

# BERLINiB

2020/A January February  
March April

Beauty Style  
Fashion



ISSN 2535-602X  
9 772535 602004

*Model okładka dla naszego BERLiNiB 2020 / A problem jest Vicenca Petrovic,*  
sfotografowany przez A. Tacoma {patrz artykuł „Fierce Chic”}

2020 / A

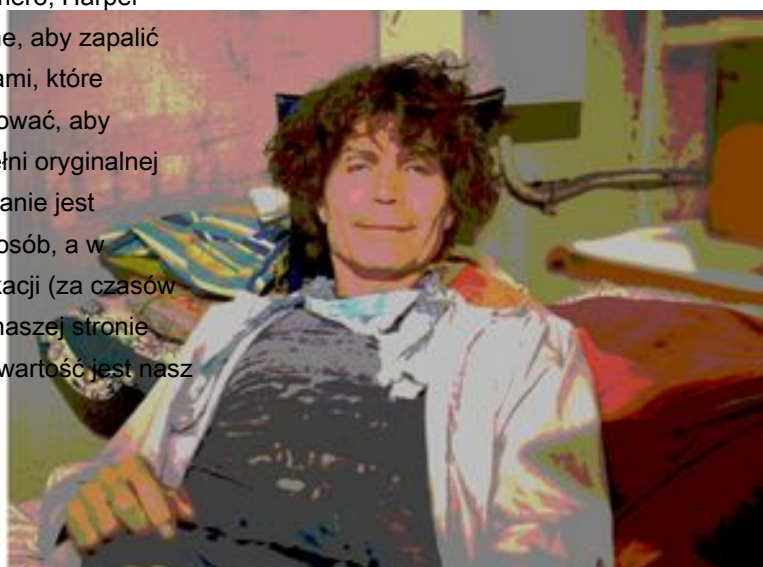
BERLiNiB

iB

ISSN 2535-602X

OPUBLIKOWANY  
BERLiNiB 2020 / A

Kiedy robimy gazetę, zaczynamy od podstaw układ i dodać tag, „test layoutu” w Blue Note w lewej części strony redakcji. Jest to naturalnie i stopniowo przekształca się naszego własnego magazynu. Możemy zastąpić każdą z wcześniejszych obrazów testowych (które są udokumentowane w naszym koncju Instagram) obrazami z własnych oryginalnych pędów. Ideą tej metody jest to, że chcemy tylko najlepsze inspiracje do naszego magazynu, więc możemy wybrać obrazy z naszych ulubionych źródeł, takich jak Vogue, Numero, Harper Bazaar i Elle Magazine, aby zapalić nasze strony z obrazami, które inspirują nas jak pracować, aby stworzyć własną w pełni oryginalnej publikacji. Każde wydanie jest opracowany w ten sposób, a w momencie jego publikacji (za czasów publikacji, przyznają naszej stronie internetowej), cała zawartość jest nasz własny.



fotograf, przyznają sekcję DIRECTORY na naszej stronie na dłużej

Dopiero w tym momencie, że „opublikował” znaczek pojawi się na lewej stronie.

Wszystkie artykuły i inne teksty są oryginalne prace od początku.

Prawa autorskie: blogerzy Moda może Reblog obrazy z potwierdzeniami magazynu, model i

informacji. Wszystkie treści mogą być dostępne zarówno z dużych ekranów, takich jak na komputerze PC, a przez małe ekrany, takich jak na telefon.

Utalentowani ludzie i fashionistki, którzy chcą pracować z nami, prosimy o kontakt na [berlinib@aol.com](mailto:berlinib@aol.com) lub DM na Instagram. Jesteśmy zawsze otwarci na rozmawianie

z modeli, pisarzy, fotografów, stylistów, wizażystów, scenografów, projektantów mody, reklamodawców i innych entuzjastycznych kreacji, którzy chcą przyczynić.

Jako urodzony w magazyn 2019, zdecydowaliśmy się iść zupełnie „cyfrowe”. Z górnej części urządzenia linii, a smakiem i

twórcze umiejętności naszych autorów, tworzymy doskonałe wyniki w tej ramce.

*Aristo Tacoma* (głównym fotografem w, i redaktor, BERLiNiB; i często główny stylistą)

iB

BERLiNiB jest finansowany przez reklamy i sponsorów. Wszystkie problemy są zawsze dostępne za darmo, jak wysokiej jakości pliki PDF w [berlinib.com](http://berlinib.com).

#### ogłoszenia:

Aby zapytać o stawki reklamowe, pluskać napisz do nas: reklamy @ [industrialbabes.com](https://www.instagram.com/industrialbabes.com).

Pluskać użyć naszego maila [berlinib@aol.com](mailto:berlinib@aol.com) dla wszystkich innych postępowań, w tym sponsoringu redakcyjnego. Zastrzegamy sobie prawo do jedynie zawierać reklamy, które nie odwracać uwagi od głównej zawartości magazynu. Reklamy pozostaną na wyświetlaczu ciągu archiwalnych czasopism. Nie używamy "reklam kierowanych. Nasze reklamy są stale dostępne i takie same dla wszystkich i *cudownie*

uwolnić od kwestii związanych z prywatnością.

Zawartość każdej opublikowanej BERLiNiB Magazine jest copyright Stein Henning B. Reusch (alias Aristo Tacoma); Modele, pisarze i fotograficy mają również prawa autorskie do ich wkładu podczas BERLiNiB jest prawidłowo odwoływać. Materiał jest niepodpisany przez redaktora.

Technologia obejmuje: Nikon Nikkor DF w / VR, KDE Neon, Gimp, LibreOffice, FontLibrary.org (będziemy używać komercyjnie licencjonowanych czcionek jak najszybciej dochodów uzyskanych pozwoleń go) i PC Android-x86.

**BBERLiNiB:** Wykonane głównie w Atenach Via, między innymi, będąc Wyzwolenie i

Gryząc. Koncepcja przez Aristo Tacoma alias SR Weber, Oslo. ISSN 2535-602X

**Formalna lokalizacja produkcji:** Oslo, Norwegia

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

[berlinib.com](http://berlinib.com)  
[@berlinib](https://www.instagram.com/industrialbabes.com)

**Asystent redakcji:**  
Lucy Blay, @lucyblay



Cieszyć się!





Jak wiecie, w BERLINiB berlinib kropka com, opublikowany uniwersalny cyfrowy Papier formatu PDF, ukazuje się trzy razy w roku. Z nielicznymi wyjątkami, redakcyjne publikowane są w magazynie w kolejności, w jakiej są wykonane.

Numery stron odnoszą się do stron A3.

**Pokrywa  
model:**

**Vicenza**

**Petrovic  
@vicenca**

**Petrovic  
strona 17**

**Elli**

**Tsitsipa @elli  
tsitsipa**

**strona 10**

**Julia  
Mue**

**@julia  
mue\_\_  
strona 29**

**Sol  
Mercado**

**@uruzusus  
strona 40**

**Nastia  
Kasprova**

**@nastia\_  
kasprova  
strona 54**

**Somya  
Joshi**

**@somyaa  
Joshi  
strona 75**

Również w swoich wolnych magazynów mody BERLINiB tutaj na berlinib.com za każdym razem:

Oprócz, a wraz z, powyższe redakcyjne zdjęcia, zawsze znajdziesz

napisany  
artykuły, moda  
ilustracje  
i trwałe  
reklamy  
czasopisma,  
dając BERLINiB dochód  
musimy dać ci ten magazyn  
mody Aawesome za darmo!  
Dla Twojej firmy, które należy  
uwzględnić w kolejnych  
wydaniach, wyślij propozycję  
reklamy, teraz, aby:

ogloszenia@industrialbabes.com

Ciesz się modne  
BERLINiB naparu!



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





[Cd].

/ 4 /

## Branding: ikonicznych zdjęć

Jesteśmy w czasach, gdzie krótkie filmy lub tzw

„historie” lub „zaskoczy” są popularnym medium dla zapewnienia własnej sieci z spojrzenie sobie w poruszaniu się. Ale to nie neguje moc wielkiego photograph- to pozwala widzowi ożywiają w ich własnym umyśle; aby jej właścicielem „wewnętrzna film”; wizualizować siebie w scenie, aby poświęcić trochę czasu na naukę indywidualnych cech zdjęcie. Badania mózgu czasami wykazują większą aktywację neuronów, gdy badani słuchać radia lub studiów coś nadal aktywnie, niż kiedy oglądać telewizję. Ogólnie rzecz biorąc, wydaje się, że bardziej aktywne tech dostaje, tym bardziej bierna Własne neurony stają się (z pewnymi wyjątkami, gdy istnieje wystarczająca interaktywność). Filmy już od dziesięcioleci i są często określane jako „przyszłość”, ale sfera wielkiej fotografii ma swój niepowtarzalny energię i jest

część tego, co sprzedaje markę. To dzięki nadejściem foto-video-więcej niż, że nowe formy gospodarki cyfrowej strzał do obecnych wysokościach. W twarz, film jest w pewnym sensie niczym więcej niż bardzo wielu zdjęć na sekundę rzucone na widza w kolejności określonej. Dobrze wykonana fotografia jest większy prezent. Film jest o wiele mniej prawdopodobne, aby być uznane za „kultowego” w taki sposób, że klasyczne fotografie zostały.

/ 5 /

## Hojność gdy prawo

Kiedy jest ona prawo być hojny, szczodry i jak trzeba być? A gdy jest to prawo do „mikro-wydatkach”, wiedząc, że tysiąc razy staje się trochę dużo? Mówiąc prościej, hojność ma swoje miejsce w każdym dobrym budżetu, ale to powinno być w zasięgu wcześniej ustalonych granicach. Niepohamowany hojność jest lekkomyślny, ale rozważyć znaczenie jest w stanie przechylić lub zapłacić trochę więcej, aby wziąć szybszą trasę, gdy masz mało czasu, albo kupić lepszy produkt, mimo że kosztuje trochę więcej. W niektórych sytuacjach, zachowując wspianiałą atmosferę jest ważniejsza niż marszcząc brwi nad grosze. Wiąże się to nawet inwestowanie w zdrowie swoich interesariuszy biznesowych, w tym pracowników, stażystów, klientów i

Partnerzy biznesowi. Dobro, które pochodzi z takich Fosters hojności dobrego zdrowia, i to jest dobre dla zdrowia firmy.

## / 6 / Kanały KOMUNIKAT

W tym cyfrowym świecie używanych programowania i kodu aktualizacji, które mogą ulec awarii stronę poprzez kliknięcie przycisku, najlepiej jest mieć więcej niż jeden sposób, aby komunikować się ze sobą. Ta sama koncepcja przenosi się do internetu (RL-mówić o prawdziwym życiu), jak dobrze, że to ważne, aby mieć więcej sposobów spotkania i mamy pewną elastyczność w jaki sposób i kiedy możemy się porozumieć.

/ 7 / Blask umów

Im bardziej bezpośredni i „łatwo przyszło” komunikacja cyfrowa staje się tym bardziej ważne jest, aby znaleźć to, co jest o nas samych i naszego biznesu sprawia, że ludzie chcą wracać. Jest to ważny krok w kierunku wspierania świetne relacje między wszystkimi zainteresowanymi stronami, zarówno wewnętrznych, jak i zewnętrznych. Nie ma żadnych korzyści w ignorując umowę; chociaż może to zaoszczędzić czas na krótką metę, to marnuje czas dla innych, a na dłuższą metę marnuje swój czas też. Niektórzy ludzie są z duchowego punktu widzenia, że jest bardziej odpowiedni do „czasu czuć” zamiast uzgodnić nim; lub czują, że oni dostać swój własny sposób lepiej, jeśli nie trzymać się ustalonej harmonogramem, który jest dzielony z innymi. Powiem tylko, że tutaj, jeśli nie lubią trzymać się umowy, prace nad nim aż zrobisz, bo to jest koniecznością dla większości typów przedsięwzięć, by odnieść sukces. A przecież w demokratycznym świecie, jest to jeden popyt może przede wszystkim markę siebie: każdy ma swój własny sposób odnoszące się do czasu, i trzeba dowiedzieć się, jak odnosić się do innych inteligentnie i realistycznie, bez względu na moment ich zdecydować się.

