

АПРИЛ 2016

COSMOPOLITAN

САМО
2,99
ЛВ.

СЪБУДИ
СИЛАТА

25

СЕКС-
ДВИЖЕНИЯ
И ТОЧНО
ТОЛКОВА
ПОЛЗИ!

НАЙ-ЛЕСНИТЕ
УПРАЖНЕНИЯ
ЗА СТРАХОТНО
ТЯЛО... (ИЕ, ИЕ)

Посрещни
щастлива
пролетта

13 лесни правила
за по-щастлив живот

ИЗВЪН
ЗОНАТА НА
КОМФОРТА

(Има неочаквани ползи)

НАПРАВИ
СИ САМА

ОТ САМОСЪЖАЛЕНИЕ – САМОЧУВСТВИЕ

Александра
Алиброзио

МОДЕЛ, КОЙТО ИМА КАКВО
ДА КАЖЕ И ПОКАЖЕ

РЕЧНИК
НА ХРАНИТЕ

Био, органик и т.н.
И какъв е смисълът на
всички тези означения

БЛЕСТЯЩА
ВЪВ ВСЯКО
ОТНОШЕНИЕ

Чистото от
несъвършенства
лице е едно
от тях

ОТКРИТИЯТА
НА СЕЗОНА

Основните
тенденции
в модата и
красотата

ISSN 1312-3548



04
9 77312 354228
cosmopolitan.bg

COSMOPOLITAN април

ТОВА Е
ОТКЪС ОТ
СПИСАНИЕТО

ОТ КОРИЦАТА

Пролет е! А пролетта е хормонална не само за котките, но и за хората – какво пък, защо да не се насладим на времето – и естествените ни съюзници в удоволствието, като добавим от нас и почти научното желание да живеем в удоволствие (51). Някак си обаче, пролетта ни кара и малко да се огледаме критично в огледалото – но малко, заради това имаме и най-лесните упражнения за страхотно тяло (16, 16). Критичността може да ни забие в самосъжалението, но не трябва да се оставяме на това изкушение (54), защото просто не е хубаво – ако ще се самосъжаляваме, то нека да е защото не смеем да излезем от зоната на комфорта – която понякога е твърде нациенен – и затова махането от него може да е по-трудно, но пък възнаграждаващо (64). Така например е и с храненето в зоната на комфорта, който познаваш, вместо да опиташ нещо, което не познаваш, заради странния му етикет (112). Изобщо, този брой сме се постарали да сме с теб в щастливото посрещане на пролетта. А Александра Амброзио е онази жена, на която пролетта ни прилича – нежна и усмихната (68)

78

Рокия Mango

86

МОДА

Хохо – бъди бохо! (43) Ех, връзките детайли не са за всеки, но комбинирането на животински принт с останалия ти гардероб вече има свои правила (37). Морето може да не е близко, а за коктейли да е още студено, но защо не започнеш да гледаш на слънцето през нови очила (35). Когато самото преоткри късите панталони, се роди перфектната двойка на сезона (38), а ризата Влезе в нова роля (36), това направиха и спортните грехи, които неочаквано се наместиха в клубния живот (44). Но къде без точните обувки (39).

И връжновението ни напоследък – Джиджи Хадид, с презлед върху стила ѝ (48).



17

КРАСОТА

За новите тенденции ти трябва най-вече... смелост (17). После си дай 5 минути, за да се оправши преди да влеттиш отново в живота, направо от самолета (24). Стилизирай косата си с точния брой продукти (30), но се погрижи и за тялото си (27), експлодирай лицето си (20) и никога на последно място – разбери как да измиеш косата си по най-добрия начин.

