

# BERLINiB

2020/A January February  
March April

Beauty Style  
Fashion



ISSN 2535-602X  
9 772535 602004

封面模特 我們BERLiNiB 2020 / 一個問題是 Vicenca羅維奇，

由A.塔科馬拍下{見文章“梟別緻”}

2020 / A

# BERLiNiB



ISSN 2535-602X

出版

BERLiNiB 2020 / 一

當我們把一本雜誌，我們從頭開始的佈局和在藍色筆記添加標籤，“佈局TEST”的這篇社論頁面的左側。這是自然和逐步轉化為我們自己的雜誌。我們替換早期測試圖像與我們自己的原始拍攝影像（這都在我們的Instagram帳戶記錄）中的每一個。這種方法背後的想法是，我們只希望我們的雜誌最佳的靈感，所以我們從我們最喜愛的來源，如時尚，NÚMERO，芭莎和Elle雜誌選擇圖像，點亮我們有圖片的網頁，激發我們，因為我們努力創造我們自己的完全原創的出版物。每個問題都以這種方式開發的，並在其發布的時間（發布時間，昨我們的網站），所有的內容都是我們自己的。

只有在這個時候，“發布”郵票將出現在該頁面的左側。

所有文章和其他文字是從一開始的原創作品。

版權所有：時尚博主可以確認到雜誌，模型和一個reblog圖片



攝影師，賦予目錄部分在我們的網站了解更多

信息。所有內容都可以用這兩個大屏幕，諸如PC上訪問，並通過小屏幕，諸如電話。

誰願意和我們一起工作的有才華的人與時尚達人，請聯繫我們berlinib@aol.com 或DM上的Instagram。我們總是開放的聽證會

從誰希望貢獻車型，作家，攝影師，造型師，化妝師，佈景設計師，時裝設計師，廣告商和其他熱心的廣告。

作為一本雜誌誕生於2019年，我們決定去完全“數字”。隨著生產線設備的頂部，和偉大的口感和

我們撰稿人的創作技巧，我們建立這個框架內的優異成績。

雅集塔科馬（主攝影師，和，BERLiNiB編輯；並經常主設計師）



BERLiNiB通過廣告和贊助商提供資金。所有的問題，隨時為您提供免費的在berlinib.com品質的PDF文件。

廣告：要詢問關於廣告價格，plase給我們發電子郵件：廣告@ industrialbabes.com。

Plase使用我們的電子郵件berlinib@aol.com 所有其他查詢，包括社論贊助。我們有權為僅包括不從該雜誌的主要內容分心的廣告。廣告將存檔的雜誌內保持展出。我們不使用“目標廣告”。我們的廣告是永久可用與同為所有和 美味地

從隱私問題釋放。

每個已發布BERLiNiB雜誌的內容是版權斯坦亨寧B. REUSCH（化名雅集塔科馬）；模特，作家和攝影師也有版權，他們的貢獻時BERLiNiB被正確引用。未簽名的材料是由編輯器。

BBERLiNiB：主要製造在雅典通過，除其他事項外，正在，解放

嗑。通過雅集塔科馬別名概念

SR韋伯，奧斯陸。ISSN 2535-602X  
正式生產地點：奧斯陸，挪威

郵件：Yoga4d：VRGM，Postboks 1046霍夫，0218奧斯陸

berlinib.com  
industrialbabes.com @berlinib

編輯助理：  
露西Blay，@lucyblay



技術包括：尼康DF，尼克爾W / VR，KDE霓虹燈，癩子，LibreOffice的，FontLibrary.org（我們將使用商業許可的字體，只要所產生的收入允許的話），和PC的Android-x86的。

請享用！



如你所知，在BERLINiB  
berlinib點com，發表於

通用數字 “數字  
論文格式PDF，  
每年出版三次。除了少數例外，  
社論發表在它們所作出命令的雜誌。

頁碼指A3頁面。

# 埃利

Tsitsipa @elli  
tsitsipa

第10頁

封面模特：

# Vicenza

彼得羅維奇@v  
vicenza羅維奇

第17頁

# 朱莉婭 MUE

@julia mue  
\_\_第29頁

# 索爾 梅爾卡多

@uruzusus

第40頁

# 柳 Kasprova

@nastia\_kasp  
rova第54頁

# Somya 喬希

@somyaa喬希  
75頁

另外，在這裡您免費BERLINiB時尚雜誌在每次berlinib.com：

此外，和一起，上述照片社論，你總能找到

書面  
文章，時裝  
插圖  
和永久  
雜誌廣告，

給BERLINiB收入，我們需要把這個給你awesome時尚雜誌是免費的！對於被列入下一個問題你的公司，發送廣告的建議，現在，到：

廣告industrialbabes.com

享受時尚BERLINiB沖泡！



POUCHES SIMONA  
@pouches\_simona

👉 Premium Pouches

👉 Supreme Wallets

👉 Exquisite Bags

👉 Handcrafted in Greece

👉 Internationally Loved

👉 Viber +306938825487

dakovasimona@gmail.com

在長期建立你的企業是慷慨對自己的一種形式，有的投資是在保護你的資產和慷慨的聰明的中間路線。

文字：雅集塔科馬

## 更多錢

具有高的理想，理想的企業聯合賺錢。然而，該系統的蓬勃發展的業務幾乎是不可能的，如果一個人的主要活動是改變系統。不太理想，但也許更可行的解決方案是：給的東西，最多收入的一個固定百分比，以純粹的東西理想化，但你們可以商業化，如

# 八

# 鍵良好的

# Econo我

有檢查點列表遍布耐人尋味的標題，如“如何成為百萬富翁”和“秘密的消費，生活習慣，這將使你富有”互聯網。這似乎是大多數包含在這些文章的建議可以用一句話來概括：“這是驚人的，你可以節省多少，如果你願意成為駭人聽聞小氣”。

顯示正確類型的慷慨，但是，越來越多的企業的一個必要組成部分。例如，如果您的業務依賴於開發和維護良好的客戶

## 關係

，是與你有什麼可能只是推開他們太不靈活。

為了拓展業務，你必須明智，不亂花。保護你得讓在許多情況下非常合情合理的，但強調這是小氣。慷慨使得在某些情況下良好的意識。投資的東西，可以

# / 1 /質量COMMUNIC A重刑

作為球隊的領袖，你必須讓自己的理解。每當你與他人合作，你必須有一個良好的組對話。不管什麼任務可能是，它可能會得到更有效的，如果你花時間事先討論，而不是通過吠叫命令所有的方式來實現的。維護質量的通信也意味著從你的團隊，從積極的角度解讀反饋。如果有什麼起初似乎進攻，有意識地努力尋找無害的解釋，然後雙擊或三倍的努力保持積極的或中性的色調，即使你不喜歡它。

## 道德

商業，你可以在核心業務目標和戰略。如果你要開始也許長出了小小的米的商務只有你自己，或者你自己加上其他幾個，成發光的生意越來越真實收入，試圖在同一時間改變整個世界，但一個高尚的追求，也許是過於雄心勃勃的目標。由於一些佛教徒有時指出，我們已經得到了美國數百萬年中，正確的事情。

質量的溝通和了解真正的消息是比被防守和議論'保護'你的自我意識更為重要。這是為了保護脆弱的任何合理的位有可能在討論更重要;而且總是有有很大潛力的合理性和良好的業務出來，如果不不耐煩的可能性。總之，在避免“被冒犯”的實力，尤其是所有伴隨著它的話題。它是關於不過河拆橋。也許負面情緒傳遞更迅速，如果他們不做出談話的焦點

以下幾點不也同樣適用於每一個人。他們是經驗法則，沿著什麼也許是明智的人會給作為很好的提示小企業主開始的那幾行。

並取得持續的故事的一部分。也許你的同事有一個可怕的一天或在當下找不到合適的話，或許你在聊天一線曲解了一句。而不是在侮辱，辱罵，嘗試下一次投擲的沉默。然後又和歡迎的通信質量回來看你是否能使其工作下一次。如果它不工作，至少你給了理性的機會;並用理性來同情，不是一個意義上的“一切都容易讓大家'所有的時間。贏始終如一展示高完整性的性格和道歉的時候你不在。你的企業是不是一個治療組。發展你的企業是不是共享的感受。它是關於培養積極行動起來，創造好東西，其中收入能夠蓬勃發展。

## / 3 /醒來21世紀的願望

在20世紀60年代，世界各地的許多年輕人開始意識到，地球的天然資源被浪費，污染，另有軍事武庫和大炸彈的存在危及。有的“機不可失，時不再來”從某種意義上說，這導致了花的力量運動，從來沒有真正枯萎，它才被制服。如今，“花的力量”的時代又回來了盛開，但具有完全不同的參數和不同的名稱。你醒了這個？在調整中，以千禧和Gen Z的現實，這並不僅僅意味著說話時尚談話的感覺，業務涉及被“驚醒”：這也意味著通過什麼才是有意義的思考的話和做的，找到的短語是有道理的。至於環境保護，也許它是沿著“保護森林和資源線湊合短語，

有一些東西可以提供被激勵他人。也許是正確的說：美是什麼在這個世界上激勵的本質。如果你想掙錢，你必須提供的很有價值的東西。如果你希望把它放在顯示器前出售，undust它有形的產品。如果你住你的長相，保持身體健康。如果你到建模，了解設計和塑造左右最好。有美感

## / 2 /美容經濟

什麼產品的品牌的一部分。它是通過照片超過視頻是數字經濟的新形式拍攝到現在的高度的來臨。在臉上，一個視頻在某種意義上無非每秒一個偉大的很多照片在一個特定的順序觀眾拋出更多。一個精心製作的照片是一個更大的禮物。視頻是不太可能在那經典的照片已經途中被視為'標誌性'。

商業合作夥伴。這源於這樣的慷慨福斯特身體健康，對於健康是很大的業務的健康。

## / 7 / 協議的輝光

更直接的和“來得快”數字通信變得越重要的是要找到什麼是對自己或我們的業務，使人們想回來。這是朝著促進所有利益相關者，包括內部和外部之間很大的關係的重要一步。有無視的協議沒有好處；雖然它可以節省時間，在短期內，它浪費時間給別人，並且從長遠來看，它會浪費你自己的時間了。有些人是精神的角度，這是比較合適的“感覺時間”在它，而不是同意的；或者他們覺得他們得到他們自己的方式更好，如果他們不堅持到與他人共享預先確定的時間表。我只想說在這裡，如果你不喜歡堅持協議，它的工作，直到你做什麼，因為它是必要的大多數類型的企業是成功的。然而，在一個民主的世界，這是一個需求可以2:10自己的化妝：每個人都有他或她自己關於時間的方式，你必須弄清楚如何與別人交往智能，逼真，無論在什麼時間，他們選擇有。

## COMMUNICAT 離子 / 6 / 頻道

在可以在點擊按鈕崩潰頁面二手編程和代碼更新這個數字世界中，這是最好的做法有彼此溝通的方法不止一種。此相同的概念延續到RL（現實生活中的互聯網說吧）作為國內重要的是要擁有會議更多的方式，以及我們在我們如何以及何時溝通一定的靈活性。

