

НОЕМВРИ 2016

COSMOPOLITAN

ТОВА Е
ОТКЪС ОТ
СПИСАНИЕТО

СЕКС

**СРЕЩИ, КОИТО
ПРОМЕНЯТ
ЖИВОТА ТИ!**

(+ СЕКЦИЯ ЕРЕКЦИЯ:
6 ПЕРФЕКТНИ ПОЗИ)

**УМИРАШ
(ЗА) ДА СИ
СЛАБА, НО...**

**5 ТИПА
ГАДНЯРИ**
Провери дали си
с някой от тях

**Рита
Ора**

ТРУД, ТВОРЧЕСТВО,
КРАСОТА = 100%
СУПЕР ЗВЕЗДА

Пробвай
специалните
ефекти!

**#ГримТенденции
в Инстаграм**

Социалните мрежи
променят начините
за разкрасяване.

**ПЪЗЕЛ
СТАИТЕ**

ИЗБЯГАЙ,
АКО МОЖЕШ!

**КАЖИ
„ЧАО“ НА
БИВШИТЕ**
UNFOLLOW
БУТОНЪТ
ТЕ ЧАКА

ISSN 1312-3548 11
9 771312 354228
cosmopolitan.bg

COSMOPOLITAN ноември

ТОВА Е
ОТКЪС ОТ
СПИСАНИЕТО

ОТ КОРИЦАТА

97 Секс срещи, които променят живота ти! (+ секция ерекция: 6 перфектни пози)

56 Умираш (за) да си слаба, но...

100 5 типа гадняри. Провери дали си с някой от тях

66 Рита Ора – Труд, творчество, красота = 100% Супер звезда

18 Пробвай специалните ефекти - #ГримТенденции в Инстаграм

50 Пъзел Стаите – избягай, ако можеш!

46 Кажу „чао“ на бившите. Unfollow бутонът те чака

74

МОДА

На модният фронт (29), Какво харесахме този месец (30), Питай Мира (31), Облечи се според настроението си (32), Зимни игри (36), Хелоуин трикове (37), Бъди щастлива (74)

84



Във всеки брой

6 Идеи за месеца
114 Хороскоп
117 Шопинг информация
120 Cosmo тест

96



15

КРАСОТА

Becks and The City (15), Този месец се влюбихме в... (16), Красиви сделки (17), Питай Василена (20), Всичко с времето си (22), Може ли гримът да те направи по-добра в работата (24), 12 прически, които да откраднеш (26), Лудешки секси обем (85)



И ОЩЕ

Големите промени (39), Не ми казвай „Госпожо!“ (48), Хем спортуваш, хем си оставаши мързелива (54), Всичко за солта (61), Нова форма на веганство (64), 5 трика за още по-яки срещи (91), Любовни излюзии (98), Фалшива раздяла (104), Магията на тялото (106), Говори му, говори! (107), Животът е хубав, като добавим сирене (109), Екзотична вечеря за нищо пари (110), Да пием по едно кафе?! (112) Хороскоп (114), Имаш ли проблеми с шопинга? (120)

64

26 неща, които да правиш този месец



С паста от ядки и ябълки

Изяж сандвича преди тренировка. Полезните въглехидрати ще те заредят за дълго с енергия.



С шоколадов крем, банан и ядки

Истински тост на щастие: трите съставки стимулират производството на „хормона на щастие“ серотонин.



С авокадо и чили

Сосът на лютата чушка ускорява метаболизма, а в авокадото има много калций и магнезий, които са полезни за сърцето. За да изпъкне вкусът, поръси с морска сол.

Упътване за сандвичи

Сандвичът не е задължително да е намазана филия хляб с масло, върху което има колбас. Опитай тези вкусни и полезни варианти с пълнозърнест хляб.



Повярвай в своята увереност!

