

ДЕКЕМВРИ 2019

COSMOPOLITAN

ТОВА Е
ОТКЪС ОТ
СПИСАНИЕТО

СЕКС

ЗАБИВКИ НА РАБОТНОТО МЯСТО

Ами, защо пък не?!

Марая Кери

В ОЧАКВАНЕ НА
НАЙ-КРАСИВАТА
КОЛЕДА

Изненада
според
зодията

ГРАБНИ Я ВЕДНАГА

GIFT Guide

Уау! Най-готините
подаръци са тук

ОСТАНИ ВЪВ
ФОРМА И ПРЕЗ
ПРАЗНИЦИТЕ

Психологическите
разстройства
на новия свят

Само това ни липсваше

ПЪРВИЯТ ТИ ПЪТ

(Не е нужно да
е гадно, да боли
или да е странно)

COSMO
ПРОУЧВАНЕ

Едно шуро
приключение с
дигиталните
ми партньори

ISSN 1312-3548 12 >



cosmopolitan.bg

COSMOPOLITAN

декември

ТОВА Е
ОТКЪС ОТ
СПИСАНИЕТО

ОТ КОРИЦАТА

36 Gift Guide:
Най-готините
подаръци те очакват

52 Психологическите
разстройства
на новия свят

64 Остани
във форма през
празниците

66 Марая Кери
е в очакване на
най-красивата Коледа

90 Щуро любовно
онлайн приключение

98 Първият секс –
не е толкова страшно

104 Забавки на
работното място

116 Изненада
според зодията

66

ТОВА Е
ОТКЪС ОТ
СПИСАНИЕТО

МОДА

Парти за общи: поканена си! (23)
Гардероб за кралици (24),
Палтото: ярко присъствие (28)
Хей, как да нося пелерина (30),
Какво харесахме този месец (32)
Питай Мира (34),
Новите бунтарки (74)



КРАСОТА

Акнето: ако пъпките още те преследват (12),
Направи си супер пухкава плитка (16),
Красиви сделки (17),
Този месец се влюбихме в... (18),
Преди да купиш следващия си сешоар, научи това (19)
Най-красивият руж в живота ти (20),
Питай Васи (21),
Ароматен роман (82)

Във всеки брой

- 6 Най-страхотният декември
- 114 Хороскоп
- 118 Шопинг информация
- 120 Cosmo тест

98

50



И ОЩЕ

Колегна неволя или Колега на воля (46),
Да поработим над проблемите в офиса (48),
Как да станеш по-добра лъжкчия (50),
Колко здравословно живееш (51),
Моята щастлива връзка с менструалната чашка (54),
Грижи за гръбначния стълб с пилатес (60),
Закови перфектния клек (62),
Експертите говорят за разширените ти вени (63),
Цикълът: твоят вераген помощник (92),
Коприно ли е сърцето ти (94),
Най-лудите американски секс закони (96)
Спирам с Instagram, за да сложа в ред живота си (102),
Депресиите при американските студенти: има ли изход (108),
Първата година брак на Хейли и Джъстин: какво казва астрологията (115)



Най-страхотният декември

Палто
Sisley

Цветна зима

Студът не е извинение, за да не излизаш навън! Слагай яркото палто и завладей градските улици!

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

Шал
Benetton

**Подари
си топъл
шал, нека
да е много
красив и
цветен.**



Разкраси се за зимните спортове

Призовавайки спокойствието на слънцето върху снега след ски, палитрата сенки Soleil Cream Powder Eye на Tom Ford блести с хромови нюанси, които подчертават изкусително очите.



За празниците вдигай тостове с пенливо вино, по възможност в златист цвят, за да ти върви през новата година.

Чанта
Marella



КРАСОТА

ТОВА Е
ОТКЪС ОТ
СПИСАНИЕТО



ТЪРЖЕСТВЕН РАЗКОШ

Манята по блясъка, секси, вълнуващ и завладяващ, е отразена във всички красиви предложения за сезона. Сама ще се увериш, че няма по-добро време да използваш целия набор от грим и козметика, който притежаваш. Защото си толкова прекрасна...

