

Дай себе второй шанс

КАК ОПЯТЬ
ПОВЕРИТЬ
В ЛЮБОВЬ,
КОГДА
СЕРДЦЕ
РАЗБИТО

Почему он не тратит на меня деньги?

(НЕТ, ЭТО НЕ ИЗДЕРЖКИ ФЕМИНИЗМА!)

16+ COSMOPOLITAN.RU

NOVEMBER 2019



SUPER-МОДЕЛЬ

ИЗАБЕЛИ ФОНТАНА:

«Женщины больше не воют друг с другом – в этом наша сила»

БУДЬ В ТРЕНДЕ

47

СПОСОБОВ ТЕПЛО ОДЕТЬСЯ И ВЫГЛЯДЕТЬ ГОРЯЧЕЙ ШТУЧКОЙ

Не твое дело!

Продуктивные ответы на неудобные вопросы



НОВАЯ ПАРФЮМЕРНАЯ ВОДА



GABRIELLE. КВИНТЭССЕНЦИЯ ЖЕНСТВЕННОСТИ.

CHANEL





ТРИКОТАЖ С
ДОБАВЛЕНИЕМ КАШЕМИРА

intimissimi

Italian lingerie





CALZEDONIA

В КАЖДОМ НОМЕРЕ

30 Слово редактора

32 Cosmo
на связи

34 (Не) остались
за кадром

36 Лучшие
события
и идеи месяца

64 Плохое
свидание

246 Гороскоп

ИСТОРИИ С ОБЛОЖКИ

110 (Не) только
шелковое сердце
Как снова поверить
в любовь

222 Скупой рыцарь
Что делать, если твой
спутник жадина

76 Встретимся
у Фонтана?
Интервью
с Изабелы Фонтана

134 Дороже золота
Уроки стиля
с группой Serebro

122 И на душе
теплее...
...от шубы

220 К тебе есть вопросы
Как отвечать
на неудобные
вопросы

Платье, Guy
Laroche

ПОДБЕРИ СЕБЕ ИДЕАЛЬНУЮ ШУБУ НА СТР.
122



НА ОБЛОЖКЕ:
Изабелы Фонтана
Фото: Bernardo
Doral. Стиль: Daniela
Gutierrez. Макияж
и прическа: Vicky
Marcos (Ten agency).
Ассистент фотогра-
фа: Hector Silva. Ас-
систент стилиста:
Silvia Gomez. Продю-
сер: Paloma Mendes.
На Изабелы:
Пуховик, брюки,
колье и пояс, **Chanel**



FEB ITALIA

RUSSIA@MMFG.IT

WEEKENDMAXMARA.COM



WEEKEND

MaxMara

МОДА & СТИЛЬ

118 Как носить верхнюю одежду
Учимся у звезд выглядеть стильно в холода

120 Сухой закон
Тренд сезона – «мужские» ботинки

126 Синема, от тебя мы без ума!
Новая ювелирная коллекция Bulgari

128 В числе лучших
О ключевой модели Furla

130 Знаем цену...
«чебурашкам»

132 Разбили на пары
Изучаем обувные новинки

138 Какие ваши годы
Бренду s.Oliver 50 лет!

139 8 x 8
Леопардовый принт

140 Зеркальное отражение
Актриса Тао Окамото о работе с Max Mara

142 От слов к делу
Офисный дресс-код

148 Не белые, но пушистые
Новая коллекция Braschi

150 Что нового?
Фешен-находки месяца

152 Теорема доказана
Самые модные часы сезона

154 Давайте отметим!
Intimissimi и Calzedonia празднуют 15-летний юбилей в России

156 Не по сценарию
Звезда «Эйфории» актриса Сидни Суини примерила актуальные вещи и аксессуары

162 Спроси редактора



Дизайнеры продолжают эксперименты с пуховиками! Нам по душе вариант **Diego M** – спортивный силуэт, цвет соленой карамели и забавные меховые вставки.



