

АВГУСТ 2016

# COSMOPOLITAN

ТОВА Е  
ОТКЪС ОТ  
СПИСАНИЕТО

## 30-ДНЕВЕН СЕКС

ЕКСПЕРИМЕНТ

ПОКАНИ ГО  
НА ШВЕДСКА МАСА  
С ОРАЛНИ  
СПЕЦИАЛИТЕТИ

Нова мода  
**БАНСКИ  
В ГРАДА**

В една  
по-различна  
роля

**Зендея**

Новото звездно момиче!

**ПРОФЕСИЯ**  
**„ЕСКОРТ“**  
РАЗКАЗАНО  
ОТ 1-ВО ЛИЦЕ

КОЙ Е ПО-УМЕН  
**МЪЖЕТЕ**  
**ИЛИ ЖЕНИТЕ**

**60**

**МИНУТИ ДО  
ТЯЛОТО-МЕЧТА**

**ЛУДИ ПО  
КОКОСА**  
ТРОПИЧЕСКА  
ВАКАНЦИЯ ЗА  
КОСАТА И ТЯЛОТО

ЗАБРАВИ **ГО** ЗАВИНАГИ



ТОВА Е  
ОТКЪС ОТ  
СПИСАНИЕТО

# аВавесm

COSMOPOLITAN

82

## ОТ КОРИЦАТА

**97** 30-дневен секс  
хороскоп – покани го на  
шведска маса с орални  
специалитети

**106** Професия „Ес-  
корт“ – разказано от  
1-во лице

**54** Кой е по умен – мъ-  
жете или жените

**74** Бански в града

**67** Зендея – Новото  
звездно момиче

**60** минути до тялото-  
мечта

**21** Луди по кокоса –  
тропическа ваканция за  
косата и тялото

**52** Забрави го завинаги



74

## МОДА

Време за релакс (29),  
Какво харесахме  
този месец (30),  
Чантите на лятото  
(32), Питай Мира  
(34), Плажни улици  
(35), Секси находки  
под 50лв. (36), От  
плажа на парти (37),  
Направи ми лимо-  
нада (38), Идеална  
форма (39)



90

## КРАСОТА

Педикюр в цветовете  
на дъгата (15),  
Питай Василена (18),  
Красиви сделки (19)  
Този месец се влюби-  
хме в... (20), Луди по  
кокоса (21), Забвинаги  
твоят – как да задър-  
жиш за дълго грима  
си (24), Уау ефект без  
усилие (90)

## Във всеки брой

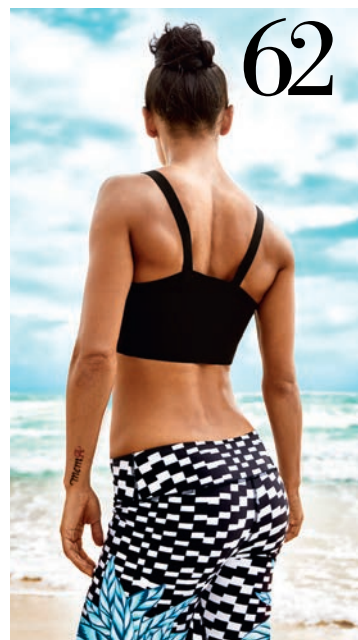
- 6 Идеи за месеца
- 116 Хороскоп
- 118 Шопинг информация
- 120 Cosmo тест



97

## И ОЩЕ

Ако още не си открила  
мечтаната работа (41),  
Звезда в социалните  
медии (47), Така свежо,  
така чисто, толкова бър-  
зо (48), Сладолед за пет  
минути (59), Сиренето е  
полезно за теб (60), Спи  
добре, за да печелиш (64),  
Стълпки в пясъка (82), Как  
да даваш съвети така,  
че приятелките ти да ги  
приемат (104), Гото-  
ви! Старт! (113), Добро  
утро! (114)



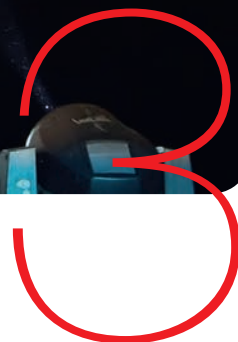
62

# 19 неща, които да правиш този месец



**1**  
Не пропускай нито миг от олимпиадата в Рио!

От 5 до 21 август



## 2 Вземи си дозата романтика

Поредната книга от колекцията Love Bestseller's Cosmopolitan ще намериш в следващия брой през септември. В *Аз обичам Холивуд* от Линдзи Келк ще откриеш историята на Анджеला, която вече има всичко (кариера, гадже, живее в Ню Йорк), но получава задача, която ще направи щастие и още по-голямо.