/ 8 / Radiat E  
Optimis m

Ten punkt jest podłączony do wcześniejszego punktu w tym wykaz dotyczący urody. odnosi się to również do pozytywnego blasku swojej osobowości, swojej postaci, przez Ciebie angażowanie się w jakości komunikacji i trzymanie się umów. Bardziej konkretnie, pozytywne promieniowanie polega zachowuje się w sposób, który pozwala ludziom rozwijać się i rozwijać wokół ciebie: złoty optymistycznego ducha, poczucie, że życie jest dobre, poczucie, że słońce wschodzi i że krzywe dochodu są wskazując w górę jako idziemy od strony lewej do prawej w czasie krzywej-i to wszystko idzie do wszystkiego, od projektowania logo z językiem na swoich stronach internetowych, kont społecznościowych i shopfronts, do makijażu i ubrań oraz zdjęć i filmów użyć do reklamowania marki. Niezależnie od tego, gdzie jesteśmy i co w życiu robimy, wszyscy musimy dawkę odnowioną optymizmu. Poprzez włączenie go do każdego naszych działaniach dziennie, jesteśmy ze sobą oszczędność czasu lub inny sposób na wyrażenie to jest, dajemy sobie czas.





# 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 JE

dla BERLiNiB przez artystę Sristhi  
Oinam, blank.canvas \_\_\_\_  
@czyste plótno\_\_\_\_  
srishtioinam gmail.com czyste plótno\_\_\_\_

# WSZYSTKO IS DANCE

Niektóre style SS20  
interpretowane we  
współczesnym balecie przez  
grecki tancerz Elli Tsitsipa

Modelka: balet tancerka, aktorka Elli  
Tsitsipa, @ellitsitsipa

Zdjęcie: Aristo Tacoma

Stylizowany przez Elli sama z A.Tacoma;  
stylizacji asystent Myrto Departez

MUA i stylizacja włosów: Myrto  
Departez, @myrtodepartez

Lokalizacja: Studio P56, Ateny, @  
studio.p56

Moda etykiety: ZARA, @zara; zrównoważony  
bambus trykot z Boody, @boodyecowear,

poprzez Życie Colosseum, Oslo,  
@lifecolosseum Biżuteria: Dona Koroi,  
@donakoroibrand Inne ubrania przez

NILZ, Oslo, @nilztekstiltrykkeri.

## DO TAŃCA



Wielcy artyści są ludzie,  
którzy znaleźli drogę do bycia  
się w ich sztuce. Każdy rodzaj  
pretensja indukuje  
przeciętność zarówno w  
sztuce i życiu.

- Margot  
Fonteyn





jak znaleźć ten  
brakujący kawałek  
siebie.

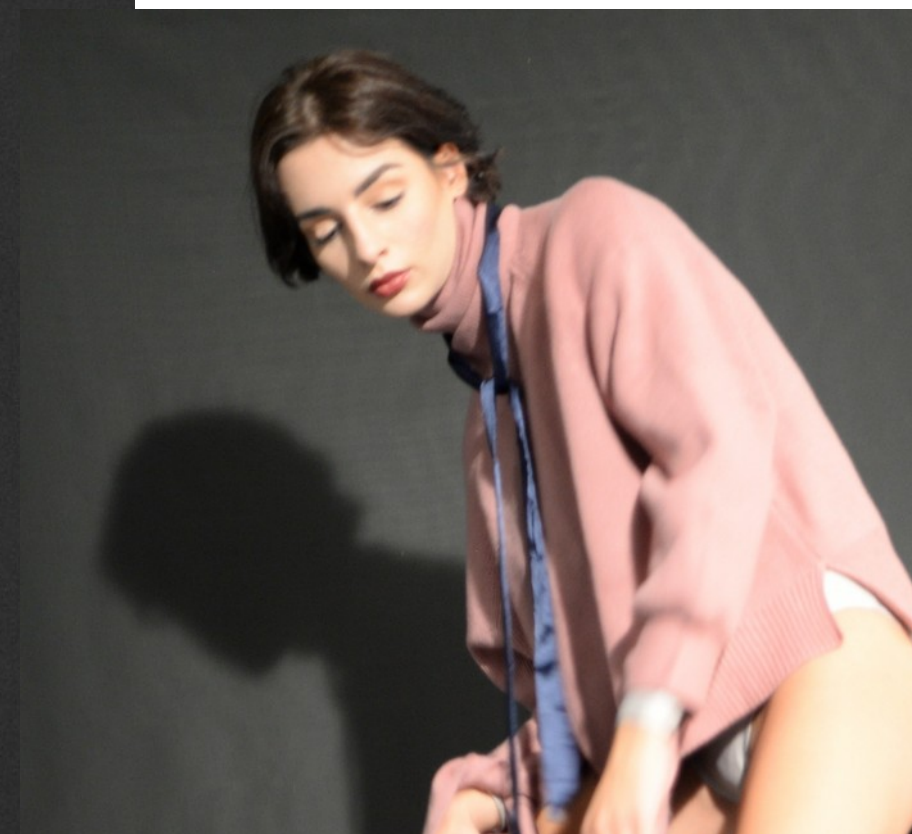
- - Misty  
Copeland

Odkrycie było  
balet

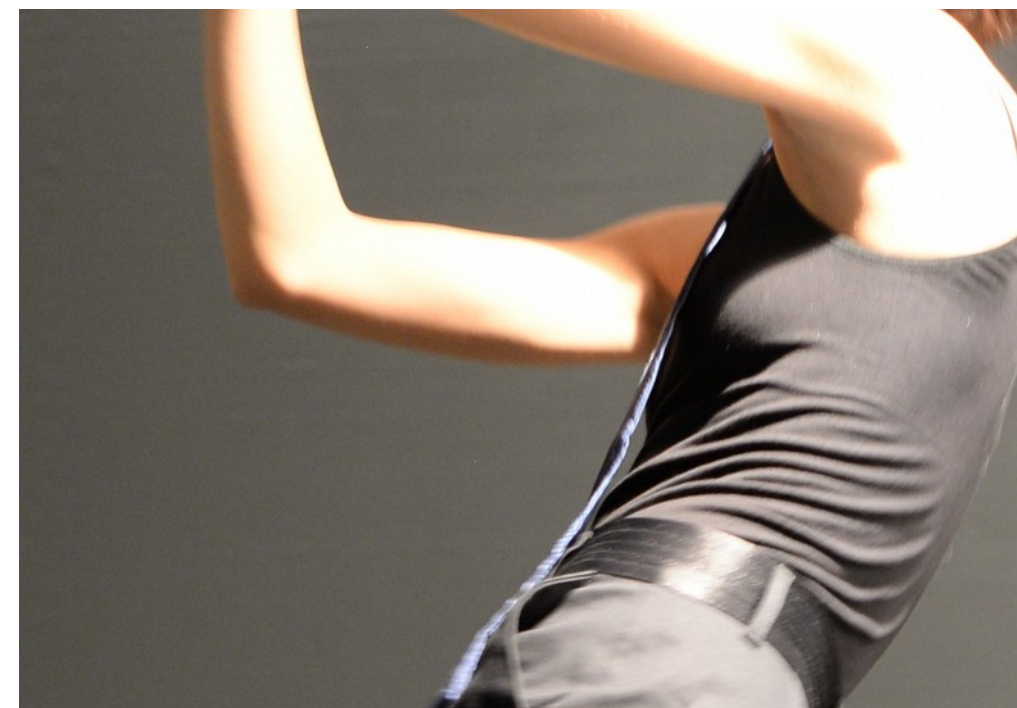


Balet to nie tylko ruch.

- - Nina Ananiashvili



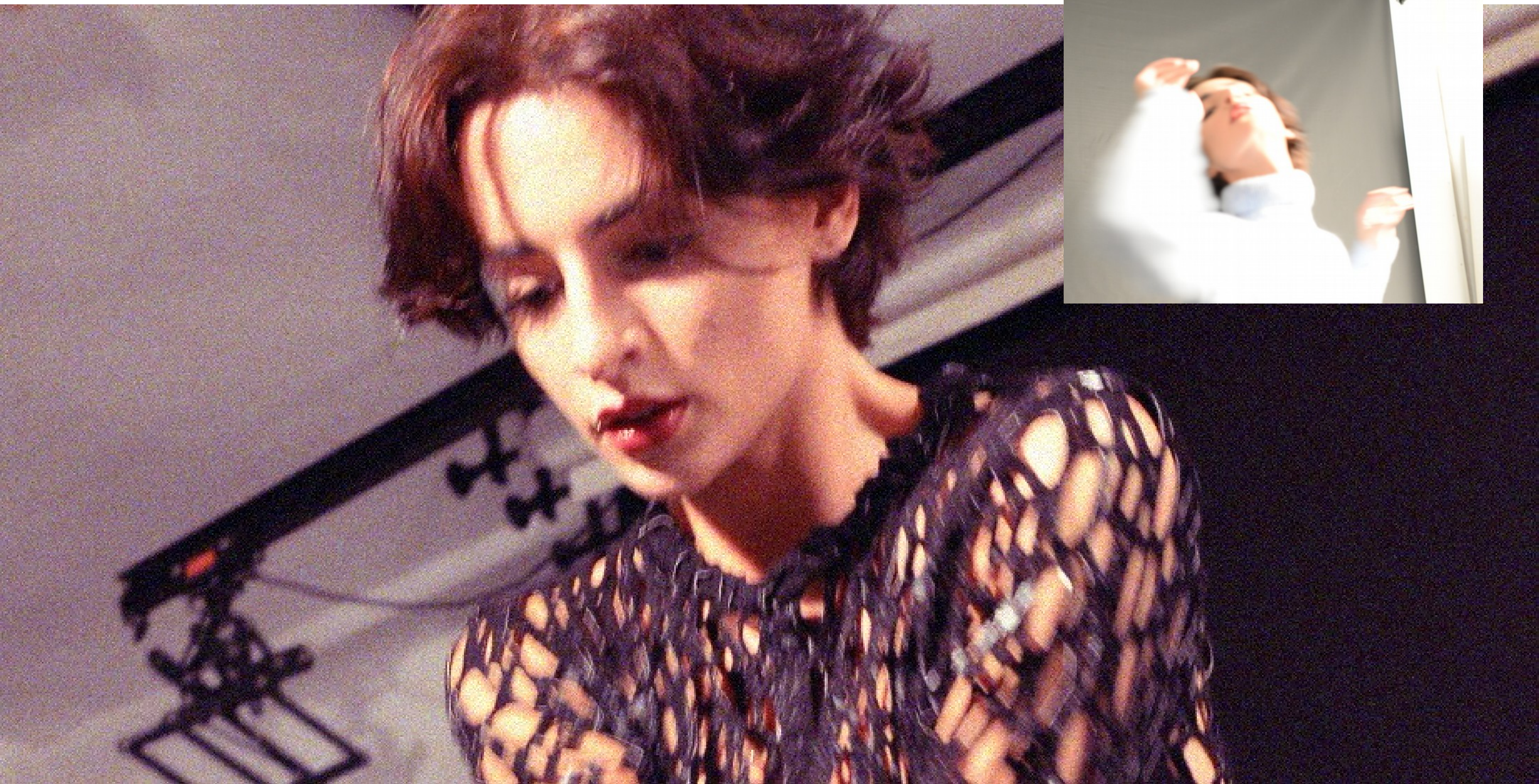






Taniec: minimum  
wyjaśnień, minimum  
anegdoty - a maksimum  
doznań.

- - Maurice Bejart





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







iB

Życie [...] rośnie, porusza się  
do przodu, [...] być w kontakcie  
z życia.

- - Agrypina Vaganova





modelka: Vicenca Petrovic,  
@vicencapetrovic

DZIKI  
SZYK





Metaliczny, często złote odcienie tego sezonu są sprzężone z naciskiem SS20 na smaku, afternooish, przemysłane kolorach. Nowa generacja potężnych kobiet robią swoje roszczenia: the zaciekle eleganckie i szykowne podsumowuje 2020 trendów.

Vicenca Petrovic sfotografowany przez  
Aristo Tacoma

MUA, stylizacja włosów: Panna  
IsabellaLia @ my.beauty.garden

Lokalizacje: Wrangelstrasse, Kreuzberg,  
Berlin; Studio Ramboya, @ramboystudio.

