

АВГУСТ 2020

COSMOPOLITAN

ТОВА Е
ОТКЪС ОТ
СПИСАНИЕТО

За още свежи идеи
cosmopolitan.bg

СЕКС

**ЗАЩО ТОЙ
ВСЪЩНОСТ ТИ
ИЗНЕВЕРЯВА**

(истинските
причини са тук)

**Без летни
проблеми,
моля!**

РАЗКАРАЙ ГИ
НЕ БЕЗ НАША
ПОМОЩ

Инселите

Най-опасните
мъже на света
дебнат

**Направи
гърдите си
щастливи**

**СОФИЯ
РИЧИ**

**ЛУДЕТИНАТА
ИЗЛИЗА НА
СЦЕНАТА**

Да, прави го
точно сега!

**ДИЕТИТЕ
НЕ РАБОТЯТ**

Отдавна искахме
да попитаме защо

**ПРОУЧВАНЕ
НА COSMO**

**ИГНОРИРАТ
ЛИ ЛЕКАРИТЕ
ЖЕНСКОТО
ЗДРАВЕ**

ISSN 1312-3548



9 771312 354884

аВгуст

COSMOPOLITAN

ТОВА Е
ОТКЪС ОТ
СПИСАНИЕТО

ОТ КОРИЦАТА

12 Разрешихме
летните ти
проблеми

42 Щастливи гърди

48 Защо диетите
не работят

54 София Ричи не
се спира пред нищо

92 Причините той
да ти изневерява

104 Има ли
сексизъм в
здравеопазването

110 Ето ги
най-опасните
мъже на света

54

МОДА

Най-готините
летни рокли и
вдъхновяващи
аксесоари (22), Стани
звездата на плажа и
в града (25), Какво
знаеш за етичното
пазаруване (26),
Какво харесахме (28),
Попитай модния (29),
Ваканция, ура! (62),
Щастливи заедно (68)



Във всеки брой

- 4 Най-страхотният август
- 116 Хороскоп
- 119 Шопинг информация
- 120 Cosmo тест

92

КРАСОТА

Скъсай с неутралния
грим (14), Този месец
се влюбихме в (16),
Красиви сделки (17),
Слънцезащитата на
твоео лято (18),
Питай Васи (19),
Когато бях русалка (78)

42



И ОЩЕ

25 пътя към щастието
(33), Промениш ли често
плановете си (36), Център на
внимание: как го постига тя
(38), Наистина ли имаш нужда
от добавка (44), Невероятни
бисквитени рецепти (52),
Наука за разбитото сърце
(85), Ако си жена №2 (88),
В името на любовта: да
отстъпваш, или не (96),
Най-гадните срещи (99),
Ръководство за дебрите на
мъжкия мозък (100), Получи
повишение с помощта на
астрологията (117), Какво
куче си в зодиака (118)



ТОВА Е
ОТКЪС ОТ
СПИСАНИЕТО

Най-страхотният август

Фиби Mango

Сielo молитче

На плажа нека бъде ве-
село и свежо, и забавно.

Направи коктейл със сорбе

За още по-свежо
и хубаво лято те
черпим с тази
вкусна и носеща
прохлада напитка.

Всички хубави неща, до които да се докоснеш през този месец

Влез в мъглата... от коприна

Когато копринените капчици на спрея
La Vie est Belle Silk Hair Mist на Lancome
докоснат косата ти, ще усетиш
ново измерение на щастие!



Слънчеви
очила Chanel

**Повярвай ни!
Всички ще те
гледат право в
очите с тези очила**

КРАСОТА

ТОВА Е
ОТКЪС ОТ
СПИСАНИЕТО

Лятото е ОТВОРЕНО

Горещо, весело, готово да те заведе на милион приключения! Винаги настроено за купон, лятото не се интересува, че кожата ти е изгоряла, косата изсъхнала, а краката – не толкова гладки, колкото ти се иска. Покажи му кой е шефът -> отгърни на стр. 12



Просто списък на...

най-новите сладки аксесоари...

към които да отправиш поглед
колкото се може по-бързо...

1.

08. JEWELLERY

Зашемятаващи, ръчно
изработени метали
@08.jewellery

2.

BONDEYE JEWELRY

СOLIDНО оправдание да
имаш масивен пръстен
@bondeyejewelry

3.

ESRA DANDIN

Вятърни камбани,
но за ушите ти
@esradandin

4.

FRY POWERS

Просто се ОПИТАЙ
да се противопоставиш
на тази сладка гъга
@frypowers

5.