Изпратена е в Холивуд, за да интервюира своя сънародник, разбивача на дамски сърца и най-прочутия в момента актьор – Джеймс Джейкъбс. Озадачаващо е, че екипът на актьора пожелава точно нея. Дали мечтаното интервю ще пожъне триумфален успех или по-скоро ще успее напълно да провали съвършения ѝ живот?

**Организа̀рай уикенд в Букурещ с голяма компания, за да видиш Риана на 14 август.**



# КРАСОТА

ТОВА Е  
ОТКЪС ОТ  
СПИСАНИЕТО



## Под дъгата

Единственото нещо, което хваща окото повече от супер актуалните летни сандали в спартански стил? Да ги съчетаеш с педикюр в цветовете на дъгата!



ТОВА Е  
ОТКЪС ОТ  
СПИСАНИЕТО

Сексу Го

# МОДА

Часовник Folli Follie

Часовник Swatch

Часовник Swatch

Часовник Folli Follie

Часовник Swatch

## ВРЕМЕ ЗА РЕЛАКС

Нека започне отброяването  
на летните приключения,  
безгрижните дни  
и часовете на мързеливо  
излежаване на плажа!





## ТИ, ВСЕ ПО-ДОБРА

Може би си на прага  
към първата стъпка  
в кариерата или си  
преполовила пътя,  
чудейки се дали си  
направила погрешен  
забой. Ето какво  
можеш да направиш,  
за да откриеш  
мечтаната работа.

АМИ  
АКО ОЩЕ  
НЕ СИ  
ОТКРИЛА  
РАБОТА-  
МЕЧТА?