Във всеки брой

- 6 От редактора
- 8 Идеи за месеца
- 116 Хороскоп
- 118 Шопинг информация
- 120 Costo тест



93

И ОЩЕ

Как да укрепиш връзката си (96), Как да го подбутнеш, без той да реши че „пак му се месиш“ и какво да правиш, ако не успявате да заспите заедно сладко-сладко (98). Накрая ставаме сериозно и даваме отговора на въпроса „Какво е феминизъм“ (62)



108

Часовете по самосъжаление са лечебни – така можеш да се омацаш с цялата кал, която те е заляла, да я намокриш обилно със сълзи и след това да оставиш сместа да изсъхне по теб, докато не започне да се рони и ти я измиеш – и да се появиш в напълно нова светлина.

Ако обаче отново заплачеш и се самосъжаляваш, тогава калта си остава вечно твоя! Коя ли от нас не е минавала през самосъжалението, понякога поръсена със самообвинения, понякога не... Чудесно лекарство за наранената ти кожа на душата са сълзите, стига да не прекалиш с тях, както и валериан, глог и мента – които предизвикват бурно сърцебиене, щом предозираш. Дозата, разбира се, е най-трудна, но мерилото е там, където започне да ти се разваля живота – например когато започнат да те отбягват дори приятелките, родителите започнат да съскат „Стегни се!“, а най-често купуваното от теб нещо се окаже картонена кутия със салфетки – и, да – възлечетата на устата висят надолу...

Не отричам, че има ситуации, в които действително ти трябва повече време, за да се свързеш, но има и такива, които може би е време да превъзмогнеш, за да продължиш напред – а да стоиш на едно и също място, струва ми се, няма смисъл... Затова в този брой искам да ти обърна внимание на статията Мъчно ми е за мен си (54), която дава идеи как да минеш в другото – по-високо – ниво на твоето лично себеразвитие.

Така че – прецени кое действително можеш да промениш и кое не – и започни от себе си!

Детелина

главен редактор
detelina@cosmopolitan.bg



5

неща, които
не знаех преди
този брой

Тайните на стила на
Джиджи Хагиг Стр. 48

Кога ще мога да чуя новия албум на Белослава, на живо Стр. 8



Как се нанася грим с пръсти – ама точно как, Стр. 18



Кое мляко да пия (от все по-големия избор в магазините) Стр. 107

Дали не прекарвам твърде много време с приятелките си Стр. 120

(снимка) ВАСИЛ ГЕРМАНОВ; грим: ВЕСЕЛА КРУШ ЗА BEAUTY ZONE | DOUGLAS; коса: СИМВИА АНГЕЛСКА ЗА SAATCHI STEPHAN ИСТОК

26 неща, които да правиш този месец



1

**Взemi си
цветя за
теб или за
подарък.
Цветница е
на 24 април.**



2

**Плавно премини към
лятно настроение.**

Четвъртият студийен албум на Белослава ще бъде представен на 23 април в зала 1 на НДК и на 25 април на сцената на Бургаската опера.

КРАСОТА

ТОВА Е
ОТКЪС ОТ
СПИСАНИЕТО

РИСУВАНЕ С ПРЪСТИ

Ултимативното
бюти средство за
поставяне на грим:
твоите пръсти!

Дай почивка на
четките си и след-
вай нашите профе-
сионални съвети,
подбрани директно
от пролетните
фешън шоуата.

ОТ JESSICA MATLIN

Секци Cos

ТОВА Е
ОТКЪС ОТ
СПИСАНИЕТО

МОДА

- 
1. Miu Miu om Onmuku Leonardo, 625 ЛБ.
 2. KTZ om Opticlasa
 3. Markus Lupfer-Linda Farrow Gallery om Opticlasa, 550 ЛБ.
 4. Markus Lupfer-Linda Farrow Gallery om Opticlasa, 410 ЛБ.
 5. Miu Miu om Onmuku Leonardo, 410 ЛБ.

СВЕЖ ПОГЛЕД

Поглеждаме към новия сезон през най-цветните и забавни очила, на които не успяваме да устоим! Вече усещаме морския бриз и ледените коктейли, а ти?