ISA.COLLECTION

Красиви части за душата
ти на русалка
@isacollection_

6.

KEANE

Поеми риск – носи
стъклени гривни
@keanewyork

7.

MM DRUCK

Скулптурен дизайн
на хора, коне, патици.
Но, готини патици
@mmdruck

8.

VANESSA SCHINDLER

Ще се влюбиш на мига
в нейните обици
@vanessa_schindler

ТИ, ВСЕ ПО-ДОБРА

ТОВА Е
ОТКЪС ОТ
СПИСАНИЕТО

Ще ме хванеш, ама друг път! (За умората говорим!)

Ти ли беше от тези, които се оплакват от умора след полети на дълги разстояния? Искаш ли да си все по-добра в това да си връщаш съня и нормалното състояние след всяко следващо пътуване? Нутриционистът Анила Бийн казва, че трябва да прекърваш времето си навън, да правиш упражнения и да ядеш череш. „Те са едни от източниците на мелатонин, хормонът, регулиращ моделите на съня“ казва тя. Изследване е установило, че ако пиеш по две чаши сок от череша на ден, ще увеличиш съня си с 80 минути на нощ. Този екстра мелатонин ще ти помогне да направиш умората по-бързо и ще те върне отново в царството на сънищата. За това не си и помисли да си отпазваш плановите (стр. 36) и стани център на внимание (стр. 38).



Център на внимание

Имаш ли позната, която не е нищо особено, но мъжете тичат след нея? И ние имаме! Ето каква е тайната на тези жени

Аз съм с наднормено тегло, размъкнати стари дънки, широка тениска и очила – разказва Виолета – но винаги съм се радвала на внимание от страна на мъжете, без да

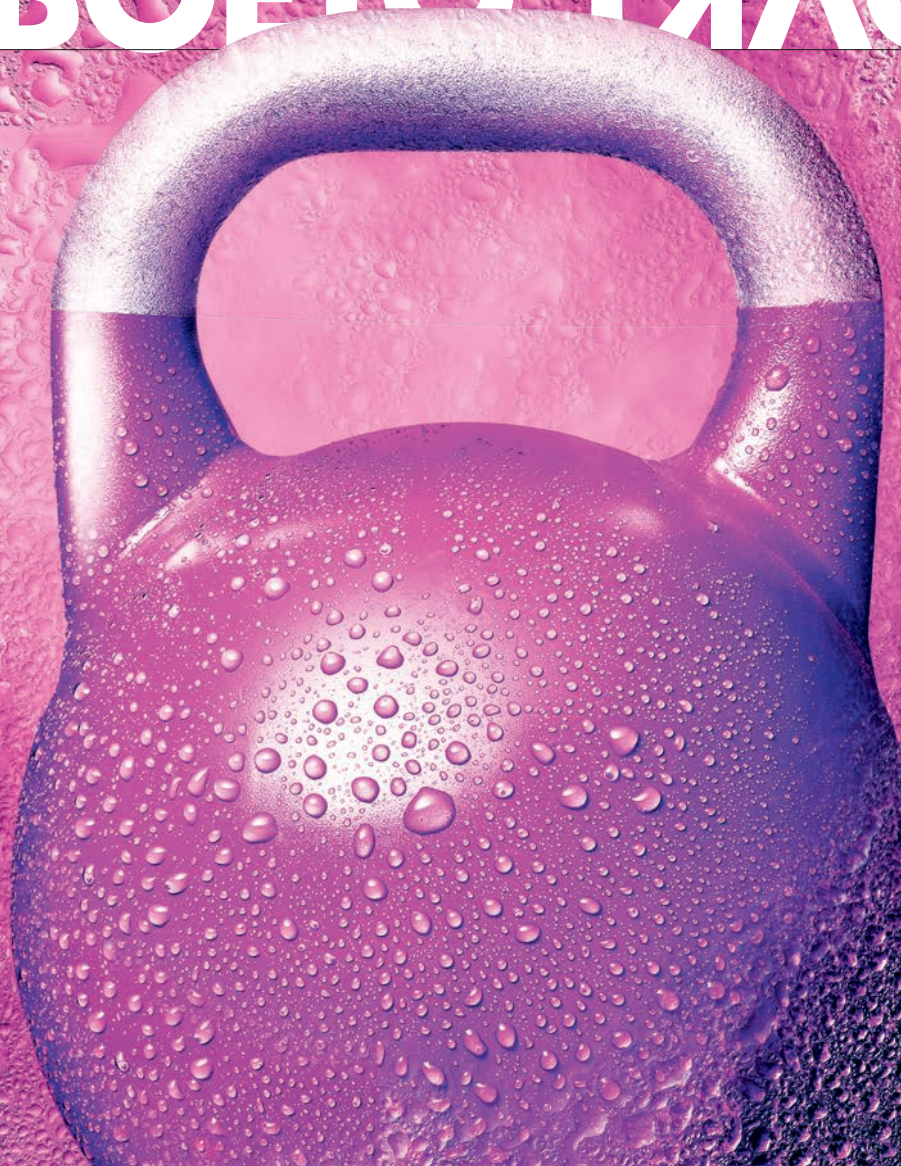
разбирам какво толкова има в мен. В училище се чудех защо все се лепят за мен, когато в класа ни беше пълно с истински красавици. Мислех, че имат проблем със зрението. С времето нещата си останаха така. И в най-забутаното село да отида, пак

