

МАЙ 2023

COSMOPOLITAN

ТОВА Е
ОТКЪС ОТ
СПИСАНИЕТО

За още свежи идеи
cosmopolitan.bg

**Колко можеш
да спечелиш
от продажба
на снимки
на крака?**

**СЧУПЕНО
ПРИЯТЕЛСТВО**

Да, понякога
си струва
да го залепиш!

**СТАНИ 100%
ЗЕЛЕНЧУКОВО
ОРИЕНТИРАНА**

**Излез от
мелницата
на онлайн
кълуките**

НАПРАВИ ГО
ОЩЕ СЕГА

**ВЛЕЗ ВЪВ
ФОРМА ЗА
6 МИНУТИ**

Стегни ръцете
си, и то бързо!

Никола

**Пелц
Бекъм**

**Как изглежда
социалният
ти живот?**

ПОРАЗПИТАХМЕ
МАЛКО И ЩЕ ТИ
КАЖЕМ ИСТИНАТА

На първата годишнина
от сватбата тя ни
пусна в живота си



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

COSMOPOLITAN Маи

ТОВА Е
ОТКЪС ОТ
СПИСАНИЕТО

ОТ КОРИЦАТА

28 Струва ли си да
лепиш счупеното
приятелство?

30 Мелницата на
онлайн к्लюките

34 Стегни ръцете
си за 6 минути

37 100% зеленчуково
ориентирана

38 Никола Пелц
Бекъм: Истории
от живота ѝ

84 Истината за
социалния ти живот

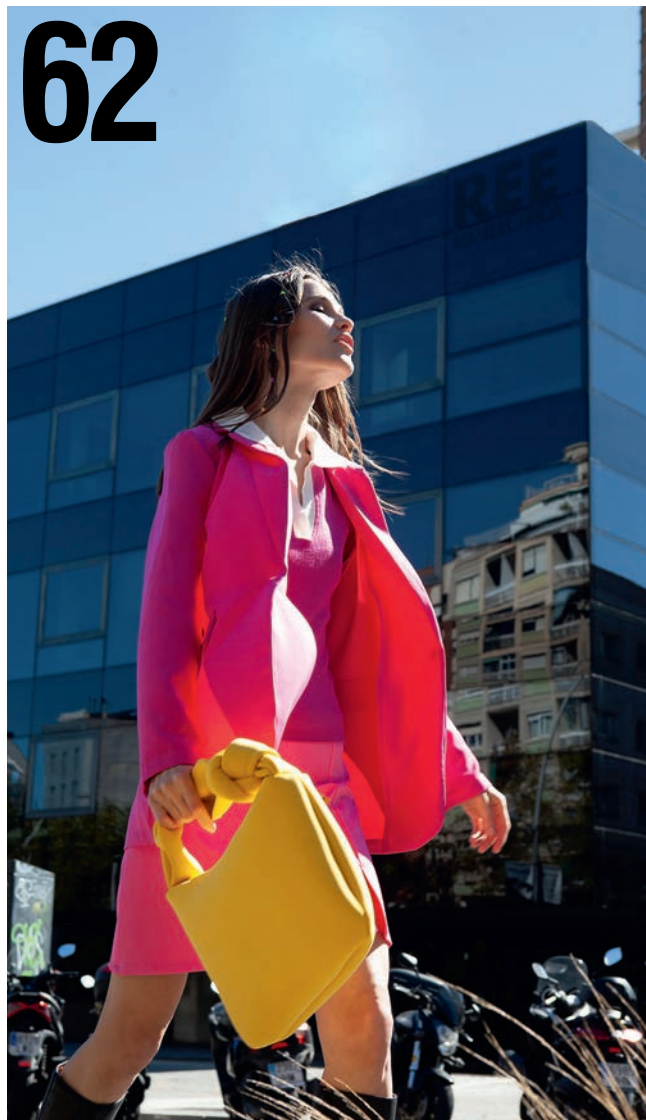
86 Колко можеш
да спечелиш от
продажба на снимки
на крака?

