

ФЕВРУАРИ 2023

# COSMOPOLITAN

ТОВА Е  
ОТКЪС ОТ  
СПИСАНИЕТО

За още свежи идеи  
cosmopolitan.bg

ДА ПОСЕЩАВАШ  
ТЕРАПЕВТ, Е  
ОФИЦИАЛНО  
СЕКСИ

Дулсеуга

СТИГНАХ  
ДО УСПЕХА,  
ЗАЩОТО СЪМ  
НЕНАСИТНА

Големият  
дебат за  
калориите

Ще участваш ли?

Отгай се на  
магията на

**ЖЕНСКАТА  
ВЕЧЕР**

ИДВА НОВ  
СВЕТОГЛЕД,  
ТОЗИ НА  
ПОКОЛЕНИЕТО Z

И ще промени  
света изцяло

Запознай  
се с  
жените,  
които  
рiskyваха  
всичко

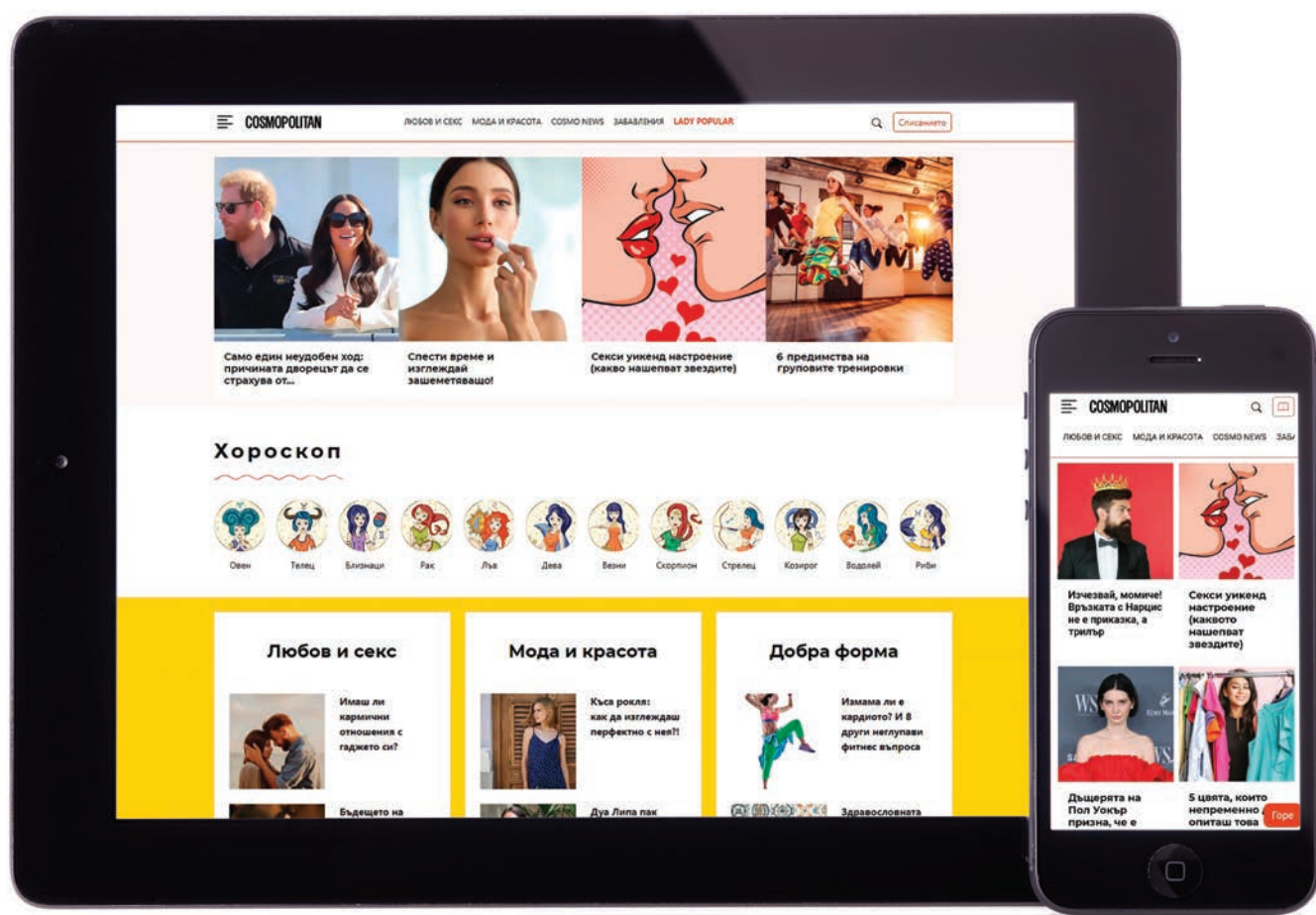
ВУЛВА  
ДВИЖЕНИЕТО  
Е ТУК, ЗА  
ДА СПАСИ  
СЕКСУАЛНИЯ  
ТИ ЖИВОТ





ТОВА Е  
ОТКЪС ОТ  
СПИСАНИЕТО

# Ние сме COSMOPOLITAN



БЪДИ С НАС И ONLINE НА:  
**WWW.COSMOPOLITAN.BG**  
НАВСЯКЪДЕ ЗАЕДНО С ТЕБ! ПОСЛЕДВАЙ НИ В:

cosmopolitanbulgaria



Cosmopolitan Bulgaria



ТОВА Е  
ОТКЪС ОТ  
СПИСАНИЕТО

COSMOPOLITAN

# Февруари

## ОТ КОРИЦАТА

**37** Големият дебат  
за калориите

**42** Магията на  
женската вечер

**44** Дулсеида: Как  
се стига до успеха

**78** Вулва движението  
спасява сексуалния  
ти живот

**84** Да посещаваш  
терапевт, е  
официално секси

**90** Светогледът  
на поколението Z

**98** Жените, които  
рисуваха всичко

56





## Мода

Зимно стайлинг  
вдъхновение (18),  
Какво харесахме  
този месец (22),  
Питай Толя (23),  
Градусите все  
още са високи  
(50), Акценти с  
