

ОКТОМВРИ 2023

COSMOPOLITAN

ТОВА Е
ОТКЪС ОТ
СПИСАНИЕТО

За още свежи идеи
cosmopolitan.bg

ПРИЧИНИТЕ ДА ОСТАРЯВАШ ПО-БЪРЗО

И начините
как да го
избегнеш

СЕКЪТ, КОЙТО ЩЕ ТЕ ОСТАВИ БЕЗ ДЪХ (БУКВАЛНО!)

Пичовете в офиса не те разбират

Хаїде да
променим
този факт

СТЕГНИ СИ ДУПЕТО

С четири лесни
упражнения

Чаритра Чангран

ДА УМЕЕШ ДА
ОЦЕЛЯВАШ
ДНЕС, Е ВЕЛИКО

ТЯ е тук и ще те накара да се влюбиш!

ЗА ЕСЕНТА ГОВОРИМ

РАЗСЕЯНА СИ?

Заболяване е,
не е тренд



9 771312 354334

октомври

ТОВА Е
ОТКЪС ОТ
СПИСАНИЕТО



ОТ КОРИЦАТА

27 Да си разсеяна, може да е заболяване

30 Защо личовете в офиса не те разбират

31 Причините да остаряваш бързо

40 Стегни си гупето с тези лесни упражнения

44 Чаритра Чангран: Да оцеляваш днес, е велико

72 Влюби се в есента

84 Сексът, който ще те остави без дъх

64

Мода

Микротенденции (20),
В презрждката
на пуловера (22),
Какво харесахме този
месец (24), Питай
Толя (25), Cosmo Core
(54), С любов към
денима (64)

54



Във всеки брой

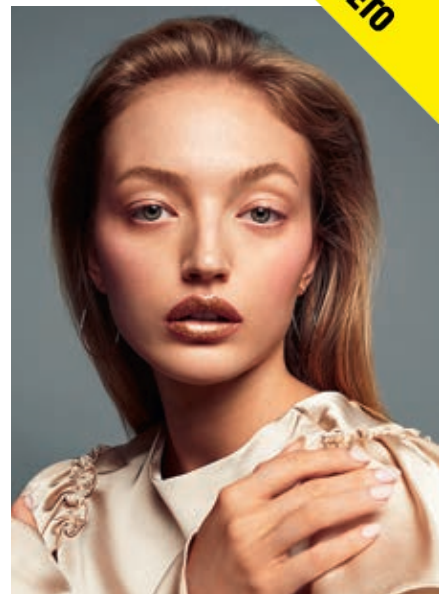
4 Най-страхотният октомври
6 Cosmo чете...
8 ...и гледа
108 Хороскоп
112 Cosmo тест

84



И още...

Приятелки завинаги (32),
Страхотна рецепта за нудли
(35), Ако ще имаш само едно,
нека да е уок (37), Пиле върху сол
(38), Личният готвач на
Кардашиян (39), Грешки в хиги-
ената (41), Разкарай стреса
(42), Изкривена ли ми е стой-
ката? (43), Любовни дневници
(79), 15 секс играчки (82),
Помолих AI чатбот да ми напи-
ше еротика (86), Да се събе-
реш с бившия? (88), Предизви-
кателства и проблеми на под-
водния секс (90), Какво следва за
женския футбол (92), Възходът
на ботокс при мъжете (102),
Лъжите на зодии (109),
Твоята фраза (110),
Най-големият ти враг (111)



Красота

Код Червено
(12), Стимулирай
производството
на колаген (14),
Този месец се
влюбихме в... (16),
Питай Алекс (17)

38



красота

Режим: Не ме безпокойте

Ключово за продуктивността ти е да се погрижиш за себе си. Отдели си време за кожата, за любимата си маска, за малко повече сън, за любимия сериал. За да си фурия в амбициите си и да изглеждаш страхотно, трябва да се научиш да си почиваш.



Червеното червило: вечно, страстно, неустойчиво... Някои неща неслучайно са класика и никога не можеш да сбъркаш с тях, а и те променят визията ти магически за секунди. Силата на червеното се е доказала във времето. Ако искаш погледите да са насочени към теб, то тогава това е твоят избор на деня. Да поговорим за червеното червило!

Ког червено!



мода

Есенна презръдка

Всеки ден от месец насам есента ни дава знаци, че идва – и по слънцето, и по скромните дъждове и лекия вятрец, като че тя ни нашепва чрез тях: „Идвам, на прага съм, отвори ми...“ Есента ще поседне за топъл чай с лятото, колкото да му се порадваме още малко, и ще му махне за сбогом. А ти трябва да си готова да я посрещнеш – тази красивата, топлата, с жълтото в поне стотина нюанса и топлата презръдка.

tu, tu, tu



ADHD: това не е просто тренд в менталното здраве

Или да поговорим за синдрома на дефицит на вниманието и хиперактивност. TikTok го превърна в популярна тема за добро или зло. Но невронетипичните хора имат нужда от добра грижа.

ОТ ELEANOR NOYCE



Приятелки завинаги... Е, не чак толкова дълго!

Някои приятелки остават, а с други се разделяме.
И така трябва да бъде, казват психолозите

Върни се назад във времето и си спомни момента, в който „просто се харесахте“. Може би е било, още докато сте били в училище и тя дойде при теб, за да се запознаете, защото ти беше новото момиче. Или пък се намерихте в общата компания, като се заговорихте за любимата си група, или пък като колежки, сблизени от общата омраза към офис-кобрата. Такива малки, ужким незначителни моменти водят до нещо голямо, като искрено приятелство. Някои такива познанства остават, други не, но това не ги прави по-малко значими.