„Разкрий силата, с която те е дарил природата“, приканват от козметичната марка Bioten. За целта бе организирано ревю, където моделите

демонстрираха как една жена може да бъде красива, облечена в дрехи от рециклируеми материали. Интересното събитие даде и начало на кампанията #WalkTall, която предизвиква дамите да покажат своята увереност.

С обич: Момчето. Писмата на Роалд Дал до неговата майка

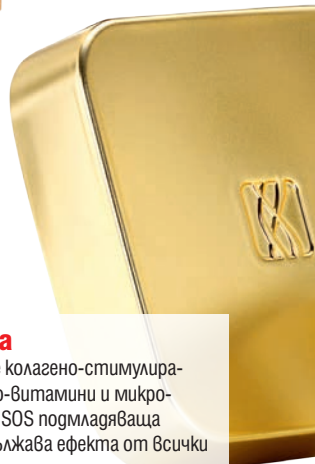
Доналд Стърк, Книгоманя

Британският писател от норвежки произход ни е любим автор заради разказите с неочакван край. Но откъде е черпил въгнновение за героите в тях? В бележките си към писмата на Дал официалният му биограф Доналд Стърк разказва кои са първообразите.



„Облечи“ лицето за есента

Абсолютният must have този сезон е колагено-стимулиращата маска 2-в-1 на Purelogicol с нано-витаминови и микро-колаген. Можеш да я използваш като SOS подмладяваща грижа или вместо нощен крем. Тя утължава ефекта от всички колагено-стимулиращи и ремоделиращи терапии за лице.



КРАСОТА

ТОВА Е
ОТКЪС ОТ
СПИСАНИЕТО



BECKS AND THE CITY

Виктория Бекъм може да е от град Харлоу, Англия, но родното ѝ място не служи за вдъхновение на нейната лимитирана колекция грим, разработена съвместно с Estee Lauder. Честта в случая се пада на любимите ѝ градове, Лондон, Ню Йорк, Лос Анджелис и Париж – продуктите са „попили“ от тях всичко – от архитектурата до лъскавата визия. Това е грим, който е също толкова бляскав, колкото изглежда. Ние обожаваме течни сенки Eye Foils и техният искрящ фолио ефект, както и заслепяващия завършек, който оставя върху кожата хайлайтърът Modern Mercury, част от предишна колекция на марката (и любим на Виктория). Искаме цялата колекция!

Cekcu Cos

ТОВА Е
ОТКЪС ОТ
СПИСАНИЕТО

МОДА



НА МОДНИЯ ФРОНТ

Сакото! Да, то е в центъра на всичко случващо се този сезон и със сигурност ще се превърне в главно действащо лице в гардероба ти!!

Още повече, ако носи любимия ни милитъри почерк.

Cako Mango, 179,90 лв.

ТИ, ВСЕ ПО-ДОБРА

ТОВА Е
ОТКЪС ОТ
СПИСАНИЕТО



ГОЛЕМИТЕ ПРОМЕНИ

В ЖИВОТА НА ВСЯКА ОТ НАС СЕ СЛУЧВАТ ВАЖНИ НЕЩА. НАПРАВИХМЕ
СПИСЪК С ПОЛЕЗНИ КНИГИ, ПЕСНИ, ФИЛМИ, ПРИЛОЖЕНИЯ, КОИТО
ЩЕ ТЕ ПОДДЪРЖАТ И ЗАБАВЛЯВАТ В ПЕТ ОТ ТЕЗИ СЕРИОЗНИ „РЕФОРМИ”.
ЩЕ РАЗБЕРЕШ И КАК ДА СЕ ДЪРЖИШ ПРАВИЛНО В ТЕЗИ СИТУАЦИИ.

ТВОЕТО ТЯЛО

ТОВА Е
ОТКЪС ОТ
СПИСАНИЕТО



ДВОЙКИТЕ, КОИТО ТРЕНИРАТ ЗАЕДНО...