NOMINATION ITALY

#ONEFORMEONEFORYOU*

COMPOSABLE, CREATE YOUR BRACELET LINK BY LINK**

Москва ТРЦ Европейский

Адлер ТРЦ Сити Плаза | Астрахань ТРК Ярмарка | Барнаул ТРЦ Европа, ТРЦ Галактика

Благовещенск ТЦ Острова | Владивосток ТЦ Clover House, ТЦ Калина-Молл

Иркутск ТРЦ Модный Квартал, ТРЦ Сильвер Молл | Калининград ТРЦ Европа

Краснодар ТЦ Мега Адыгея, ТЦ Красная площадь, ТРК СБС МегаМолл, ТРЦ Галерея

Красноярск ТРЦ Планета | Новокузнецк ТЦ Сити Молл

Новосибирск ТЦ Галерея Новосибирск, ТРК Ройял Парк, ТРЦ Аура | Новороссийск, ТЦ Красная площадь

Омск СТЦ Мега, ТЦ Омский | Ростов-на-Дону МТРЦ Золотой Вавилон, ТРК Мегацентр Горизонт

Санкт-Петербург ТРЦ Охта Молл | Симферополь ТРЦ МЕГАНОМ, ТЦ Южная Галерея

Томск ТЦ Изумрудный Город | Улан-Удэ ТРЦ People's Park | Уфа ТРК Семья

Хабаровск ТК НК-Сити, ТРЦ Магазины Радости

Южно-Сахалинск ТЦ Сити Молл | Якутск Универмаг Республика

*одиндлятебяодиндляменя - **Компосбл, собери свой браслет звено за звеном

ПОДЛИННЫЕ ЗВЕНЬЯ



специальное клеймо
на каждом изделии
NOMINATION® как
гарантия качества

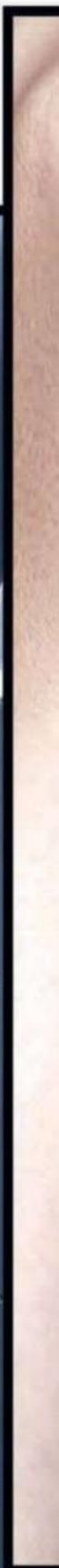
LANCÔME

PARIS

Advanced Génifique Yeux Light-Pearl – Адвансд Женифик Ай Лайт-Перл. Paris – Париж.
ЗАО «Л'Ореаль», 119180, г. Москва, 4-й Голутвинский пер., д. 1/8, стр. 1-2, ОГРН 1027700054986. Реклама.

НОВАЯ ФОРМУЛА

ЗАМЕТНО БОЛЕЕ КРЕПКИЕ
РЕСНИЦЫ





РАСПАХНУТЫЙ ВЗГЛЯД,
ЗАМЕТНО БОЛЕЕ КРЕПКИЕ РЕСНИЦЫ

ADVANCED GÉNIFIQUE YEUX LIGHT-PEARL™

АКТИВАТОР МОЛОДОСТИ ДЛЯ КОЖИ ВОКРУГ ГЛАЗ И РЕСНИЦ

Новая формула с фракциями пробиотиков и гибкий массажный аппликатор для эффективного уменьшения мешков и темных кругов под глазами, а также для заметного укрепления ресниц

КРАСОТА & ЗДОРОВЬЕ

- 164** Маска, я тебя знаю? «Экстренные» средства
- 166** Всё, что лица касается Продукты с работающим составом
- 170** Мамма мия! Юбилейная коллекция D&G
- 172** Природное явление Секрет успеха Oriflame
- 174** Мы ждем перемен Новые тенденции в окрашивании волос
- 177** А что внутри? Содержимое коробочки красоты Cosmo Wow!box
- 178** Для пользы тела Линия косметики Тины Канделаки
- 180** Поторопим события Тестируем методы коррекции фигуры
- 182** #безретуши Подбираем идеальное тональное средство



Пряный яркий аромат **Hermès Twilly d'Hermès Eau Poivrée** не оставит ни малейшего шанса осенней хандре.

ОБРАТИ ВНИМАНИЕ НА КЛАССНЫЕ СРЕДСТВА НА СТр. 192

- 184** Двадцать лет спустя О плодотворном сотрудничестве Никола Деженна с Givenchy
- 186** Конечно, босс! Парные ароматы Boss
- 188** С самыми чистыми помыслами Почему излишнее очищение не идет на пользу
- 192** Что нового? Интересные и полезные beauty-средства
- 194** Попробуй повтори Стильные варианты макияжа
- 200** Спроси редактора
- 202** Тянем-потянем! Фитнес-ленты
- 204** Физкульт-привет Новости для адептов ЗОЖ
- 205** Спроси эксперта



