

АПРИЛ 2015

COSMOPOLITAN

ТОВА Е ОТКЪС ОТ СПИСАНИЕТО

**ЗАВРЪЩАНЕТО
НА ХИЛЪРИ
ДЪФ**

Красива
и опасна

**КАК
ВАШИТЕ
ТИ ПРЕЧАТ
НА ЛЮБОВТА**

Без гори
да погозираш

**НАЙ-
ДОБРИЯТ
СЕКС
В ТВОЯ
ЖИВОТ**

**ОЩЕ ПРЕДИ
ЗАКУСКА!**

**МОДА &
КРАСОТА**

НАЙ-ИЗГОДНИТЕ
ПОКУПКИ НА СЕЗОНА

БУМ!

ЕКСПЛОЗИВНАТА
СМЕС ПРИЯТЕЛКИ
И ПАРИ (НА ЗАЕМ)

**10
ХРАНИ,
ПО-СТЯГАЩИ
ОТ УПРАЖНЕНИЯ
ВЪВ ФИТНЕСА**

(НЯМА ЛЪЖА И ИЗМАМА)

ISSN 1312-3548 04
9 771312 354281
cosmopolitan.bg

COSMOPOLITAN АПРИЛ

17 Най-изгодните покупки на сезона

62 Експлозивната смес от приятелки и пари (на заем)

65 Завръщането на Хилъри Дъф – красива и опасна

93 Най-добрият секс в живота ти – ще преди закуска!

96 Как вашите ти пречат на любовта, без дори да подозираш

104 10-е храни, по-стягащи от упражнения във фитнеса (няма лъжа и измама)

ТОВА Е ОТКЪС ОТ СПИСАНИЕТО

ТОВА Е
ОТКЪС ОТ
СПИСАНИЕТО

COSMO ШУМ

- 08 Какво да правиш този месец

ШОПИНГ

- 17 Осмели се да носиш пролетни принтове
- 22 Чанти – удобни, практични и... просто неустойими!
- 24 Обувки за всеки ген
- 26 Разбери как да носиш шарени геометрични принтове, ако се притесняваш от фигурата си от Станимира Стефанова, нашията моден редактор
- 27 Сладки цветни предложения – под 80 лв!
- 28 Бохемка или градско момиче – въпрос на решение...

COSMO КРАСОТА

- 31 Грабни своя шанс
- 32 Този месец се влюбихме в...
- 34 Бюти находки
- 36 Пигментацията и кожата
- 37 Секси нови начини да носиш плитки



- 48 Василена Цанова, козметичната редакторка знае всичко най-ново от света на красотата... и точните отговори на твоите въпроси

- 40 Какво можеш и какво не трябва да даваш на заем
- 43 Принтовете с цветя са навсякъде – от дрехите до козметиката
- 44 „Уау, ухаеш страхотно...“ - как да чуваш тези гуми всеки ден

ТИ, ВСЕ ПО-ДОБРА

- 49 4 случая, в които е задължително да поставиш собствените си интереси на първо място
- 50 20 навика, които ще те направят по-щастлива
- 54 Приказки с неочаквано значение

МОДА И КРАСОТА

- 66 Светски стил
- 78 Спокойствие у дома
Оливия Палермо в ролята на домакиня – и ѝ отива.
- 86 Къде е партито
Оптимистичните цветове при макияжа официално ни изваждат от зимната летаргия

ЛЮБОВ, СЕКС И ДРУГИ НЕЩА

- 98 Мъ-же-ло-гия
[наука за чуждите същества от марс]

ТВОЕТО ТЯЛО

- 101 Излъжи сладолега
- 102 Пий си хапчетата
- 103 Ставай и тръгвай към залата
- 104 10 храни, по-добри от стягащо бельо
- 106 Укрепи приятелството и тялото си!

УИКЕНД

- 109 7 начина да съхраняваш снимките си

ВЪВ ВСЕКИ БРОЙ

- 06 От редактора
- 114 Хороскоп
- 118 Шопинг информация
- 120 Cosmo тест



От Редактора



Втърсене на лицето си за новия сезон, може да се объркаш от разнообразието – затова този брой специално обърнахме внимание на новите правила на стила (стр. 17) в компанията на най-сладката тв блогърка и фешъниста – Хейли (Сара Хейланд) от *Модерно семейство*. Аз съм от тези, които изчакват по няколко епизода, за да ги изгледам с пуканки накуп – и Хейли ми е любимата героиня. Може да изглежда малко глуповата, но пък е остроумна, радва се на живота и изобщо – колко е важно да си най-интелигентния, ако ти е весело в този живот?! Към весело добавям и красиво, защото модата внася красота, която зависи от личния ни стил – а той се цени толкова високо сега, защото е рядкост и не зависи не само от възможностите, но от самата теб – Оливия Палермо, която е която е извор на непрекъснато вдъхновение за всеки, който се интересува от мода, позира специално за нас във фотосесия, в която съчетава елегантност и премеаност.