настроение (56),  
В хармония със  
зимата (62)

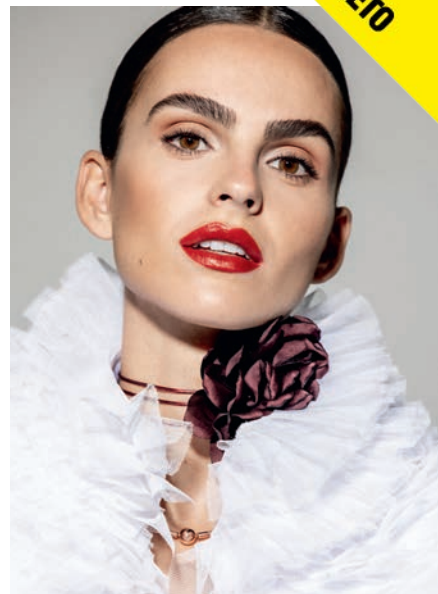
62



## Във всеки брой

4 Най-страхотният февруари  
6 Cosmo чете...  
7 ...и гледа  
104 Хороскоп  
112 Cosmo месц

84



## Красота

Бюти трикове за  
пътуване (10), Този  
месец се влюбихме  
в... (14), Питай Алекс  
(15), Грим с високо  
напрежение (68)

42



## И още...

Убийствено пристрастяващи  
(26), Cosmo наръчник за  
оцеляване (28), Страх ме е да се  
прибирам вкъщи, защото брат  
ми е незрял (30), Няколко трика,  
които да направят пренасянето  
по-малко стресиращо (32),  
Свежи и забавни стратегии  
за нов живот (34), Аспик  
или студено желе (40), Как  
тренировките с тежести  
променяха отношението ми към  
фитнеса (41), Да подаваш на  
час по лъжичка, трябва да бъде  
криминализирано (75), От какво  
се възбуждат хората тези дни  
(82), За какво си мисли той (86),  
Хороскоп на емоциите (105),  
Годишен хороскоп (106)





# красота



## Романтична визия

Романтиката е жива, а духът на Свети Валентин се прокрадва във всички аспекти на визията. Ярките цветове са по-актуални от всякога и много модни подиуми припомниха внушителните розови нюанси в грима. Така че, слагай розовите си очила, извади яркото червило и покорявай дните с усмивка и любов.