Etykiety: moda Bershka, @bershkacollection  
FIGHTER sport, @fightersportnorge GINA  
trykot, @ginatricot Akcesoria Pink Cadillac,  
@pinkcadillac\_berlin



































iB



Więcej

zrównoważony

moda,  
proszę!

Nathalie Sophia  
@fashionjudgment, BERLiNiB  
Moda  
Korespondent,  
nathaliesophiajournaliste @ gmail.com

W ubiegłym wieku, kobiety zostały  
umożliwiając coraz więcej ich

**organy widać, i to niezależnie od tego,**  
co mówi o

**seksualność,** to z pewnością była  
bardzo praktyczna zmiana. Po raz  
pierwszy od stuleci, kobiety były w stanie  
uczestniczyć w różnych działaniach, bez  
konieczności przeciągania wzdłuż góry  
tekstyliów. Odzież jest częścią osobistej  
ekspresji, a część praktyczna konieczność.  
Trendy są podłączone do subkultur,  
zawodów i wyznań. Możliwość śledzić  
zmieniające się trendy na każdy sezon  
może nas ostygnięcia. Zdolność do  
adaptacji nowości pas startowy w naszej  
szafie może nas

**tendencja** ustawiaczy wśród naszych  
przyjaciół.

moda ewoluowała od wykonanego na  
miarę współczesnego (haute couture), w  
przemysle głównie prêt-à-porter, zarówno  
w segmencie luksusowych i fastfashion.  
Stworzyło to nowe ścieżki kariery oraz inne  
możliwości. Kilka modeli osiągnęły  
poziomy stratosferyczne

**sława**

sława, i są w stanie wpłynąć na opinię  
publiczną ostro i dostać za cele  
charytatywne. Jednym z takich przyczyn  
jest to, że dbanie o planetę, oraz  
promowanie

Znaczenie zrównoważonej mody.

Branża odzieżowa jest ogromny,  
i-częściowo ze względu na jego  
wielkość-jeden z najbardziej

**zanieczyszczających**

przemysłowa świata. Jako takie,  
poszczególne przedsiębiorstwa w branży  
mody zostały wezwane przez bardziej  
świadomi ekologicznie społeczeństwa, aby  
**być przejrzyste o ich węgla ślad stopy i**  
„pokazać swoje numery”.

To odnosi się do niemal każdego  
aspektu branży. Na przykład,

**luksus** marki kształtują percepcję  
publiczności swojej marki jako wyłączny.

W celu utrzymania tej percepcji,  
niesprzedanych zapasów czasami  
zniszczone i idzie na składowisko  
odpadów.

Szybka moda dostarcza inny zestaw  
wyzwań dla naszej planety. Istnieją  
kwestie barwników stosowanych do  
barwienia odzieży i ilości wody i paliwa  
zaangażowany w produkcji odzieży miliony  
rocznie. Są problemy ze skór zwierzęcych  
i skór są wykorzystywane do wytwarzania  
produktów i nie tak oświecone dyskusje  
wokół futra fałszywe porównaniu z  
naturalnej skóry. Być może największym  
problemem jest szalenie powszechne  
stosowanie włókien sztucznych i  
syntetycznych. Plastikowa związane  
materiały są często bardzo

tani więc są one „przyjazne dla klienta”, ale  
materiały te stanowią ogromny koszt dla  
naszej planety. Są to tylko niektóre z  
problemów stojących przed przemysłem  
mody i nowoczesne konsumenci pytają  
marek odzieżowych, gdzie stoją w  
odniesieniu do tych kwestii.

**W międzyczasie, czekając na układowy**

rozwiązania większych problemów  
zrównoważonego rozwoju stojących przed  
przemysłem mody, możemy dać sobie  
pewne reguły kciuka, jak się ubrać w  
bardziej przyjazny dla środowiska sposób.  
I, jak zobaczymy, wielu marek są  
promowane jako środowisko świadomy i  
zrównoważony.

**Reguły kciuka:**

, , kupić ubrania, które można nosić, a  
nie ubrania, które skończy się wiszące w  
szafie. Konsumpcjonizm jest wrogiem  
trwałości.

, , przed zakupem sprawdź etykiety na  
odzieży. Sprawdź, co kawałek jest  
wykonany z: Czy to naturalne włókno?  
Plastikowy? Materiały z recyklingu?

, , rozważyć wynajem modne jakości  
odzież z jednego z wielu bardziej lub mniej  
nowych ubrań wynajmu alternatyw, od  
mieszkalne pasa startowego przez Nuuly  
do wielu innych, w tym H & M.

, , giełda. Rocznik odzież jest  
niewątpliwie najlepszy sposób na zakupy  
w sposób zrównoważony. Dając nowe  
życie do kawałka odzieży, przedłużyć jego  
żywołność, która jest znacznie bardziej  
przyjazny dla środowiska.

Niektóre z najbardziej ekscytujących  
zrównoważonych modnych marek, aby  
zdawać sobie sprawę z teraz:

, , **Ronald van der  
Kemp.**

Holenderski projektant produkujących  
odzież ograniczone wydanie z skrawki  
materiałów dostępnych na rynku

, , **Reformacja.** Allsizes marka z  
poniższych gwiazd, zastosowania  
materiałów uratowany starych fotografii i  
repurposed rocznika.

, , **GRYŻĆ.** Sztokholm oparte markę  
kultywowanie idei ponadczasowej mody z  
wykorzystaniem materiałów ekologicznych.

, , **Ludzie Drzewo.**

Jednym z pierwszych stabilnych marek  
kredytowanych przez Światową  
Organizację Sprawiedliwego Handlu, który  
ogranicza emisję dwutlenku węgla poprzez  
skoncentrowanie się na pracy ręcznie.

, , **Dobre wieści.**

Londyn oparte producenta wychowawcom,  
która wykorzystuje z recyklingu gumowych  
podeszwach i bawełny organiczny.

, , **Matt & Nat.** Tak zwany „wegański  
marka”. Oferują one szeroką gamę  
produktów,

w tym torby wykonane z przetworzonych  
plastikowych butelek.

, , **Zestaw X.**

Australijskie oparte marka, która tworzy  
ubrania z trwałych materiałów-całkowicie  
włókien organicznych, upcycled miotu  
morskiego i odrzucono poliestru.

Niezwykle trudne tematem  
zrównoważonego rozwoju w sposób  
**doszła do pobytu; niech trzymać go na  
badanie** i worki z coraz bardziej zbliża  
się do tego prawa.

*Nathalie Sophia*

iB

POŚWIATA  
SZYK

Modelka: Julia Mue,  
@juliamue\_\_





gen Z  
Wydaje się, że  
ustawienie coraz  
więcej

Porządek na rynku  
pracy, montaż

ze swoich celów:

sprawiedliwe,  
wolne,  
easy-going, wiedzą  
techniczną, sportowy,  
świeże;

earthaware,

czasami wegańskie

natchniony;

trwałe wartości,  
złoto:

i blask

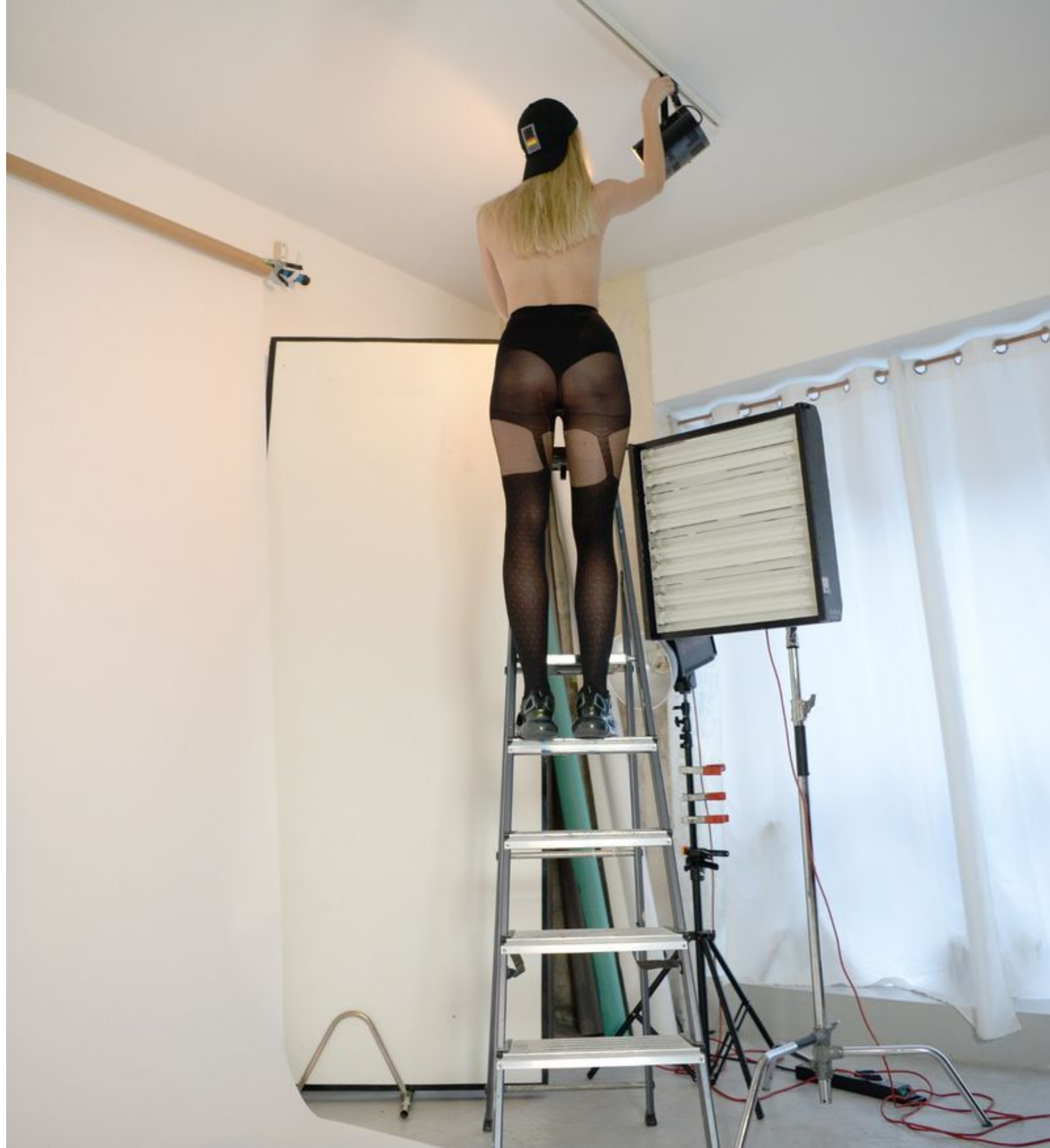
Julia Mua sfotografowany  
przez Aristo Tacoma

MUA, stylizacja włosów: Panna  
IsabellaLia @ my.beauty.garden

Lokalizacja: Studio Ramboya,  
@ramboystudio, Berlin.

Moda etykiety: Nike,  
@nike, HM, @hm

AVENUEGE, avenuege.com

























Możesz być daleko od bycia weganami lub nawet wegetarianinem, ale jak niezliczonych innych może znalazłeś się być inspirowane przez pojęcie, a może z zadowoleniem liczne nowe oferty to wegańskie i wegańskie, że w typowym sklepie spożywczym

Wszystko jest możliwe, jeśli chcesz być weganem. Niezależnie od tego, czy jesteś wegetarianinem, czy nie, możesz być weganem. Wszystko zależy od tego, jak bardzo chcesz być weganem. Niezależnie od tego, czy jesteś wegetarianinem, czy nie, możesz być weganem. Wszystko zależy od tego, jak bardzo chcesz być weganem.

Wszystko jest możliwe, jeśli chcesz być weganem. Niezależnie od tego, czy jesteś wegetarianinem, czy nie, możesz być weganem. Wszystko zależy od tego, jak bardzo chcesz być weganem. Niezależnie od tego, czy jesteś wegetarianinem, czy nie, możesz być weganem. Wszystko zależy od tego, jak bardzo chcesz być weganem.

Od banany do kurkuma, oto wyniki niektórych szczególnie interesujące kombinacje

Wszystko jest możliwe, jeśli chcesz być weganem. Niezależnie od tego, czy jesteś wegetarianinem, czy nie, możesz być weganem. Wszystko zależy od tego, jak bardzo chcesz być weganem. Niezależnie od tego, czy jesteś wegetarianinem, czy nie, możesz być weganem. Wszystko zależy od tego, jak bardzo chcesz być weganem.