## / 5 /

### 慷慨當右

當它的權利是大方，應該如何慷慨呢？而當它是正確的'微花'，知道一千次一點點變大嗎？簡而言之，慷慨有它在每一個預算好地方，不過這應該是中預先確定的範圍。奔放的慷慨魯莽，但考慮能夠給小費，或支付一點點額外承擔時間更快的路線，當你短，或買一個卓越的產品，即使它的成本多一點的重要性。在某些情況下，保持了良好的氛圍比皺著眉頭在幾分錢更重要。這甚至涉及到投資於你的企業利益相關者，包括員工，實習生，客戶和健康

## / 8 / Radiatè 減少昂貴米

這點連接到這個列表中關於美容較早點。它還涉及到你的個性，你的性格，或你在通信質量和從事堅持協議的正面輻射。更具體，積極的輻射涉及的方式使人們可以茁壯成長，你周圍的蓬勃發展表現：黃金樂觀向上的精神，這個意義上，生活是美好的，某種意義上說，太陽升起和收入曲線都指向向上我們從左至右的時間框架上走曲線，而這一切進入一切從您的標誌設計在您的網站，社交媒體賬戶和店面，在化妝和衣服，照片和視頻的語言您用來宣傳品牌。無論我們在哪裡生活和我們在做什麼，我們都需要一個劑量重新樂觀。通過將它納入我們的每一天的活動，我們節省彼此的時間，或另一種方式來短語是，我們是彼此的時間給予。



[連續]

## / 4 /

### 品牌：標誌性的照

### 片

我們正處在一個時間，短視頻或所謂的

'故事'或'扣'是一個提供網絡與自己的運動中窺見大眾媒體。但是，這並不能否定一個偉大的photograph-允許觀眾進來自己的心意活著的權力；讓她自己內心的視頻“；想像自己在現場，採取研究照片的每一個模塊的時間。腦研究有時顯示的神經元的激活更大當受試者聽收音機或主動學習的東西還比當他們看電視。一般來說，似乎更積極的技術獲得，更被動了自己的神經元成為（有一些例外的時候有足夠的互動性）。影片已經存在了幾十年，並經常被描述為“未來”，但偉大的攝影領域有著自己獨特的能量，是

# 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

### 系統蒸發散

對於BERLINiB藝術家Srishti奧伊納姆，  
blank.canvas \_\_\_\_  
@空白的畫布\_\_\_\_  
srishtioinam gmail.com@空白的畫布\_\_\_\_

