

ЮЛИ 2016

COSMOPOLITAN

ТОВА Е
ОТКЪС ОТ
СПИСАНИЕТО

НЮАНСИ НА РОЗОВОТО

ЧЕРЕШКАТА НА ВАНИЛОВИЯ СЕКС

Кейли
Куоко
зрее!

4 НАЧИНА
ДА НАПРАВИШ
СОЛЕНАТА СИ
МОРСКА КОСА
СТИЛНА

Време е за
**ПЛАЖЕН
ХОРОСКОП**

Любов!
Щастие!
Пару!

Релакс!

ВРЕМЕ Е
ЗА ОТПУСКИ

75

ИДЕАЛНИ
ЛЕТНИ
ДРЕХИ +
30 ПЛАЖНИ
КНИГИ

COSMO ЕКСПЕРИМЕНТ
ДИЕТАТА,
КОЯТО ЩЕ
ПРОМЕНИ
ЖИВОТА ТИ
ОЩЕ ДНЕС



ISSN 1312-3548 07
9 7713 121354228
cosmopolitan.bg

COSMOPOLITAN

ТОВА Е
ОТКЪС ОТ
СПИСАНИЕТО

Брой 7/2016
цена списание 2.50
цена списание + книга 4.99 лв.
ISSN 1312-3548

Издава „СББ Media“ АД

SBV MEDIA

с разрешение на Hearst
Communications, Inc., New York, N.Y.,
United States of America

Главен редактор

ДЕТЕЛИНА СТАМЕНОВА

Арх редактор **ОЛЕГ ДАНЕВСКИ**

Зам.-главен редактор

РОСИЦА ИВАНОВА

Редактор козметика

ВАСИЛЕНА ЦАНОВА

Редактор мога

СТАНИМИРА СТЕФАНОВА

АВТОРИ И КОНСУЛТАНТИ

ГЕРГАНА БОТЕВА, ЛОРА ТОДОРОВА,

МАРИЯ ИВАНОВА, МИЛЕНА МИЛЕВА

ANNA BRESLAW, AURORA TOWER,

HELIN JUNG, HILLARY BAUTCH, LONI

VENTI, MARY H.K. CHOI, MICHELLE RUIZ,

RACHEL FRANCIS, SARA STEWART

БРАНД МЕНИДЖЪР

НАДЕЖДА КАРАДЖОВА 02/4016 846

КОНСУЛТАНТ РЕКЛАМА

МАРИЯ ЛАЗАРОВА 02/4016 847;

sales@sbb.bg

АДРЕС СОФИЯ 1303, УЛ. ОТЕЦ ПАИСИЙ

№15, ТЕЛ: 02/401 6868,

E-MAIL: INFO@COSMOPOLITAN.BG

ИЗДАВА „СББ МЕДИА“ АД/SBV

MEDIA, СЪС СЕДАЛИЩЕ И АДРЕС НА

УПРАВЛЕНИЕ: 1303, СОФИЯ,

УЛ. „ОТЕЦ ПАИСИЙ“ № 15, ЛИЦА

ПО ЧЛ. 7А, АЛ. 1 ОТ ЗЗДПД:

ДИМИТЪР ДРУМЪВ,

КРАСИМИР ДРУМЪВ

ЗА КОНТАКТИ С АБОНАМЕНТИЯ

ЦЕНТЪР НА СББ МЕДИА АД: 0800 123

21, 02/ 401 6849, В РАБОТНИ ДНИ ОТ

10:00 ДО 18:00 ЧАСА

abonamenti@sbb.bg; www.sbb.bg/abo

електронен магазин:

www.sbb.bg/shop

ПЕЧАТ „БУЛВЕСТ ПРИНТ“ АД

Изпълнителен директор

ДИМИТЪР ДРУМЪВ

Редакционен директор

КРАСИМИР ДРУМЪВ

Директор издания

АННА КОЖУХАРОВА-МАРИЯНСКА

Оперативен директор

БОГДАНА ЧЕРНОГОРОВА

Директор мога **ГАЛИНА ИВАНОВА**

Мениджър финанси

ГЕРГАНА ТОРОМАНОВА

Директор рекламни продажби –

списания **МАРИАНА**

ЖАБИНСКА

Директор рекламни

продажби – интернет

ЕЛЕНА АНДРЕЕВА

Мениджър производство

ТОНИ ТУЙКОВ

Мениджър книгоиздаване

ВИОЛЕТА ИГОВА

Мениджър дистрибуция

ВАНЯ ЗЛАТАНОВА

HEARST MAGAZINES INTERNATIONAL

President/CEO: **DUNCAN EDWARDS**

Senior Vice President/CFO and General

Manager: **SIMON HORNE**

Senior Vice President/Director of Licensing and

Business Development: **GAUTAM RANJI**

Senior Vice President/International Publishing

Director: **JEANNETTE CHANG**

Senior Vice President/Editorial Director:

KIM ST. CLAIR BODDEN

Fashion/Entertainment Director:

KRISTEN INGERSOLL

International Editions Editor:

JACQUELYN GALGEY

Editor-in-Chief, Cosmopolitan (1965-1997):

HELEN GURLEY BROWN

EDITOR, ARGENTINA: MARHA JOSE

GRILLO: EDITOR, AUSTRALIA: BRONWYN MCCAHON; **EDITOR, BRAZIL:** JULIANA DE MARI; **EDITOR, BRITAIN:** FARRAH STORR; **EDITOR, CHILE:** IGNACIA URIBE; **EDITOR, CHINA:** YVONNE LIU; **EDITOR, CROATIA:** MARJANA FILIPOVIC-GRICIC; **EDITOR, CYPRUS:** STALO PAPANASTASIUS; **EDITOR, CZECH REPUBLIC:** SABRINA KARASOVA; **EDITOR, ESTONIA:** KELLY KIPPER; **EDITOR, FINLAND:** STINA MANTYNIEMI; **EDITOR, FRANCE:** SYLVIE OVERNOY; **EDITOR, GERMANY:** ANJA DELASTIK; **EDITOR, GREECE:** LYDIA PAPAIOANNOU; **EDITOR, HONG KONG:** RUQIYAH LAW KAM YING; **EDITOR, HUNGARY:** JOHANNA SABJAN; **EDITOR, INDIA:** NANDINI BHALLA; **EDITOR, INDONESIA:** FIRA BASUKI; **EDITOR, ITALY:** FRANCESCA DELOGU; **EDITOR, KAZAKHSTAN:** AZIZA YESMAGANBETOVA; **EDITOR, KOREA:** HYUN JOO KIM; **LATIN AMERICA: EDITOR, LATVIA:** GUNDEGA BICEVSKA; **EDITOR, LITHUANIA:** VIOLETA KALIKAUSKIENE; **MALAYSIA: EDITOR, MIDDLE EAST:** BROOKE SEVER; **MONGOLIA: EDITOR, NETHERLANDS:** ANNE MARIE DE VRIES LENTSCH; **EDITOR, PHILIPPINES:** MYRZA SISON; **EDITOR, POLAND:** HANNA WOLSKA; **EDITOR, PORTUGAL:** SANDRA MAURICIO; **EDITOR, ROMANIA:** DIANA COLCER; **EDITOR, RUSSIA:** POLINA SOKHRANOVA; **EDITOR, SERBIA:** NASJA VELJKOVIC; **EDITOR, SLOVENIA:** MANCA CAMPA PAVLIN; **EDITOR, SOUTH AFRICA:** CATHY LUND; **EDITOR, SPAIN:** ANA URECA; **EDITOR, THAILAND:** PIMSIRI JAIYA; **EDITOR, TURKEY:** OZLEM KOTAN; **EDITOR, UKRAINE:** ANNA BAZDREVA; **EDITOR, USA:** JOANNA COLES; **EDITOR, VIETNAM:** NGUYEN THI DIEU MINH

Коктейл на месеца

Италианско лято

Доза Sangari, Великият италиански аператив в този свеж коктейл, създаден от Памела Уинизър, миксолог и творчески директор в Seamstress NY, е като мигновена ваканция на бреговете на Сицилия. Salute!

Налей 60 мл кампари в буркан за коктейли, допълни с портокалова сода до 3/4 и пусни две лъжички ванилов сладолед. Налей още портокалова сода – и защо пък не? – още една лъжичка сладолед!



COSMOPOLITAN Юли

ТОВА Е
ОТКЪС ОТ
СПИСАНИЕТО

ОТ КОРИЦАТА

- 97 Черешката на Ваниловия секс
- 88 4 начина да направиш солената си морска коса стилна
- 72 Релакс! Време е за отпуски.
- 35 75 идеални летни грехи +
- 109 30 плажни книги
- 66 Кейли Куоко грее!
- 112 Време за плажен хороскоп!
- 62 Диетата, която ще промени живота ти днес

72

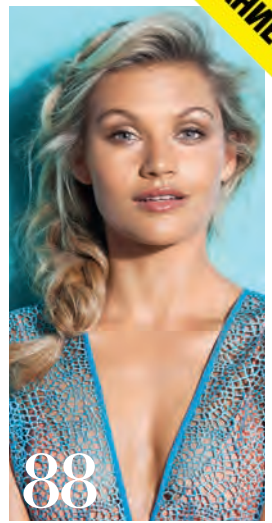


ТОВА Е
ОТКЪС ОТ
СПИСАНИЕТО

80

МОДА

Поглед от високо (36), Фестивална лятна мода (37) Какво харесахме този месец (39), Питай Мира (40), Мими поли (38)