## VEGANINSPIRED koktajle

Wszystko jest możliwe, jeśli chcesz być weganem. Niezależnie od tego, czy jesteś wegetarianinem, czy nie, możesz być weganem. Wszystko zależy od tego, jak bardzo chcesz być weganem. Niezależnie od tego, czy jesteś wegetarianinem, czy nie, możesz być weganem. Wszystko zależy od tego, jak bardzo chcesz być weganem.

Wszystko jest możliwe, jeśli chcesz być weganem. Niezależnie od tego, czy jesteś wegetarianinem, czy nie, możesz być weganem. Wszystko zależy od tego, jak bardzo chcesz być weganem. Niezależnie od tego, czy jesteś wegetarianinem, czy nie, możesz być weganem. Wszystko zależy od tego, jak bardzo chcesz być weganem.

Twoje ciało jest majestatyczny **arcydzieło** projektu w odróżnieniu od innych. Jest poza pełnym zrozumieniem, bardziej skomplikowanej niż jakakolwiek maszyna i zbyt ważne, aby być podane jedzenie jak podyktowana ścisłym ideologii

czy polityce. Ale nie ważne jak bogaty jesteś w codziennej diecie, bez względu na to, gdzie mieszkasz, nie ważne jak bardzo kochasz mięsa, bez względu na to, ile bierzesz suplementy każdego ranka, twoje ciało prawdopodobnie skorzystać z okazjonalnych wegańskiej lub nearvegan koktajli. To jest

Dobłą rzeczą są tak smaczne. Wszystko jest możliwe, jeśli chcesz być weganem. Niezależnie od tego, czy jesteś wegetarianinem, czy nie, możesz być weganem. Wszystko zależy od tego, jak bardzo chcesz być weganem. Niezależnie od tego, czy jesteś wegetarianinem, czy nie, możesz być weganem. Wszystko zależy od tego, jak bardzo chcesz być weganem.

Może jedzenie jest zbyt ważne, aby pozostawić dla ideologii. My w BERLiNiB są zachwyceni naszymi nowo improwizowanych koktajli, ale czasami używać jogurt lub kefir nawet zamiast soi, ryżu, owsa lub mlecznych produktów (i kiedy myślimy nikt nie patrzy, możemy nawet być mięsożerne).

Wszystko jest możliwe, jeśli chcesz być weganem. Niezależnie od tego, czy jesteś wegetarianinem, czy nie, możesz być weganem. Wszystko zależy od tego, jak bardzo chcesz być weganem. Niezależnie od tego, czy jesteś wegetarianinem, czy nie, możesz być weganem. Wszystko zależy od tego, jak bardzo chcesz być weganem.

Podpowiedź: jeśli nie jesteś weganinem i miłość jogurt, po prostu szczęśliwie dodać jogurt do następujących receptur.

Wszystko jest możliwe, jeśli chcesz być weganem. Niezależnie od tego, czy jesteś wegetarianinem, czy nie, możesz być weganem. Wszystko zależy od tego, jak bardzo chcesz być weganem. Niezależnie od tego, czy jesteś wegetarianinem, czy nie, możesz być weganem. Wszystko zależy od tego, jak bardzo chcesz być weganem.

COCO NOC SMOOTHIE maliny migdałowca mleka kokosowego

kilka szczypty syrop klonowy:

kurkuma, imbir, kardamon, chili

gorąco

Wszystko jest możliwe, jeśli chcesz być weganem. Niezależnie od tego, czy jesteś wegetarianinem, czy nie, możesz być weganem. Wszystko zależy od tego, jak bardzo chcesz być weganem. Niezależnie od tego, czy jesteś wegetarianinem, czy nie, możesz być weganem. Wszystko zależy od tego, jak bardzo chcesz być weganem.

**witamina b12**, cynk, wapń, całe białko, kwasy tłuszczowe, selen, żelazo, i wiele innych rzeczy, które są niezbędne dla zdrowego ciała i umysłu, ma brać suplementy i witaminy / mineralnych / białko produkty wzbogacone. Oczywiście możliwe jest, aby być wegetarianinem lub weganem i nie polegać na suplementy lub produktów wzbogaconych, ale robi tak będzie wymagało dużo czasu i być może dużo pieniędzy, jak również.

Wszystko jest możliwe, jeśli chcesz być weganem. Niezależnie od tego, czy jesteś wegetarianinem, czy nie, możesz być weganem. Wszystko zależy od tego, jak bardzo chcesz być weganem. Niezależnie od tego, czy jesteś wegetarianinem, czy nie, możesz być weganem. Wszystko zależy od tego, jak bardzo chcesz być weganem.

banany jagody goji ananas mleko

sojowe maełka szczypta proszek

maca na górze, jagody goji

Maca proszek jest pełen silnych hormonów i ma wpływ niejasno jak żeń-szenia - w zależności od konkretnego maca mieszanki wybrać. Jego smak jest wyrazisty, więc należy używać go z umiarem.

Wszystko jest możliwe, jeśli chcesz być weganem. Niezależnie od tego, czy jesteś wegetarianinem, czy nie, możesz być weganem. Wszystko zależy od tego, jak bardzo chcesz być weganem. Niezależnie od tego, czy jesteś wegetarianinem, czy nie, możesz być weganem. Wszystko zależy od tego, jak bardzo chcesz być weganem.

Aby kontynuować nasze obserwacje witaminy: B12 jest w ludzkim organizmie, co słońce i woda jest na roślinę: to jest potrzebne do wiosny i skok o i zrobić z zapalem. To nie jest tworzone w laboratoriach, a nie na zwierzętach, ale przez jakiś egzotyczny, wyrafinowany, trudno znaleźć mikroorganizmy, które występują pierwotnie tylko

w jednym miejscu: w głębokich miejscach morskich, gdzie robią ich ciężkiej pracy syntetyzowania witaminy B12 stosując takie metale jak kadm osobliwe. Naukowcy opracowują sposoby pielęgnować te mikroorganizmy, ale w żaden sposób do syntezy witaminy B12 istnieje jeszcze i nie ma dowodu, że nigdzie jakakolwiek roślina lub zwierzę może produkować te rzeczy. To jednak, podróżować przez łańcuchu pokarmowym bardzo łatwo. Na przykład, jest to zazwyczaj dodaje się do żywności, kury i krowy jedzą, a następnie automatycznie znaleźć w jaja i mleko krowie i jego pochodnych, takich jak jogurty.

<sup>[1]</sup> Wszystko jest możliwe, jeśli chcesz być weganem

<sup>[2]</sup> Wszystko jest możliwe, jeśli chcesz być weganem

[Cd].

# Victory Chick

## smoothie

## orzechy

## nerkowca

## kokosowe

## nasiona chia

## jagody 1 łyżeczka

## sezamowy tahini

## mleko owsiane

## posypać:

## kokosowe w

## proszku

Dla tych, którzy lubią herbatę ziołową: mogą one być doskonałym składnikiem do wtopić smoothie. Jednak niektóre bardzo bogate produkty ziołowe mogą mieć negatywny wpływ na wątrobę; organem, który pomaga oczyścić z dala substancje problematyczne z jedzeniem i piciem. Soy nie należy przyjmować każdego dnia miesiąca albo. Dać ciału regularne przerwy przez kilka dni od wszystkiego, co może stać się nawykiem harmonyaffecting.

Niektórzy ludzie nie wchłaniają B12 łatwo i, jak wszystkie witaminy, to na ogół łatwiej wchłaniane, gdy kilka warunków są spełnione jednocześnie:

\* Że witaminy są razem z odpowiednimi witaminami, takie jak witaminy B innych B12

\* Że witaminy są razem z jedzeniem

\* Że dieta różni się nieco z dnia na dzień

\* I że ciało dostaje kilka dni każdego miesiąca i każdego tygodnia, w których istnieje wyraźna różnica w jakie rodzaje witamin i minerałów jest ona podana, więc ma szansę na „reset” Sam

## TROPICAL KOMETY

smoothie mango awokado

cytryna mleko sojowe sok

mrożone wiśnie imbiru

szczypta yerba mate herbaty

posypać: moc kokosowy

Jedną z wielkich zalet wegańskie koktajle, które nie wymagają jogurty i inne produkty refridgerated lub mrożone, jest to, że można zrobić je podczas wszelkiego rodzaju podróży i pracy, w którym natychmiastowy dostęp do lodówki jest ograniczona. W niektórych przypadkach, nawet mikser jest wymagane, przy odrobinie przygotowania można po prostu wyrzucić go ze sobą, shake it up i ciesz się!

## GREEN FAIRIES

## SMOOTHIE

mleko wapienne

proszku matcha

szpinaku baby

Acai Berry

proszek sojowy

dotyk: ekstrakt

waniliowy

Jeden z najpiękniejszych sposobów cieszyć się naprawdę zdrowe smoothie jest pościć wcześniej (w celu zwiększenia jej smak)

a potem (niech przyswajanie go w spokoju). Na czczo idzie w parze z treningów. Uśmiechnięta ostrzeżenie zostaje przedłożony: koktajle są wykonane w ten sposób, według niektórych, prawie lepsze niż seks.







# Dopasowanie

dla młodych kobiet

poszukujących  
sprawne

Piękno

połączenie Skinny  
i silny

stylowy  
szkolenie

Modelka: Sol Mercado,  
@uruzusus



Sol Mercado  
sfotografowany przez  
Aristo Tacoma

Etykiety w redakcji: Superdry,  
@superdry Levis, @levis keczua,  
@quechua

Lokalizacja: Morgenluft.jetzt GmbH,  
Kreuzberg, Berlin, @morgenluft.jetzt,  
Thanks: Stephan Scholdra i zespół  
Morgenluft.

określa pewne wellresearched pomysłów,  
starannie dobrany dla fashionoriented  
młodych dorosłych. Tylko za szkolenie  
radzi, jeśli jesteś pewien, że to jest właśnie  
dla Ciebie. W przypadku wątpliwości  
należy skonsultować się z lekarzem.

## tło

Każdy z nas jest wyjątkowy. Piękno nie  
jest tylko „jedno”. Jeśli znalazłeś metodę  
pobyt w kształcie, który pracuje dla Ciebie,  
trzymaj się go. Ten artykuł



Od Alessandra Ambrosio i kilka innych longlimbed supermodelki pokazowo ogłosił, obok szeregu bardzo popularnych filmów szkoleniowych, że celem szkolenia jest zdobycie „**długie, chude mięśnie** zamiast tych nieporęcznych”, cały internet jest pełno koncepcji. Wiele stron internetowych deklarują, że mięśnie są muscles- nigdy nie są „niewygodny”, tylko duże lub małe, ale tłuszcz może się wydawać

Inaczej. My w BERLiNiB nie tylko zapoznać się z poradami szkoleniowych znanych trenerów i czytać w głąb **naukowy**

Artykuły do wczesnych godzin porannych: badań, wraz z odrobiną wykształcony

## zgadywania,

niektóre wierny intuicja, a niektóre osobiste doświadczenia do tego wszystkiego, co jest informowany ten artykuł.

Mamy pewne rezultaty. Ponieważ istnieje tak wiele łatwe, szybkie „” recepty na sukces, które były przedmiotem wielu rozmów, nie zamierzamy dodać

kolejny szybki łatwy przepis na rozmowy. Nadszedł czas, aby poradzić sobie z problemem, jak naprawdę zrobić **Model** trening z całą subtelnością wymaga.





Po pierwsze,  
**rodzaje szkoleń zrobić**  
**Dziedzina:** mięśnie są nie tylko  
mięśnie, rosną w różny sposób w  
zależności od rodzaju treningu zrobić  
wśród wielu innych czynników.

Organizm ludzki jest często opisywany  
jako maszyna, ale w rzeczywistości jest to  
bardziej jak orchestra- zbudowany z  
najbardziej złożonym ruchu, rytmiczne  
szeregu procesów w obrębie procesów, a  
wiele z najważniejszych rzeczy w  
organizmie nie są może jeszcze zostać  
wyjaśnione teorią naukową.

Dlatego też nie jest prawda za takimi  
uczuciami jak ten: jeśli chcesz

**elegancki** Ciało, trening musi  
być elegancki. Jeśli chcesz wydłużony  
korpus, należy uwzględnić wydłużenie do  
treningu.