# 所有 IS DANCE

希臘舞蹈家埃利Tsitsipa在當代  
芭蕾解釋一些SS20風格

圖文：雅集塔科馬

通過埃利自己，用A.Tacoma風格；造型助理  
米爾托Departez

MUA & 髮型：米爾托Departez，@m  
yrtodepartez

地點：工作室P56，雅典，@ studio.p5  
6

時裝模特：芭蕾舞演員，女演員埃利Tsit  
sipa，@ellitsitsipa

時尚品牌：ZARA，@zara；從巴迪可持續竹緊身  
衣，@boodyecowear，

通過生命競技場，奧斯陸，@lifecolosseum飾  
品：多納Koroi，@donakoroibrand通過其他衣  
服

NILZ，奧斯陸，@nilztekstiltrykkeri。

## 跳舞，直到



偉大的藝術家是誰找到的辦法是  
自己在他們的藝術的人。任何一  
種藝術與生活都預緊誘導平庸。

- - 瑪格·芳登



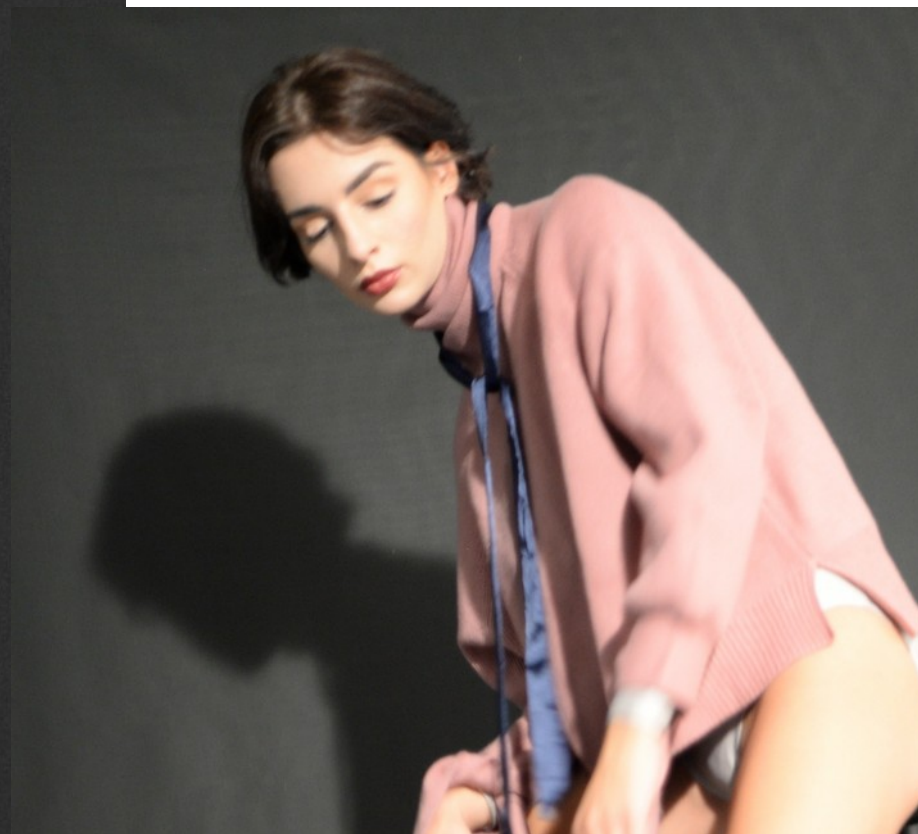
像這樣尋找自己丟失  
的一塊。

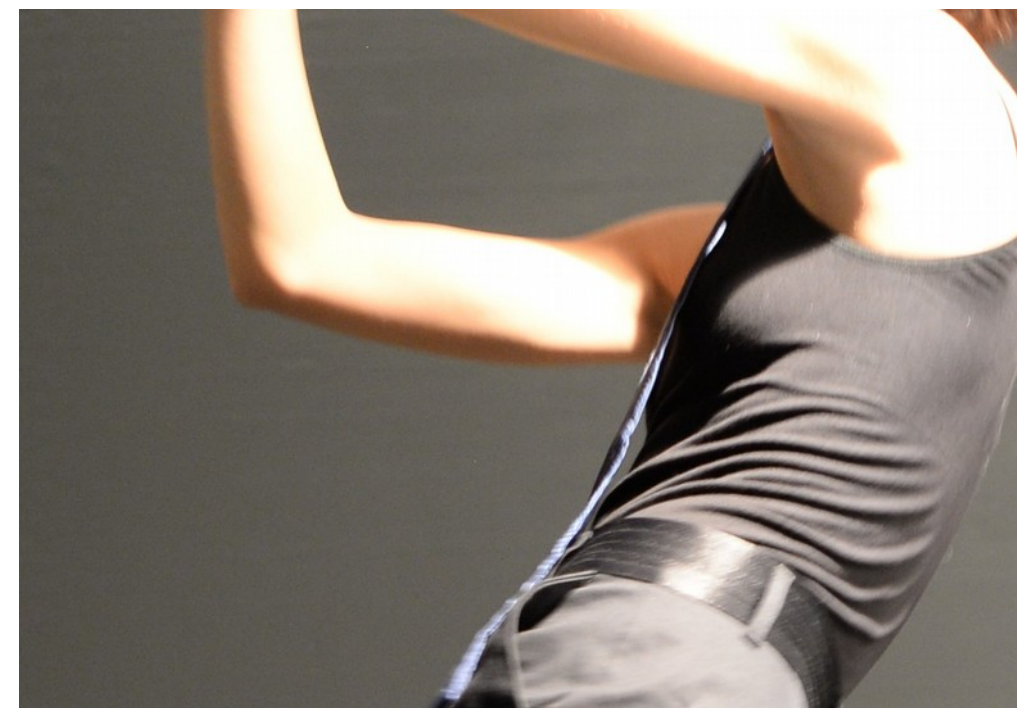
- 米斯蒂·科  
普蘭

查找芭蕾

芭蕾舞不僅是運動。

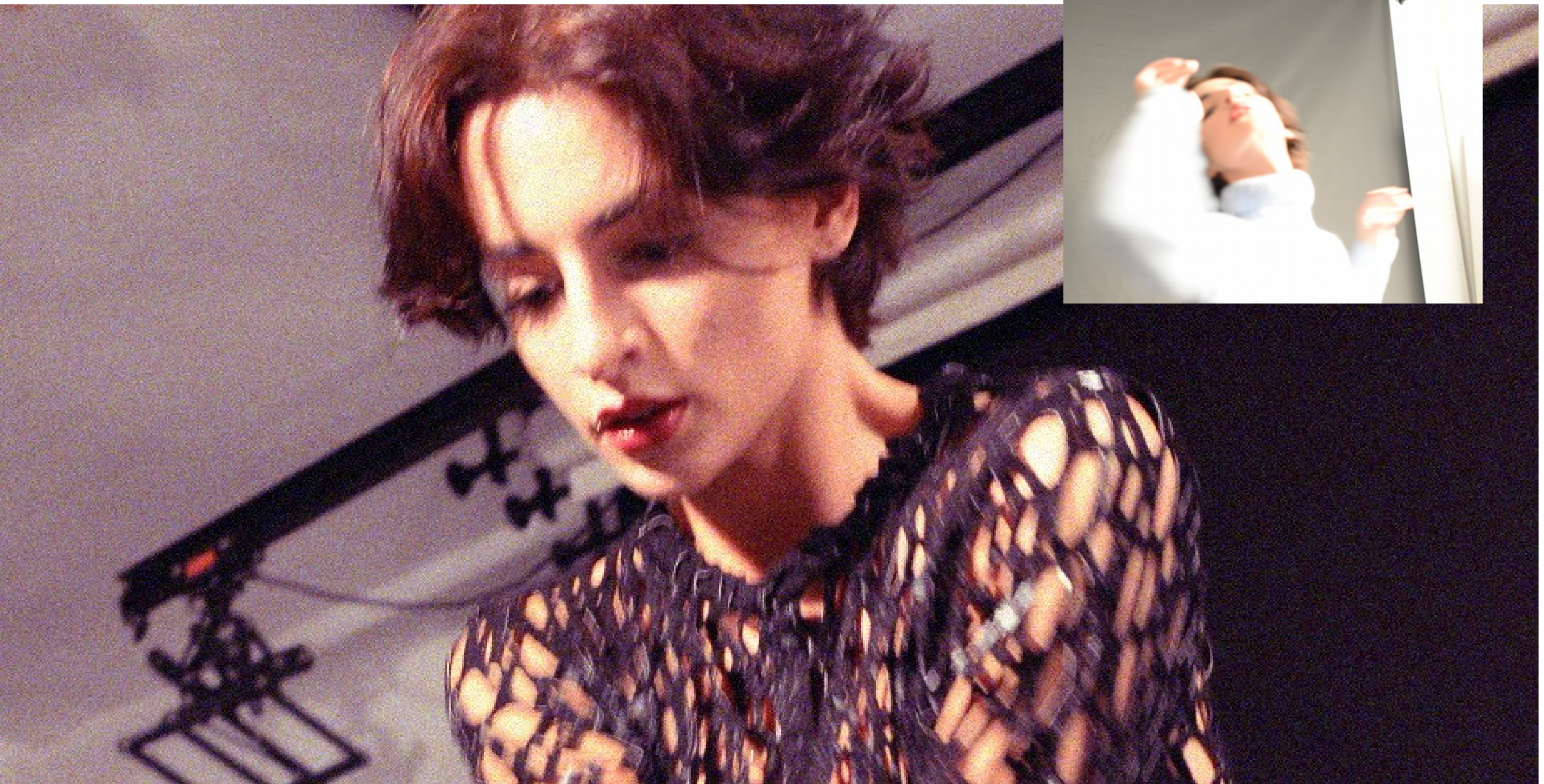
- - 妮娜·安尼亞什維利





舞蹈：至少說明，最小的軼事  
- 和最大的感覺。

- - 莫里斯·貝賈爾特





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





壽命[.]的不斷增長，前進，[.]是  
與生活觸摸。

- - 阿格里平納·瓦加諾瓦





時裝模特：Vicenca羅維奇，@  
vicencapetrovic

激烈  
CHIC



金屬，往往在本賽季的金色色調都加上SS20強調圓潤，afternoonish，周到的顏色。新一代功能強大的女性正在他們的要求：激烈的優雅和時尚總結了2020年的發展趨勢。



Vicenca羅維奇拍下通過雅集塔科馬

MUA，頭髮定型：IsabellaLia小姐，@ my .beauty.garden

地點：Wrangelstrasse，克羅伊茨貝格，柏林；工作室Ramboya，@ramboystudio。

時尚標籤：BERSHKA，@bershacollection FIGHTER SPORT，@fightersportnorge GINA TRICOT，由粉紅色凱迪拉克，@pinkcadillac\_berlin @ginatricot配件





















iB

在過去的一個世紀，婦女被允許更多的自己

**身體** 待觀察，而不管這是什麼說，大約

**性慾**，這無疑是一個非常實際的變化。對於百年來的第一次，女性已經能夠在各種活動參加，而無需拖動沿紡織品的山。服裝是部分個人表達和部分現實必要性。趨勢是連接亞文化，職業和宗教。的能力，遵循對每一季節的變化趨勢可以讓我們冷靜。跑道新奇改編成我們的衣櫃，可以使我們的能力

可持續發展的方式的重要性。

時裝業是巨大的，並且，部分原因是由於它的大小，一個最

## 污染

行業中的世界。作為時尚界內的這種，個別企業已經在用更環保意識的市民被稱為是透明的**關於他們的碳 腳印**和“展示自己的數字”。

這同樣適用於該行業的幾乎每一個方面。

例如，

**豪華** 品牌塑造公眾對自己品牌的認知獨家。為了保持這種看法，未售出的股票有時破壞，進入垃圾填埋場。

**趨勢** 我們的朋友當中setter方法。

時尚已經從製造衡量的（現代高級時裝）演變

而來，成主要成衣業，無論是在豪華和快時尚段。這已經創造了新的就業途徑和其他機會。一些車型已經實現了極高的水平

快時尚提供了另一套對地球的挑戰。有用於著色的衣服和水的量和參與年產數百萬服裝燃料

染料的問題。有動物皮毛和生皮被用來製造產品的問題，並圍繞人造毛的不那麼開明的討論與天然皮革。也許最大的問題是塑料和合成纖維的瘋狂普遍使用。塑料相關的材料往往很

## 名人

成名，並能狠狠地影響公眾輿論，讓慈善事業落後。一個這樣的原因是，關懷地球，促進的

便宜所以它們是“客戶為尊”，但這些材料代表了這個星球巨大的成本。這些僅僅是一些面對時尚界的問題，和現代消費者都在問的時尚品牌，他們的立場相對於這些問題。

與此同時，在我們等待 **系統的**

面對時尚界的更大的可持續發展問題的解決方案，我們可以給自己如何以更環保的方式打扮的一些經驗法則。而且，正如我們將要看到，一些品牌被晉升為環境意識和可持續發展。

經驗法則：

。 買衣服，你會穿，不會的衣服，最終會掛在你的衣櫃裡。消費是可持續發展的敵人。

。 購買前仔細檢查衣服上的標籤。檢查什麼片材質為：它是天然纖維？塑料？再生材料？

。 考慮通過Nuuly從任何更多的或多或少的

新衣服租賃替代租用時尚品質的衣服，從租跑道上無數人，包括H & M。

。 馬特和納特。所謂的“素食主義者的品牌”

。他們提供了一系列的產品，

。 店二手。復古的服裝可以說是可持續地購物的最佳途徑。通過給一個新的生命，以一件衣服，你延長它的壽命是更加環保。

一些最令人興奮的可持續時尚品牌需要注意的

現在：

。 羅納德·范德·坎普。

荷蘭設計師從市場上可用的材料下腳料生產的

限量版服裝

。 改革。 Allsizes品牌與名人以下，使用救出老股票的材料和改變用途的古董。

。 咬。 斯德哥爾摩 - 基於品牌培育永恆的

時尚與使用的有機面料的想法。

。 人樹。

一個由世界公平貿易組織，這限制了通過專注於手工加工的破足跡記第一可持續的品牌。

。 好消息。

倫敦的訓練者生產者，其使用再生橡膠鞋底和有機棉。

。 馬特和納特。所謂的“素食主義者的品牌”

。他們提供了一系列的產品，

包括從回收的塑料瓶製成包裝袋。

## 包X.

澳大利亞的品牌，這產生從可持續材料-完全有機纖維，升級回收海洋垃圾並丟棄聚酯服裝。

在時尚的可持續發展的高度棘手的主題，已經

到了住宿;讓我們 **不斷開拓它** 和worki出越來越接近獲得這項權利。

由娜塔莉索菲亞，@fashionjudgment，BERLiNiB時尚

記者，nathaliesophiajournaliste @ gmail.com

*Nathalie Sophia*

iB

輝光  
CHIC

時裝模特：朱莉婭MUE，  
@juliamue\_\_



Z世代  
似乎設置越來越多的

議程的就業市場，配件

他們的目標：

公平，自由，

隨和，技術嫻熟，運動  
感十足，新鮮；

earthaware，

有時素食主義者

啟發；

持久的價值，黃金  
：

和輝光

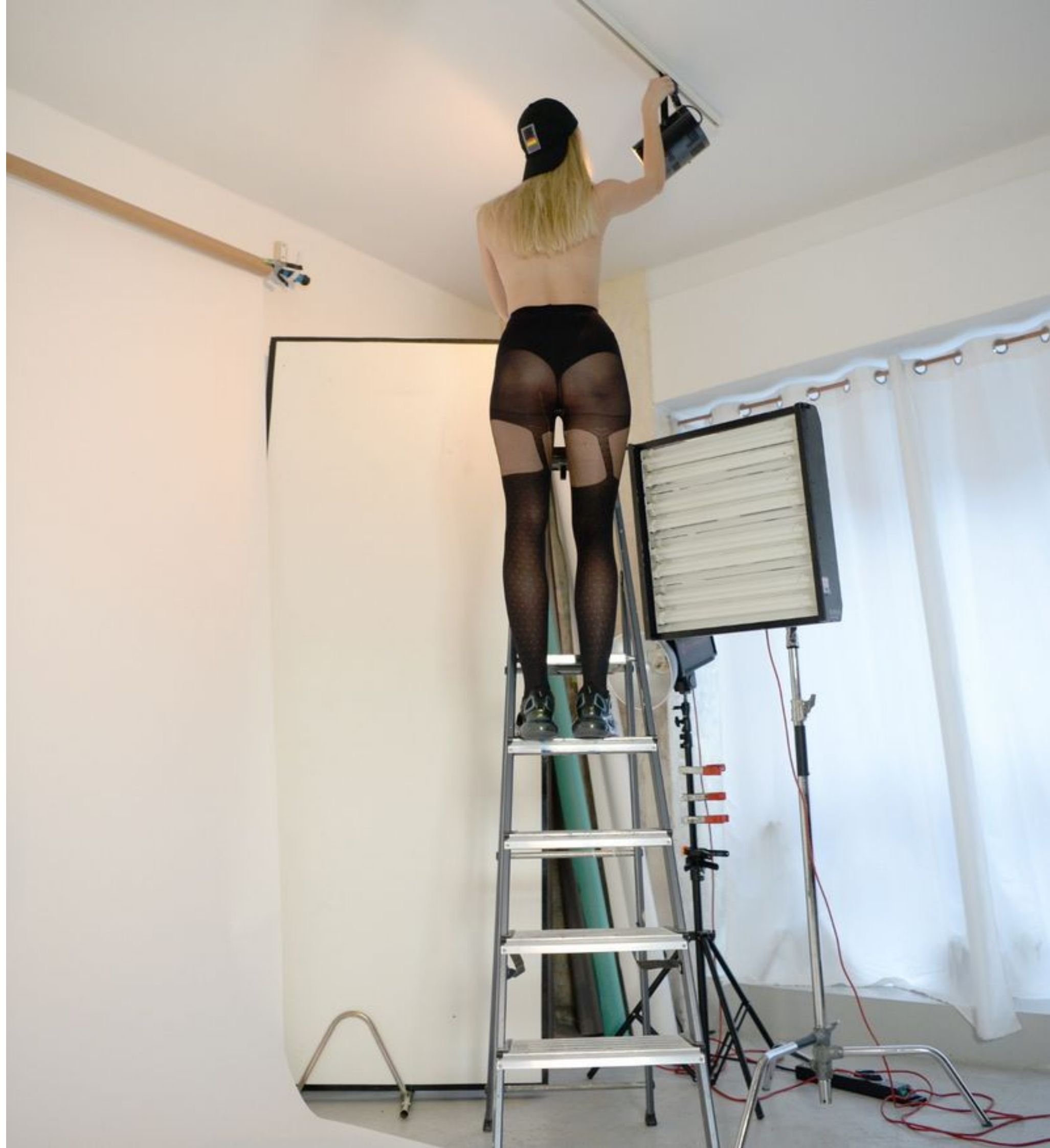
朱莉婭·姆瓦拍下通過雅集塔科  
馬

MUA，頭髮定型：IsabellaLia小姐，@ my  
.beauty.garden

地點：工作室Ramboya，@ramboystud  
io，柏林。

時尚品牌：NIKE，@nike，H  
M，@hm

AVENUEGE，avenuege.com



















你可能會遠遠不是素食主義者，甚至素食主義者，但像無數人你可能會發現自己被這個概念的啟發，你可能已經迎來了許多新的提議素食主義者這一點，素食主義者，在典型的雜貨店

你可能會遠遠不是素食主義者，甚至素食主義者，但像無數人你可能會發現自己被這個概念的啟發，你可能已經迎來了許多新的提議素食主義者這一點，素食主義者，在典型的雜貨店

## VEGANINSPIRED冰沙

也許是食物太重要了，留給思想。我們在BE RLiNiB熱衷於我們的新即興冰沙，但我們有時會用酸奶甚至酸乳酒，而不是大豆，大米或燕麥奶製品（並且我們認為沒有人看，我們甚至可能是食肉動物）。