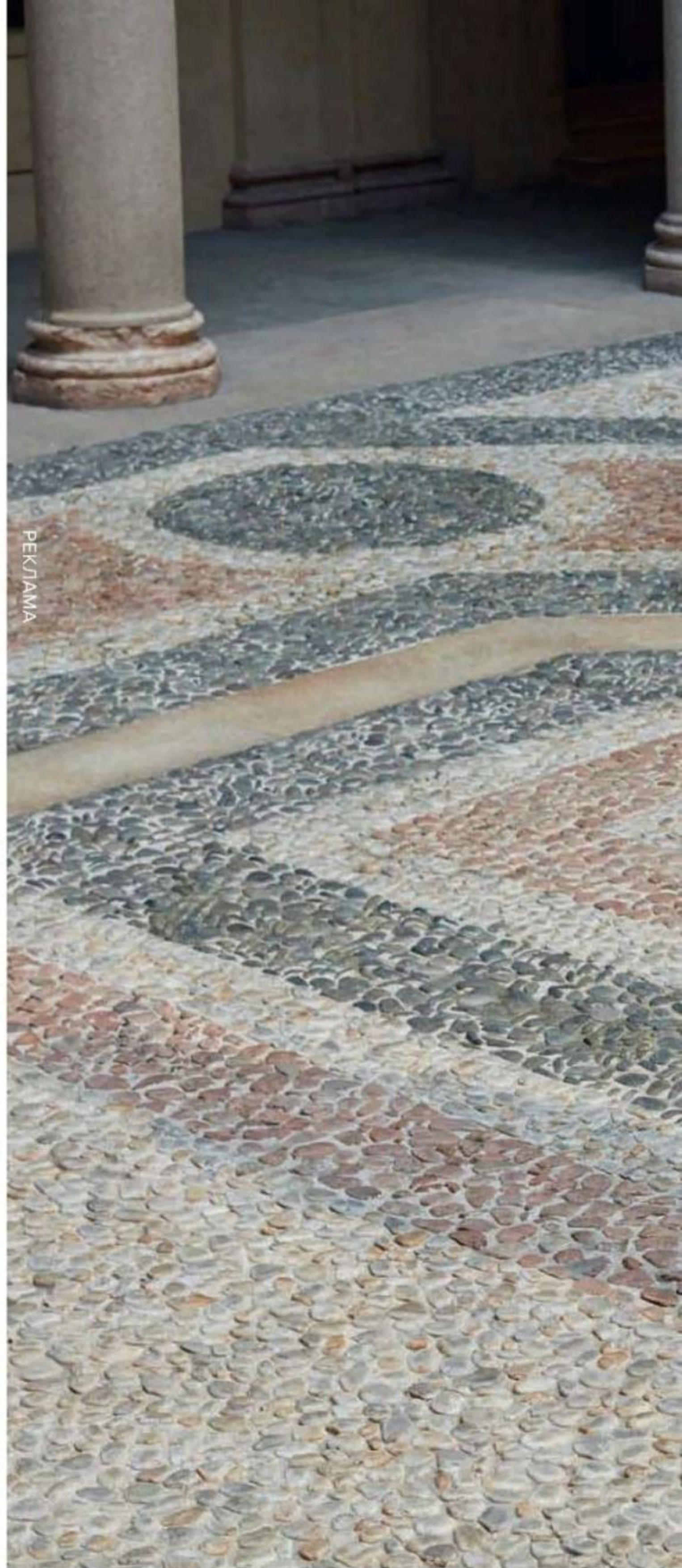
BRASCHI
MADE IN ITALY



pekriama www.braschifur.net

NAFA
FURS BEYOND EXPECTATION

MARELLA



PEKTAMA

ВАНЕССА МУДИ
ДВОРЕЦ ТУРАТИ, МИЛАН



МОСКВА АТРИУМ ГУМ ЕВРОПЕЙСКИЙ МЕТРОПОЛИС КАПИТОЛИЙ РАЙКИН ПЛАЗА
ТОРГОВЫЕ ЦЕНТРЫ МЕГА АФИМОЛЛ СИТИ КАШИРСКИЙ АВИАПАРК
АРХАНГЕЛЬСК БРЯНСК ЕКАТЕРИНБУРГ КАЛИНИНГРАД КАЗАНЬ КРАСНОДАР КРАСНОЯРСК
ПЕРМЬ РОСТОВ-НА-ДОНУ САНКТ-ПЕТЕРБУРГ САРАТОВ ТЮМЕНЬ ЮЖНО-САХАЛИНСК
КИЕВ ОДЕССА МИНСК АЛМАТЫ БАКУ ЕРЕВАН RUSSIA@MMFG.IT