Nie popadać w skrajności i pamiętać  
"Orkiestry metaforę. Chcesz gładkość na  
pokrycie mięśnie. Chcesz mięśnie są  
bardziej widoczne, ale subtelnie w postaci  
pięknych konturów i cieni na radiant,  
zdrowej skóry.

Również pamiętać, że istnieje wiele  
rodzajów

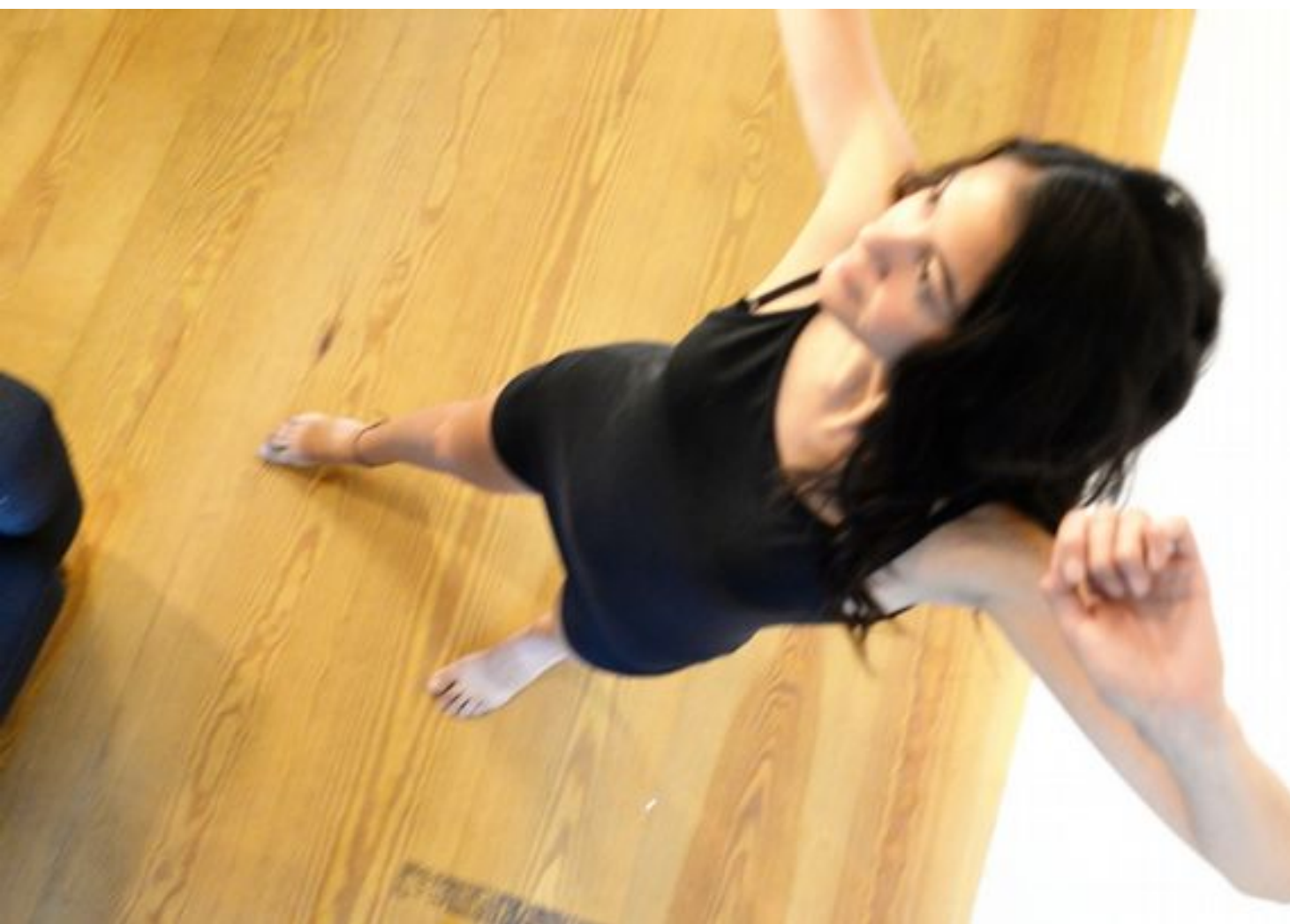
**włókien mięśniowych,**  
i komunikowanie się z komórek  
tłuszczowych i innych komórek i procesami  
w organizmie. Być może powinniśmy  
spojrzeć na ciało również jako „procesu  
projektowania,

działa zgodnie z intencją". Tak, to jest twój  
zamiar? Jeśli twoim zamiarem jest, aby  
tańczyć, to bardziej tańczyć robisz, tym  
bardziej twoje ciało będzie wyglądać  
podobnie, jak

**tancerz.** Intencją każdy ruch staje się  
elementem, który kształtuje ciało i  
„Designs”, w jaki sposób zmienia się ciało.

Jeśli Twoim celem jest, aby zdjąć łodzi na  
plaży, to nie jest wydłużone mięśnie  
tancerki, które będą rozwijać w miarę ich  
centralnej części. Zawrzeć środki  
mięśniowych jego części środkowej  
zwiększa swoją średnicę. Do

**wydłużony** mięśni przy  
powolnym „oporności”, jak wtedy, gdy  
tancerką lekko obniża nogę zwiększa  
włókien mięśniowych bardziej ogólny.



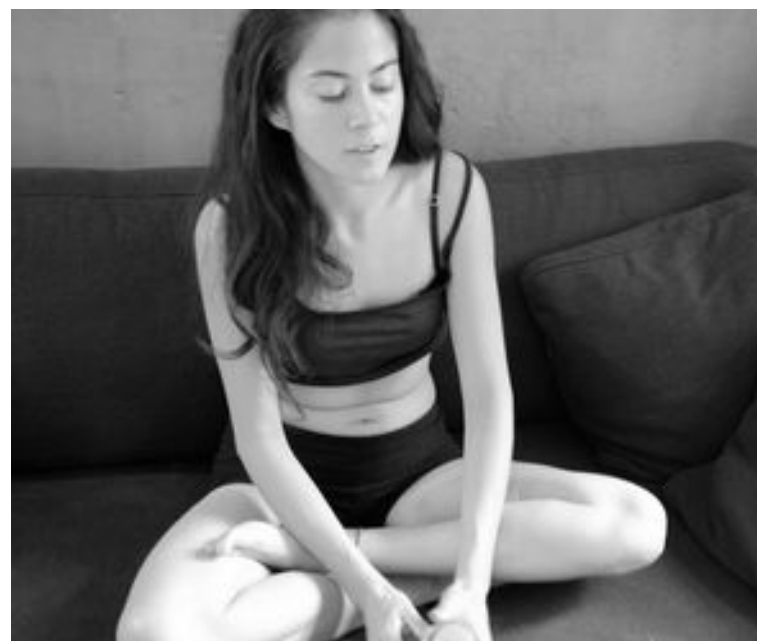




Wiele stron internetowych, które koncentrują się na szkolenia i budowanie mięśni twierdzą, że jest bezsensowne rozróżnić różne typy mięśni wzrost jeden powinien po prostu dostać się do niego i podnieść najcięższe rzeczy można, tak szybko, jak można. Ale dla wielu kobiet, spalanie tłuszczu jest trudniejsze niż rozwija mięśnie. Niektóre kobiety spalić tłuszcz łatwiej niż inni, ale spalanie tłuszczu jest ważne dla kobiet w celu osiągnięcia eleganckie wyniki szkoleniowe

## i widoczne mięśnie ton.

To powtarzanie ruchów, które stwarza  
**znaczący** Zmiany w organizmie. Jeśli



bardziej ku budowniczego  
ciała niż top modelka.

Regularny trening jest trudne, trudne, napięte, spocony, z bolesnym mimiki i skupienie się na ciężki poszczególnych grup mięśniowych, a następnie ogólny wynik nie zostanie wydłużone kończyny i elegancki piękno-to będzie

Aby rozwiązać ten problem, wpadliśmy na kilka pomysłów, jak produkować „fit Beauty”. Wszystko, co jest tu powiedziane jest przeznaczony do



'Wielka ilość'. Dlatego podejrzewam, że wiele z rad szkolenia, które można znaleźć w internecie jest napisane przez ludzi, którzy uważają „niektóre” mięsień być odpowiednikiem „nie” mięśni, a ich poglądy, co jest „elegancki” szczupły

zastanowił i improwizowany skończona.

W rzeczy samej,

## myślenie spala tłuszcz.

Nie naprawdę. Mózg składa neuronów i

Neurony spaść prawie do kategorii komórkach mięśniowych -i to zjada mózgowe kalorie w mas (dlatego rozszerzony na czczo nie jest genialnym pomysłem).

Więc wszystko, co stymuluje mózg,

pobudza fatburning. Kawy, na przykład, albo caffeineenhanced napojów; Niektóre witaminy z grupy B, w tym witaminy B12; pewien stopień wapnia, magnezu, żeń-szeń, maca lub Schisandra; herbata, Ameryki Południowej czy herbata Mate

zielona herbata (ale ostatnie badania wskazują, że herbata jest najlepszy kolega pijany w formie zimnego i w mieszaninie z innymi herbat). Obejmuje to również czytania, pisanie i słuchania radia; cokolwiek, w którym mózg jest aktywny, ale nie ogarnia. **Oglądanie filmów na ogół wygrał t help oparzenie**

„T help palić kalorie, dlatego tym bardziej naciskać na swoich zmysłów, tym mniejszy mózg odczuwa potrzebę bycia własnym aktywny w celu uzupełnienia braku bodźców.



**dreaming** to kolejny wielki calorieburner. To jest jeden z powodów, dlaczego alkohol, który hamuje snu REM, jest

niezgodna z posiadające silne, chude mięśnie, które pokazują bardzo dobrze. Alkohol w umiarkowanych ilościach kilka razy w każdym miesiącu jest w porządku, ale ma o wiele większy wpływ negatywny niż żywność pod względem zawartości tłuszczu i utrata wagi. alkohol również

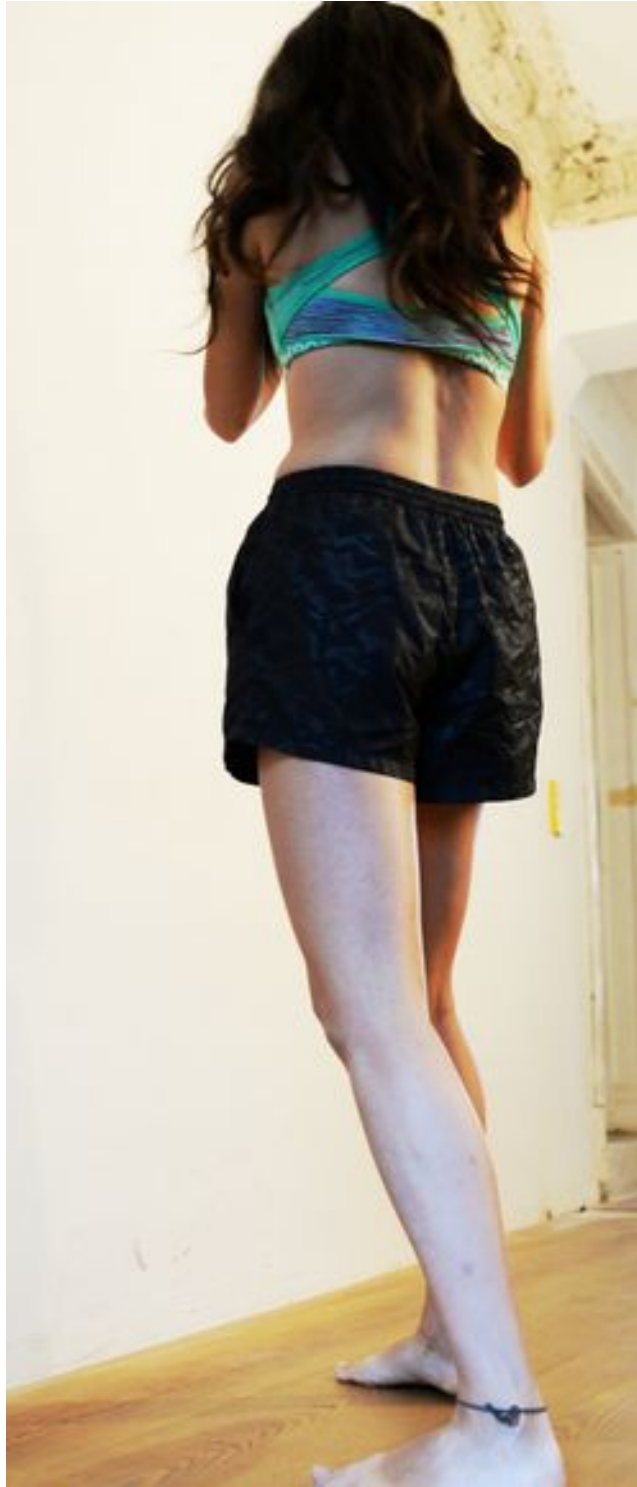
idzie do wszystkich niewłaściwych miejscach; miejsca, że ćwiczenia nie można łatwo zaradzić.

budowanie mięśni sprawia, że przybierają na wadze, ale to jest chudy typ wagi. To dlatego, że jest bardziej interesujące rzeczy w komórkach mięśniowych niż w komórkach tłuszczowych. **Więc oglądając skala nie ma sensu** podczas treningu Fit Beauty. Zamiast tego należy obserwować

jak wyglądasz. **Jeśli wygląda dobrze, dobrze.** Jeśli

nie, praca, żeby go naprawić. Nie licz kilogramów.