ОТ САРА ОСТИН

Ти, Все По-Добра

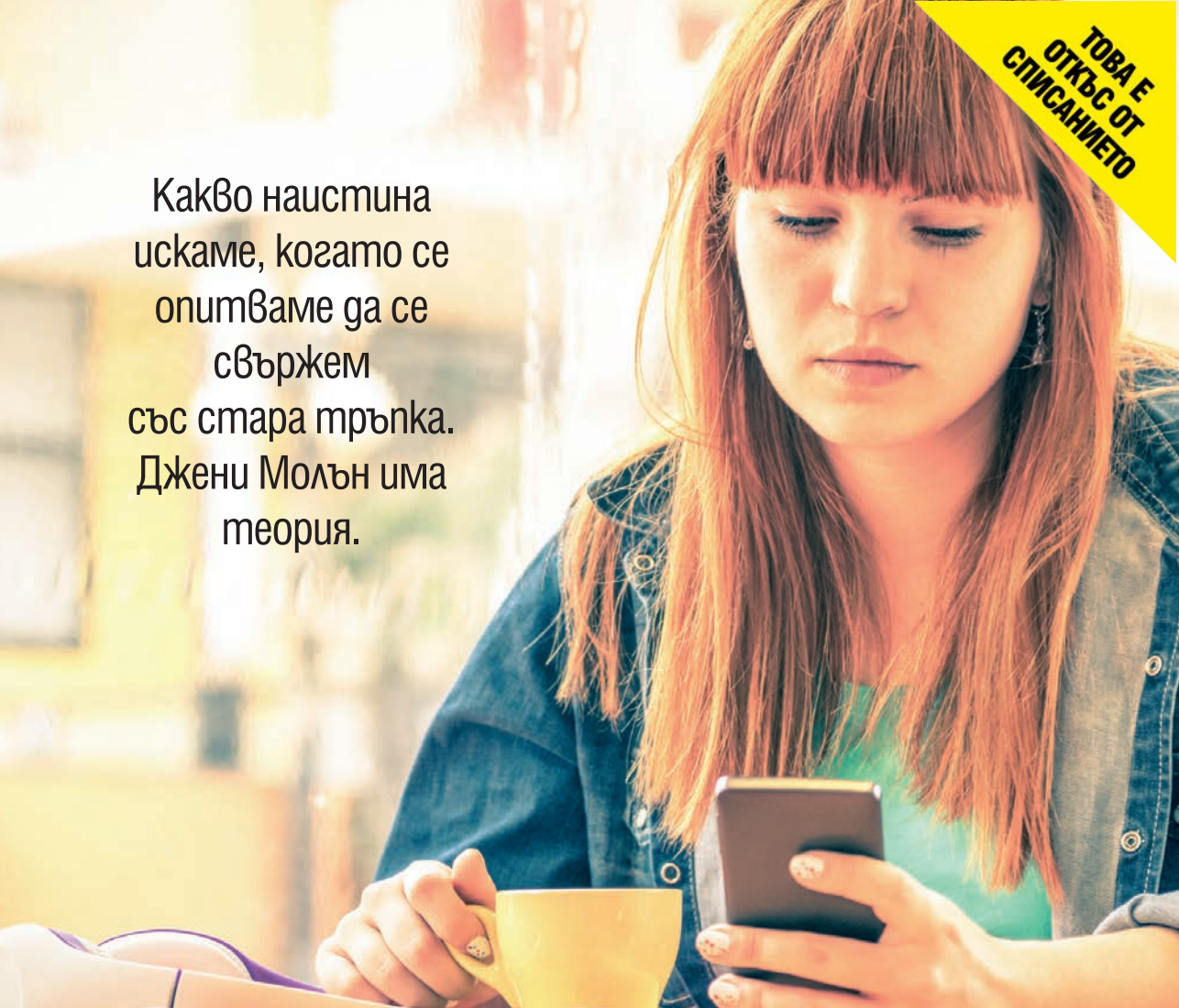
ТОВА Е  
ОТКЪС ОТ  
СПИСАНИЕТО

**ТАКА  
ТАКА  
ТОЛКОВА** **СВЕЖО,  
ЧИСТО,  
БЪРЗО!**

ПО-МАЛКО ВРЕМЕ ЗА ПРАНЕ И ЧИСТЕНЕ  
НА ГАДНАТА БАНЯ = НА ПОВЕЧЕ ВРЕМЕ  
ЗА ЗАБАВЛЕНИЯ. ЕТО ГИ ТВОИТЕ  
СПАСИТЕЛНИ ПОЧИСТВАЩИ ТРИКОВЕ.



Какво наистина  
искаме, когато се  
опитваме да се  
свържем  
със стара тръпка.  
Джени Молън има  
теория.

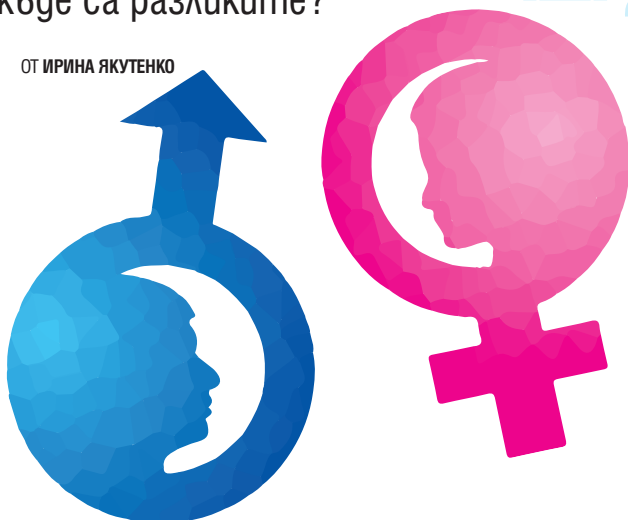


# ЗАЩО НЕ МОЖЕМ ДА СПРЕМ ДА СЕ ИНТЕРЕСУВАМЕ ОТ БИВШИТЕ

# Кой е по-умен: МЪЖЕТЕ ИЛИ ЖЕНИТЕ?

Този въпрос отдавна тормози учените.  
Някои от тях смятат, че дори и мозъкът  
ни е устроен по различен начин. Така ли е?  
Ако да, къде са разликите?

ОТ ИРИНА ЯКУТЕНКО





# ТВОЕТО ТЯЛО

ТОВА Е  
ОТКУС ОТ  
СПИСАНИЕТО

## Ягодов йогурт с шоколад

Смеси 1 чаша  
замразени ягоди

+

1/4 чаша  
нискомаслено  
кисело мляко

+

1/4 чаена  
лъжичка екстракт  
от ванилия

Прибави и 3  
напършени  
блокчета черен  
шоколад

## СЛАДОЛЕД ЗА ПЕТ МИНУТИ

Да си направиш сама такъв вариант на кремобразен десерт не иска много време и ти спестява доста добавена захар от тази, която присъства задължително в купените десерти от близкия магазин. Опитай рецептата, а след това виж и следващите две.