Всички сме склонни да вярваме, че приятелствата трябва да продължават вечно, и се чувстваме гадно, като загубим връзка, но фактите сочат, че с порастването ни и промените в живота, прия-

твое то тяло

Една страхотна рецепта, когато си в настроение за нудли

Внимание: Ястието от тази снимка – приготвено от колумнистката за рецепти Alyse Whitney – е точно толкова невероятно, колкото и изглежда!

СНИМКИ CHelsea KYLE



ВЛЮБВАМЕ СЕ В ЧАРИТРА ЧАНДРАН

Миналата година Чаритра Чандран нашумя като една от главните актриси в *Бриджъртън*. Тя разказва как животът ѝ се променя, участвайки в, хм, един от най-популярните сериали за изминалото десетилетие. Какво предстои за нея? Продължавай да четеш, за да разбереш...

ИНТЕРВЮ SHANNON MAHANTY СНИМКИ ZOE MCCONNELL
СТИЛИСТ SASKIA QUIRKE



COSMO

Смело ли е да кръстиш модна тенденция на себе си? Със сигурност. Но също така не е ли вярно, че напоследък модата е станала безспорно повече Cosmo? Ютубърката Найлеа Дебора демонстрира – ти си експертът.

ФОТОГРАФ BRENDAN WIXTED
СТИЛИСТ CASSIE ANDERSON
ТЕКСТ RACHEL TORGERSON



CORE

С ЛЮБОВ КЪМ ДЕНИМА

От горе до долу в деним – защо не?!
Възможностите за стилизиране
са безброй. Грабни дънковото
яке заедно с някой чифт джинси
и нека експериментите пред
огледалото започнат сега!

ФОТОГРАФ MICHAEL ORLIK
СТИЛИСТ EDGAR BALSECA ALMAGOR

Слънчеви очила
TOM FORD, яке PACO
RABANNE, риза 7
FOR ALL MANKIND,
пола CALVIN
KLEIN, панталон
DSQUARED2, обувки
SAINT LAURENT,
чанта DE MARQUET

ТЯ е мук!

Говорим за есента. Красива, вдъхновяваща, караща те да се съсредоточиш върху себе си. Не забравяй тази малка подробност, че ако изглеждаш добре, така и ще се чувстваш. Затова ти поднасяме грим вдъхновение, за да не изневеряваш на своята увереност.

ФОТОГРАФ ANTHONY PARMELEE | КОСА И ГРИМ COLLEEN STONE

Праймър Hourglass
Primer № 28™
Фон дьо тен Cle de
Peau Radiant Fluid
Коректор NARS
Creamy Concealer
Озаряваща пудра Laura
Mercier Secret
Руж Westman Atelier
Baby Cheeks Blush
Stick, нюанс Petal
Сенки Charlotte Tilbury
Pillow Talk Instant
Eye Palette
Гланц за устни Glossier
Lip Balm Dotcom
Гел за вежди Charlotte
Tilbury Legendary Brows

любов и секс



Любовни дневници

Запретвам ръкави

В първата част от новата ни сочна поредица дейтинг експертът и бестселър автор **LalalaLetMeExplain** изведнъж започва да посещава фитнеса доста по-честичко от обикновено. Дали ще си намери ново другарче за тренировки?

15

секс играчки, които освен всичко, са и много, много яки

И много, много ефективни

ОТ JILL HAMILTON

Ние приветствате тази нова вълна на игри от следващо поколение, създадени, за да донесат ново ниво на удовлетворение на всеки по време на соло или партньорска игра. Говорим за играчки, които не са свързани с пола, аксесоари, създадени внимателно, за да работят за хора с всякакъв тип тяло и мобилност, дори цели компании, посветени на противопоставянето на старите норми в продуктивния дизайн и маркетинг. Опитването и изследването на нови усещания изведнъж стават по-удобни и по-възможни от всякога. Ето какво да търсиш днес.

Онова чувство, когато ти знаеш, че колекцията ти от играчки е като специалитета на главния готвач



Предизвикателствата и проблемите на подводния секс

Наистина има вероятност да се превърне повече в проблем, отколкото в забава – но това беше преди да прочетеш следващите редове

ОТ KAYLA KIBBE

#life

Ботоксът завладя и мъжете

Хвърлиха ли се мъжете в неравната надпревата за красота с жените?
Дали вече усещат тежестта на стандартите за хубост и младост,
която ние носим от години, или е просто мода и скоро
ще се разтвори във времето? Разходихме се из мъжките лица
в търсене на отговорите. Заповядай с нас, ако си любопитна.



Какво за+ следва+



Този път отборът на Англия не спечели титлата, но и световни вицешампионки не е за подценяване

футбол? женския



Миналото лято лъвиците, както наричат женския футболен отбор на Англия, спечелиха Европейското първенство наред „Уембли“ пред рекордните 87192 зрители на стадиона. Приливната вълна на подкрепа за женския футбол бе видима. На тазгодишното Световно първенство в Австралия и Нова Зеландия англичанките грабнаха среброто, като отстъпиха в решителния финал пред испанките. Подобни постижения не са случайни и не са просто резултат от тичането на единайсет момичета по терена. Фелиша Пенант получи ексклузивен достъп зад кулисите на живота не само на футболистките от настоящия национален отбор, но и до бивши състезателки, както и до мнението на експерти, за да разбере как (най-накрая) се стигна до тези върхове.

СНИМКИ RICHIE HOPSON

Възходът на ботокс при мъжете

Все повече мъже се възползват от съвременните възможности за подобряване на външния вид, а някои стигат до екстремни „основни ремонти“ с хирургична намеса. Дали мъжете днес не усещат тежестта на същите стандарти за красота, която жените носят от години? Люк Чилтън разследва.

ПРОИЗВЕДЕНИЯ НА ИЗКУСТВОТО PETER CROWTHER