Лично аз изпитвам специални чувства към месец април, който игра като мини Нова година заради смяната на сезоните – и категоричното дебаркиране на топлите месеци. Ах, да и сладолед; и приятелските кафета и дългите разходки пеша ще дойдат на мястото на зъзненето „за последни две думи“. Така че, най-сладките разговори са в последния момент, когато излизат най-големите тайни, признания и споделени чувства... а да си с хора, с които не искаш да се разделиш е богатство, което е закодирано във все по-дългите дни на идващите месеци.

Споменавайки „ново начало“, няма как да не пропусна и това, че месецът започва с двойния смисъл на първия ден от април – ден на шегата, но и на лъжата. И ако да излъжеш някого е забавна цел в тези 24 часа, то е и чудесен повод да престанеш да лъжеш себе си и да се замислиш кои неща те спират да погледнеш някои неудобни истини в очите – малки и големи - като даваш ли пари назаем, само за да не загубиш нечие приятелство (стр. 62); не е ли време да разчистиш гардероба си безкомпромисно (стр. 120); живееш ли по правила, които са ти внушени, но може би не са съвсем истина и само ти пречат на по-пълното ежедневие (стр. 54)...

Затова този брой на Cosmo е специален – с Хилари Дъф, която реши отново да излезе на световната сцена, без да се страхува да покаже различното си лице, без да ѝ пука дали ще сгреша – а тази гързост ние... просто обожаваме!

Detelina

главен редактор
detelina@cosmopolitan.bg

ТОВА Е
ОТКЪС ОТ
СПИСАНИЕТО

5

неща, които не знаех
преди този брой



Всичките
4 причини,
поради които
си струва
да си
себ(е)бична

Стр. 49

Много добри
идеи за
подреджване
на снимките
у дома, без
пробиване
на стените,
благодаря!



Стр. 109

Съществува
„хранене
на принципа
на светофара“
Стр. 50



Противоза-
чатчните
ти хапчета
не носят
риск от рак
на гърдата.
Стр. 102



28 неща, които да правя... без да имам
нужда от wifi,
Стр. 8

28 неща, които да правиш този месец



1

Стани част от света

Изгаси осветлението и запали ароматни свещи на 28 март за един час в 20:30, когато е Часът на земята. www.wwf.bg

2 ИЗХВЪРЯИ

Всичко, което не си носила последните 3 години. Фън Шуй обещание: Колкото повече старо изхвърляш, толкова повече ново идва. Принципите на изхвърлянето с тест са на стр. 120!

3

Избери нов маршрут

С тези кецовете... За да ти се случват нови неща.



Кожено яке Karen Millen

Кецове Shano

4

Прибери вълната на топло

Замени пухенката, ръкавиците и шала с това кожено яке.

5

РАЗДЕЛИ СЕ

с „жълти стотинки“ - участвай в дарителската кампания със същото име и стани част от нещо по-голямо в помощ на деца, които не без родители, които не са имали шанс да бъдат осиновени или отгледани в приемни семейства.

7 Погай

данъчната си декларация не по-късно от 30 април на par.bg. Мислиш, че има време? Ще ти кажем само едно - „ха-ха“ - действай сега, за да не се молиш на колена в пощата да ти вземат декларацията на 30-и.

6

Прави само каквото искаш

през дългия уикенд от 4 дена по Великден. На 10, 11, 12 и 13 април. Редувай кафе с приятелки с правене на нищо или на козунаци, ако имаш смелост.

ТОВА Е
ОТКЪС ОТ
СПИСАНИЕТО

Сексу Cosmo

МОДА

ОСМЕЛИ СЕ ДА НОСИШ ПРОЛЕТНИ ПРИНТОВЕ

Защо продължаваш да гледаш с възхищение смелите, ярки образи на звездите в Pinterest, вместо да се присъединиш към тях? Актрисата от *Модерно семейство* Сара Хайланг ти показва как да носиш най-крещящите принтове за сезона!