ТОВА Е  
ОТКЪС ОТ  
СПИСАНИЕТО

# Moga



**Сега е  
моментът да  
си поиграеш с  
аксесоарите  
за коса**

Те официално са  
признати за главния  
герой на месеца.



# tu, tu, tu



## В страхотно настроение

На 14 февруари навсякъде около нас е препълнено с балони във формата на сърца, рози, плюшени мечета... Вино, влюбени и опиянени млади и не толкова млади хора. Без значение какво празнуваш на този ден – Свети Валентин или Трифон Зарезан, усмивката е най-важното нещо, което трябва да присъства във всеки дом. Дали от любов към себе си, половинката или към виното, настроението е задължително да е добро.

### Ние задаваме тона:

- Какво ще правиш на Свети Валентин?
- Какъв ден се пада?
- Вторник.
- Ами, супа.



# Убийствено пристрастяващи

Те не се продават с огромни зловещи предупредителни надписи (като цигарите) „...използването им може да доведе до...“ и са изкушаващ начин да убиеш скуката във всяка свободна минутка от деня. Но дали това, което не знаеш, винаги е безопасно?





# Свежи и забавни стратегии за нов живот

Направи го още по-забавен!

Нашите свежи и забавни стратегии за живот са за това те направят по-щастлива, по-секси и по-здрава от всякога. Ето ги.

## **Новата ти парола за FCB трябва да работи за теб**

И понеже я пишеш всеки ден, може би и по няколко пъти, нещо от рода на „NovaRabota2023“ или „VlezVuvForma“ ще ти напомня за целите, които искаш да постигнеш.

## **Натисни Off на дистанционното, докато сте на трапезата**

Едва ли ще изпуснеш нещо важно, а и изследванията доказват, че хората поглъщат 40% повече храна, когато вечерят, докато гледат телевизия, отколкото ако похапват на изключен телевизор. 40%!

## **Изпрати картичка на близък човек**

Експертите са единодушни, че добрите постъпки имат силата да повишат



# твое то тяло

ТОВА Е  
ОТКЪС ОТ  
СПИСАНИЕТО

## Големият дебат за калориите

Калориите започват да присъстват  
по менютата. Но добра идея  
ли е това? Виж какво мислят  
две писателки по въпроса



ТОВА Е  
ОТКЪС ОТ  
СПИСАНИЕТО

**ДУЛСЕИДА**

Стигнах до успеха,

Сако **Antik Batik**. Пуловер  
**Le Cruel**. Панталон  
**Zadig & Voltaire**. Ботуши  
**It Shoes**. Шанка **Zara**.  
Гривна **Anton Heunis**.





# АКЦЕНТИ С НАСТРОЕНИЕ

Кой каза, че не може да създадем пролетно усещане през зимата със стайлинга си? Не губи усмивката си дори и през най-мрачните дни, а в ролята на добри съюзници, които ще ти помогнат да победиш скуката, са акцентите, носещи настроение. Прибави красиво колело, цветен шал, пъстра шапка, големи слънчеви очила с ефектен дизайн или пък повече шик с пера.

ФОТОГРАФ И ПОСТПРОДУЦЕНТ  
GIADA RAMERA @GIADARAMERA

АРТ ДИРЕКТОР И СТИЛИСТ  
STELA PLAKA @STELAPLAKA

Рокля Gina  
Gorgeous  
обувки Alberta  
Ferretti



# В хармония със зимата

През мразовитите месеци имаш свободата да наслагваш много дрехи и аксесоари. Не позволявай на ниските температури да саботират доброто ти настроение. Бъди готова за нови приключения! Но първо, облечи се топло!

