

ОКТОМВРИ 2018

COSMOPOLITAN

ТОВА Е
ОТКЪС ОТ
СПИСАНИЕТО

ЕЛЕКТРО СЕКС

Кристина Агилера

Тотална
трансформация

ЗАПАЛИ ОРГАЗМА СИ ПОД ВИСОКО НАПРЕЖЕНИЕ

Момичетата от луксозните яхти

Те разказват защо
това не е много яко!

Палиш се лесно!

Разшифровахме
кога на
нетърпението,
за да може да си
чакаш спокойно

Искаш
супер тяло!
Ела с нас в
най-спортния
град на света
и се учи от
най-добрите

Мразиш по-красиви от теб...

Нефилтрираната
истина за б്യоти
блогърите



COSMOPOLITAN

Октомври

ТОВА Е
ОТКЪС ОТ
СПИСАНИЕТО

ОТ КОРИЦАТА

94 Електро СЕК

Запали оргазма си под високо напрежение

104 Момичетата от луксозните яхти

Те разказват защо това не е много яко!

88 Палиш се лесно!

Разшифровахме кода на нетърпението, за да може да си чакаш спокойно

52 Кристина Агилера

Тотална трансформация

48 Искаш супер тяло!

Ела с нас в най-спортния град на света и се учи от най-добрите

110 Мразиш по-красиви от теб...

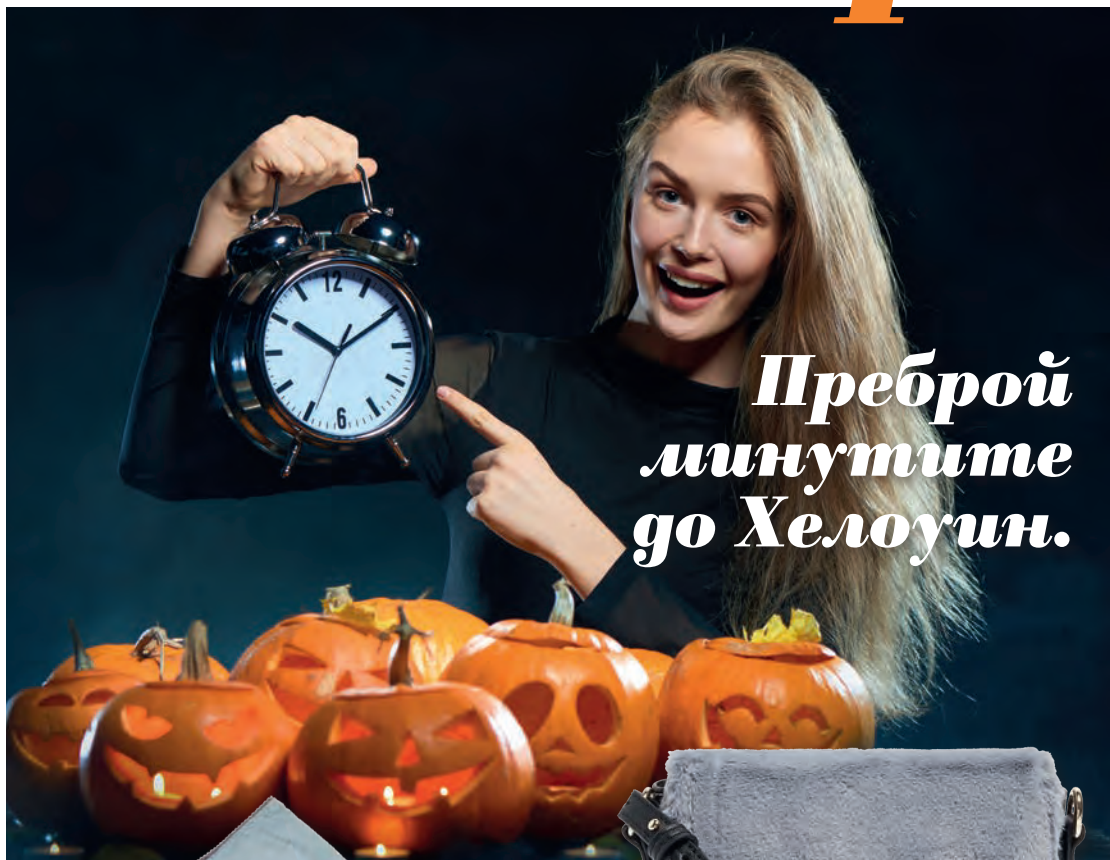
Нефилтрираната истина за бълоти блогърите

58



ТОВА Е
ОТКЪС ОТ
СПИСАНИЕТО

Най-страхотният октомври



Преброй
минутите
до Хелоуин.