Jako dorosły, jesteś przyciągany do kogoś lub czegoś, i że

**Atrakcją ma energię** oraz witalność i motywacji, które mogą być wykorzystane w treningu. To głębsze i bardziej pozytywne niż bodyenvy. Każda osoba ma coś szczególnie atrakcyjnego sprawia, że ich niepowtarzalny. Nie ma motywacji patrząc na zdjęcia ludzi, którzy nie dbają o swój wygląd: może służyć jako lekarstwo emocjonalnego w czasach depresji, ale dla osoby, która jest na chodzie i chce trochę szybki motywacji do treningu, nie ma nic lepiej niż głębokiego nurkowania na piękno, coraz nieco zahipnotyzowany przez niego, a następnie ustawienie zamiar zrobić sesję treningową, która okazuje się być nieco

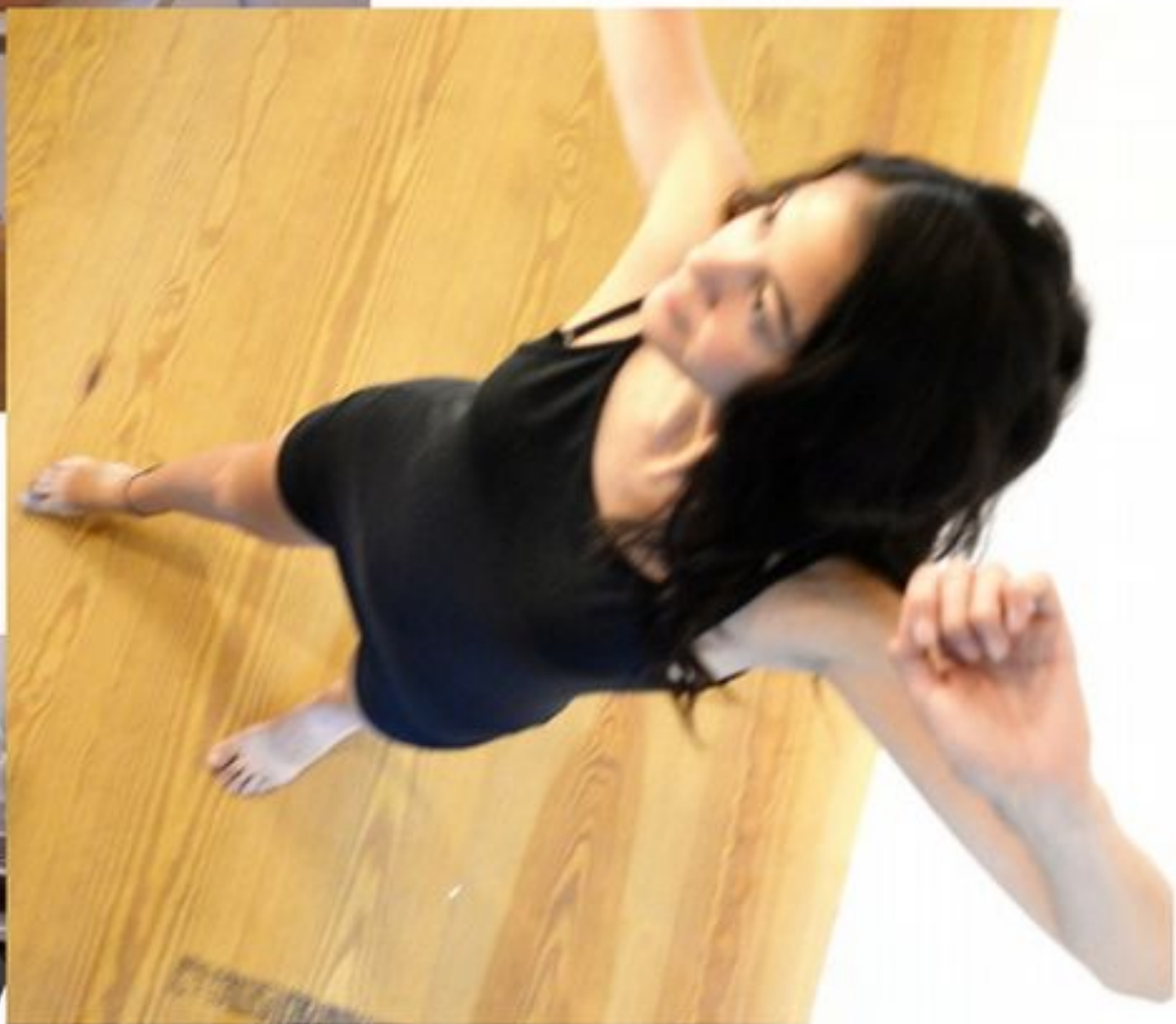


Zdjęcia modeli z niezwykle ciał może być inspirujące dla kogoś, kto pracuje, aby dopasować, ale czasami może czuć się trochę zbyt „doskonałe”. To prowadzi nas do znanego pytanie: powinniśmy idealizować te idealne figury? Czy jest zdrowy? W tym oświeconym wieku, to musi być możliwe, aby powiedzieć: Wykonaj rzeczą oczywistą.

seksualnie wysokie. Który, nawiasem mówiąc, jest kolejnym sposobem, aby spalić kalorie naprawdę dobrze, a także nadając skórze, że dodatkowy blask i połysk.













## aktywacja seksualne

u obu płci i wzrostu jest bardzo trudne i wiele szkoleń. Testosteronu prowadzi także do większych mięśni z mniejszym wysiłkiem - co jest interesujące w tym wysiłku, to jedna z rzeczy, które mogą stymulować - i bardziej szybkiego spalania tłuszczu. Innymi słowy, są następstwa treningu, który utrzymuje dopasowanie ciała i świeci także, gdy szkolenie nie dzieje. Silne azjatyckie formy żeń-szenia robi coś podobnego jak testosteron robi, bez sztucznego zawyżenia poziomu testosteronu; a także pozwala organizmowi większe wykorzystanie testosteronu to już ma. (Jest to dlatego badania żeń-szenia musi wykraczać poza zwykłą przyczynowo-efekt pomysłu testosteronu: raczej, żeń-szeń jest swego rodzaju "dyrektora orkiestry, a może być tak również w przypadku większości młodych kobiet).

Bądźmy trochę bardziej szczegółowe na temat tego nottoo-często rozmawialiśmy o numerze: bardzo silne działanie seksualnego, nawet jeśli tylko przez siebie, ma zdecydowanie pozytywne efekty, wymierne efekty, dlatego piłkarze mogą mieć dźwiękoszczelne prywatnych pół godziny ich partnerów przed ważnych meczów. Samo flirt, lekki pocałunek, krótki pieścić jest ładny, ale nie pali płomień tantryczny, że dusza pragnie wygranej przed ciężkim wyzwaniem.

Jak czerwone wino, żeń-szeń ma niesamowite korzyści dla zdrowia, takich jak smarowanie żeńskich genitaliów seksualnych. Ogólne żywe efekty energetyczne, takie jak żeń-szenia i maca również typowo prowadzić osoby mają łatwiej uzyskaniem motywację do zrobienia tylko takie szkolenia prowadzi bezpośrednio do zwiększenia testosteronu.

Testosteron: tych, którzy są uzależnieni od ciężkiego treningu są dwojakiego rodzaju, umieszczone szeroko mianowicie tych, którym nieco dodatkowego testosteronu tylko dodaje do swojej urody, a ci, którym to nie.

Przewody testosteronu genialny

Dla niektórych poziom testosteronu może dodać do



już dominującym zestaw zbyt męskich cech, ale niektóre kobiety mają takie cechy toocute i może korzystać z czym zaszczycił

## przez tomboyish

Wpływ naturalnego testosteronu made-in-the-ciele. To również zwiększa clit rozmiarze, który - mimo konserwatywnym założeniu, że wyobrażałem zjawisko o „czystej orgazmu pochwowego” w malechauvinistic „pozycja misjonarska” jest rodzajem etycznie godne polecenia, jest głównym źródłem rozkoszy seksualnej dla dziewcząt.

Większość z nich nie należy przyjmować tabletek testosteronu, ponieważ może to sprawić, że mózg i agresywnie skażone

sztuczna inflacja testosteronu we krwi może opróżnić naturalną wbudowana pojemność organizm do wytwarzania rzeczy.



Są dwie rzeczy, które można zrobić, jeśli nigdy

Pociągi: po pierwsze, pójść na spacer, zamiast jedzenia, tak że głód zacięta jest zbudowany. Podczas tego głodu, o szkoleniowo jak energia jest zbudowany, i może znaleźć, że można umieścić w pięciu minutach treningu po wszystkim. I nagroda: jedzenie smakuje nagle niebiański, nawet przy niskim budźecie, a nawet jeśli jest bardzo trwały i nudno etycznie poprawne w tym świecie. Po drugie, w swoim środowisku pracy, umieścić kilka zdjęć ludzi, którzy radykalnie ulepszonych wersji samego siebie, ale tak uroczo wykonane zdjęcia, które są całkowicie inspirujące i nie irytująco niemożliwe. Niech te zdjęcia będą z wami przez wiele godzin każdego dnia. Niech spokojnie budować swoją chęć do trenowania. Wtedy, gdy znajdziesz Nie można już powstrzymać,

dla rzeczywistego następnie zrób to-zaczynają pociągu! Ale dalej

## istota figlarny



o prędkości i formy efektów, na wiele z najbardziej poszukiwanych efektów szkoleniowych przyjąć po dwóch latach, a nie po trzydziestu dniach, że tanie źródła informacji by ją mieć.

ty ciągle patrząc na zdjęcia i ciągle chce zacząć pociągu

## BADANIA LINKI

Żeń-szenia działa? Należy zdrowi młodzi dorośli robią treningi wziąć coś podobnego Panax ginseng (najbardziej popularna forma ginseng)?

Efekty żeń-szenia można podzielić na dwie główne kategorie: umięśniony i seksualną. Efekty są silniejsze podczas stresu.

Regularne stosowanie Panax ginseng wydaje się prowadzić do wzmocnionej:

- \* krążenie krwi
- \* regulacja temperatury
- \* Tlen / interakcja mięśni

\* Używaj mózgu tlen Wiele nowych badań są wymagane na skutek seksualnego żeń-szenia. Wstępnie badania sugerują, który zwiększa Ginseng:

- \* Narządów przepływ krwi i wykorzystanie tlenu
- \* Wielkości techtaczki, w odniesieniu do zwiększenia przepływu krwi
- \* Poziom przyjemność narządów dla każdej płci

Zobacz także:

[www.bmccomplementalernme](http://www.bmccomplementalernme)  
Artykuły [d.biomedcentral.com/](http://d.biomedcentral.com/) /  
10,1186 / 14726882-14-265

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

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

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



## Nowych słów, aby pomóc nam być świeże poglądach i wolne od Jel my Spieszę m.in.

# P dla Patelnia, & P dla poli

Tekst: Aristo Tacoma

Jednym z powodów powinniśmy ogarnąć mediów cyfrowych jest - tekst i zdjęcia są

bardziej przyjazne dla środowiska, aby przekazać za pomocą cyfrowego rzeczy niż za pomocą papieru. Kolejną: różnorodność, tak długo, jak świadomie decydują się spojrzeć w górę

różnymi dostawców aktualności zamiast patrzeć do określonego miejsca

dostarczenie kruszywa dla Ciebie. (Aby to osiągnąć, ten pisarz używa codziennie strony internetowej z linkami do różnych dostawców informacji).