& 謀求足夠的維生素和礦物質ETC

你的身體是一個宏偉的傑作

的不同於其他任何設計。它是超越充分的認識，比任何機器更複雜，太重要了，不能給予食物通過了嚴格的意識形態或政治的決定。

但是，不管你是否在你的日常飲食有多麼豐富，不管你住在哪裡，不管你有多麼愛吃肉，不管你每天早上多少補品服用，你的身體可能會偶爾的素食主義者或nearvegan冰沙受益。它是

你的身體是一個宏偉的傑作

的不同於其他任何設計。它是超越充分的認識，比任何機器更複雜，太重要了，不能給予食物通過了嚴格的意識形態或政治的決定。

但是，不管你是否在你的日常飲食有多麼豐富，不管你住在哪裡，不管你有多麼愛吃肉，不管你每天早上多少補品服用，你的身體可能會偶爾的素食主義者或nearvegan冰沙受益。它是

好東西他們是如此美味。你可能會遠遠不是素食主義者，甚至素食主義者，但像無數人你可能會發現自己被這個概念的啟發，你可能已經迎來了許多新的提議素食主義者這一點，素食主義者，在典型的雜貨店

也許是食物太重要了，留給思想。我們在BE RLiNiB熱衷於我們的新即興冰沙，但我們有時會用酸奶甚至酸乳酒，而不是大豆，大米或燕麥奶製品（並且我們認為沒有人看，我們甚至可能是食肉動物）。

你的身體是一個宏偉的傑作

的不同於其他任何設計。它是超越充分的認識，比任何機器更複雜，太重要了，不能給予食物通過了嚴格的意識形態或政治的決定。

但是，不管你是否在你的日常飲食有多麼豐富，不管你住在哪裡，不管你有多麼愛吃肉，不管你每天早上多少補品服用，你的身體可能會偶爾的素食主義者或nearvegan冰沙受益。它是

你的身體是一個宏偉的傑作

的不同於其他任何設計。它是超越充分的認識，比任何機器更複雜，太重要了，不能給予食物通過了嚴格的意識形態或政治的決定。

但是，不管你是否在你的日常飲食有多麼豐富，不管你住在哪裡，不管你有多麼愛吃肉，不管你每天早上多少補品服用，你的身體可能會偶爾的素食主義者或nearvegan冰沙受益。它是

好東西他們是如此美味。你可能會遠遠不是素食主義者，甚至素食主義者，但像無數人你可能會發現自己被這個概念的啟發，你可能已經迎來了許多新的提議素食主義者這一點，素食主義者，在典型的雜貨店

也許是食物太重要了，留給思想。我們在BE RLiNiB熱衷於我們的新即興冰沙，但我們有時會用酸奶甚至酸乳酒，而不是大豆，大米或燕麥奶製品（並且我們認為沒有人看，我們甚至可能是食肉動物）。

你的身體是一個宏偉的傑作

的不同於其他任何設計。它是超越充分的認識，比任何機器更複雜，太重要了，不能給予食物通過了嚴格的意識形態或政治的決定。

但是，不管你是否在你的日常飲食有多麼豐富，不管你住在哪裡，不管你有多麼愛吃肉，不管你每天早上多少補品服用，你的身體可能會偶爾的素食主義者或nearvegan冰沙受益。它是

你的身體是一個宏偉的傑作

的不同於其他任何設計。它是超越充分的認識，比任何機器更複雜，太重要了，不能給予食物通過了嚴格的意識形態或政治的決定。

但是，不管你是否在你的日常飲食有多麼豐富，不管你住在哪裡，不管你有多麼愛吃肉，不管你每天早上多少補品服用，你的身體可能會偶爾的素食主義者或nearvegan冰沙受益。它是

好東西他們是如此美味。你可能會遠遠不是素食主義者，甚至素食主義者，但像無數人你可能會發現自己被這個概念的啟發，你可能已經迎來了許多新的提議素食主義者這一點，素食主義者，在典型的雜貨店

也許是食物太重要了，留給思想。我們在BE RLiNiB熱衷於我們的新即興冰沙，但我們有時會用酸奶甚至酸乳酒，而不是大豆，大米或燕麥奶製品（並且我們認為沒有人看，我們甚至可能是食肉動物）。

你的身體是一個宏偉的傑作

的不同於其他任何設計。它是超越充分的認識，比任何機器更複雜，太重要了，不能給予食物通過了嚴格的意識形態或政治的決定。

但是，不管你是否在你的日常飲食有多麼豐富，不管你住在哪裡，不管你有多麼愛吃肉，不管你每天早上多少補品服用，你的身體可能會偶爾的素食主義者或nearvegan冰沙受益。它是

你的身體是一個宏偉的傑作

的不同於其他任何設計。它是超越充分的認識，比任何機器更複雜，太重要了，不能給予食物通過了嚴格的意識形態或政治的決定。

但是，不管你是否在你的日常飲食有多麼豐富，不管你住在哪裡，不管你有多麼愛吃肉，不管你每天早上多少補品服用，你的身體可能會偶爾的素食主義者或nearvegan冰沙受益。它是

在一個地方：在深海地區，他們通過使用這種特殊的金屬鍋做自己合成維生素B12的辛勤工作。科學家正在開發的方式來培養這些微生物

，但沒有辦法合成B12存在至今並沒有證據證明任何地方，任何植物或動物可以製造這些東西。它，然而，通過食物鏈的旅行變得非常容易。例如，它通常被添加到食品母雞和奶牛吃，則在雞蛋和牛奶和其衍生物，如酸奶自動找到。

你的身體是一個宏偉的傑作

的不同於其他任何設計。它是超越充分的認識，比任何機器更複雜，太重要了，不能給予食物通過了嚴格的意識形態或政治的決定。

但是，不管你是否在你的日常飲食有多麼豐富，不管你住在哪裡，不管你有多麼愛吃肉，不管你每天早上多少補品服用，你的身體可能會偶爾的素食主義者或nearvegan冰沙受益。它是

你的身體是一個宏偉的傑作

的不同於其他任何設計。它是超越充分的認識，比任何機器更複雜，太重要了，不能給予食物通過了嚴格的意識形態或政治的決定。

但是，不管你是否在你的日常飲食有多麼豐富，不管你住在哪裡，不管你有多麼愛吃肉，不管你每天早上多少補品服用，你的身體可能會偶爾的素食主義者或nearvegan冰沙受益。它是

從香蕉到薑黃，這裡有一些特別有趣的組合的結果

你的身體是一個宏偉的傑作

的不同於其他任何設計。它是超越充分的認識，比任何機器更複雜，太重要了，不能給予食物通過了嚴格的意識形態或政治的決定。

但是，不管你是否在你的日常飲食有多麼豐富，不管你住在哪裡，不管你有多麼愛吃肉，不管你每天早上多少補品服用，你的身體可能會偶爾的素食主義者或nearvegan冰沙受益。它是

你的身體是一個宏偉的傑作

的不同於其他任何設計。它是超越充分的認識，比任何機器更複雜，太重要了，不能給予食物通過了嚴格的意識形態或政治的決定。

[連續]

# VICTORY CHICK K SMOOTHIE腰 果椰子奇亞籽

對於那些誰喜歡花草茶：這些都可以融入冰沙一個偉大的成分。然而，一些非常豐富的草藥產品可能對肝臟造成負面影響；一個器官，能清潔遠離食物和飲料有問題的物質。大豆不應該採取月份的每一天無論是。給身體規律地休息，從任何可能成為一種習慣harmony affecting幾天。

有些人不容易吸收維生素B12，像所有的維生素，一般更容易當幾個條件同時滿足吸收：

\* 該維生素結合在一起的互補維生素，其他B族維生素B12與這樣

\* 該維生素一起同食

\* 這飲食每天都略有不同

\* 和身體得到每月，每週，其中有在種維生素和礦物質，它被賦予什麼明顯的變化每隔一些日子，所以它有一個機會'復位'本身

熱帶COMETS SMOOTHIE芒果

鱷梨檸檬汁豆漿冷凍櫻桃姜馬

黛茶茶灑少許：椰子電源

# GREEN FAIRIES S MOOTHIE抹茶粉石 灰菠菜巴西莓粉豆漿 觸摸：香草精

後來和（讓身體吸收它在和平）。空腹去與鍛煉一起。面帶笑容的警告一併提交：冰沙做這種方式是，根據一些，幾乎比性。

其中約素食主義者冰沙不需要酸奶和其它製冷的或冷凍的產品，偉大的事情是，你可以在各種旅行和工作在其中冰箱即時訪問被限制使他們。在某些情況下，甚至沒有一個混頻器是必需的，只要準備一下，你可以只是把它在一起，搖勻和享受！



一個享受真正健康的冰沙美麗的方式是預先快速（以增強它的味道）



# 適合 美女

為尋求一個平滑融合的  
骨感與強的年輕女  
性

時尚培訓

時裝模特：索爾·梅爾卡多  
，@uruzusus





索爾·梅爾卡多拍下的雅集塔科馬

在編輯標籤：SUPERDRY，@superdry LEVIS，@levis QUECHUA，@quechua

地點：Morgenluft.jetzt有限公司，克羅伊茨貝格，柏林，@morgenluft.jetzt，感謝：斯蒂芬Scholdra與該Morgenluft團隊。

套出一些wellresearched思路，精心挑選了fashionoriented青壯年。只有遵循訓練建議，如果你確信這是適合你的。如有疑問，請諮詢醫生。

## 背景

我們每個人都是獨一無二的。美容不只是'一件事'。如果您發現保持體形，你的作品，保持它的方法。本文

由於亞歷山大·安布羅休和其他一些longlimbed超級名模名言宣布，沿著一系列很受歡迎的培訓視頻，該培訓的目標是讓“**長，瘦肌肉**”而不是笨重的人“，整個互聯網一直充斥著概念。許多網站聲明肌肉muscles-他們從不'大件'，只是或大或小，但脂肪可以使它看起來

除此以外。我們在BERLiNiB已經不只是讀著名培訓師的訓練技巧，並讀入深 **科學**

文章直到凌晨上午：本研究中，有一點教養沿

## 猜測，

一些值得信賴的直覺，和一些個人經驗來最糟糕的是，就是告知這篇文章。

我們有一些結果。既然有這麼多的方便，快捷的“食譜”的成功，這已經成為許多議論的焦點，我們不會增加

另一種快速簡單的配方對話。時間已經到解決的是如何真正做的問題 **所有它需要的微妙模型鍛煉。**



## 優雅

身體，你的訓練一定要優雅。如果你想要一個細長的身體，你必須將延伸到你的訓練。

首先，  
**培訓類型事做：** 肌肉不只是肌肉，他們生長在不同的方式取決於什麼樣的培訓你很多其他因素做。

人體經常被描述為一台機器，但事實上它更像是建造的最複雜的運動，有節奏的一系列過程中的進程的orchestra-，以及許多關於身體最重要的事情都還不能解釋科學理論。