ЗДЕСЬ & СЕЙЧАС

- 42** **Бьюти-хиты**
месяца
- 44** **Уроки рисования**
Используем помаду
не только на губах
- 46** **Зрят в корень**
Зачем в кремах
имбирь?
- 48** **Есть варианты**
Разумное потребление
косметики
- 50** **За красивые глаза**
Тестируем
палетки теней
- 54** **Попали в окружение**
Кольца-серьги
- 56** **Это нам на руку**
Стильные перчатки
- 60** **Super-вещь**
Изумрудный пуховик
- 62** **Фейс без тьюна**
Екатерина Великина
о неизбежном зле
фотошопа
- 66** **Вот они, нарядные**
Лучшие костюмы
звезд на Хэллоуин
- 68** **Детка, ты просто**
Cosmo
Певица Fika
- 70** **Интервью с акт-**
рисой Мариной
Александровой
- 74** **Мужчина мечты**
Ведущий Константин
Тарасюк
- 82** **Интервью с Крисом**
Хемсвортом

О РАЗНОМ
ЛЮБВИ ЧИТАЙ НА СТР.

224



- 86** **Не в деньгах счастье?**
Александр Цыпкин
об отношениях
с финансами

КАРЬЕРА & ДЕНЬГИ

- 90** **Работа над ошибками**
Создаем
деловые связи
- 92** **Пример**
для подражания
Ольга Свиблова
- 96** **За двумя зайцами**
Две работы –
себе дороже?
- 100** **Личное**
про безналичное
Редакторы
показывают свои чеки
- 102** **Бизнес- инсайдер**
Екатерина Уколова

ЛЮБОВЬ & СЕКС

- 106** **Пока земля**
еще вертится
Ксения Аносова
о страхе близости
- 107** **Интим предлагать**
Интересное
в мире секса
- 108** **Вышли в прайм-тайм**
Менструальный цикл
как личный помощник

- 112** **Кому я сказала?**
Как найти общий
язык с мужчинами

- 115** **Осторожно:**
скользко!
Тест-драйв
лубрикантов

ПСИХОЛОГИЯ

- 210** **Дорогие друзья**
Антонина Козлова
о дружбе и деньгах
- 212** **Начать**
переустановку
Жить осознанно!
- 214** **Оно того стоит**
Радмила Хакова
о том, почему деньги
не проблема
- 216** **Охотники**
за головами
Новые виды
расстройств
- 218** **Под чужую дудку**
Как воспитывать
людей
- 224** **Ты – мне, я – тебе**
Михаил Лабковский
о безразличии
в отношениях

ОБРАЗ ЖИЗНИ

- 228** **24 часа**
с Ритой Dakota

- 230** **До чего техника**
дошла!
Лучшие гаджеты

- 231** **Пхали-гали**
Блюда грузинской
кухни

- 232** **Нам больше**
достанется
Геннадий
Иозефавичус
о нескучной Вене

- 233** **Прогноз хороший!**
Берем билеты в Сочи

- 234** **Дальше будешь!**
На машине из Москвы
до моря и обратно

- 236** **Пальма первенства**
Где остановиться
в Дубае

- 238** **На краю земли**
Всё о Камчатке и ее
космических пейзажах

- 240** **Со скоростью звука**
Музыкальные
фестивали
Европы

- 243** **Пещерные люди**
Термальный курорт
Италии – идеально!