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

ТОВА Е
ОТКЪС ОТ
СПИСАНИЕТО



СЕЗОНЪТ НА ПОДАРЪЦИТЕ

Светлините на празничните украси вече проблясват надлъж и нашир, което означава само едно – коледният шопинг може да започне. Разгледай нашите предложения, за да оставиш най-прекрасните дарове под елхата

ТИ, ВСЕ ПО-ДОБРА

ТОВА Е
ОТКЪС ОТ
СПИСАНИЕТО



МОЗЪКЪТ ПРЕМИНАВА НА НИСКА МОЩНОСТ

Усещаш ли, че продуктивността ти спада по едно и също време всеки ден? Вместо да се ровиш безцелно в Instagram обаче, защо не направиш нещо полезно... Експертите съветват да започваш деня си, създавайки свой to-do списък, който да включва работни дейности, изискващи малка концентрация, известни също като „задачи с ниска мозъчна сила“. Този списък включва отговаряне на елементарни имейли или разчистване на работното място.

След това, когато наближи 16-ият час, можеш да се потопиш в нещо, което не е супер натоварващо, но все пак е полезно, докато не си се демотивирала напълно.

ТОВА Е
ОТКЪС ОТ
СПИСАНИЕТО



Моята щастлива Връзка с... менструалната ЧАШКА

За една година менструалната чашка промени начина, по който гледам на себе си. Ето как!

ОТ ЛИЯ ПАНАЙОТОВА,
INSTAGRAM: CONTRABOND

Когато първоначално чух за менструалните чашки преди няколко години, реагирах веднага: „Звучи ужасно! Определено няма да пробвам“. А сега, след много изчетени изследвания, разговори с други момичета и най-вече – собствен опит с чашката, съм абсолютно влюбена в нея. Като повечето жени, които са я направили част от живота си, използвам всеки удобен момент, за да разкажа колко щастлива е връзката, която първоначално тръгна по трънлив път. „Тръни“ и „вагина“ едва ли са думи, които искаш да чуваш в едно изречение. Но за мен истината се оказа точно такава – началото беше трудно. Само че за разлика от романтичните връзки, които започват драматично, тази с чашката (или по-скоро с тялото ми) се разви като холивудски филм с щастлив край, за да докаже, че хубавите неща понякога наистина стават бавно.

Как се е появила менструалната чашка?

Най-вероятно вече си имала досег с менструалните чашки, поне виртуално или чрез разказ на позната. Формата им е капковидна, а в долната част се стесняват и завършват с „опашка“, която ти помага по-лесно да извадиш чашката. Повечето са направени от висококачествен медицински силикон, който е хипоалергенен. Има различни размери, цветове и пластичност.

Въпреки че чашките станаха ултрапопулярни през последните няколко години, всъщност се появяват още през 30-те на XX в. Първоначално се изработват от гума, но заради дефицита от този материал по време на Втората световна война, един от първите патенти на актрисата и писател Леона Чалмърс, е спрял от производство. По онова време подобни продукти създа-