還要記住，有很多類型的

## 肌纖維，

和它們與身體中的脂肪細胞和其他細胞和進程進行通信。或許我們應該看看身體也作為“設計過程中，

因此，有這種情緒，因為這背後的道理：如果你想要一個

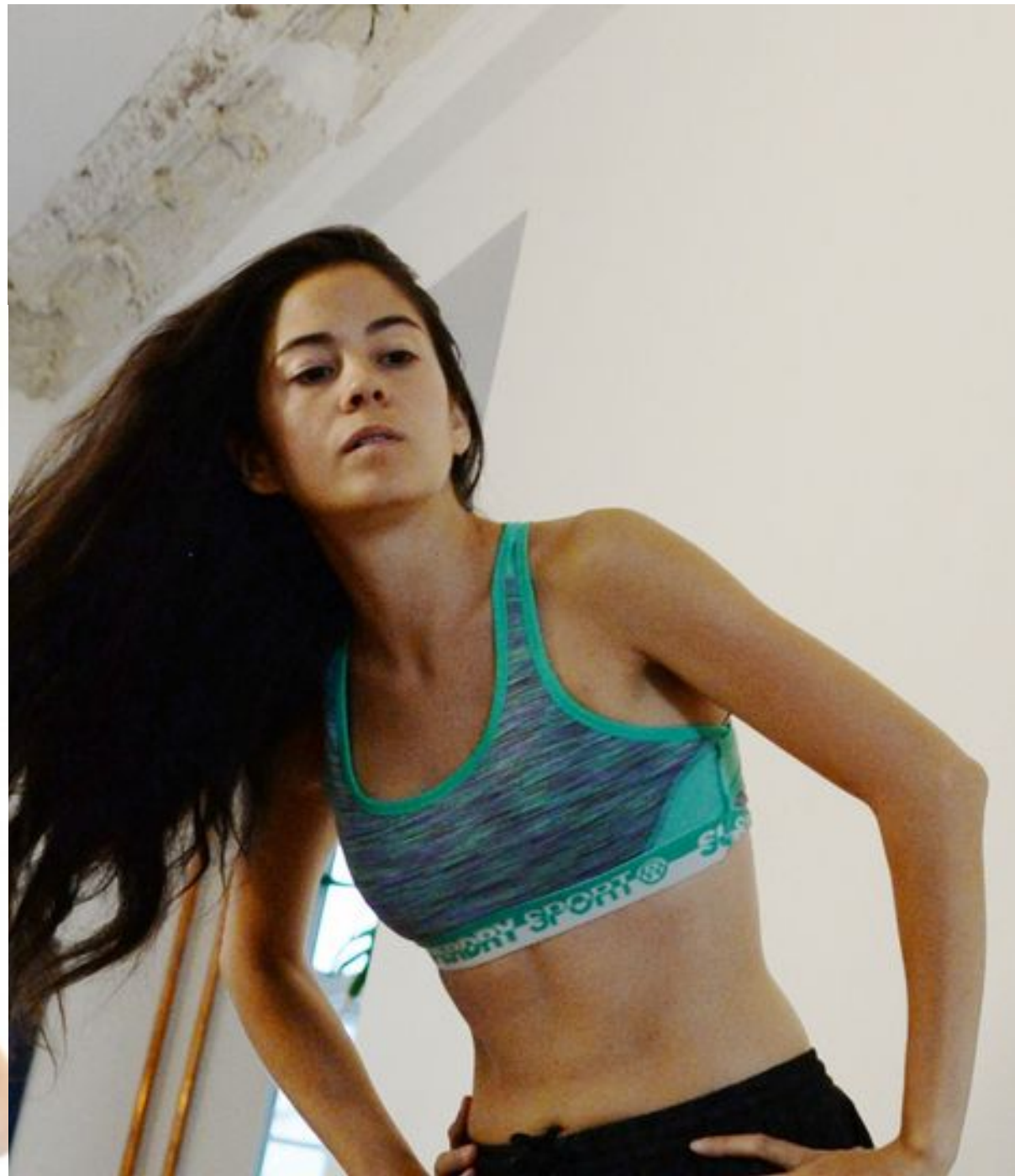
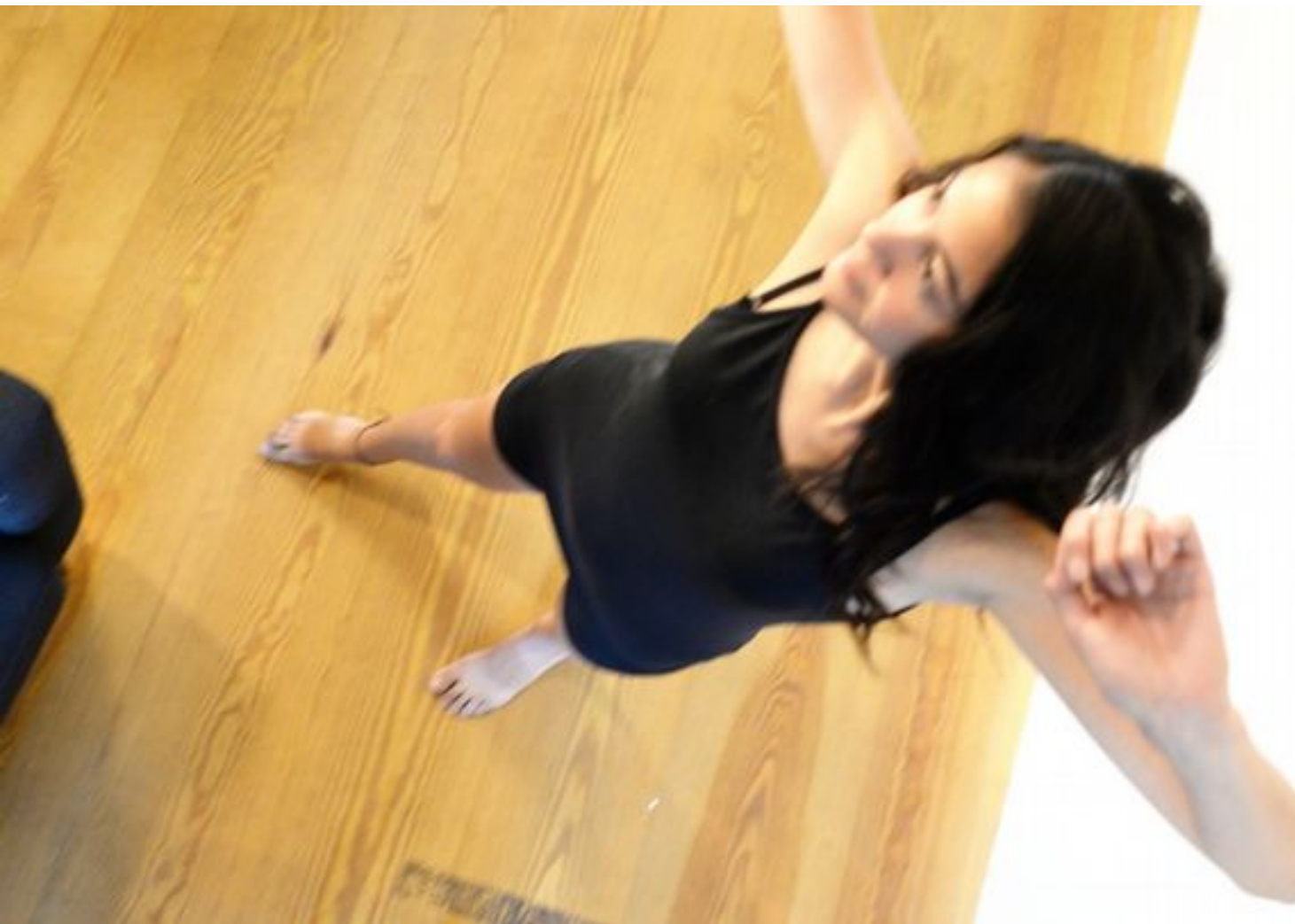
根據意圖的工作“。那麼，你有什麼打算？如果你的目的是要跳舞，那麼更多的跳舞你做什麼，更多的你的身體看起來像一個的

**舞蹈家。** 每個運動背後的意圖成為其形狀的主體和'設計'身體如何演變的元素。

如果你的目標是提升船離海灘，那麼它是不是會發展不亞於其中心部分舞蹈演員的長肌肉。收縮肌肉裝置在直徑使得其中心部分增加。至

## 長

下緩慢'電阻'肌肉，因為當一個舞者輕輕降低一條腿，增加了肌肉纖維更全面。





定期培訓是很難的，堅韌的，緊張，出汗，與痛苦的面部表情和沉重的重點放在特定的肌肉群，那麼總體結果將不會被細長的四肢和優雅的美感，這將是

刺激你的fatburning。咖啡，例如，或cafein enhanced飲料；一些B族維生素包括維生素B12；某種程度的鈣，鎂，人參，馬卡，或五味子的；茶，南美馬黛茶或

為了解決這個問題，我們提出了如何生產“適合美”的一些想法。所有這一切都在這裡說的是設計成

許多網站，專注於訓練和肌肉的建設要求，這是沒有意義的不同類型的肌肉來區分增長應該只是坐下來，並舉起最重的東西一個也可以，盡可能快地能及。但對於很多女性來說，燃燒脂肪比肌肉的發展更加困難。有些婦女更容易燃燒脂肪比別人，但脂肪燃燒是女性重要的，以實現優雅的訓練成果



