

НОЕМВРИ 2023

COSMOPOLITAN

ТОВА Е
ОТКЪС ОТ
СПИСАНИЕТО

За още свежи идеи
cosmopolitan.bg

**ХАЙДЕ ДА
ПОВОРОРИМ ЗА
БРЕМЕННОСТТА
И ТРЕВАТА**

**Мисля?
Че имам?
Направи ми
мисли?**

А НИЕ ЗНАЕМ
КАК ДА ГИ
РАЗКАРАШ

**ПО-СИЛНА
В ХОЛА СИ**

На една стая
разстояние
от целта

**Палави
изрички на
публични
места**

Защото го
владеем го
съвършенство

**Русалката
Хали Бейли**

И онава, което
никой не е
виждал от нея

**БДСМ ЗА
НАЧИНАЕЩИ**

В добри ръце си

**AI ще те
направи
богата**

ИЗОБЩО НЕ СМЕ
СИГУРНИ В ТОВА



9 771312 354334

ноември

ТОВА Е
ОТКЪС ОТ
СПИСАНИЕТО

ОТ КОРИЦАТА

34 Ще те направи
ли AI по-богата

39 Упражнения
у дома: стани
по-силна

52 Русалката Хали
Бейли и това, което
не знаеш за нея

86 БДСМ за
начинаещи

90 Палави изгръчки
на публични места

102 Да поговорим
за бременността
и тревата

104 Справи се с
натрапливите
мисли

72

Мода

Стъпвай уверено (24), Бежовото е новото розово (26), Как да носиш любимата си лятна рокля през есента (27) Какво харесахме този месец (28), Питай Толя (29), На бързи обороти (62), Тя и Венеция (72)

62



Във всеки брой

6 Най-страхотният ноември
8 Cosmo чете...
11 ...и гледа
108 Хороскоп
112 Cosmo тест

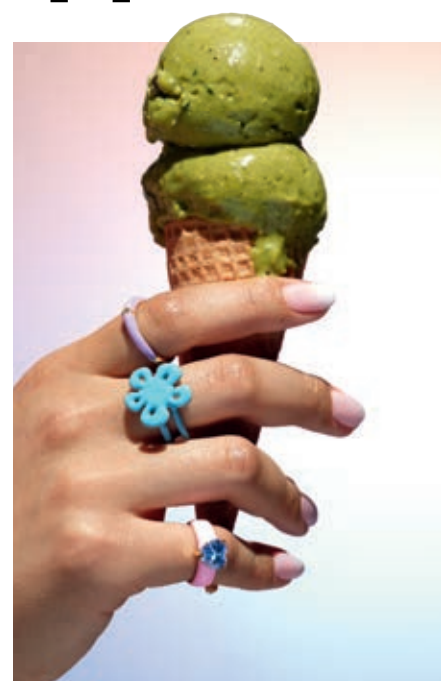
88



Красота

Експериментирай с аксесоари за коса (14), Този месец се влюбихме в... (18), Питай Алекс (20), Защо звездата си ти (22), Игра на светлина (80)

44



И още...

Маргарита Стойкова: „Вярвам ли силно, мечтите се сбъдват“ (10), Как да правиш всичко по-добре (31), Предпази децата си (36), Ще оцелееш ли като холивудски стилист (37), Пригответи си Шарен Рангун (42), Мачта сладолед само с два продукта (44), Игнорирай тези здравни съвети (46), Всички ли сме в situationship? (88), Подари си по-силни и по-лесни оргазми (92), Вечната бременност на Кейтлин Браун (94), Разбери повече за играчките на домашния ти любимец (106), Най-властната зодия (109), Ще скапе или ще оправи любовния ти живот астрологията (110), Как се държиш на парти (111)

красота



Есенна целувка

През есента устните представляват една от най-чувствителните зони. Не забравяй да ги хидратиращ с добър балсам за устни, а ако страдаш от по-сериозно напукване и рани, наблегни на такъв с восъчна основа. Восъкът създава защитен слой, който предпазва устните от външната среда. Когато нанасяш слънцезащитата си върху лицето (да, и през есента е добре да не забравяш за нея), с остатъка от продукта по пръстите си мини и върху устните. Тази зона често е забравяна, но също се нуждае от фактор.

CHUNKS

ТОВА Е
ОТКЪС ОТ
СПИСАНИЕТО

Моментът да експериментираш с аксесоари за коса!

Те официално са главен герой във визията

ОТ CHLOE METZGER

мода

Стъпвай уверено

Ботите на висок ток се нареждат сред любимите ни тенденции за сезона. Не че ниските кубинки са лоша алтернатива, но има дни, в които искаме да изглеждаме по-елегантно. Не ти ли омръзнаха маратонките? Предизвикваме те да добавиш ново допълнение към личната си колекция от есенни обувки.

tu, tu, tu



Как да правиш всичко по-добре

Професионалисти споделят експертизата си, за да ти помогнат да се справиш с всички неща у дома. Научи се как да измерваш майсторски всеки грам в кухнята, да правиш зверско мартини, да откриеш твоео растение и още!