Тичаш на пътеката, вдигаш тежести, потиш се и си зачервена. После блъскаш по боксовата круша и поглеждаш настрана. И твоят човек е подгизнал от пот. Вие сте на среща... или нещо такова. Тренирате заедно и това някак ви действа ободряващо. Не е странно, че това е новата мания във фитнес залите. Понякога това се оказва и единствената терапия, от която се нуждаете. Поттиш се и се изморяваш заедно с най-близкия ти човек. Последни проучвания показват, че 64% от жените, които тренират заедно с някого, а не сами, се напрягат повече и изгарят повече калории. В Journal Of Personality And Social Psychology пише също, че двойките, които заедно се впускат във физически предизвикателства, са по-щастливи в своите връзки. Само избягвайте еднаквите екипи, моля...

ТОВА Е
ОТКЪС ОТ
СПИСАНИЕТО

Послушай

ни: това е
нашият урок за
зимен аутфит.

Плетен
пуловер, кожа,
лоуфъри...
Мислим,
че това е
момичето,
готово да
разбива мъжки
сърца!

Яке, пуловер, пола
и обувки Tod's
Обици Susan Caplan

Фотограф

Matthew Eades

Директор мода

Amy Bannerman

Бъди щастлива

...най-горещите визии от
модния подиум този сезон
са тук! Ако новата есенно-
зимна колекция беше момче,
то със сигурност щяхме да
пускаме номера му!

И Други Неща

ЛЮБОВ, СЕКС

ТОВА Е
ОТКЪС ОТ
СПИСАНИЕТО



5 трика за още по-яка среща

1. СЛУШАЙ

Вероятно се изкушаваш да говориш непрекъснато, но да изслушаш човека срещу теб е също толкова важно. Това не само ще го накара да се почувства добре, но и ще ти даде възможност да го опознаеш.

2. НАБЛЮДАВАЙ ЖЕСТОВЕТЕ МУ

Ако наблюдаваш езика на тялото му ще научиш за чувства, за които той едва ли ще говори. Тези подсказки ще ти помогнат да промениш хода на срещата ви, ако тръгнеш в нежелана посока.

3. ДРЪЖ СЕ ПРИЛИЧНО

Винаги е хубаво да се покажеш в най-добрата си светлина, без значение от колко време се познавате. Вечерта ви трябва да запали искрата, а това ще е доста, ако млякаш или си бъркаш в носа.

4. ЯЖ

Повечето мъже харесват момичета, които ядат нормална храна. Някои даже твърдят, че това е супер секси! Затова нарежи диетичните извращения и си поръчай пържола.

5. ОСТАВИ ТЕЛЕФОНА

Лесно е да се сетиш, но пък и толкова лесно да забравиш да го направиш. Не е нужно да пращаш ъпдейти как вървят нещата на приятелките си в реално време. Пусни беззвучния режим и остави телефона в чантата си.

COSMO УИКЕНД

ТОВА Е
ОТКЪС ОТ
СПИСАНИЕТО



ЖИВОТЪТ Е ХУБАВ, КОГАТО ДОБАВИМ СИРЕНЕ

Разтапящо се сирене, задушено между две филии... има ли изобщо нещо по-прекрасно от запечен тост със сирене?

Да, всъщност, има – да си един от учените, чиято работа е да проучват как става това. Правилно прочете, American Chemical Society проучва кое сирене е най-подходящо за разтапяне. Оказва се, че калцият в сиренето е това, което го слепва, но колкото повече млечна киселина има в него, толкова повече калцият намалява свойствата си.

American Chemical Society установява също така, че оптималните рН нива, за да се разтапя сиренето, трябва да са от 5,3 до 5,5. По този начин разтопеното сирене се разлива като лава с консистенцията, за която си мечтаем.

Гауда и чедър са идеални за тази цел, като чедърът е по-добре да не е много твърд. И един съвет: използвай салфетки. Много салфетки. Никои не харесва лице, което прилича на съд за фондю.