ФОТОГРАФИИ НА KENNETH CAPPELLO

Рокля Jacquemus
Клъч Paula Cademartori
Колие Uncommon Matters
Пръстени Luv Aj

МОДЕН РЕДАКТОР James Worthington Demolet
КОСА Mark Townsend за Dove Hair Care
ГРИМ Beau Nelson за Lancome
МАНИКЮР Ashlie Johnson за Chanel Le Vernis

КРАСОТА

ТОВА Е
ОТКЪС ОТ
СПИСАНИЕТО

Chance Eau Fraîche на Chanel



Chance на Chanel



Chance Eau Tendre на Chanel



ГРАБНИ
СВОЯ

шанс

ИЗБОРЪТ НА СЕКСИ ПРОЛЕТНО УХАНИЕ ТОКУ-ЩО СТАНА ПО-ЛЕСЕН И ТО НЕ С ЕДНО, А С ЦЕЛНИ ТРИ СВЕЖИ ПРЕДЛОЖЕНИЯ ОТ ЛИНИЯТА CHANCE НА CHANEL.

ТАЙНАТА ГРАДИНА

Изпълнена с нежни нюанси, романтични десени и сладки аромати, тази пролет ни обгръща с цветовете на най-пленителните си букети!



Палитра сенки за очи Garden Escape 6-Colour Eye на Clarins



Аромат Dolce Floral Drops на Dolce & Gabbana



Руж Shourouk Jewel Blush на Sephora



Колце Benetton



Диагема H&M



Калъф за таблет Marc by Marc Jacobs от notosgalleries



Роля Marks&Spencer



Тениска Marx от Sportina, 49,90 лв.



Поло Benetton

Еспарилу Graceland от Deichmann, 29,90 лв.



Чанта SMH от Humanic, 39,95 лв.



Аромат Reve Enchanté на Van Cleef & Arpels

ТОВА Е
ОТКЪС ОТ
СПИСАНИЕТО

ТИ, ВСЕ ПОСЛЕДНА БРА



4 случая, в които е загължително да си себ(еоб)ична

КОГАТО ТРЯБВА ДА ПРЕКРАТИШ ОТРОВНА ВРЪЗКА

Не само в любовта има хора, от които е по-добре да стоиш надалеч заради собственото си здраве. Да поддържаш приятелска връзка с някого, само за да не го нараниш, но на цената на изгубеното ти време не си струва. И знаеш ли какво? Щастието ти е по-ценно от всички изтърпени минути в неудобни разговори.

КОГАТО НАПУСКАШ РАБОТА

Дори когато мразиш работата си (или компанията, в която работиш), напускането може да ти докара негативни чувства, а ако в момента колегите ти са на зор – и още повече или пък ако шефа ти е готин тип. Но ти си онзи човек, който трябва да си пълни CV-то с нови и вълнуващи проекти.

КОГАТО ТРЯБВА ДА СЕ ОТДАДЕ-ЧИШ ОТ ХЕЙТЪР

Повръща ти се от негативните коментари на втората ти братовчедка във фейсбук. Скрий я, изтрий я, каквото дойде. Псевдо-приятелка, която ти звъни само когато ѝ е „сочно“, за да я „развеселиш“. Не ѝ вдигай. Които и да те изплазва повече, отколкото си склонна да изтърпиш в момента, му покажи къде е „у лево“.

КОГАТО ИМАШ НУЖДА ОТ ПОМОЩ

Научи са те да си безстрашна, самостоятелна и да не натоварваш другите с проблемите си. Нооо има моменти, в които подкрепата е смисълът на приятелството и тогава, когато отчаяно имаш нужда от приятелска ръка – поускай я. И не се чувствай зле от това. Приятелите са за такива моменти.

20

НАВИКА, КОИТО ЩЕ ТЕ НАПРАВЯТ ПО- ЩАСТЛИВА

За да се чувстваш на седмото небе всеки ден, не е нужно да се къпеш в пари. Достатъчно е да правиш няколко дреболии: да не ядеш червено, да почишаш на всеки 25 минути, да забравиш за основното почистване. Ще ти кажем и други неща, които ще направят живота ти по-светъл.

ТОВА Е
ОТКЪС ОТ
СПИСАНИЕТО

1

Събуждай се в точния момент



Погскачаш, когато чуеш алармата? Хормонът на стреса – кортизол – ти е в повече.

