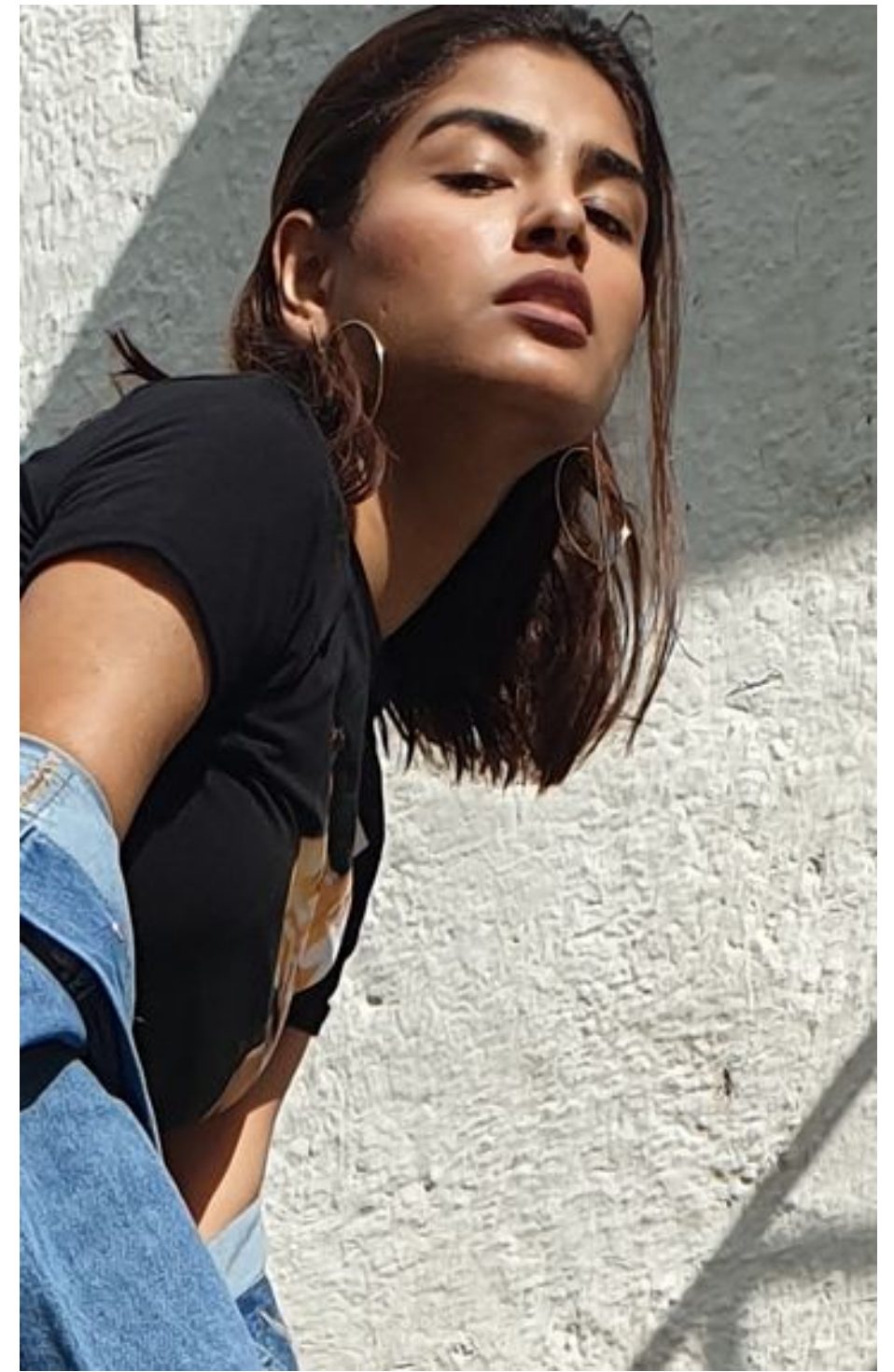
PERMANENT Ads
in **BERLINiB**

contact the
fashion magazine at:
ads@industrialbabes.com





时装模特Somya乔希



阳光明媚的春天
2020

街头风
别致



时装模特：Somya乔希，
@somyaajoshi

时尚摄影师：Srishti奥伊纳姆，@leish
ana____

样式：Somya乔希和Srishti奥伊纳姆MUA之
间的合作：模型自己

时尚品牌包括：H&M，@hm FOREVER
21，@ FOREVER21

位置：新德里，印度



全能的上帝先立了一个园子。

--
弗朗西斯·培根，1625







风格是知道你是谁，你想说的话，并没有给一个该死的。

-- 奥逊·威尔斯





看到它第一次作为一个没有名字的新生婴儿。

-- 泰戈尔







iB

该鞋



地图可能上调的

未来鞋

设计趋势

由娜塔莉索菲亚，@fashionjudgment，BERLIN时尚记者nathaliesophiajournaliste@gmail.com图纸通过雅集T.