Боксерки **Benetton**

Октомври е месецът на пастелните нюанси, меки материи и пухкави акценти. И все пак не забравяй да добавиш необходимата доза блясък към визията си.

Чанта **Marella**

Чехли
Mango

ЗАБЪРКАЙ СЕ В КРАСИВА АВАНТЮРА

Любовта между теб и кожата на лицето ти едва ли ще бъде възнята от поетите, но само ти знаеш колко грижи полагаш „Връзката“ ви да протича гладко и необезпокоявано. Поглези любимката си още малко, като разбъркаш заради нея домашна маска от хидратиращо авокадо и стягащо порите какао.

Още идеи как да накараш порите да изчезнат – на стр. 24.



Сексу Cosmo

ТОВА Е
ОТКЪС ОТ
СПИСАНИЕТО

МОДА

Чанна **Mother of pearl**



Кралицата на перлите

Открихме перфектната чанта! Шер Хоровиц, принцеса Даяна и Доли Партън са разбрали силата на този сладък нюанс, така че определено ще ти бъде добра компания през предстоящия сезон!

ТИ, ВСЕ ПО-ДОБРА

ТОВА Е
ОТКЪС ОТ
СПИСАНИЕТО



ОММлиии

Търпението в някои ситуации наистина е злато.

ТОВА Е
ОТКЪС ОТ
СПИСАНИЕТО

Изберу или забрави?



Стрляла си шоколада (не е лесно) и сега възнамерявай да ограничиш и други вредни неща от менюто си. Ние сме с теб. Ето някои решения, които ще ти помогнат да освежиш списъка за пазаруване.

СНІА

5 ИЗБЕРИ Чия ЗАБРАВИ Яйца

Да, семената чия изглеждат по-скоро като изсушени яйчица от жаба, но са богати на калций и не. Имат фибри, калций, омега 3 и желязо. Опитай да замениш едно яйце с лъжица чия, накисната в три лъжици вода. Воала!

6 ИЗБЕРИ Ксилитол ЗАБРАВИ Захар

Звучи като герой от Х-Мен, но е подсладител с по-нисък гликемичен индекс от захарта. Може да ти е сладко без да изпиташ след това умора от преработката на захарта. Има 40% по-малко калории и 75% по-малко въглехидрати.

7 ИЗБЕРИ Сок от ягода ЗАБРАВИ Сок от боровинка

Полезните свойства на ягодите са много. Те увеличават дейността на мозъка, имат полифеноли, които облекчават болките, помагат за свляяне на кръвното и предпазват сърцето. Ако предпочетеш ягоди пред боровинки, ще си спестиш 10 г захар и много калории за една чаша. Искаш витамини? Осем плода ще ти набавят необходимата дневна доза витамин С.



1 ИЗБЕРИ Бадемово масло ЗАБРАВИ Фъстъчено масло

Битката не е лесна, когато си сама и пред теб има буркан с вкусотията. В защита на бадемовото масло ще кажем, че има четири пъти повече витамин Е, който укрепва имунната система.

2 ИЗБЕРИ Конопено масло ЗАБРАВИ Зехтин

Вярно е, че средиземноморската течност е страхотна за сърдечната дейност, но ако трябва да се придържа към фактите (и ние го правим), се налага да отбележим, че семената от коноп имат 40% по-малко наситени мазнини от зехтина. Подходящо е и за пържене, и за печене.

3 ИЗБЕРИ Пюре от авокадо ЗАБРАВИ Масло

Маслото съдържа 81 г мазнини на 100 г, докато в авокадото са само 14 г. Направи ли си сметката? Добре, сега смени порцията масло с авокадо (важи и за печенето).