52

Мода

Райето е тук, за да остане (20), Погледни слънцето с усмивка (22), Облечи се като тези звезди (23), Какво харесахме този месец (24), Питай Толя (25), Градско момиче на хоризонта (52), Екзотична елегантност (62)

62



Във всеки брой

4 Най-страхотният май
6 Cosmo чете...
8 ...и гледа
108 Хороскоп
112 Cosmo тест

86



Красота

Събуди твореца в себе си (12), Този месец се влюбихме в... (16), Питай Алекс (17), Щастливи очи (70)

36



И още...

Quiz с Никола Пелц (10), Няколко начина да използваш трохите от чипса (36), Невъзбуденото сърце (78), Приятели завинаги? (82), Историята на две нови начала (90), Гинекологичната спирала и болката (96), Секс инфлуенсърите на TikTok (98), Най-готините места, препоръчани от най-готините хора (104), Секс Вулкан (109), Разкрихме те каква си! (110), Вселената има нови идеи за твоя секс живот (111)



ОЧАКВАЙ С COSMOPOLITAN ЧЕРНА РОЗА НА НОРА РОБЪРТС

ТОВА Е
ОТКЪС ОТ
СПИСАНИЕТО

Вторият роман от трилогията идва с юнския брой на списанието

Гаранция, че ще те грабне! Та това е Нора Робъртс!

Трилогията *В градината* на писателката със златно перо продължава в втория ѝ роман *Черна роза*, който можеш да имаш заедно с юнския брой на любимото ти списание. И сме сигурни, че ще ти хареса. Защото Нора Робъртс знае как да превърне всяка история в завладяващо преживяване. Този път на фона на обгърнато от легенди имение и процъфтяващ градинарски бизнес три жени ще трябва да се справят с призраците от миналото, за да си осигурят бъдещето, което заслужават. Вече познаваш героините – от *Синя далия*, но в тази история вниманието ти ще бъде насочено към Роз, майка на трима синове, жена в края на 40-те и със собствен бизнес. И ако си мислиш, че в живота ѝ няма място за любов, грешиш. Но не от тази младежката и романтична, а от онази – осмислената, на възрастен човек, който знае какво иска и не се страхува да прави избори. Но дали пък няма да се появи нещо, което да провокира тези двамата влюбени съвсем неочаквано? Оставяме те сама да разбереш какво им е подготвила съдбата, само че ти изглед, че до последния ред ще си под напрежение и ще смениш десетки емоции, сливайки се с героите и силните им чувства. Защото това е Нора Робъртс и няма как да бъде различно.

УНИКАЛНА
ЦЕНА
COSMOPOLITAN
+ КНИГА
7,99 ЛВ.



ЧЕРНА РОЗА

Самоуверена и амбициозна, Роз е закалена от преमेждията в живота си. Отгледала сама тримата си синове, тя изгражда от нулата градинарския център, който става символ на надеждата и независимостта за Роз и двете жени, с които споделя всичко. Стела и Хейли са нейни сестри по сърце, а трите заедно

но са бъдещето на центъра. Но когато това бъдеще е изложено на риск, Роз наема чаровния специалист по родословия Мичъл Карнеги, за да проучи историята на предците ѝ. Заинтригуван не само от тайните на семейството ѝ, но и от изтънчената Роз, Мичъл ще се изправи пред най-голямото предизвикателство в живота си – да спечели сърцето на жената, в която е влюбен.

„Убедена, че
любовта в
живота ѝ вече
е отминала,
една жена е
покосена от
зашеметяващо
привличане. Ще
преодолее ли
страховете си,
или ще остави
щастieto да се
изплъзне между
пръстите ѝ?“

– BOOKLIST

„Три жени се
срещат на
кръстопът
в живота
си, стават
неразделни
приятелки
и са готови
да рискуват
в името на
любовта. Но
дали жертвите
си заслужават?“

ДОСТЪПНО ПЪТЕШЕСТВИЕ В СВЕТА НА ХУБАВИТЕ КНИГИ!