Dla tych, którzy otwarcie takich jak CBS

News, CNN, LA Times, The Guardian, BBC News, Sky News i innych, mają bardzo być może, w ostatnim roku więcej niż raz napotykanych pozycjach tego rodzaju: „xxxx [sławna], który jest w relacji z rrrr polyamorous

[Inna sławna], jak również Zzzz [kolejna sławna] niedawno wyszedł jako pansexual „Albo:« Jak Xxxx wykonane panseksualizm nurtu».

W pewnym momencie, to pisarz, który zawsze cicho przytaknął zarówno

panseksualizm i (jeszcze bardziej) polyamory bez dokładnie wiedząc nic o tych słowach usiadł. Mainstream? Pansexual? I pospieszył Wikipedia itp wchłonąć głębię rzeczy o dwóch P-tych. Polyamorous odbyło żadnych tajemnic dla

mnie to oznacza, że masz wystarczająco wielkie serce mieć dwa lub więcej miłośników, i są na tyle szczery, że nie chować go od nich. Lub umieścić trochę więcej przyjemnie: można mieć pełne zaufania i dość ekskluzywną relację do więcej niż jednego partnera na raz (gra słów nie przeznaczonych). W porządku. To ja w wyidealizowanej wersji siebie. Ale pansexual? W moim umyśle, słowo ma do niedawna głównie związany (bez powodu) z jedzenia sushi gdzie bikini dziewczyna tymczasowo przejmuje rolę stołu; lub, stawiając na kocich wąsów przed seks. W sumie, „Pan” oznacza „wszystko”, w języku greckim. A wszystko to wszystko.

Badanie sieci pokazał mi, że odpowiedź była bardziej intelektualnej i

miał odrobinę niuansów wina wieku. Cytuję: „osoba, która jest pansexual

biseksualizm jako odrzuty

zbyt binarnego”. Aha. Jako zbyt „binarny”. wąsy kot zniknął. Nie więcej SUSHI bikini. Nonbinary doprowadziły tego pisarza na chwilę myśleć o niczym oprócz plakatu muzycznego na słupie telegraficznym w Kreuzberg - DJ Nonbinary, czy może cała partia muzyka nazwano Nonbinary. (Jestem zakłopotany, aby powiedzieć, że przyspieszenie na drodze do niezrównoważonego taksówki i nie czytać plakat poważnie: o ile wiem, to mogło być lepiej niż Woodstock

1969. Nonbinarystock).

Kolejny cytat: „odmawiam pozwolić osobie

Podobają mi zdefiniować mój typ seksualności”, jeden z xxxx yyyy lub ZZZZ

powiedział. Kolejny: „Ja nie przyciąga jedynie osoby Jest seksapil jestem przyciągać sexy...” Ha! Te rzeczy były powiedział z bicia pewności Gen Z gwiazd, których opinie zostały przeanalizowane przez znawców Hollywood. Gen Z została podniesiona - jak kto tak zwięźle podkreślić - przez gen Y. I Gen Y starała się wypracować nie tylko definicja z Wikipedii polyamorous i pansexual, ale nawet sama Wikipedia - i pozwolił cyfrowego super-edukacji do zamiany jeden przemyślana prcentury w ludzkiej historii seksualnej, aby stać się rodzajem wirujący implodowała super-nova (staram się nie mówić „czarną dziurę”)

realizacje, spostrzeżeń, przekonań, preferencji i „wychodzi” scen.

Próbuję sobie wyobrazić, jakie istnieją

ludzkość z równym doskonały i niedoskonały zdrowia sto lat od teraz, ze te zmiany po przejściu na ile to możliwe nawet nieskończenie szybciej. O dziwo, jest to obraz, który działa. Potrzeba mi chyba z powrotem do 1960 Diuny Franka Herberta: Alice w cudowny, przez Lewisa Carrolla; ale również sugeruje, że w wyzwolonej wieku, że w 21 może okazać się, jeśli jesteśmy tak błogosławiony nie będziemy przeciągać zbyt dużo przez nasze własne zanieczyszczenia i skłonności do wojny ( „my”, czyli ludzkość) - Nasz najbardziej dominującym wyzwaniem będzie jak mieć wystarczająco duży serca, aby uniknąć zassane maelstroems zazdrości. Książka, która już od kilku lat, dostępne na Amazon, zatytułowany Polyamory Toolkit, Dan Willians i Dawn Williams (tak, polyamorously małżeństwo),

Mamy zawierać notatkę o tym nie tylko jako

szczególnego zainteresowania: dowolny magazynu mody z szacunku dla

samego omówił tematy dwa P niedawno. Niektóre z nich zrobić z internetowych

zamków pokazach, np „Te gwiazdy mają takie a takie rzeczy się dzieje, gdy do

jednej lub drugiej P jest”. Moda umożliwia

zróżnicowanie w światopoglądzie, w duchowości itp, ale nie jest, czasami, dla

niektórych, poczucie jedności w wyobrażając sobie, że jakoś „Piękno

uratuje nas, jakoś”, a także mając pewne pojęcie najwyższego stylu jak najwyższego

motywacji do prowadzenia coś, dla korzystających

Ich „Narzędzie # 18” (z 29) nazywa, nie starając się pisać tak, że Szekspir lub inne

Sytuacja, jeden czuje impuls siedzieć w kącie, podczas gdy reszta poli ludzi są obecnie zabawy, rozwiązanie jest opisanie swoich uczuć w jednym e-mail nie wysła (uwaga idzie jak unikać wysyłania go przez pomyłkę : rozwiązanie, nie wypełnić „Wyślij do” pola). Potem, gdy później, wszystko jest przypuszczalnie dobrze z poli życiu ponownie, jeden otwiera butelkę wina, wybiera dobrego sera i odczytuje sporządzony skład wyjście obciążenia tych, do których dotyczy. Uczucia trzeba mówił o, nawet jeśli ktoś jest na progu epoki oświecenia nie danej wielu kultur przed naszym.

Teraz, z Gen Z, który miał ich umysły

dzieciństwa położony w ciepłe Wikipedia, jesteśmy zestaw dla ciekawego rozwoju

cywilizacyjnego i rzeczywiście dwa P'S, bez względu na to, jak głęboko

niezrozumiałych zostały one przez większość w 20 wieku już są ustawienie

niektórych ekonomicznych, politycznych i kulturowych dla wszystkich agend

przynajmniej dość krajach demokratycznych.

Zastrzeżenie: dwa P nie są odpowiednie dla

wszystkich, nie nadaje się we wszystkich kontekstach kulturowych. Celem tego

artykułu z było nie poddać się osądu moralnego, lecz aby potwierdzić sposób

mówienia, a dla niektórych, pomyślał, płynący przez wpływ cyfrowo

pop kultury presentday. Fakt, że pojęcia są bogatsze marki myślenia łatwiejsze, ale

nie rozwiązuje kwestie moralne.

anything-- od muzyki do jedzenia, od pisania do zarabiania pieniędzy. A odkąd dziewiętnaście-o-chanel-5 lub coś koło tego, przemysł mody miał dużo na dwa P ale bez korzyści Wikipedia lub miejskiego słownika lub takich, aby dać im takich rafinowane, rozpoznawalnych, wyróżniający etykiety.

Teraz, z Gen Z, który miał ich umysły

dzieciństwa położony w ciepłe Wikipedia, jesteśmy zestaw dla ciekawego rozwoju

cywilizacyjnego i rzeczywiście dwa P'S, bez względu na to, jak głęboko

niezrozumiałych zostały one przez większość w 20 wieku już są ustawienie

niektórych ekonomicznych, politycznych i kulturowych dla wszystkich agend

przynajmniej dość krajach demokratycznych.

Zastrzeżenie: dwa P nie są odpowiednie dla

wszystkich, nie nadaje się we wszystkich kontekstach kulturowych. Celem tego

artykułu z było nie poddać się osądu moralnego, lecz aby potwierdzić sposób

mówienia, a dla niektórych, pomyślał, płynący przez wpływ cyfrowo

pop kultury presentday. Fakt, że pojęcia są bogatsze marki myślenia łatwiejsze, ale

nie rozwiązuje kwestie moralne.





# SS20 pokaz ERS cię złotem

Ręcznie robione złote łańcuchy przez modne greckiego złotnika loakeimidis połączeniu z 2020s wiosennych



Poczucie również „S”  
metaliczny elegancji: 14 do 18 i nawet 22 karatowego złota na górze tytanu, bizmutu etc metalicznego lakieru nadwozia. W SS20, jak o złoto: można bezpiecznie założyć, więcej więcej

Modelka: Nastia  
Kasprova





Nastia Kasprova,  
@nastia\_kasprova  
sfotografowany przez  
Aristo Tacoma

Stylizowany przez A.Tacoma,  
biżuteria stylizacji Savvas  
Ioakeimidis; pomoc przy stylizacji  
Myrto Departez

Dzięki złotnika Savvas Ioakeimidis,  
@ioakeimidis\_collection modelu jest  
pokazany z nowymi ręcznie złotymi  
łańcuchami, w tym w Basiliko, rosyjski,  
Perdika i style Bizancjum.