88

КРАСОТА

Козметичните тенденции на лятото (16) Този месец се влюбихме в... (18), Красиви сделки (20), Питай Василена (22), Секси крака, сега! (24), Открий своето средство срещу слънцето (26), Как да пребориш акнето по тялото (30), Изглеждай секси, когато пътуваш (32)

Във всеки брой

- 6 От редактора
- 8 Идеи за месеца
- 112 Хороскоп
- 118 Шопинг информация
- 120 Cosmo тест



97

И ОЩЕ

Перфекционизмът убива (45), Скуре интервюто за работа (48), Тренирай spectatorване (52), Упражнения за заети жени (60), Можеш ли наистина да забравиш за него (100), Да не изпуснеш някой в Tinder (102)

55



Онзи момент сутринта, в който се събуждаш и усещаш, че денят ти ще е прекрасен. Или по-неприятното – онзи момент сутринта, в който усещаш, че денят ти ще е у-жа-сен! Причините и за двете може да са много – гаджето, мястото, на което работиш, общите житейски обстоятелства или просто специфичното чувство накъде

ще се развие деня. Когато денят е лош, само секунди по-късно дори и най-голямата чаша качествено перуанско кафе не може да обърне хода към по-добро. Съчувствам ти... Както се пееше в една малко абсурдна песен от деветдесетте: „има дни, в които не върви“. Личните ми наблюдения са, че направо има месеци, а ако си особено голям карък – и години, в които не върви, но това е друга тема.

Реално едва ли абсолютно всичко не е наред, но понякога се изисква доза въображение (или инат), за да се измъкнеш като барон Мюнхаузен и да погледнеш над конкретните ситуации и да видиш отгоре, че всичко, което ти се случва, има и своите добри страни.

Затова в този брой сме решили да обърнем внимание и на двете страни на живота, като преимущество е на хубавата – като това, че е лято, че с малко усилия може да изглеждаш прекрасно, а накрая ти предлагаме и най-силната диета на сезона (на стр. 62) – тази да живееш онлайн – като за целта използвахме авторката ни Лора за опитно зайче – и тя оцеля.

Хубаво лято от мен и... дишай дълбоко,

Детелина

главен редактор
detelina@cosmopolitan.bg



ТОВА Е
ОТКЪС ОТ
СПИСАНИЕТО

Още
3
интересни
неща в броя

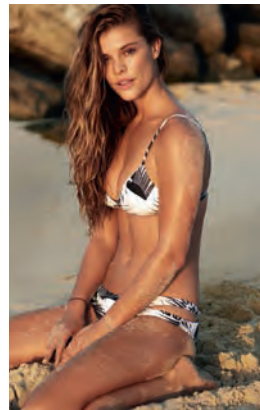
Упражнения за заети.

Стр. 58



Какво да правиш с акнето, което се появява по тялото.

Стр. 30



30 интересни книги за
плажа.

Стр. 109



(снимка) ВАСИЛ ГЕРМАНОВ; ФРИДР. ВЕСЕЛА КРУИШ ЗА BEAUTY ZONE | DOUGLAS; КИРА СИЛВИЯ АНГЕЛСКА ЗА СЛОН СТЕПАН ИСТОК

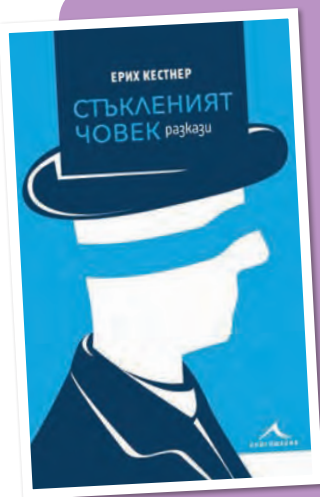
15 неща, които да правиш този месец



1 **Хвани мускулна треска от танци**
Не пропускай Бийонсе в Амстердам на 16 юли.

2

Започни сутринта на плажа с йога. Ако не знаеш как, свали си приложение.



3

Стъкленният човек
Ерих Кестнер,
Книгомания

Събраните над 40 невероятни истории за пътешествия, за остроумни лъжи и любов са писани през 20-те години на XX век и следвоенното време. Сега за първи път се поместват в колекция и се представят в превод на български език.



КРАСОТА

ТОВА Е
ОТКЪС ОТ
СПИСАНИЕТО



Ах, какви сладки бузку!