Издателска къща SBB Media предлага над 100 романа от световни автори, здравни и кулинарни книги на цени от 6,99 лв. – в комплект със списание, и от 6,50 лв. – на www.sbb.bg/shop. Всяка година обогатяваме каталога си с над 40 нови книги. Може да ги намериш навсякъде, където се продават списания, в комплект с „Журнал за жената“, „Кулинарен журнал“, „Здравен журнал“, „Романтични разкази“, Cosmopolitan, Crime и други наши издания и онлайн на: www.shop.sbb.bg

Cosmo куиз

МОЯТ ПРЯКОР

Флик ♥

ЕДНО ОТ НЕЩАТА В СПИСЪКА МИ С МЕЧТИ, КОЕТО МИ СЕ Е СЛУЧИЛО

Да ретхисирам филм

МЕЧТАНАТА КОМПАНИЯ ЗА ВЕЧЕРНО ПАРТИ

Опра, Кейт Бланшет,
Стив Джобс

ЛЮБИМ КОКТЕЙЛ

Дженичен коктейл
Snapple с малко водка

ПЕРФЕКТНАТА ВЕЧЕРНА СРЕЩА

Вкъщи, с кучешката
и ханване

НАЙ-ДОБРИЯТ АЛБУМ ЗА СЛУШАНЕ ПО ВРЕМЕ НА ПЪТ

Всичко на Бритни
или Селена

АКТЬОР, С КОГОТО БИХ ИСКАЛА ДА РАБОТЯ

Крисчън Бейл

НАЙ-ГОЛЕМИЯТ МИ СТРАХ

Да изгубя близките си

НАЙ-ДОБРИЯТ СЪВЕТ, КОЙТО СА МИ ДАВАЛИ

Бъди себе си ♥

ТОВА Е
ОТКЪС ОТ
СПИСАНИЕТО

Племе
Michael
Collection
Общи Упрем

♥ Винаги обичай,
Никола Пелл, Бекъм

красота

Ти си на първо място

Сутрин обикновено бързаме да започнем с ангажиментите си. Времето за нас става все по-кратко. Отдели си пет-шест минути повече, за да направиш нещо полезно за теб, като например сутрешен масаж с ролер. Кристалните камъни, с които се изработват, охлаждат кожата, намаляват подпухналостта и възпалението. Масажът с ролер подобрява кръвообращението, което помага на кожните клетки да получат повече кислород. Не само ще се чувстваш, но и ще изглеждаш по-добре.

ТОВА Е
ОТКЪС ОТ
СПИСАНИЕТО

Музата си ти!

Не играй на сигурно в грима, особено когато летните фестивали се задават. Опитвай нови и нови неща всеки ден и дай воля на креативността си. Лицето ти е платно, върху което можеш да създаваш невероятни визии, които да красят снимките и спомените ти.

ФОТОГРАФ **ADAM MAYER** (@ADAMDMEYER; ADAMDMEYER.COM)
КОСА И ГРИМ **TONYA NOLAND** (@TONYASBEAUTYBOX;
TONYANOLANDMAKEUP.COM), ОТ OPTION 1 ARTISTS (@OPT1ARTISTS)

Очи и скули:
Палитра **MAC**
COSMETICS Pro
Palette Paintstick,
цветове Genuine
Orange &
Primary Yellow
Устни: Матово
червило **GUCCI**
Velvet Matte
Lipstick, цвят
Goldie Red

10 любопитни факта за слънчевите очила

Открий своята нова придобивка на стр. 22

1

Международният ден на слънчевите очила се отбелязва на 1-ви юли.

2

В съзнанието на повечето аксесоарът е свързан с лятото, но всъщност са изобретени на Север и са предназначени да пазят очите от отблясъците на снега и ледовете, бликовете на които пречели на ловците да се прицелват добре.

3

Първите „лещи“ в историята на слънцезащитната оптика са скъпоценни камъни, предимно изумруди, изрязани под формата на тънка пластина. Използвани са в Древен Рим и Египет.

4

Появата на най-известния универсален модел в историята – „Авиатори“, дължим не на модните дизайнери, а на военната индустрия и науката. Създадени са за пилоти още в зората на авиониката. Анатомично адаптираната форма на стъклата и перфектният баланс им придават особено удобство.

5

Първият клиент на слънчеви очила на едро е Наполеон – тръгвайки на поход в Египет през 1798 г., той купува 200 000 чифта за цялата си армия.

6

Истинският бум на слънчевите очила настъпва през 50-те и 60-те години на миналия век. Огромната им популярност се увеличава поради факта, че този аксесоар започва да се носи масово от филмови звезди.