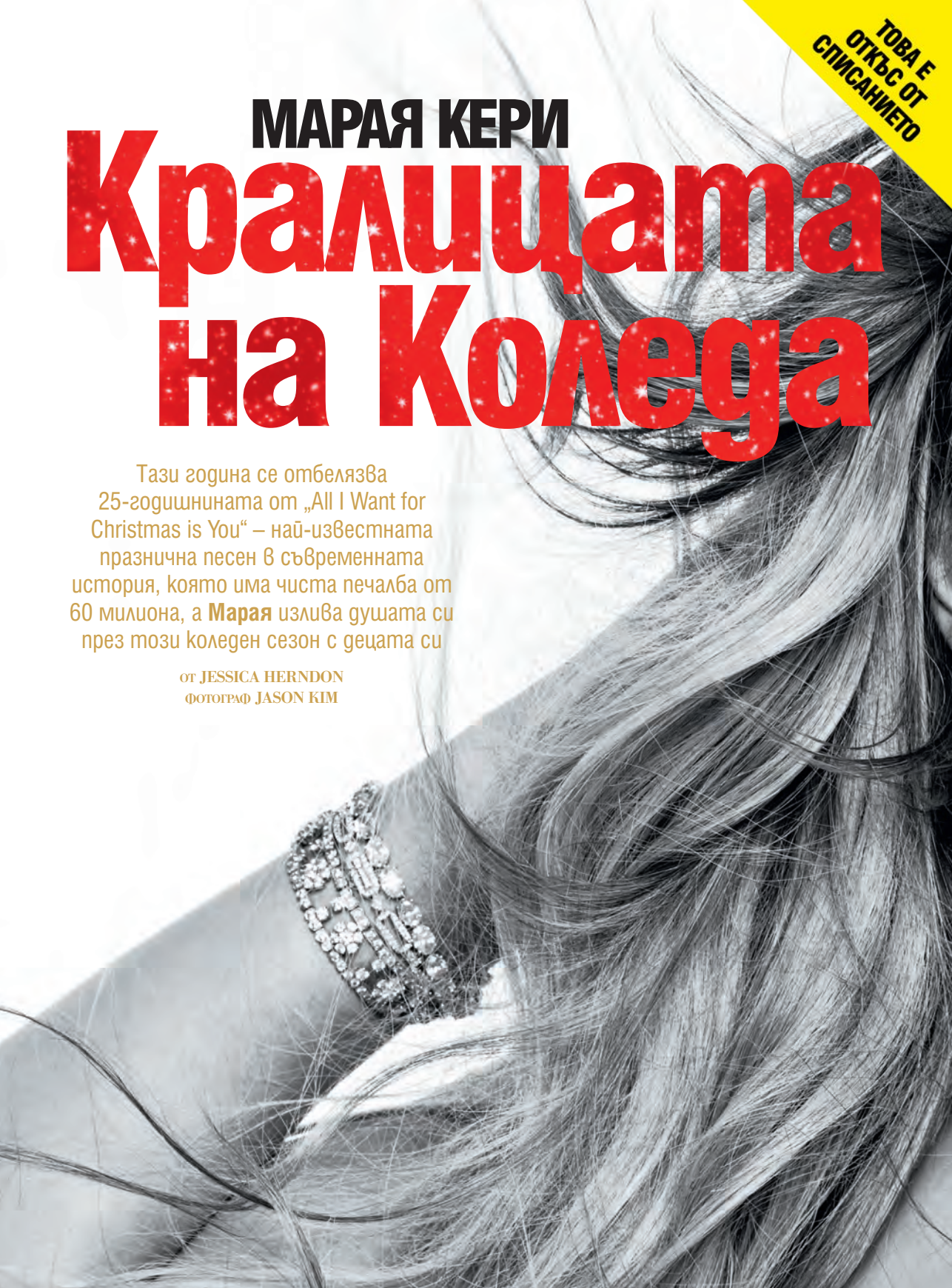
ТОВА Е
ОТКЪС ОТ
СПИСАНИЕТО

МАРАЯ КЕРИ

Кралицата на Коледа

Тази година се отбелязва 25-годишнината от „All I Want for Christmas is You“ – най-известната празнична песен в съвременната история, която има чиста печалба от 60 милиона, а **Марая** излива душата си през този коледен сезон с децата си

от JESSICA HERNDON
фотограф JASON KIM



ТОВА Е
ОТКЪС ОТ
СПИСАНИЕТО



ЛЮБОВ, СЕКС

ТОВА Е
ОТКЪС ОТ
СПИСАНИЕТО

Тя е твоя dating гуру

Всички имаме приятелки с непоклонимо мнение за профила ни в сайтовете за запознанства. Но сега е дошло време те да направят място за дигиталния им колега (по-знаещият). Приложения като The Inner Circle предлагат екип за подкрепа, който ще те съветва и напътства как да персонализираш и направиш перфектна информацията си, включваща твоя снимка, биография и съобщения. Кажу „здравей“ на личната си мажоретка, която ще те окуражи да създадеш перфектния профил в приложенията за запознанства.



#LIFE

ТОВА Е
ОТКЪС ОТ
СПИСАНИЕТО



Този месец си направихме... **INSTA-ТЕРАПИЯ**

Instagram винаги е бил мястото за вгъхновяващи цитати и утвърждения, но сега много квалифицирани съветници и терапевти използват платформата, за да споделят своя професионален опит. Последвай the.holistic.psychologist (1,2 млн. последователи), която по разбираем начин синтезира и декодира сложна информация (като разликата между „натрапчиво“ и „агресивно“ поведение) или пък надникни коуча silvukhoucasian (178 000 последователи), която преподава практически умения за успешна връзка. Това може наистина да промени живота ти.