4 ИЗБЕРИ Троскот ЗАБРАВИ Кафе

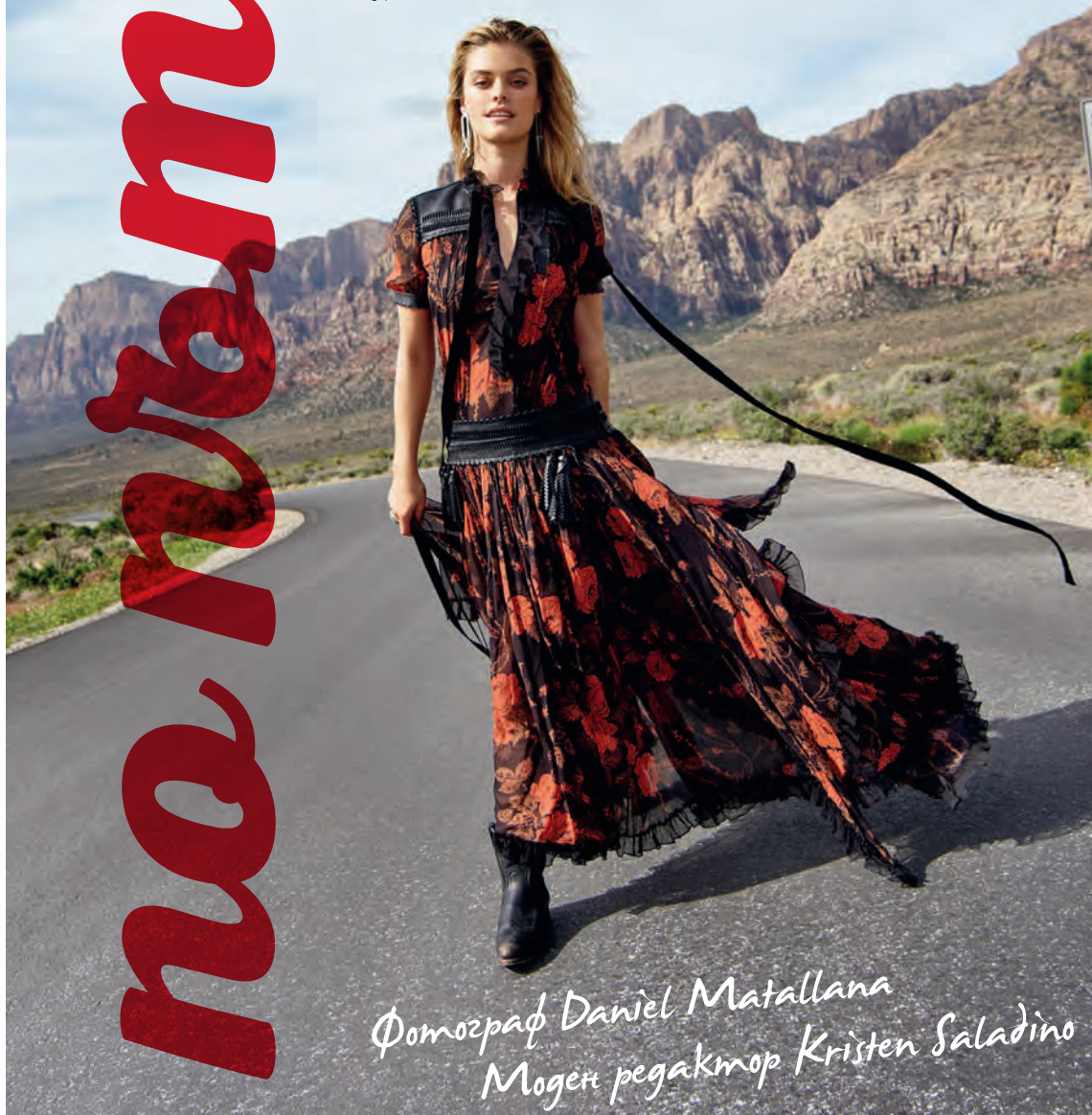
Търсиш начин за по-ударно събуждане от чашката с кафе? Опитай с шот троскот и канела – това е версия на енергийна напитка. Стандартната доза съдържа 24 мг магнезий, около 8% от препоръчителната доза за жените. Помага да се поддържа енергията на организма чрез насищане на кръвта с кислород. Също така е източник на витамини С, Е, К и В комплекс. Канелата, която е и антиоксидант, подслажда напитката.

ТОВА Е
ОТКЪС ОТ
СПИСАНИЕТО

Насочи се на запад през този сезон със стил, вдъхновен от уестърн филмите – колкото груб, толкова и нежен! Не забравяй да добавиш в куфара си секси акценти и дрехи, които те карат да се чувстваш свободна!

новини

Фотограф Daniel Matallana
Моден редактор Kristen Saladino



ТОВА Е
ОТКЪС ОТ
СПИСАНИЕТО

СИЛЕН СТАРТ

Излез навън с най-впечатляващата стрийт визия, вдъхновена от ключовите елементи за този сезон. Модният инфлуенсър Бетина Луни ни показва кои са те!

МОДЕН ДИРЕКТОР AMY BANNERMAN
ФОТОГРАФ ABIE RODEN

Яке, риза и пола Zara
Бижута (лични на модела)
Боти Kurt Geiger London

И Други Неща

ЛЮБОВ, СЕКС

ТОВА Е
ОТКЪС ОТ
СПИСАНИЕТО

Сближете се
още повече
този уикенд

ОТ DANIELLE KAM

#LIFE

ТОВА Е
ОТКЪС ОТ
СПИСАНИЕТО

*Искате ли
да си
яхтен
ескорт?*

Оказва се, че не е толкова готино,
колкото ти изглежда...