风格可能是永恒的，

当然也当谈到鞋。好看的高跟鞋一看很像由传奇鞋雕塑家莫罗·伯拉尼克在20世纪70年代引入了仍然有效的设计。高跟鞋和尖头和过去十年的所有经典时尚的设计是当今走秀，可能会是任何数量几十年来的。在过去的几年中已经有很多的运动鞋出现，而这也很可能会继续下去;动感十足，华丽是unerasably时尚文化的一部分。然而，也有一些

签名样式

夏季/春到2020年，不是生活必需品，但值得意识到作为预留方案。

在时尚的可持续性，我们同样在这个问题上的另一篇文章讨论的精神，我们要指出，不仅是风格永恒的，但这样的

永恒 **styleawareness** 帮助我们选择的東西，可以从一个季节持续到下一个，甚至经过多个赛季，没有问题，保护环境。也有在这种方法连接到一个人的经济高兴：很多

穿搭 预算 可以通过被在鞋划分的形式恋物癖排出来。已经说了这么多，让我们深入到正确认识正是鞋类型比其他类型具有红外线文本“SS20”偷偷enscribed放进去的精英。第一个项目是连

自在
(相对于很多经典的高跟鞋设计)：

> > < 高跟鞋可大了

这就是我们所说的SS20舒适救援#1：妙妙和纪梵希都来促进拯救我们的行走稳定性 块高跟鞋。

> > < 勃肯鞋无限

舒适救援#3。是Proenza Schouler的最近介绍了他们与勃肯合作，在他们的春/夏季2020时装秀。今年早些时候，勃肯合作与瓦伦蒂诺和Rick Owens的。它从来没有真正努力尝试很酷的品牌现在很爽已经发现现在的Kendall Jenner和梁咏琪哈迪德脚，最近，在世界时装之苑德国(2019年10月)，在那里他们被配对了一个香奈儿的衣服的封面。

> > < 脚趾可以得到空间

舒适救援#2。脚趾值得(有时)空间;现在也有专门的时尚达人的脚趾可以得到空间，即使正确脚穿。方形尖是我在BERLINB的上期趋势破败的一部分。其受欢迎程度仅出现当年 - 现在它的全部力量去。行业的迷恋很长尖的鼻祖 - Demna Gvasalia巴黎世家(Balenciaga)已申请了新的面貌，以他的收藏品。他设计的方形提示实际上略凹。

配合它周围的脚踝。该凉鞋甚至可以在股价裤子的腿，这一趋势鼓励海利比伯，谁都有让她的名人腿被这样绑起来。

>><

凉鞋可以有细背带



让我们继续安慰这个味道有两个凉鞋笔记抢救。您可以放心地去对高跟凉鞋纤细的肩带的高量。也许一个晚上出一个明确的搅局者 - 他们可以在脚踝的背面并列。



有助于缓解高跟鞋（其中，根据一些科学的研究，有锻炼的一种特殊形式的对肌肉的影响的东西）行走。蓝色我个人最喜欢的是在lowwheeled的Giada跟鞋，与灰色的暗示。在与本赛季的趋势线，顶端是直的，而是尖端的尖被切断。如果您发现一对相似的，我会说，他们是一个捕捉，去为他们。

时髦混乱的娃娃鞋和玛丽珍和牛津类型的女学生鞋已被香奈儿，普拉达，甚至不太保守的品牌为乔纳森·科恩lanched。在某些情况下，它变得太怪异；但幸运的是，当这一切的作品出来，如同一层总的风格，它可以是一个峰值SS20的事情。

>>< 您可以显示自然的打印你的鞋子

>>< 高跟鞋W / O杯

杯少鞋高跟鞋：高跟骡子。一个品牌要在这方面注意的是Bottega Veneta的。嘉已经飙升受欢迎由于设计师李少幸运的努力。

>><

大号 eather袜子都还好

打印类型#1：animalier：鞋革与猎豹，斑马（退房杰里米·斯科特靴）；甚至牛。里卡多·提西在Burberry的印刷在一对否则保守高跟鞋丛林动物的3D照片。打印类型2：花的力量。品牌：芬迪，范思哲。

>><

凉鞋可以捆绑起来

>>< 高跟鞋可以得到带

>>< 您可以使用messedup娃娃鞋

露跟，因为放在脚跟上的皮带，是SS20的事情。而在“舒适救援”类别并不完全，也一定能

意大利设计师房子菲拉格慕是属于那些救援谁不喜欢正常的袜子，通过他们的皮袜，给人有很多在鞋内细长引导的印象。比较正常的袜子已经对西蒙尼·罗恰和安娜苏的跑道。

Nathalie Sophia



博TY S
TYLË



烦恼离子

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