## 和 可見肌肉 音。

'塊'。因此，我們認為，大部分的訓練建議，可以在網上找到由誰認為“一些”肌肉等同於'不'的肌肉，人書面和他們的觀點是什麼'優雅'瘦

想過和簡易過來。

綠茶（但最近的研究表明，馬黛茶是在寒冷的形式，與其他茶混合最好醉）。這也包括閱讀，寫作和聽收音機；任何使大腦處於活動狀態，而不是淹沒。觀看影片通常贏得噸幫助燃燒

這是運動的重複創建

確實，

## 思維燃燒脂肪。

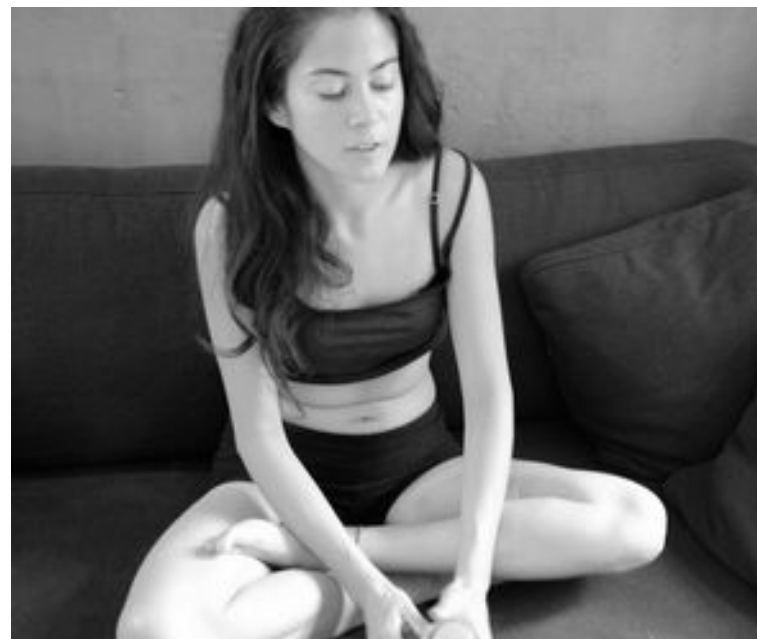
富有意義的 改變了身體。如果

更向車身製造商比頂級時裝模特。

不完全是。大腦是由神經元和

神經元下降幾乎成肌細胞的種類 - 和腦吃起來群眾卡路里（這就是為什麼延長禁食是不是一個好主意）。

“T幫助燃燒卡路里的熱量，因為你越推到你的感官，少大腦認為需要能夠自我主動，以彌補缺乏刺激。



所以任何刺激你的大腦，



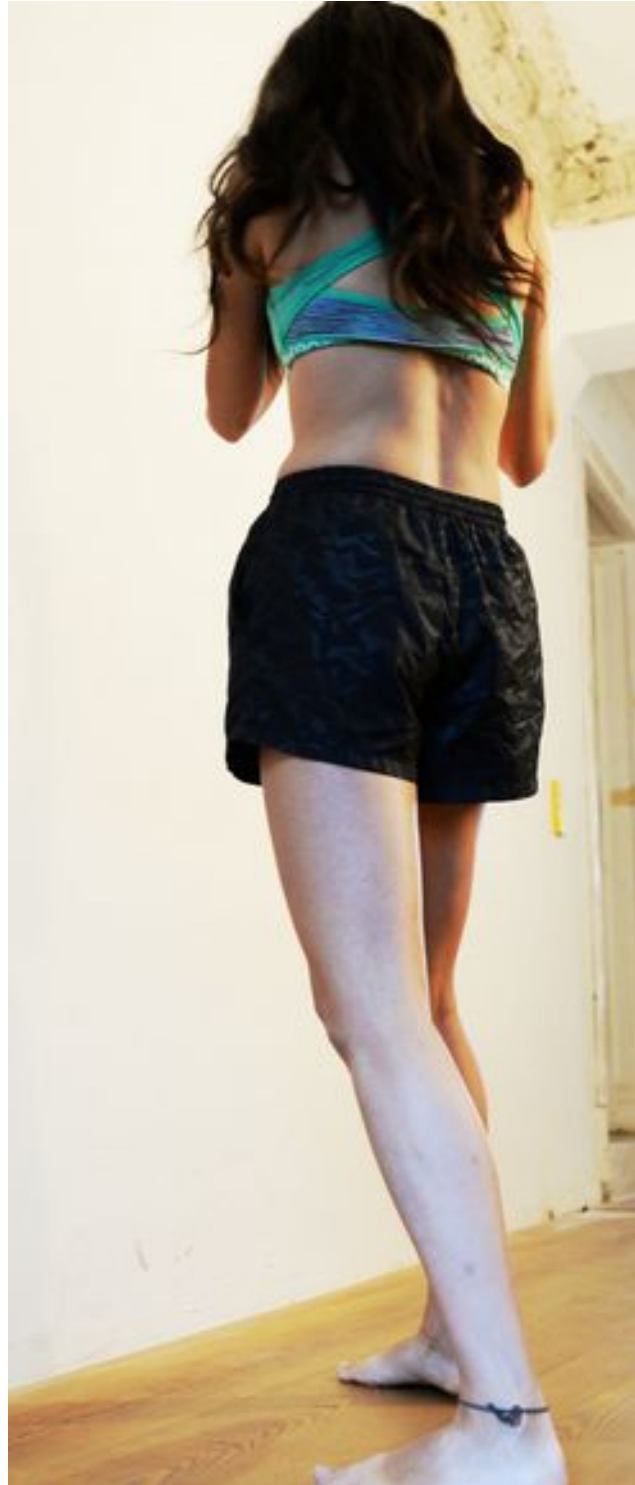
肌肉鍛煉讓你發胖，但它是瘦型的重量。這是因為在肌肉細胞更有趣的東西比在脂肪細胞。所以，看規模就沒有任何意義 在飛度美容培訓。相反，你應該看

你怎麼看。如果你看看好，好。如果不是，努力解決它。不計算公斤。

具有強大的，瘦肌肉，顯示真的很好兼容。適度飲酒幾次每個月是好的，但在脂肪和減肥方面比食物大得多的負面影響。酒精還

去錯誤的地方; 這項工作不容易解決的地方。

**夢** 是另一個偉大的calorieburner。這是原因之一，酒精，抑制REM睡眠，是





作為一個成年人，你吸引到某人或某事，而

**吸引具有能量**和活力，並且可以在訓練中使用的一個動機。這是更深層次的，比bodyenvy更積極。每個人都有一些特別的吸引力，使他們唯一的。有一個在看著誰不關心自己外表的人的照片沒有動機：它可以作為蕭條時期的情感治愈，但對一個人誰是起床走動，並希望培訓一些快速的動機，什麼都不是優於深潛入美麗，變得有點催眠通過它，然後著手做的一堂訓練課，恰巧也有點



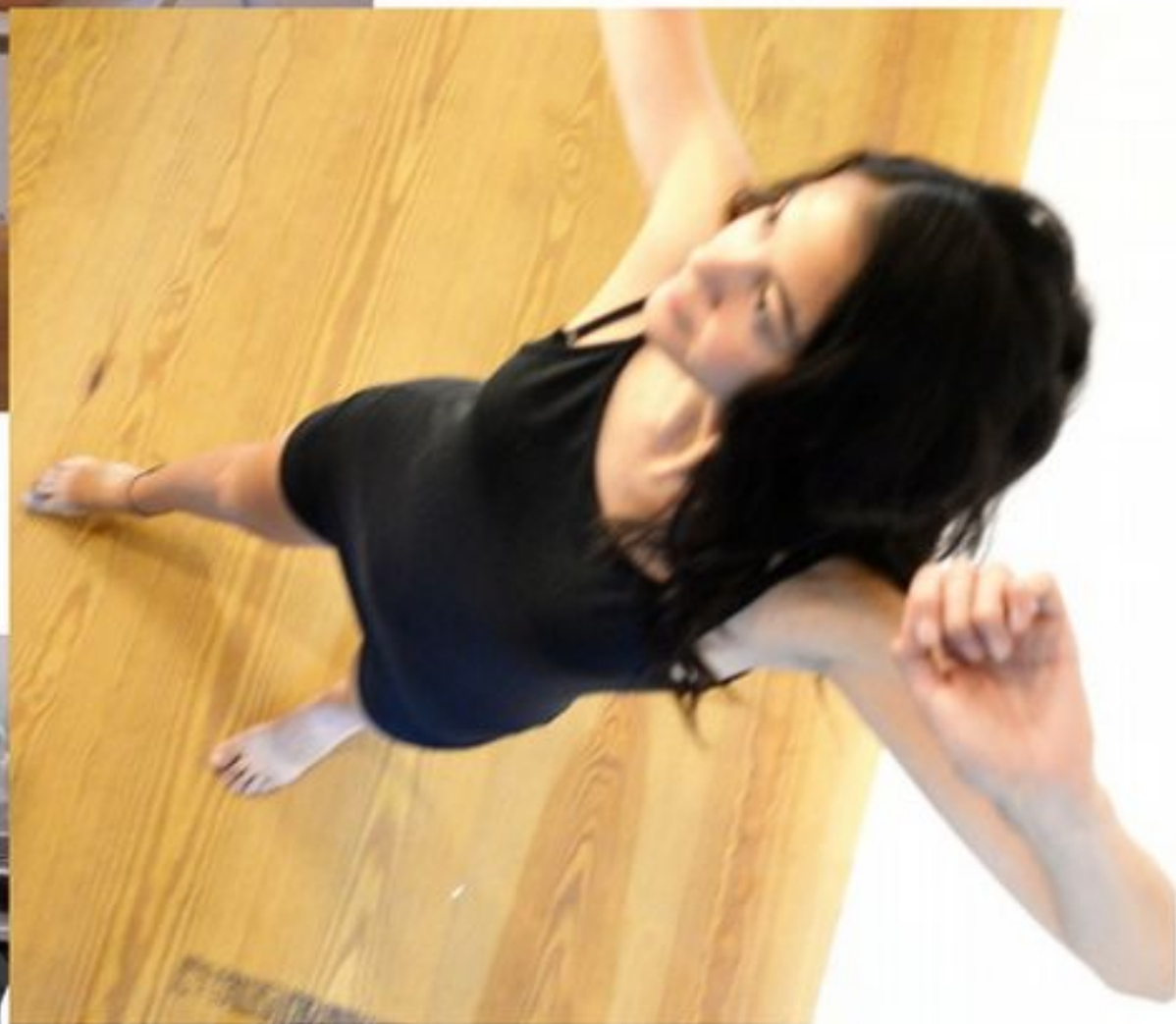
與驚人的身體模型的照片可以激發的人誰正在努力使身體健康，但有時會覺得有點太“完美”。這給我們帶來了熟悉的問題：我們是否應該理想化這些完美的數字？它是健康的？在這種開明的世紀，它必須能夠說：做明顯的事。

性高。這，順便說一句，是另一種方式來燃燒卡路里

真的很好，以及賦予肌膚額外煥發出光芒。











## 性激活

在兩種性別和非常艱苦，很多訓練增加了。睾酮也導致更大的肌肉較少的努力 - 這是在這一努力有趣的是，能刺激它的事情之一 - 以及更快速的燃燒脂肪。換句話說，也有訓練，保持身體健康，也閃耀在訓練時是不會上的後遺症。人參的強亞洲形式確實睾酮類似的東西是幹什麼的，不人為地抬高睾酮水平; 它也可以讓身體多利用它已經擁有的睾酮。(這就是為什麼在人參研究具有超越睾酮的一個簡單的原因和影響的想法: 相反，人參是一種“管弦樂隊指揮”的，可所以也最年輕女性。)

讓我們這個nottoo，經常談到的問題多一點具體的: 真正強大的性行動，哪怕只是自己，有強烈的積極影響，衡量的效果，這就是為什麼足球運動員都不允許有隔音與私人半小時之前重要的比賽他們的合作夥伴。區區調情，光吻，一個簡短的拳是好的，但不能燃燒的火焰密宗中簽靈前一個沉重的挑戰慾望。



喜歡紅酒，人參具有驚人的健康益處，如增加女性生殖器的潤滑。如人參和瑪咖一般充滿活力的能量效應通常也導致一個人具有更容易得到的動機做了這樣的訓練直接導致睾丸激素的增加。