# COSMOPOLITAN

ТОВА Е  
ОТКЪС ОТ  
СПИСАНИЕТО

Рокля Alexandre  
Vauthier Summer  
Couture

Бижута Maison Margiela  
Line 12 Fine Jewelry

ПЛУВАЙ ВОЛНО  
ИЗ ЛАЗУРНО  
СИНЬОТО ЛЯТО  
И ИЗПЕЧИ  
САМОЧУВСТ-  
ВИЕТО СИ ПОД  
ЗЛАТИСТИТЕ ЛЪЧИ.  
ТОВА Е ЕДИН ОТ  
МАЛКОТО МЕСЕЦИ  
ПРЕЗ ГОДИНАТА,  
КОГАТО МОЖЕШ  
ДА СИ ПОЗВОЛИШ  
БЕЗВРЕМИЕТО  
ДА ТЕ ОБГЪРНЕ.

Какво е сексу за  
**август**



ТОВА Е  
ОТКЪС ОТ  
СПИСАНИЕТО

# Уау ефект

ОСТАВИ  
СТРОУБИНГА,  
КОНТУРИРА-  
НЕТО И ГОРЕ-  
ЩИТЕ УРЕДИ  
ЗА СТИЛИЗИ-  
РАНЕ НА КОСА  
НАСТРАНА.  
С ТЕЗИ БЮТИ  
ТРИКОВЕ,  
КОИТО  
ИЗИСКВАТ  
НУЛЕВИ  
УСИЛИЯ,  
ЩЕ СТАНЕШ  
ПАРЕЩО  
СЕКСИ, БЕЗ  
ДА СЕ  
ЗАНИМАВАШ  
КОЙ ЗНАЕ  
КОЛКО.

ОТ LAUREN BALSAMO  
ФОТОГРАФ TOM SCHIRMACHER  
РЕДАКТОР МОДА JAMES WORTHINGTON DEMOLET

без  
усилие

И Други Неща

# ЛЮБОВ, СЕКС

ТОВА Е  
ОТКЪС ОТ  
СПИСАНИЕТО

## Всичко е заради... там... долу

Оралните ласки не само правят  
секса по-горещ, но могат да бъдат и  
много романтични. Ето как да усъ-  
вършенстваш уменията си с уста.

ОТ ДЖИЛ ХАМИЛТЪН



ТОВА Е  
ОТКЪС ОТ  
СПИСАНИЕТО

*Коктейли в Кан, Вечери в Дубай...*

# ЖИВОТЪТ НА ЛУКСОЗНИЯ ДАМСКИ ЕСКОРТ

е изкушаващ, особено в тежки икономически времена,  
и бизнесът процъфтява. Но на каква цена?

от GLYNIS HORNING



## ГОТОВИ! СТАРТ!

За да не изглежда така, все едно не си излизала в отпуск, се научи да превключваш бързо на вълна почивка

### Планирай

...културната си програма за две седмици напред. Представи си, например, кои галерии ще посетиш. Това вдъхновява!

### Отмяната

Уведоми колегите си за важните срещи и събития и им остави списък с контакти. Вече си обсъдила всичко с тях? Изговори го още няколко пъти!

### Създай си настроение

Седмица преди дългоочакваната почивка обнови десктопа си със снимка на красива забележителност от града, който ще посетиш.

### Мобилен дедоке

Предупреди колегите, че на морето (или в планината) няма да взимаш със себе си нито мобилния си телефон, нито лаптопа си. Или пък им кажи, че се проваляваш пощата си веднъж на ден.

### Въведи ред

И не само в задачите, но и на работното място! Систематизирай документите, изхвърли ненужните вещи, отърви се от изписаните тефтери и листчета – след отпуската така и така няма да искаш да се захващаш с работа, а какво остава да имаш желанието да седнеш на разхвърляно бюро.

### Мантра

Ако изпитваш чувството за вина на почиващия, си кажи: „Работих усърдно и сега ми е необходима почивка, за да съм по-здрава и по-енергична!“

### Не бързай

Намислила си да хукнеш към летището

направо от офиса, защото трябва да довършиш всичко започнато? Психолозите съветват да изкараш деня преди пътуването лежерно. Така по-осъзнато ще влезеш в режим на релакс.

### Измисли си ритуал

Избери си сигнал, който ще ти показва, че работата е останала зад вратата на офиса, а ти отваряш прозореца за слънцето, водата, романтичните емоции... И за почивка. Това може да е чаша хубаво бяло вино или четенето на любимото ти списание.

### Тайната е В компанията!

Най-вероятно няма да пътуваш сама? Помоли тези, които е с теб, да те „вържат на земята“ всеки път, когато започнеш да се тормозиш за работата си, или панически търсиш свободна wi-fi мрежа, за да провериш какво се случва в офиса.