ФОТОГРАФ **EMIL SINANAGIC** | СТИЛИСТ **NICOLE HERATY**



▲  
Пуловер **Y/PROJECT**,  
панталон **ISABEL**,  
**MARANT**, обувки  
**SACAI**, очила  
**MONCLER**

ТОВА Е  
ОТКЪС ОТ  
СПИСАНИЕТО



ТОВА Е  
ОТКЪС ОТ  
СПИСАНИЕТО

# Грим с високо напрежение

Ако искаш да сияеш през цялата парти нощ, то  
си открадни някоя от тези пет възбуждащи визии,  
направени с продуктите на Yves Saint Laurent

РЕЖИСУРА **MARIANA PORTOCARRERO**. СНИМКИ **ANTONIO TERRÓN**

РЕАЛИЗАЦИЯ **PATRICIA FIGUEROA**

▲  
Палитра сенки  
**Couture Color**  
**Clutch Paris**  
Озаряващ коректор  
**Touche Éclat**  
Червило **Rouge**  
**Volupté Shine**,  
нюанс 09  
Спирала **Lash Clash**  
Всичко от **Yves**  
**Saint Laurent**

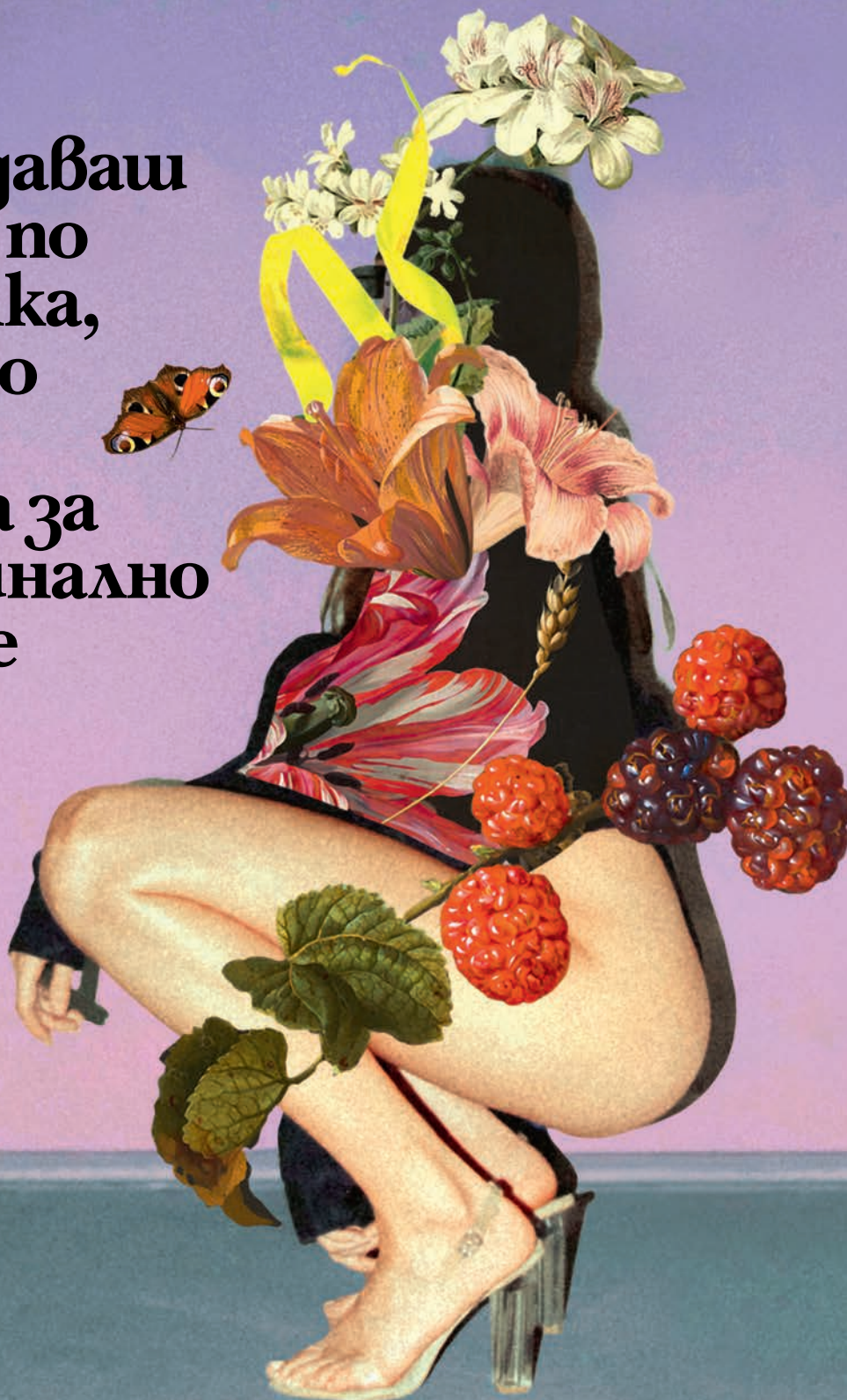
Рокля **H&M**  
Обици **Pandora**



# любов и секс

ТОВА Е  
ОТКЪС ОТ  
СПИСАНИЕТО

Да подаваш  
на час по  
лъжичка,  
е редно  
да се  
смята за  
криминално  
деяние





# Истински убедителна причина да споменеш, че ходиш на терапият на първата си среща

Разбира се, ако искаш втора

ОТ VERONICA LOPEZ

**Не казваме, че трябва да разкриеш** всеки детайл от личната си травма с новото си гадже, още преди да сте пили по едно, но ако ходиш на терапия и го вметнеш леко, това може да е само в твоя полза. Преди да излезеш с причини защо да не го правиш, прочети това: Проучване на Hinge показва, че 86% от необвързаните са по-склонни на втора среща с някого,





# #life

Просто списък с  
опити и провали  
да се превърнем в

## ранни птици

ОТ ASHLEY GERMAN

Това е твоята истинска личност преди кофеина.

1

**Да оставиш  
телефона си  
в хола. Упс!**

Да станеш от леглото, за си отвориш Facebook, не е коз за оставане в леглото до 11 сутринта. Следващият!



2

**Да вдигнеш  
щорите, веднага  
щом се събудиш.**