睾酮: 那些誰是沉迷於重培訓兩種類型，把廣泛的，即，那些人一點額外的睾酮只是增加了他們對美的，和那些人，事實並非如此。

## 睾酮通向輝煌

一些人認為，睾酮水平可以添加到

已經主導集合的太男子漢的特徵，但有些婦女有這樣toocute功能，可以從被增光受益

## 由 男孩子氣

自然做在了體率酬的影響。這也增加了陰蒂大小其中 - 儘管保守的觀點，即在malechauvinistic'傳教士姿勢"純粹陰道高潮"的想像現象是某種道德推薦的，是對女孩的性搖頭丸的主要來源。

最不應該採取率酬片，因為它可以使大腦積極污染和

血液中的率丸激素的人工充氣放氣可以自然內置容量體內有製作東西。



有兩件事情，如果一個從來沒有人能做到

火車：第一，去散步而不是吃，這樣一場激烈的飢餓建成。在此期間，飢餓，像能源培訓 - 建立起來，我們可以找到一個可以把畢竟五分鐘的訓練。和獎勵：食物味道忽然天上，即使在低預算，哪怕是非常可持續的，令人厭倦在這個世界上道德上正確的。其次，在你的工作環境，豎起的是誰根本上改善的版本有些人自己的照片，但那麼好聽，做照片，他們完全是鼓舞人心的，而不是惱人不可能的。讓這些照片與你同在幾個小時的每一天。讓他們靜靜地建立起自己的意願來訓練。然後，當你發現你不能再忍住，

為現實，然後做到這一點，開始訓練！但請繼續

## 存在 調皮



有關的速度和效果的形式，為許多最需要的培訓效果來兩年後，沒有三十天後，廉價的信息來源將擁有它。

## 研究聯繫

人參是否工作？如果健康的年輕人做鍛煉採取類似人參（人參的最普遍的形式）？

人參的作用可分為兩大類：肌肉和性。的影響是應激時更強。

經常使用人參似乎導致了增強：

- \* 血液循環
- \* 溫度調節
- \* 氧氣/肌肉相互作用

\*新的研究腦部供氧使用大量需要對人參的性功能。初步研究表明，人參增強：

\*生殖器的血流量和氧的使用

\*陰蒂的大小，關係到增強血流

\*生殖器快感水平為每一位性別

參見：[www.bmccomplementaltermmed.com/](http://www.bmccomplementaltermmed.com/)

[d.biomedcentral.com/文章/ 10.1186 / 14726882-14-265](http://d.biomedcentral.com/文章/10.1186/14726882-14-265)

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

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

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



## 新單詞來幫助我們是新鮮的頭腦，無JEL我們趕緊包括

## P代表泛， & P代表保

文字：雅集塔科馬

其中一個我們應該擁抱數字媒體的原因是 - 文字和照片更環保通過比紙方式的數字的東西手段來傳達。另：多樣性，只要你有意識地決定查找

不同的新聞供應商，而不是尋找一個特定的地方，為您提供集合。（要做到這一點，筆者每天使用鏈接到不同的新聞供應商網站。）

對於那些誰已經開放，如哥倫比亞廣播公司，CNN，洛杉磯時報，衛報，BBC新聞，天空新聞，和其他人，他們很有可能，在最近的一年裡，不止一次這種遭遇的標題：“XXXX [名人]是誰在其中YYYY一個polyamorous關係

[另一名人]以及ZZZZ [又一名人]最近出來作為泛性“或者說：“XXXX如何做泛性戀主流”。

在某些時候，這個作家，誰一直默默地點了點頭既泛性戀和（甚至更多），多元之愛，也不一定是知道這些話有沒有，坐了起來。主流？泛性？我趕緊維基百科等，以吸收關於兩個P的東西的深度。Polyamorous舉行沒有秘密對我來說：它意味著你有一個足夠大的心臟有兩個或更多的愛好者，並且是坦率的，以至於你不會從他們隱藏它。或者，說得有點更漂亮：你可以一次信任和公平的獨家合作關係，以多個合作夥伴（沒有雙關語意）。精細。這是我自己的一個理想化的版本。但泛性？在我的腦海裡，這個詞直到最近主要是相關的（沒有很好的理由）與吃壽司，其中比基尼女孩暫時將表的作用; 或者，穿上貓鬍鬚做愛之前。畢竟，“鍋”的意思是“所有”，在希臘語。而所有的一切。

太二進制“。啊哈。由於太'二'。貓鬍鬚不見了。沒有更多的壽司的比基尼。非二進制帶領筆者一時覺得沒什麼除了在克羅伊茨貝格電線桿音樂海報 - DJ非二進制，或者也許是整個音樂派對被稱為非二進制。（我不不好意思地說，我催促我進入一種不可持續的出租車，並沒有認真看過海報：就我所知，它可能是優於伍德斯托克

1969年Nonbinarystock。）

另一句名言：“我拒絕讓我吸引來定義我的性慾類型的人，”在XXXX，yyyy或ZZZZ的一說。另：“我不僅吸引到的人這是性感，我吸引到性感。”哈！這些東西用Z世代名人，他們的意見好萊塢行家被審查的鞭打肯定地說道。Z世代已經提升 - 正如有人如此尖銳地指出 - 受創Y和Y世代努力制定出Polyamorous和泛性的不只是維基百科的定義，但即使維基百科本身 - 並讓數字超級教育交換一思想prcentury人類性生活史，成為一種的迴盪崩盤超新星（我想不說“黑洞”）

的變現，見解，信念，偏好和'走出來'的場面。

我試圖想像等於完美或不完美的健康一百年，人類存在從現在開始，用在經歷上如果可能的話甚至無限更快的這些事態發展。令人驚訝的是，它是起作用的圖像。這需要我也許回到20世紀60年代由沙丘赫伯特·弗蘭克：愛麗絲在奇妙的，由劉易斯·卡洛爾; 但它也表明，在一個解放的世紀，21很可能是，如果我們如此幸運，我們不會被自己的污染和趨勢拖累太多下降到戰爭（“我們”，即人類）- 我們最優勢的挑戰將是如何有足夠大的心，以避免被吸進嫉妒maelstroems。一本書，現在已經出現了一些年，在亞馬遜可用，題為多元之愛工具包，由丹和威利安斯黎明威廉姆斯（是的，polyamorously夫婦）

他們的“工具＃18”（29）被調用時，沒有試圖寫，這樣莎士比亞或其他經典作家會理解，“電子郵件草稿”。這表明，當，在polyamorou

的情況，一個是感情衝動的一個角落坐下，而聚其餘的人都出去玩樂，該解決方案是描述在一封電子郵件中一個人的感情不發送（注意去如何避免錯誤地將其發送：溶液，不填寫“發送到”字段）。然後，當後來，一切都可能關係與多活了起來，一個打開一瓶葡萄酒，挑選出一個良好的奶酪和讀那些起草組成了負載向誰關注。感情需要被談論，即使一個是門檻，我們之前不給許多文化啟蒙的時代。

我們有這個筆記不僅作為一個特殊利益：任何時尚雜誌與尊重自己最近討論了兩個P的主題。他們中的一些在線幻燈片顯示，如這樣做

anything--從音樂到食物，從寫賺錢。而自20-O-香奈兒5點左右曾經，時尚界已經有了很多的兩個P的，但沒有維基百科或城市詞典或這樣給他們這樣的細化，識別，區分標籤的好處。

現在，隨著Z世代誰擁有了在維基百科的溫暖依偎自己的童年印象中，我們是一個有趣的文明發展的確集和兩個P的，無論多麼深刻understood他們在20世紀被大多數都已經設置一些經濟，政治和文化議程的所有至少還算民主國家。

免責聲明：兩個P的不適合所有，也不適用於所有文化背景。這篇文章的目的是不是在道德判斷沉迷，但承認演講的方式，並且對於一些認為，流經今時今日的數字影響了流行文化。該概念更豐富的品牌思維更容易，但並沒有解決道德問題的事實。

# SS20秀ER S你用金



手工金鏈由時髦希臘金匠Ioakeimidis加上彈簧21世紀20年代



也金屬優雅的感測：在鈦的頂部，鈹的金屬體塗料等14~18&甚至22克拉金。在SS20，至於黃金：您可以放心地承擔更多更



柳Kasprova, @nastia\_kasprova  
拍攝由阿里斯塔科馬

通過A.Tacoma, 珠寶造型由SAVVAS  
Ioakeimidis風格; 通過米爾托Departez  
造型援助

由於金匠SAVVAS Ioakeimidis, @ioakeimidis\_collection  
模型顯示有新的手工金鏈, 包括basiliko, 俄羅斯, 帕蒂卡和拜占庭風格。

MUA, 頭髮定型: 米爾托Departez,  
@myrto\_departez

地點: 工作室P56, @studio.p56, 雅典, 希臘

時尚標籤: IOAKEMIDIS手工金條我們  
[etsy.com/shop/](https://www.etsy.com/shop/)

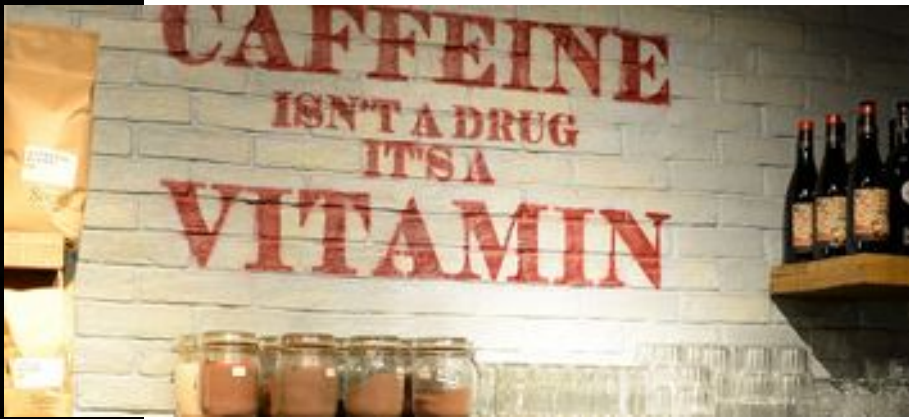
IoakeimidisJewelry H&M, @hm  
疥癬, @mango





