Ружовете – кремообразни или компактни, са вярно средство за постигане на визия „сладурана с характер“. Провери кои са и другите продукти за свеж, летен външен вид.

Сексу Cos

ТОВА Е
ОТКЪС ОТ
СПИСАНИЕТО

МОДА

Сангали
frogg om
notosgalleries,
369,50 лв.

СМЕЛО НАПРЕД

Влизаме със замах в новия летен сезон с най-готините сангали, които обещават много погледи, вперени в дългите ни крака!

Сангали
от Punto

Сангали
frogg om
notosgalleries,
369,50 лв.

ТИ, ВСЕ Е ДОБРА

ТОВА Е
ОТКЪС ОТ
СПИСАНИЕТО

Този месец...
**Освободи се
от властта
на кантара**

Да се мериш всеки ден може да е навик, който да слича самочувствието и да ти пречи, особено ако си на диета. Много нутриционисти намират ежедневно теглене дори за вредно, защото не дава ясна представа как точно си с килограмите. Изненадваш ли се? Ето и обяснението – теглото ти може да варира с килограм-два, дори и три в рамките на деня спрямо поетите течности и соли деня, в който чакаш цикъл си. Вместо това най-добре да се теглиш веднъж седмично, сутрин, след тоалетна, да събереш четирите тегления в месеца и да направиш средно аритметично.

ТВОЕТО ТИЛО

ТОВА Е
ОТКЪС ОТ
СПИСАНИЕТО

ПОКАЖИ ТОВА, КОЕТО ИМАШ!

Градусите се покачват, ти се потиш, иска ти се да свалиш тази блуза. Направи го! Спортните сутиени станаха шокиращо сладки и ние избрахме няколко за теб, какъвто и да е размерът ти, каквото и да спортуваш.

ОТ ЕЙМИ ШЛИНГЕР

ШАМПИОНКАТА КЕЙЛИ КУОКО



ФОТОГРАФ
ERIC RAY
DAVIDSON

СТИЛИСТ
АУА KANAI

ТОВА Е
ОТКЪС ОТ
СПИСАНИЕТО

Отскоро на 30 и отскоро необвързана, КЕЙЛИ КУОКО, ТВ-звездата, която печели милиони, ни разказва за Теорията на Големия взрив, разчистването на Instagram и защо да, да му се не види, е феминистка, разбра ли?!

от TAFFY BRODESSER-AKNER

На тази страница: **ТОП**, Tory Sport. **ГОРНИЩЕ НА БАНСКИ**, Triangl Swimwear. **КЪСИ ПАНТАЛОНИ**, Miss Me. **ЧОРАПИ**, Stance. **ШАПКА**, Lids. На другата страница: **ТОП**, Alice McCall. **КЪСИ ПАНТАЛОНИ**, DL1961 Premium Denim

Рокля Gant
Бангана Lindex
Обици Seppala
Голямо колие Pieces
Малко колие Efva Attling
Гривни Glitter

ТОВА Е
ОТКЪС ОТ
СПИСАНИЕТО



КОД ЛЯТО!

Вече имаш извинение да се откъснеш от скучните неутрални
цветове и да се впуснеш в летните приключения!

СТАЙЛИНГ JUHA MUSTONEN ФОТОГРАФИИ SOFIA OKSANEN

ТОВА Е
ОТКЪС ОТ
СПИСАНИЕТО

САМО ДОБАВИ СТИЛИЗАНТ

Няма нищо по-добро от натуралните плажни къдриси. Ако си се топнала във водата по-рано и после си оставила косата да изсъхне от само себе си, трябват ти само няколко напръсквания със спрей с морска сол, преди да трънеш към бара. Така заглаждаш хвърчащите косъмчета, но оформяш привлекателно небрежни къдриси.

Рокля C/meo Collective
(steocollective.com)

Слънчеви очила Kate Spade

ПЛАЖНА КОСА

за небрежници

ДА МОЖЕШ ДИРЕКТНО ДА СКОЧИШ
ОТ ПЛАЖА КЪМ БАРА, БЕЗ ПРИЧЕСКАТА
ТИ ДА ИЗГЛЕЖДА ЗАНЕМАРЕНА.

И Други Неща

ЛЮБОВ И СЕКС

ТОВА Е
ОТКЪС ОТ
СПИСАНИЕТО

ОТ AMY ROSE SPIEGEL



Направи добрият старомоден секс по-горещ от всякога!

Давай, върни се към корените на секса! Ето защо най-добрият секс може да се окаже най-обикновеният.

COSMO УИКЕНД

ТОВА Е
ОТКЪС ОТ
СПИСАНИЕТО

30

КНИГИ

*за
твоята
почивка*

Някои нови, други не
толкова, но всички те ще
осмислят времето ти.