Или в REM фазата на съня. Можеш да я определиш с мобилно приложение или фитнес тракер. Така ще можеш да се будиш в момент, в който си почти будна и ще станеш по-лесно.



2

Моментално се разсъни

Тайната е в просто упражнение за очите. Преди да станеш, докато си в леглото, примижи с клепачите, като се стараеш да ги сгържиш напрегнати 15 секунди. След това ги отпусни, направи 12 мигания и седни на кревата.

3

Разхождай се в обедната почивка.

Слънчевата светлина и физическите активности увеличават нивата на хормона серотонин.

ТОВА Е
ОТКЪС ОТ
СПИСАНИЕТО

ПРИКАЗКИ С НЕОЧАКВАНО

ЗНАЧЕНИЕ

Героините от любимите детски приказки може би ти пречат да бъдеш щастлива, когато станеш голяма и дори, според някои психолози, за провалите ти може да са виновни не Анастасия, Геновева и Злодеида, а Пепеляшка и Спящата красавица.

ОТ ЛОРА ТОДОРОВА

ТОВА Е
ОТКЪС ОТ
СПИСАНИЕТО

Приятелки и пари ЕДНА ЕКСПЛОЗИВНА СМЕС?

Има приятелства, които са изпитани във времето... докато парите не се намесят. Помагаме ти да избегнеш проблеми по вина на няколко лева повече.

ОТ ДОНА ИВАНОВА

COSMOPOLITAN

ТОВА Е
ОТКЪС ОТ
СПИСАНИЕТО

Риза Equipment, панталонки American Eagle Outfitters, колан Linea Pelle, колие Beaufille. Гривни (на лявата ръка): Jennifer Fisher; (на дясната, на всички снимки) лична Cartier на Хилъри. Пръстени (на левия показалец) Lady Grey; (на левия среден пръст и на дясната ръка) Selin Kent.

КАКВО Е

СЕКСИ

★ ЗА ★

АПРИЛ

ЗАХВЪРЛИ ДЕБЕЛИТЕ ЗИМНИ ПЛАСТОВЕ И ПОКАЖИ НА ВСИЧКИ КАКВО ИМ Е ЛИПСВАЛО – ДЕНИМ, ОБГРЪЩАШ ИЗВИВКИТЕ ТИ И СВЕЖИ ВЕРСИИ НА КЛАСИЧЕСКАТА КОЗМЕТИКА И АКСЕСОАРИ. ПО-ЗАБАВНО ОТ ВСЯКА ПРОЛЕТНА ВАКАНЦИЯ!

СПОКОЙСТЪ

ТОВА Е
ОТКЪС ОТ
СПИСАНИЕТО

ФОТОГРАФИИ НА
MARCUS MAM
МОДЕН РЕДАКТОР
АУА KANAI

ОБЛЕЧИ СЕ СЪС
СЛЪНЧЕВИ ПАСТЕЛИ,
ФЛИРТУВАЩИ ПОЛИ И
ИГРИВИ АКСЕСОАРИ.
РУСАЛКАТА НА СТИЛА
И МЛАДОЖЕНКА
ОЛИВИЯ ПАЛЕРМО
ИГРАЕ РОЛЯТА НА
КРАЛСКА ДОМАКИНЯ.

Рокля Valentino
Обувки Gianvito Rossi
Шанка Albertus Swanepoel
Пръстените са лична
собственост на Оливия

ЛЮ

И Други Не

СЕКС

ОТ ANNA BRESLAW

ТОВА Е
ОТКЪС ОТ
СПИСАНИЕТО

Ето най-накрая една прекрасна причина да се будиш рано. Що се отнася до твоето тяло, съзнание и душа, сутрешният секс е точно толкова необходим, колкото и добър чифт обувки. Ето как да започнеш твоя... и неговия ден: с едно яко чукане.

ПРАВИ НАЙ-ХУБАВИЯ СЕКС В ЖИВОТА СИ

преди закуска

COSMO УИКЕНДА

ТОВА Е
ОТКЪС ОТ
СПИСАНИЕТО

ОТ HELIN JUNG

7 НАЧИНА ДА СЪХРАНЯВАШ СНИМКИТЕ СИ

Освободи паметта си от дигиталния затвор – говорим за телефона и компютъра ти. Окей, може и да сме прекалено драматични, но наистина е време скъпоценните моменти от живота ти да заемат своето достойно място. Там, където ще ги виждаш по коренно различен начин.