Дори ако имаше някой, който да направи това вместо теб, сякаш си проклетата кралица на Англия, тази маска за очи е просто твърде силна. Или поне пренебрежението ти към човешките интеракции е такова.







# Корпоративният светоглед не е добре дошъл тук

На негово място идва нов светоглед, този на поколението Z, който се очаква да промени света за всички нас

ОТ JESSICA GOODMAN | ИЛЮСТРАЦИИ EMANS

**В**

дигни ръка, ако си попадала на статии, или си чувала някой да коментира обвинително как младото поколение Z

няма желание да работи. Вдигни ръка, ако интернет пространството вече те е запознало със светогледа на бейби бумърите, който е прост: трябва да работиш усилено, да изкарваш пари и да живееш парите си. Милениалите и зилениалите (онова поколение, родено между 1993-1998 и се намира между милениалите и поколението Z) са слушали това до откат от родителите си! Вдигни ръка, ако са те мъмрили как твоеето поколение е „разглезено“ и че фокусът върху менталното здраве е някаква младежка глупост и няма как да желаеш повече почивни дни, за да се погрижиш за себе си. Вдигни ръка още веднъж, ако

някой е въртял очи от очакването ти да имаш адекватно здравно осигуряване и здравни облаги от работното си място.

Разбира се, всяко ново поколение гразни по-старото, което милее за отминалите дни, за предишната подредба на света и обществото, бунтувайки се срещу новото. Но ето една по-добра идея. Защо просто да не попитаме младите точно какво си мислят, точно как гледат на работата, кариерата, хибридните офиси, заплатите? Нека пием направо от извора. Даваме ти обзора на Cosmopolitan за това как изглежда бъдещето на кариерата и работата, изготвен с членове на поколението Z, както и на милениали за сравнение. Проучването бе съставено в този постпандемичен свят, в който компаниите се преориентират и променят начина, по който управляват служителите си и офисния живот.