ще тръгне някой след мен да ми иска телефона.“

Психоаналитиците смятат, че тайната на това обаяние е самодостатъчността. Само не я бъркай с прекалено високото само-

ТВОЕТО ТЯЛО

ТОВА Е
ОТКЪС ОТ
СПИСАНИЕТО



НЯМА НУЖДА ОТ ТОЛКОВА ПОТ

Завършвайки домашната си тренировка, се чувстваш истински виртуоз. Съжаляваме, но това изглежда не е барометърът за успешен уъркаут. „Потта е само един от лакмусите, но тя се появява според това дали тялото ти е студено, или топло“, казва фитнес инструкторът Елът Ъптън от Ultimate Performance*.

И няма нищо общо с калориите, които си изгорил. За правилна калкулация опитай с фитнес гривна или часовник, които следят пулса. „Максималният ти сърдечен пулс се изчислява, като от 220 извадиш годините ти“, обяснява Ъптън. „Максималното ти ниво на усилие е 90% от тази цифра, докато средното е 70-80% от нея.“ Също така има RPE скала (за напрежение), която те мотивира да оцениш собствения си труд – от 0 и 10, но това е много субективно. Виждаш ли? Няма нужда да се потиш и да се притесняваш.

ТОВА Е
ОТКЪС ОТ
СПИСАНИЕТО

Защо не работят диетите, а фитнесът не помага...

Този и още други трудни въпроси загадохме на Юлия Вихрева, основател на студио за иновативен фитнес Fit & Beauty. „Отиги и си направи голям сандвич, след което се върни и прочети статията“, ни каза тя

ТОВА Е
ОТКЪС ОТ
СПИСАНИЕТО

Рокля и обувки
Alexander Wong
Обущи Eriness

Прочетено...

София Ричи не се остава да бъде въвлечена в бурята от коментари, които следват всеки неин пост по бански в Instagram, Всяко скандално заглавие за личния ѝ живот или, така да се, нов епизод на Keeping Up. Но знае, че ти си – и зад това се крие целият замисъл



ТОВА Е
ОТКЪС ОТ
СПИСАНИЕТО



без отговор

от KATE WILLIAMS фотограф ELLEN VON UNWERTH стилист CASSIE ANDERSON

ТОВА Е
ОТКЪС ОТ
СПИСАНИЕТО

ВАКАНЦИЯ, УРА-А-А!

Настъпни времето за
дългоочакваното пътуване.
Слагай банските в куфара
и реализирай мечтите си