7

Слънчевите очила на Елвис Пресли са продадени на търг за рекордните 250 000 долара.

8

А от съвременните модели най-скъпият аксесоар е на швейцарската марка Chopard с 51 инкрустирани диаманта, 24-каратови златни дръжки и цена от 408 000 долара.

9

За испанските благородници през 17-и век размерът на слънчевите очила служи като показател за статуса: колкото по-голям е размерът на лещите, толкова по-високо стои в йерархията човекът.

10

Съдиите от древен Китай през 12 век предпазвали очите си с плочки от опушен кварц. Интересен факт е, че те се използвали не толкова за защита от слънцето, а по-скоро за скриване на мимиките, за да не издават чувствата си по време на процеса.

ТОВА Е
ОТКЪС ОТ
СПИСАНИЕТО



Райето е тук, за да остане

Ако искаш да постигнеш стилна визия – довери му се. Този сезон срещнахме раирания принт на модния подиум под формата на прави хоризонтални линии, вертикални ивици, графично отсечени ленти, но и плавно преливащи една в друга.



ти, ти, ти

Владееш ли женското приятелство?

Казват, че такова животно – няма. Но ние не мислим така. Добре де, скарала си се с приятелката и си мислиш, че това е краят. Може и да си права, но преди да поставиш точката, добре обмисли заслужава ли си. Брой до десет и извади бял лист. А сега напиши плюсове и минуси от изминалите години заедно. Какво е решението ти?

твое то тяло

ТОВА Е
ОТКЪС ОТ
СПИСАНИЕТО



Кажу „Здравей“!

А сега си поднови картата за фитнеса или просто напълни две бутилки с вода. Казваме ти го от личен опит. Миналата година, отивайки на среща с клиент, той ни накара да му махнем за поздрав с ръка. Та, ако и при теб горната част на ръцете казва „Здравей“ в унисон с устата ти, не се отчайвай. Може да поправиш тази несправедливост много бързо. А как? Разбери веднага – от следващата страница.

ТОВА Е
ОТКЪС ОТ
СПИСАНИЕТО

НИКОЛА

ИНТЕРВЮ MADELEINE FRANK REEVES СНИМКИ SHANE MCCAULEY
СТИЛИСТ CASSIE ANDERSON



ОТБЛИЗО

НА ПЪРВАТА ГОДИШНИНА ОТ СВАТБАТА, ЗА КОЯТО СЕ ЧУ ПО ЦЕЛИЯ СВЯТ,
НИКОЛА ПЕЛЦ БЕКЪМ НИ ПУСНА В СВОЯ ЖИВОТ

Панталон YSL,
горнище на бански
Fendi, обувки Sophia
Webster, колие
Gucci, чанта YSL

ТОВА Е
ОТКЪС ОТ
СПИСАНИЕТО



ТОВА Е
ОТКЪС ОТ
СПИСАНИЕТО

Екзотична елегантност

Не се страхувай да покажеш по-дивата си страна. Експериментирай със стила си, прибави повече цвят, покажи повече кожа и добави щипка блясък за разкош. Ако си сред момичетата, които вече броят дните до абитуриентския си бал, чувствай се напълно свободна да заимстваш идеи за голямата вечер.

ФОТОГРАФИ J LUZAN, @TROPICPIC И VANESSA LUBEIGT, @VANESSALUBEIGT
СТИЛИСТ LIZZETTE VALENZUELA, @LIZ_VATO



ФОТОГРАФ **SILVIO CASSANO**,
@SILVIO.CASSANO

КРИЕЙТИВ ДИРЕКТОР И СТИЛИСТ
SA REDERI, @SAREDERI

ТОВА Е
ОТКЪС ОТ
СПИСАНИЕТО

Градско момиче на хоризонта

Заяви себе си чрез
стила си и не допускай
забързаното ежедневие
да отнеме личното ти
време. Напомняме ти,
че вниманието, което
отделяш за ежедневния
си стрийт стайлинг, е
любов и грижа за теб
самата, затова си ги
подарявай всеки ден.