Резултатите от проучването ни са противоречиви. Поколението Z искат да изкарват пари, но нямат желание да стоят на едно и също работно място повече от няколко години. Те искат кариерите им



ТОВА Е  
ОТКЪС ОТ  
СПИСАНИЕТО

Запознай се  
с жените,  
**РИСКУВАЛИ**  
**СВОЯ**  
**ЖИВОТ**  
за да отидат  
в ИК



# Да обърнем страницата от календара

Специално за теб от Cosmo съставихме традиционния годишен хороскон. И така – разбери какво те очаква през 2023 година!

**Овен**  
21.03 – 19.04

## Любов

Това е годината на промените. Ненужните хора ще си отидат от живота ти и ти ще почувстваш облекчение. През март, юни и ноември не си струва да очакваш много от новите запознанства или от партньора. А през февруари, април, август, октомври и декември ще си в центъра на мъжкото внимание. Но не се хвърляй с главата напред в дълбокото – вгледай се внимателно.

## Карьера

В началото на годината ще ти се иска да смениш сферата на дейност. Ще ти се струва, че не те ценят, но това не е вярно. Трябва да се постараш да привлечеш вниманието на шефовете. През март не влизай в конфликт с началника, изразходвай емоциите си чрез спорт. А през април можеш да разчиташ на повишение на заплатата. През юни планирай отпуската, за да може през август да се издигнеш нагоре по кариерната стълбичка.

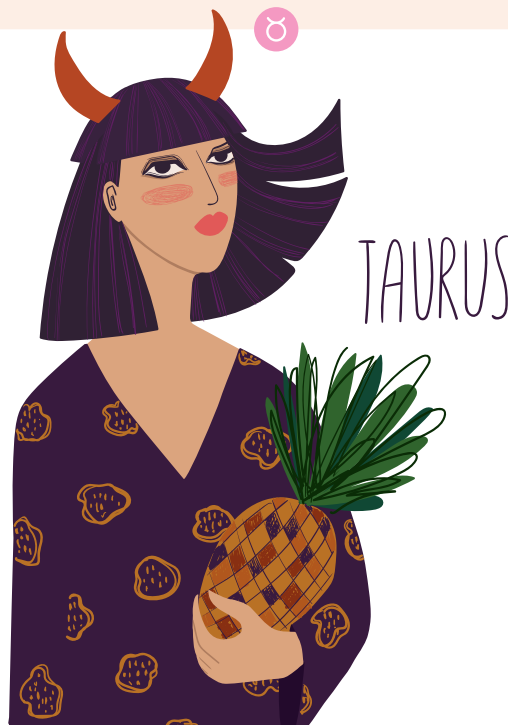


### ЩЕ ТИ ВЪРВИ НА

05.08, 27.08, 2.09,  
15.11, 20.11, 07.12

### БЪДИ ВНИМАТЕЛНА НА

04.01, 21.02, 3.04,  
13.07, 20.07, 27.09



**Телец**  
20.04 – 20.05

## Любов

Добър период за всякакви начинания. Март ще те зарадва с приятни промени в личния живот: няма да ти се налага да се оплакваш от недостатъчно внимание от противоположния пол. А с партньора ще започнете да се държите като възрастни. Но бъди внимателна през април, за да не разрушиш всичко. Особено много си преценявай думите.

## Карьера

По-добре от личния ти живот се поддържа единствено кариерата ти. Поработи плодотворно след празниците и от юли до декември ще се наслаждаваш на резултатите от тази твоя активност. Между другото, към декември те очаква повишение – използвай шанса, който ти се е отворил още през лятото. За почивка избири юни или началото на юли, за да не изпуснеш отдалата ти се възможност.

### ЩЕ ТИ ВЪРВИ НА

10.01, 15.11, 22.11,  
05.12, 20.12, 21.12

### БЪДИ ВНИМАТЕЛНА НА

05.01, 20.02, 05.04,  
15.07, 12.05, 27.06