РЕАЛИЗАЦИЯ **DANIELA GUTIERREZ**

ФОТОГРАФ **HERVAS & ARCHER**

Бански с щампа на
авокадо Bohodot
Розови слънчеви
очила Primark

ТОВА Е
ОТКЪС ОТ
СПИСАНИЕТО

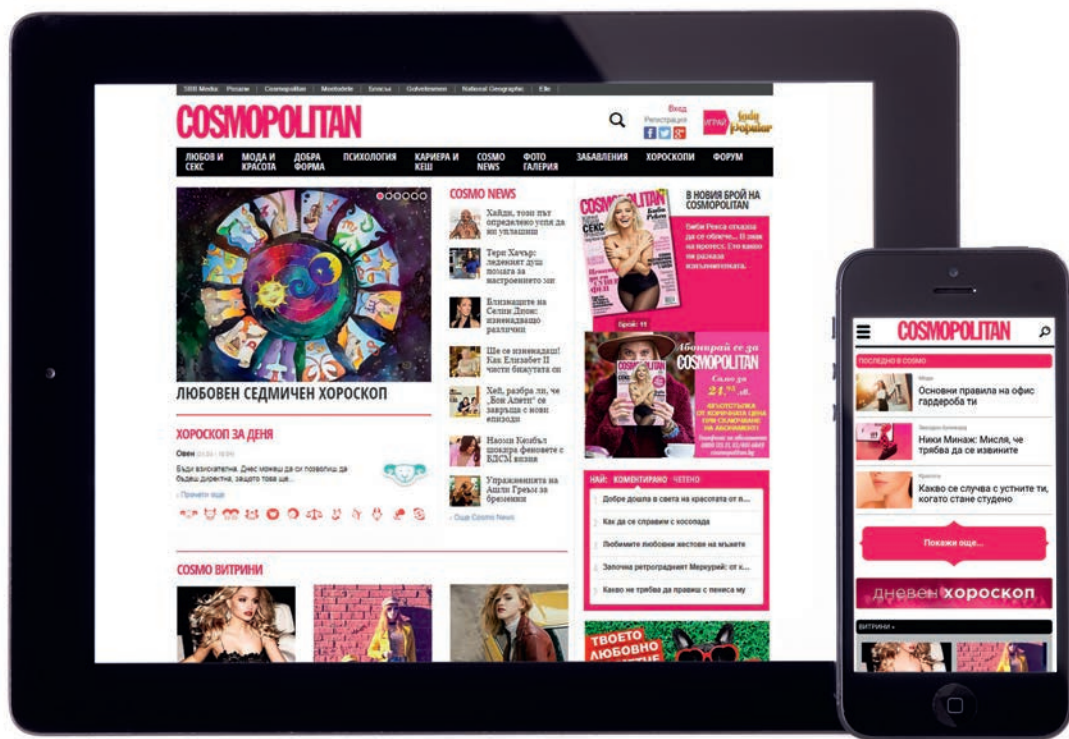
Когато бях русалка

Мокър, цвятен, зноен... животът на русалките е повече от вълнуващ. Потопи се в него, буквално и преносно!

СНИМКИ **ANNA-MARIA STOLL** (@ANNAMARIASTOLL) КОСА И ГРИМ **CARSTEN RICHERT** (@CARSTENRICHERT)
АРТ ДИРЕКТОР И СТИЛИСТ **KAI KILIAN** (@KAIKILIAN) МОДЕЛ **ALBA ROVIRA 3A SIGHT MANAGEMENT BARCELONA** (@ALBAROVIRA12)

ТОВА Е
ОТКЪС ОТ
СПИСАНИЕТО

Ане сме COSMOPOLITAN



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

cosmopolitanbulgaria



Cosmopolitan Bulgaria

И Други Неща

ЛЮБОВ, СЕКС

ТОВА Е
ОТКЪС ОТ
СПИСАНИЕТО



Наука за разбитото сърце

Не, ти не си Кралица на грамата – когато любовта ти се разпадне, същото се случва с ума и тялото. Използвай този здравословен план да си стъпиш отново на краката

ОТ NICOLE CATANESE

ТОВА Е
ОТКЪС ОТ
СПИСАНИЕТО

Ако си си избрала „мъж с минало“ и си станала жена номер две, искаш или не искаш, в брака ви вечно ще се появява призракът на бившата му. Разказваме как да се живее при това положение с всички участници в историята

ОТ ВИКТОРИЯ КЕЙЛИН, ПСИХОЛОГ

Съвсем не си първата



ТОВА Е
ОТКЪС ОТ
СПИСАНИЕТО

И така, защо всъщност изневеряват мъжете

Разбрахме истинските нови причини –
и предупредителните знаци

ОТ GLYNIS HORNING

ТОВА Е
ОТКЪС ОТ
СПИСАНИЕТО

#LIFE

Да си жена, е предимство, но винаги ли?

Свива ли ти се сърцето, когато отиваш на лекар? Да? Има защо да е така. Не са малко жените, които са буквално забравени от своите лекари. Cosmopolitan направи проучване „Има ли сексизъм в здравеопазването“ и установи, че в тази сфера, да си жена, не е предимство, а проблем. Ето за какво говорим – стр. 104.

НАЙ опасните мъже на света?

Обществото на „инселите“ процъфтява и с всеки изминал ден става все по-токсично. Дали членовете му са безобидни, самотни мъже, които, докато седят на тъмно у дома, просто изливат гнева си спрямо жените върху клавиатурата? Или са евентуални бъдещи терористи, спотайващи се, докато чакат удобен момент да нападнат? **Боби Палмър** се промъкна в редиците им, за да разбере...