MUA, stylizacja włosów: Myrto  
Departez, @myrto\_departez

Lokalizacja: Studio P56 @ studio.p56, Ateny,  
Grecja

Etykiety mody: IOAKEMIDIS  
ręcznie złota jewelry etsy.com/shop/

IoakeimidisJewelry H & M  
@hm skórnego, @mango





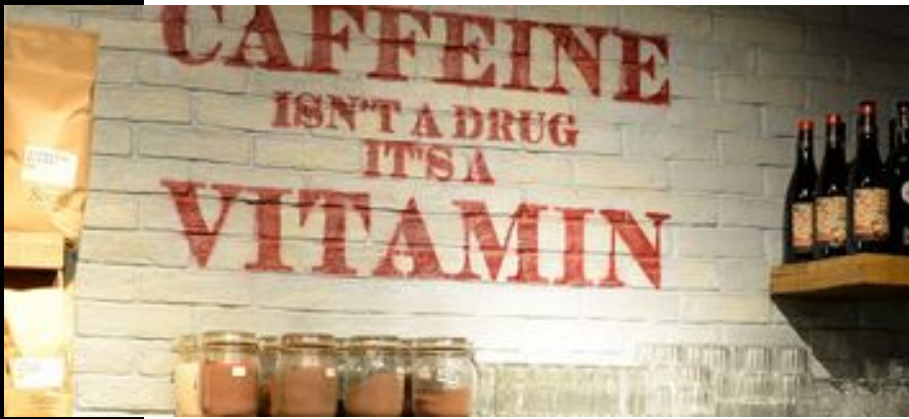


































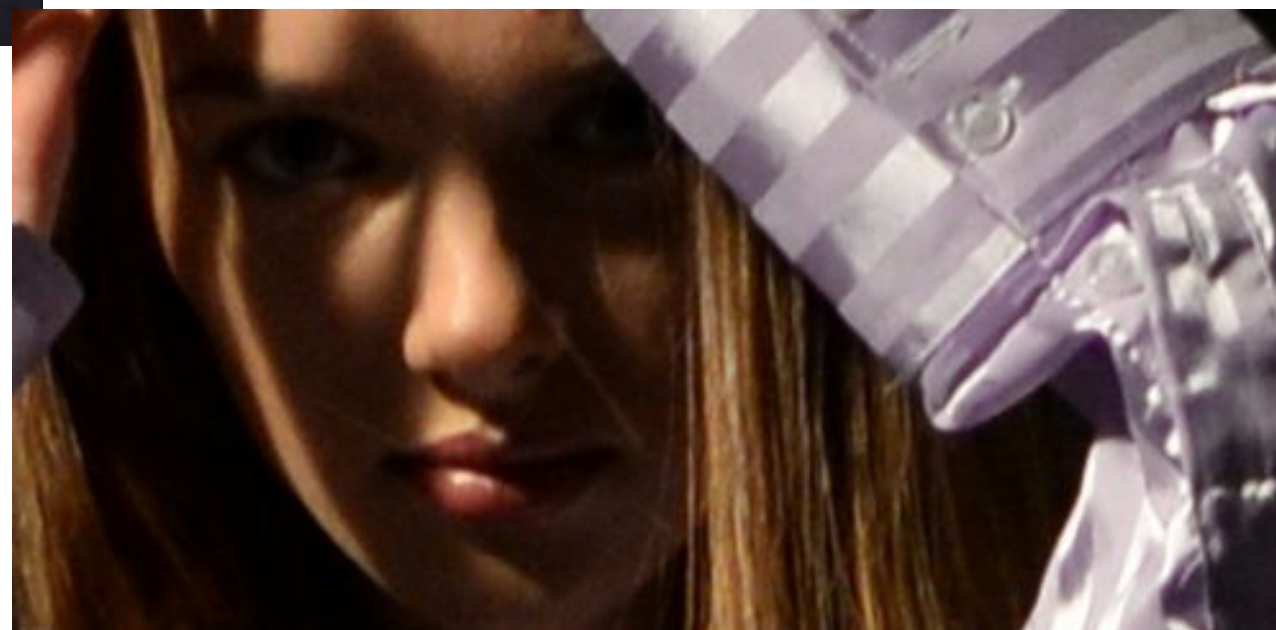








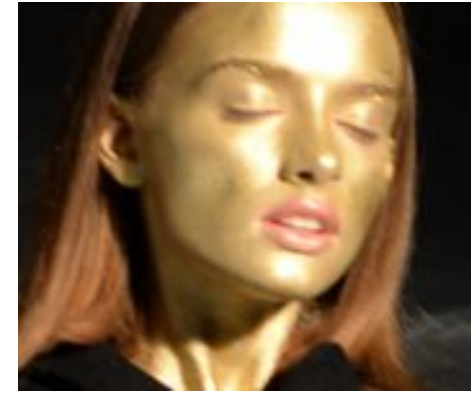
























Put your ad where people can enjoy it while drinking coffee

Every day

Every week

Every month

PERMANENT Ads in BERLINiB

contact the fashion magazine at: [ads@industrialbabes.com](mailto:ads@industrialbabes.com)







modelka Somya Joshi

słoneczny

wiosenny

2020

styl

uliczny

szyk





Modelka: Somya Joshi,  
@somyaajoshi

fotograf mody: Srishti Oinam,  
@leishana\_\_\_\_

Stylizacja: współpraca między Somya  
Joshi i Srishti Oinam MUA: Sama  
modelu

Etykiety mody obejmują: H i K, @hm  
Forever21 @ Forever21

Lokalizacja: Delhi, Indie





Bóg  
Wszechmogący  
pierwszy  
zasadził ogród.

--

Francis Bacon,  
1625









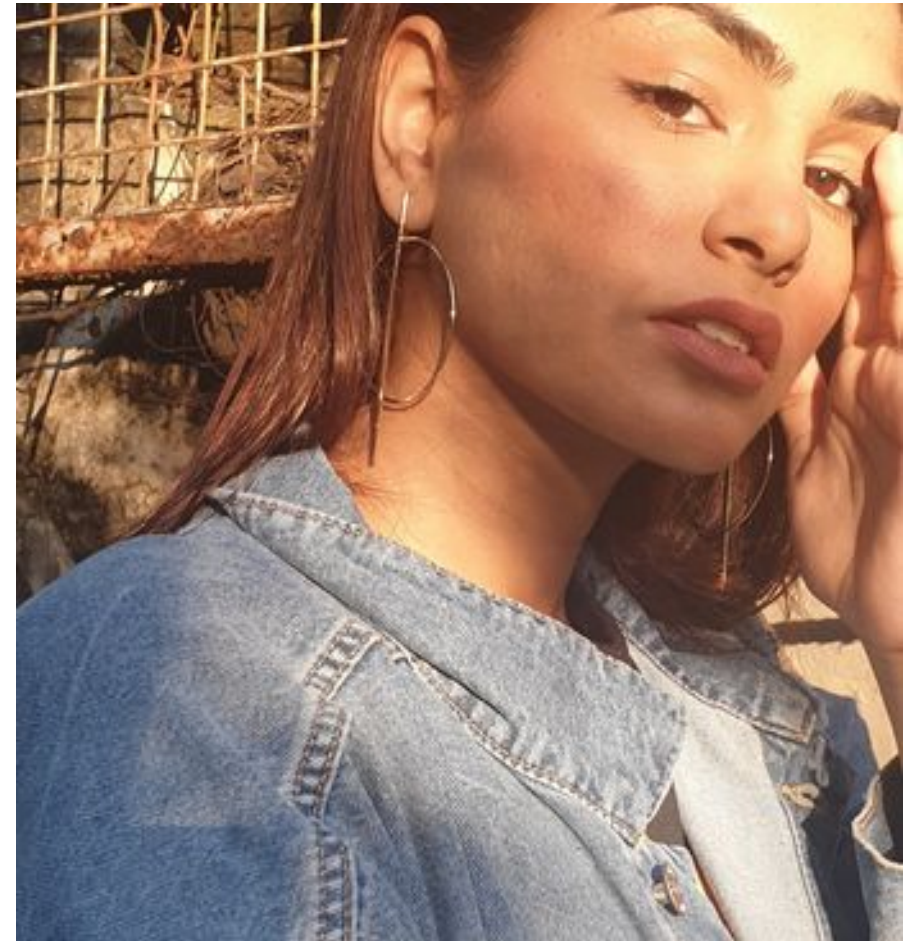




Styl jest  
wiedzieć, kim  
jesteś, co  
chcesz  
powiedzieć, a  
nie dając  
gdzieś.

- - Orson  
Welles









Zobaczyć go po  
raz pierwszy  
jako  
noworodka,  
który nie ma  
imienia.

- -  
Rabindranath  
Tagore













iB



# but



Mapa  
prawdopodobnego  
górną  
nadchodzi  
buta  
trendy  
stylistyczne

Nathalie Sophia @fashionjudgment,  
BERLiNiB Moda Correspondent  
nathaliesophiajournaliste@gmail.com  
rysunków Aristo T.

## Styl może być wieczne,

a na pewno też, jeśli chodzi o buty. Przystojnym wysokim obcasie buty z wyglądu bardzo podobny do wzoru wprowadzonego przez legendarny rzeźbiarz butów Manolo Blahnik w 1970 roku nadal jest dobra. Szpilki i wskazał wskazówki i wszystkie klasyczne modne wzory ostatniej dekady są na dzisiejszych pokazów mody i prawdopodobnie będzie dla dowolnej liczby nadchodzących dziesięcioleciach. W ostatnich latach miał wiele trampki tam, i to też będzie prawdopodobnie trwać; Sportowy-glam jest unerasably częścią kultury mody. Jednak istnieją pewne

## style podpis na wiosnę / lato

2020, a nie pierwszej potrzeby, ale warto świadomość jako opcje gotowych.

W duchu zrównoważonego rozwoju mody, które również omówienia w innym artykule w tej kwestii, niech nam podkreślić, że nie tylko jest wieczne, ale taki styl

## ponadczasowy styleawareness pomaga

nam chronić środowisko, wybierając rzeczy, które może trwać od jednego do następnego sezonu, nawet przez wiele sezonów, bez problemu. Istnieje również przyjemność w tym podejściu podłączonego do gospodarki człowieka: dużo

## strój budżet może być odprowadzana

przez są mody fetysz w pionie buta. Powiedziawszy tyle, daj nam zagłębić się w prawo do elitaryzmu rozpoznawania rodzajów obuwia właśnie co więcej niż inne typy mają tekst podczerwieni „SS20” potajemnie enscribed do nich. Pierwsze egzemplarze są jeszcze

## wygodny

(W stosunku do wielu wzorów klasycznych obcasie)

## > > < Obcasy mogą być wielki

To jest to, co nazywamy SS20 komfort ratunkowy # 1: Miu Miu i Givenchy doszli do ratowania naszej stabilność chodu poprzez promowanie obcasy blokowe.

## > > < Palce mogą dostać miejsca

Komfort ratunkowy # 2. Palce zasługuje (czasami) przestrzeni; teraz również palce dedykowanym fashionistka może dostać miejsce nawet wtedy, gdy właściwie podkuwane. Kwadratowa końcówka była częścią mojego wybiegiem trendów w poprzednim numerze BERLiNiB. Jego popularność była tylko pojawiające się wtedy - teraz to będzie w pełni sił. Pomysłodawcą przemysłu fascynacji bardzo długiej końcówce - Demna Gvasalia (Balenciaga) zastosował nowy wygląd do swojej kolekcji. Kwadratowe końcówki jego projektu są w rzeczywistości lekko wklęsła.

> > <

## Birkenstocks nieograniczony

Komfort ratunkowy # 3. Proenza Schouler przedstawiła niedawno współpracę z Birkenstock, podczas wiosna / lato 2020 pasie startowym show. Na początku tego roku, Birkenstock współpracował z Valentino i Rick Owens. Marka, która nigdy nie starał się być cool jest teraz tak schłodzić został zauważony na nogi Kendall Jenner i Gigi Hadid, a ostatnio na okładce, gdzie zostały one w parze z strój Chanel Elle Niemczech (październik 2019).



związać go wokół kostki. Sandały można nawet sznurowane na nogawce spodni, trend sprzyja Hailey Bieber, którzy mają pozwolić jej sławna nogi wiązać się w ten sposób.

> > <

Sandały mogą mieć cienkie ramiączka



Daj nam kontynuować ten smak komfortu ratowanie z dwoma sandał notatek. Można bezpiecznie przejść dla dużej ilości cienkich, delikatnych pasków na wysokim obcasie sandały. Mogą one być związane z tyłu kostki - nawet określony showstopper na noc.

> > <

Sandały może być związana

A skórzane sandały z tej dodatkowej kwoty do skóry



przyczynić się do ułatwienia chodzenia na wysokich obcasach (które, według niektórych badań naukowych, ma coś z działaniem określonej formy treningu na mięśnie). Moje osobiste ulubione to były lowheeled pantofle Giada w kolorze niebieskim, z nutą szarości. Zgodnie z trendami sezonu, końcówka była prosta, ale końcówka końcówki została odcięta. Jeśli znajdziesz parę podobnych do tych, powiedziałbym, że jesteś pewien haczyk, idź do nich.

> > < Wysokie obcasy w / o kubkach

Puchar mniej buty na wysokich obcasach: muł na wysokim obcasie. Zupełnie mieć świadomość w tym zakresie jest Bottega Veneta. Veneta wzrosła popularność ze względu na szczęśliwców wysiłków przez projektanta Daniel Lee.

> > < Obcasy mogą dostać pasy

Slingback, jako pas umieszczony na pięcie, jest rzeczą SS20. Chociaż nie jest dokładnie w kategorii „komfort ratunek”, to z pewnością można

> > < Można użyć messedup buty lalki

Modnie zawiedli-up buty Lalki i szkoła-girl buty typów Mary Jane i Oxford zostały latched Chanel, Prada, a nawet mniej konserwatywnych marek jak Jonathan Cohen. W niektórych kontekstach, robi się zbyt dziwne; ale ze szczęścia, kiedy wszystko działa jak jeden całkowitej stylu, może to być rzeczą szczyt SS20.

> > <

L wrzos skarpety są w porządku

Włoski projektant dom Salvatore Ferragamo przychodzi z pomocą tym, którzy nie lubi normalne skarpety, skarpety ich skóry, dając dużo wrażenie wywiera na bagażniku smukłą wewnątrz buta. Bardziej normalne skarpety zostały na wybiegach Simone Rocha i Anny Sui.

> > < Można pokazać wydruki przyrody na buty

Drukuj typ nr 1: animalier: skóra butów z gepard, zebra (check out Jeremy Scott buty); nawet krowa. Riccardo Tisci w Burberry drukowane 3D fotografie zwierząt dżungli na parze inaczej konserwatywnych obcasach. Rodzaj wydruku # 2: flower power. Marki: Fendi, Versace.

*Nathalie Sophia*

iB



Beau  
ty Styl  
e



fash  
ion

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