твое то тяло

ТОВА Е
ОТКЪС ОТ
СПИСАНИЕТО

СТАНИ ПО-СИЛНА В ХОЛА СИ

Как да добиеш сила и издръжливост с лесни упражнения, които можеш да правиш у дома, но работят също толкова добре, колкото онези, които правиш във фитнеса

ОТ STEFANI SASSOS, NASM-CPT

ТОВА Е
ОТКЪС ОТ
СПИСАНИЕТО



Здравните съвети, които **трябва да** игнорираш

(И какво да правиш вместо това)

ТОВА Е
ОТКЪС ОТ
СПИСАНИЕТО

ТОВА
ОТ НЕЯ,
КОЕТО
НИКОЙ
НЕ Е ВИЖДАЛ

ТОВА Е
ОТКЪС ОТ
СПИСАНИЕТО

Да, Хали Бейли беше русалка.
Малката русалка. И с това
си спечели слава, която е на
съвсем друго ниво. Но
истински вълнуващите
неща за нея започват сега.

ИНТЕРВЮ SYLVIA OBELL
СНИМКИ LENNE CHAI
СТИЛИСТ CASSIE ANDERSON



НА БЪРЗИ ОБОРОТИ

Препускаш цял ден по задачи, бързаш за офиса, след това имаш среща с най-добрата ти приятелка, а въкъщи те чака още работа, но ти някак успяваш да изглеждаш красива и стилна през целия ден. Със скутера, с градския транспорт или с колата, няма значение, важно е да се чувстваш комфортно в дрехите, които носиш.

ФОТОГРАФ **FRAN RUIZ** | СТИЛИСТ **FEDERICA CARNEVALI**

ТОВА Е
ОТКЪС ОТ
СПИСАНИЕТО

Палто **Emporio Armani**,
ръкавици **Versace**

Рокля CROSS
FOR GOD 33

ТОВА Е
ОТКЪС ОТ
СПИСАНИЕТО

Коя от нас не е мечтала да посети
града на цветната романтика?
Тесни улички, приличащи на лабиринт,
цветни сгради и малки мостове,
под които непрестанно преминават
лодки. Какво би облякла, ако имаш
един ден на разположение там?

ФОТОГРАФ **FUOGLIO MARIA PIA**, @MARIAPIAFUOGLIO2.0
СТИЛИСТ **PLAKA STELA**, @STELAPLAKA

Тя и Венеция

ТОВА Е
ОТКЪС ОТ
СПИСАНИЕТО

▲
Палитра **Diorshow 5 Couleurs**,
нюанс 823 Rosa Mutabilis. Руж
Rouge Blush, нюанс 475 Rose
Caprice Mate. Червило **Rouge Dior**,
нюанс 277 Osée. Всичко от **Dior**.

Блуза **Adolfo Domínguez**.

ANDREA DURO

Игра на светлина

Актрисата посрещна настъпването на есента с премиерата на два филма: *Nueva tierra* и *Requieños salvarios* (*Нова земя* и *Малки Голготи*) и сияещо лице, благодарение на новата колекция гримове на Dior.

ТЕКСТ **MARIANA PORTOCARRERO**. СНИМКИ **ANTONIO TERRÓN**.
РЕАЛИЗАЦИЯ **VERÓNICA SUÁREZ**.

Розово докосване

Джуниор Сегеньо, гримьор за Dior, дава указания как можеш да постигнеш този лесен, но изящен външен вид: „С помощта на четка използвай всички нюанси на розовата палитра, с изключение на най-тъмните, за да можеш да създадеш цветна градиция от по-светло към по-тъмно, започвайки от вътрешната част на окото, към външната. Направи го върху горния и долния клепач. Най-тъмния нюанс нанеси от средата на окото навън и разнеси“, пояснява той. Във вътрешния ъгъл се слагат най-светлите сенки, като можеш и да добавиш малко блясък.

любов и секс

ТОВА Е
ОТКЪС ОТ
СПИСАНИЕТО

Б
ДС
М

за
начинаещи

В добри ръце си.

ОТ VERONICA LOPEZ,
LAYNIE ROUCH

MARIEMUR
сутиен, бикини,
латекстови
ръкавици,
mariemur.com



#life

ТОВА Е
ОТКЪС ОТ
СПИСАНИЕТО



Предупреждение за съдържанието:
Тази история съдържа графични описания на
помятане, сексуално насилие, медицинско
малтретиране и емоционален тормоз.

Вечната бременност

Нейната история е немислимо трагична: уплашена млада жена, с минимална подкрепа и в отчаяна нужда от помощ, всеки момент ще роди дете от изнасилвач. Сега срещу нея има 52 криминални обвинения, че си е измислила всичко – и е травмизирала поне 17 души с продължителен наниз от страховити инсценировки на раждания. В първото си голямо интервю пет от обвинителките на Кейтлин описват как са попаднали под въздействието на нейната страховита сила за убеждаване.

ОТ SARAH TRELEAVEN

на Кейтлин Браун

Че имах?

Мисля?



Направи ми мисли?

(Какво да правя???)

Започни със следването на този съвет от нашата колумнистка и терапевтка **Minaa B.**

ИЛЮСТРАЦИИ **SOFIE BIRKIN**