Cako Llamazares
y de Delgado,
пуловер Glow Rias,
панталон Loreine,
чорапогащник Dim

▼
Яркосините сенки
придават на
класическата очна
линия младежки чар.
Синьото е страхотен
избор за кафяви и
пъстри очи, защото
създава контраст и
кара всички цветове
на очите да изпъкват.

Щастливи очи

Няма по-добър аксесоар от усмивката и няма по-красиви очи от смеещите се. Нека гримът ти отрази свежестта на майските дни. Очната линия вече не е скучна, а подкрепена с ярки цветове. Сенките са съчетани с цветния ти аутфит, защото така е по-забавно.

Защо да бъдеш семпла, като можеш да бъдеш уникална?

ФОТОГРАФ И КРЕАТИВЕН ДИРЕКТОР AUBREY CHANDLER | ГРИМ ALISA GLOW

любов и секс

ТОВА Е
ОТКЪС ОТ
СПИСАНИЕТО

А ти продавала ли си снимки на краката си?

Не ти казваме, че е време да започнеш, а само, че някои изкарват немалко пари от този бизнес. Но колко ли всъщност могат да спечелят онези, които са готови наистина да се отнесат сериозно към тази работа, като търкуват частта от тялото си, която повечето от нас използваме просто за придвижване? Отговорът е съвсем близо – на стр. 86, и най-вероятно няма да те остави безразлична.



Приятели завинаги?

Как изглежда социалният ти живот в сравнение с този на другите? Поразпитахме малко относно приятелчетата, женската гружка и все подобни неща...

ОТ JENNIFER SAVIN

Когато едно приятелство е хубаво, то е толкова хубаво. Най-хубавото всъщност – и направо на кой му е прирябвала романтика в подобна ситуация? Но когато се скофти, когато нещо ти залипва в отношенията и не усещаш връзката помежду ви (или почнеш да сравняваш другарчетата си с тайфите от ТВ-сериалите), ситуацията може да се окаже стресираща и гадна. Какво си мислиш ти и другите ни читатели напоследък за състоянието на приятелствата ви? Ето какво научихме ние...

Колко пари можеш да изкараш от продажба на снимки на крака?

(Изглежда, че гостя!)

ОТ KAYLA KIBBE

#life

ТОВА Е
ОТКЪС ОТ
СПИСАНИЕТО



Прегърни света

ЗАЩОТО ДА
ПЪТУВАШ, Е
ЦЯЛО БОГАТСТВО

Докато си стягаш куфара и обмисляш поредната дестинация, прелисти на стр. 104 и си открадни идея. Просто няколко супер яки мацки, наясно с нещата, споделят кои са онези дестинации, които непременно трябва да са в обсега на радара ти. И ти заявяваме, че те няма да скрият нищо от теб!

Най-готините места, препоръчани от най-готините хора

Защото приятелите не оставят
приятелите си да ходят във
Ваканция на излезли от мода места

ОТ HANNAH CHUBB



Мацки! Които! Пътуват!

Няколко яки мацки споделят кои са дестинациите, които да са в обсега на радара ти. (Всичко ще си кажат!)



Оливия Кулпо

Кралицата на красотата превърнала се във водеща, после в модел, а още по-после в звезда от риалитито *Сестрите Кулпо* е въплъщение на дефиницията за „пътешественичка“. Доказателство са местата, на които се е отбелязвала в Instagram-а си, които реално представляват, ами, целият свят.



Сунли Луи

Името може да ти е познато от едно доста значимо спортно събитие, проведено се в Токио (да, да, тя спечели олимпийско злато там), но в промеждутъка между световни шампионати по гимнастика и тренировъчни лагери, Сунли определено знае кои са местата, на които да отиде да си почине.



Тайшия Адамс

Любимката от американската версия на *Ергенът* успя да превърне славата си, придобита от ТВ-ефира, в шанс да се изстреля в стратосферата. Тя създава нонстоп съдържание, като снимките, които споделя с последователите си, докато прескача от държава в държава, определено те карат да искаш и ти да отидеш на тези места.



Келси Балерини

Когато ти се налага да пътуваш на различни континенти, защото турнетата ти са разпродадени, някак си, без да искаш, се озоваваш на невероятни места. Точно такъв е случаят напоследък с кънтри-поп певицата/песнописец, която и хич не се свени да споделя кои са тези места.