ТИ, ВСЕ ПО-ДОБРА

ТОВА Е
ОТКЪС ОТ
СПИСАНИЕТО

Бъди щастлива на всяка работа

Да, дори на твоята. Тези научно обосновани съвети за щастие гарантират много повече удовлетворение от работата и много по-малко рев в тоалетната.

ОТ ДЖУДИТ ОХИКУАРЕ

ТОВА Е
ОТКЪС ОТ
СПИСАНИЕТО

МЪЧНО МИ Е ЗА МЕН СИ

ВСИЧКИ ОБИЧАМЕ
ОТ ВРЕМЕ НА ВРЕМЕ
ДА СЕ САМОСЪЖА-
ЛЯВАМЕ. **ДОНА**
ИВАНОВА ОБЯС-
НЯВА КОГА ДА
СПРЕШ.



ТОВА Е
ОТКЪС ОТ
СПИСАНИЕТО

Ще си Знаш!

ЖИВОТЪТ Е НЕПРЕДСКАЗУЕМ,
НО ВЪПРЕКИ ТОВА МОЖЕ ДА
СЕ ОЧЕРТАЯТ НЯКОЛКО
ВАЖНИ НЕГОВИ ПРИНЦИПА,
КОИТО, АКО ГИ ОСЪЗНАЕШ И
ПРИЕМЕШ, МОГАТ ДА ТЕ
НАПРАВЯТ ПО-ЩАСТЛИВА.

МОДЕЛИ

ТОВА Е
ОТКЪС ОТ
СПИСАНИЕТО

Считай това за най-чувствената ни история до момента: четирима от най-сексапилните мъже, които познаваме, заедно с най-съблазнителните ухания на сезона. Ще ни благодарим по-късно.

ОТ L'ORÉAL VENTIL FOTOGRAF RANDALL MESDON
МОДЕН РЕДАКТОР JAMES WORTHINGTON DEMOLET

+



ПАРФЮМИ

ЛЮБОВ, СЕКС

ТОВА Е
ОТКЪС ОТ
СПИСАНИЕТО

ОТ JULIE VADNAL
С РЕДАКЦИЯ НА MARINA KHIDEKEL



ПРЕДИ ДА СТИГНЕШ ДО КРАЯ

...ПОМИСЛИ ЗА ЗАМАЙВАЩОТО УСЕЩАНЕ, КОЕТО
ИДВА С ТОВА ДА ПРАВИШ „ВСИЧКО ОСВЕН СЕКС“.
ВРЕМЕ Е ДА ПРЕОСМИСЛИШ СЕКСИ ИЗКУСТВОТО
НА НАТИСКАНЕТО – БЕЗ НЕЛОВКОСТТА НА
ТИЙНЕЙДЖЪРСКИТЕ ГОДИНИ. (СЛАВА БОГУ!)

ТВОЕТО ТЯЛО

ТОВА Е
ОТКЪС ОТ
СПИСАНИЕТО

ПОГЛЕДНИ ОТ СВЕТЛАТА СТРАНА

СПЕСТИ СИ ЯДОСВАНЕТО И ЧЕРНИТЕ МИСЛИ ЗА НЕЩА, КОИТО НАИСТИНА СИ ЗАСЛУЖАВАТ (КЛИМАТИЧНИ ПРОМЕНИ, ГАДЖЕТА-ГАДНЯРИ), ПРЕЗ ОСТАНАЛОТО ВРЕМЕ СИ СЛОЖИ РОЗОВИ ОЧИЛА И СЕ НАСТРОЙ НА ПОЗИТИВНИ ЧЕСТОТИ. ИЗСЛЕДОВАТЕЛИ ПРЕДПОЛАГАТ, ЧЕ ОПТИМИСТИТЕ ИМАТ ПО-ДОБРО КРЪВООБРАЩЕНИЕ И ИМУННА СИСТЕМА. НЕ ТРЯБВА ДА ПРОМЕНЯШ СЕБЕ СИ, НО МОЖЕШ ДА СИ ПОСТЕЛЕШ ПО-ЩАСТЛИВА ПЪТЕКА НА ЖИВОТА.