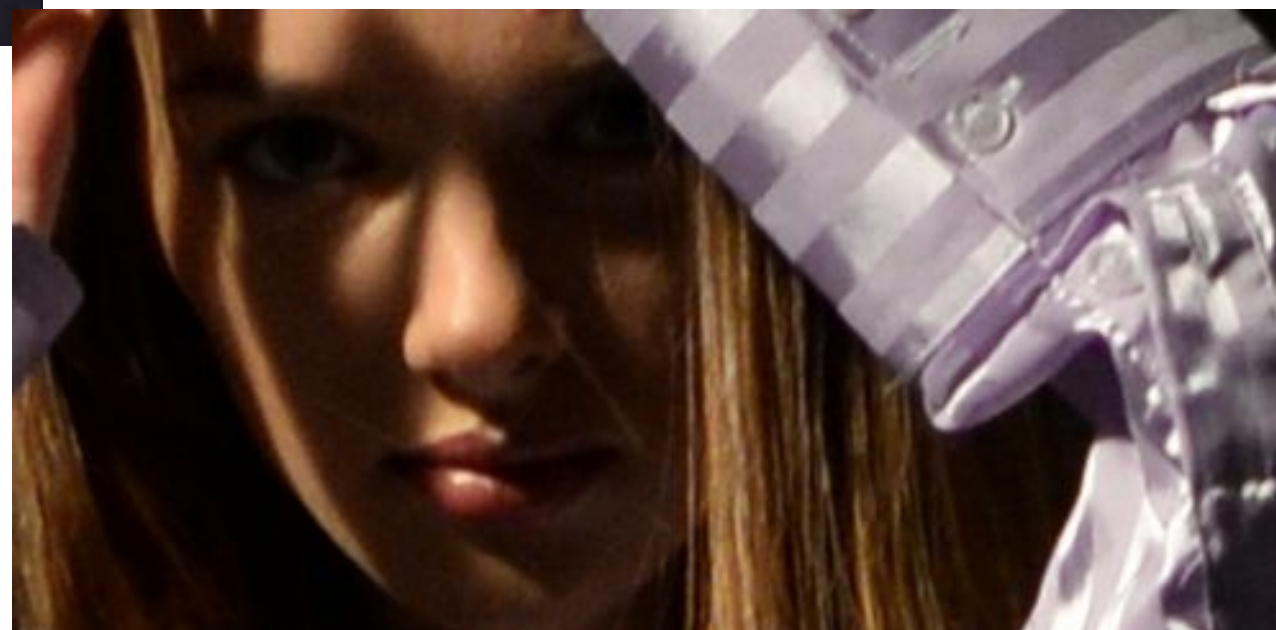




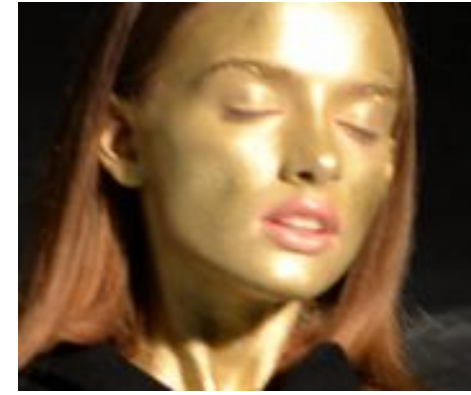




















Put your ad  
where people  
can enjoy it  
while drinking  
coffee

Every day

Every week

Every month

PERMANENT Ads  
in BERLINiB

contact the  
fashion magazine at:  
ads@industrialbabes.com





時裝模特Somya喬希



街頭風  
陽光明媚的春  
天  
2020  
別緻



時裝模特：Somya喬希，  
@somyaajoshi

時尚攝影師：Srishti奧伊納姆，@leish  
ana\_\_\_\_

樣式：Somya喬希和Srishti奧伊納姆MUA之  
間的合作：模型自己

時尚品牌包括：H&M，@hm FOREVER  
21，@ FOREVER21

位置：新德里，印度



全能的上帝先立了  
一個園子。

--  
弗朗西斯·培根，1  
625



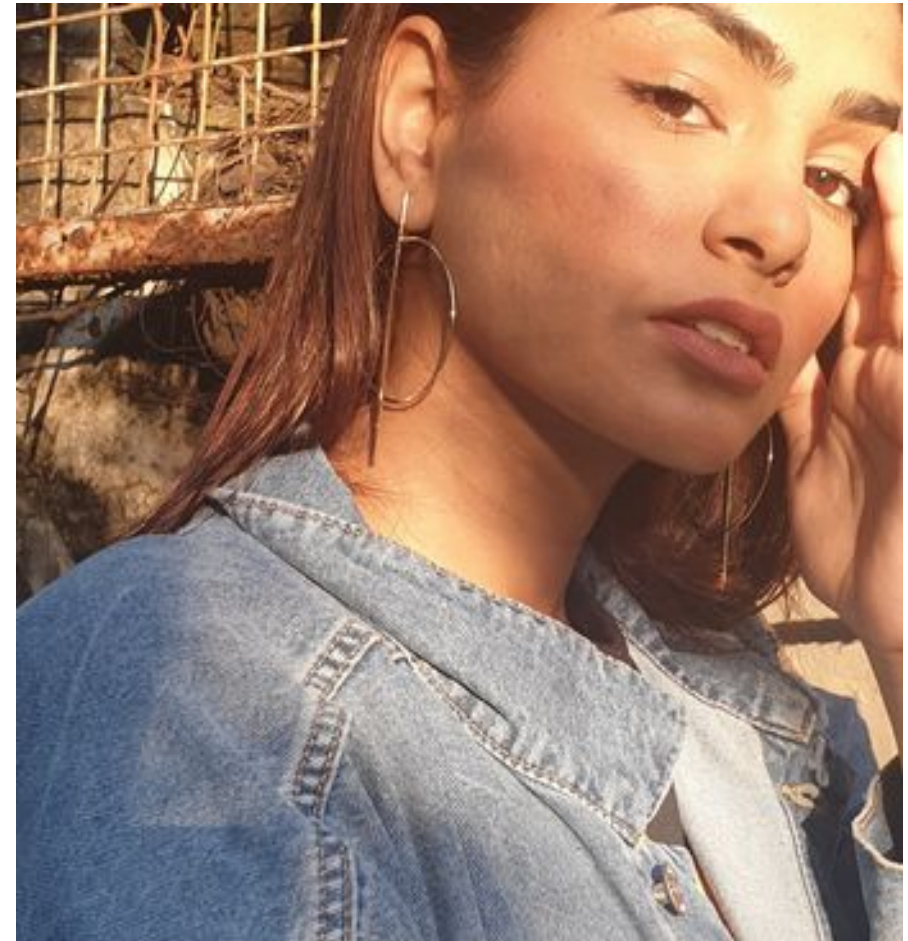




風格是知道你是誰，你想說的話，並沒有給一個該死的。

-- 奧遜·威爾斯







看到它第一次作為  
一個沒有名字的新  
生嬰兒。

-- 泰戈爾







iB

# 該鞋



## 地圖可能上調的

## 未來鞋

## 設計趨勢

由娜塔莉索菲亞，@fashionjudgment，BERLIN時尚記者nathaliesophiajournaliste @ gmail.com圖紙通過雅集T.

### 風格可能是永恆的，

當然也當談到鞋。好看的高跟鞋一看很像由傳奇鞋雕塑家莫羅·伯拉尼克在20世紀70年代引入了仍然有效的設計。高跟鞋和尖頭和過去十年的所有經典時尚的設計是當今走秀，可能會是任何數量幾十年來的。在過去的幾年中已經有很多的運動鞋出現，而這也很可能會繼續下去；動感十足，華麗是unerasably時尚文化的一部分。然而，也有一些

### 簽名樣式

夏季/春到2020年，不是生活必需品，但值得意識到作為預留方案。

在時尚的可持續性，我們同樣在這個問題上的另一篇文章討論的精神，我們要指出，不僅是風格永恆的，但這樣的

永恆 **styleawareness** 幫助我們選擇的東西，可以從一個季節持續到下一個，甚至經過很多個賽季，沒有問題，保護環境。也有在這種方法連接到一個人的經濟高興：很多

穿搭 **預算** 可以通過被在鞋劃分的形式戀物癖排出起來。已經說了這麼多，讓我們深入到正確認識正是鞋類型比其他類型具有紅外線文本“SS20’偷偷enscribed放進去的精英。第一個項目是連

自在  
(相對於很多經典的高跟鞋設計)：

## > > < 高跟鞋可大了

這就是我們所說的SS20舒適救援#1：妙妙和紀梵希都來促進拯救我們的行走穩定性 塊高跟鞋。

## > > < 勃肯鞋無限

舒適救援#3。是Proenza Schouler的最近介紹了他們與勃肯合作，在他們的春/夏季2020時裝秀。今年早些時候，勃肯合作與瓦倫蒂諾和Rick Owens的。它從來沒有真正努力嘗試很酷的品牌現在很爽已經發現在的Kendall Jenner和梁詠琪哈迪德的腳，最近，在世界時裝之苑德國(2019年10月)，在那裡他們被配對了一個香奈兒的衣服的封面。

## > > < 腳趾可以得到空間

救援舒適#2。腳趾值得(有時)空間；現在也有專門的時尚達人的腳趾可以得到空間，即使正確腳穿。方形尖是我在BERLINB的上期趨勢破敗的一部分。其受歡迎程度僅出現當年 - 現在它的全部力量去。行業的迷戀很長尖的鼻祖 - Demna Gvasalia巴黎世家(Balenciaga)已申請了新的面貌，以他的收藏品。他設計的方形提示實際上略凹。

配合它周圍的腳踝。該涼鞋甚至可以在股價褲子的腿，這一趨勢鼓勵海利比伯，誰都有讓她的女名人腿被這樣綁起來。

>><

涼鞋可以有細背帶



讓我們繼續安慰這個味道有兩個涼鞋筆記搶救。您可以放心地去對高跟涼鞋纖細的肩帶的高量。也許一個晚上出一個明確的攪局者 - 他們可以在腳踝的背面並列。

>><

涼鞋可以捆綁起來

皮制涼鞋用皮革來額外的量



有助於緩解高跟鞋（其中，根據一些科學的研究，有鍛煉的一種特殊形式的對肌肉的影響的東西）行走。藍色我個人最喜歡的是在lowheeled的Giada跟鞋，與灰色的暗示。在與本賽季的趨勢線，頂端是直的，而是尖端的尖被切斷。如果您發現一對相似的，我會說，他們是一個捕捉，去為他們。

>>< 高跟鞋W / O杯

杯少鞋高跟鞋：高跟騾子。一個品牌要在這方面注意的是Bottega Veneta的。嘉已經飆升受歡迎由於設計師李少幸運的努力。

>>< 您可以使用messedup娃娃鞋

>>< 高跟鞋可以得到帶

露跟，因為放在腳跟上的皮帶，是SS20的事情。而在“舒適救援”類別並不完全，也一定能

時髦混亂的娃娃鞋和瑪麗珍和牛津類型的女學生鞋已被香奈兒，普拉達，甚至不太保守的品牌為喬納森·科恩lanched。在某些情況下，它變得太怪異；但幸運的是，當這一切的作品出來，如同一總的風格，它可以是一個峰值SS20的事情。

>><

大號 eather襪子都還好

意大利設計師房子菲拉格慕是屬於那些救援誰不喜歡正常的襪子，通過他們的皮襪，給人有很多在鞋內細長引導的印象。比較正常的襪子已經對西蒙尼·羅恰和安娜蘇的跑道。

>>< 您可以顯示自然的打印你的鞋子

打印類型#1：animalier：鞋革與獵豹，斑馬（退房傑里米·斯科特靴）；甚至牛。里卡多·提西在Burberry的印刷在一對否則保守高跟鞋叢林動物的3D照片。打印類型2：花的力量。品牌：芬迪，范思哲。

*Nathalie Sophia*

iB

博TY S  
TYLË



煩惱離子

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