- 244** **Только в путь**
Советы
путешественникам

- 245** **Тревел-версия**
Влада
Соколовского

- 253** **Вы поете**
великолепно
Audi A8 L

- 254** **Не вклад, а клад!**
Cosmo-тест





РЕКЛАМА БОСС-БОТЛД БОСС ХЬЮГО БОСС

#ManOfToday

МУЖЧИНА НАШЕГО ВРЕМЕНИ

КРИС ХЕМСВОРТ

BOSS
HUGO BOSS

BOSS BOTTLED



COSMOPOLITAN

РЕДАКЦИОННЫЙ ДИРЕКТОР
АЛЁНА ПЕНЕВА
EDITORIAL DIRECTOR / ALIONA PENEVA

ЗАМЕСТИТЕЛЬ РЕДАКЦИОННОГО ДИРЕКТОРА
МАРИНА ДОЛГОВА
DEPUTY EDITORIAL DIRECTOR / MARINA DOLGOVA

АРТ-ДИРЕКТОР
ОЛЬГА ЗИБЕРЕВА
ART DIRECTOR / OLGA ZIBEREVA

ШЕФ-РЕДАКТОР
АНТОНИНА АГАРКОВА
TEXT-CHIEF / ANTONINA AGARKOVA

ВЫПУСКАЮЩИЙ РЕДАКТОР
АННА ПРИЛИПКО
SUB-EDITOR / ANNA PRILIPKO

СТАРШИЙ РЕДАКТОР
КСЕНИЯ АНОСОВА
SENIOR EDITOR / KSENIA ANOSOVA

РЕДАКТОРЫ
ЛЮБОВЬ ЕГОРОВА, МАРИЯ ПАРФИШИНА
EDITORS / LUBOV EGOROVA, MARIA PARFISHINA

МЛАДШИЙ РЕДАКТОР
МАРИЯ ЖИРНЯКОВА
JUNIOR EDITOR / MARIA ZHIRNYAKOVA

СТАРШИЙ ДИЗАЙНЕР
ТАТЬЯНА СИДОРОВА
SENIOR DESIGNER / TATYANA SIDOROVA

ДИЗАЙНЕР
ЕКАТЕРИНА ТИХОНОВА
DESIGNER / EKATERINA TIKHONOVA

АССИСТЕНТ АРТ-ОТДЕЛА
СВЕТЛАНА МАКСИНА
ART ASSISTANT / SVETLANA MAKSINA

ДИРЕКТОР ОТДЕЛА МОДЫ
ЕЛЕНА ДУДИНА
FASHION DIRECTOR / ELENA DUDINA

СТАРШИЙ РЕДАКТОР ОТДЕЛА МОДЫ
ЭММА КОЗЛОВА
SENIOR FASHION EDITOR / EMMA KOZLOVA

ЕСЛИ ВЫИГРАЮ
В ЛОТЕРЕЮ, ТО...

МАРКЕТ-РЕДАКТОР ОТДЕЛА МОДЫ
ВАЛЕРИЯ ЖЕРНАКОВА
FASHION MARKET EDITOR / VALERIA ZHERNAKOVA

КООРДИНАТОР ОТДЕЛА МОДЫ
ДАРЬЯ РОМАНОВИЧ
FASHION COORDINATOR / DARIA ROMANOVICH

ПРОДЮСЕР
АНАСТАСИЯ ФРИДМАН
PRODUCER / ANASTASIA FRIDMAN

ДИРЕКТОР ОТДЕЛА КРАСОТЫ И ЗДОРОВЬЯ
ЕКАТЕРИНА АКСЕНОВА
BEAUTY AND HEALTH DIRECTOR / EKATERINA AXENOVA

РЕДАКТОРЫ ОТДЕЛА КРАСОТЫ И ЗДОРОВЬЯ
АНАСТАСИЯ ОВЧИННИКОВА, ФЕОДОРА ШЕСТАК
BEAUTY AND HEALTH EDITORS / ANASTASIA OVCHINNIKOVA, FEODORA SHESTAK

МЛАДШИЙ РЕДАКТОР ОТДЕЛА КРАСОТЫ И ЗДОРОВЬЯ
ЮЛИЯ ОДИНЕЦ
BEAUTY AND HEALTH JUNIOR EDITOR / YULIA ODINETZ

СТАРШИЙ ФОТОРЕДАКТОР
ОЛЬГА ИСАКОВА
SENIOR PHOTO EDITOR / OLGA ISAKOVA

ФОТОРЕДАКТОР
ДАРЬЯ ГРЯЗНОВА
PHOTO EDITOR / DARIA GRYAZNOVA

СТАРШИЙ КОНТРОЛЬНЫЙ РЕДАКТОР
ТАТЬЯНА КАБЕШОВА
SENIOR PROOF READER / TATIANA KABESHOVA

МЕНЕДЖЕР РЕДАКЦИИ
АРИНА ЖИРНЯКОВА
EDITORIAL MANAGER / ARINA ZHIRNYAKOVA



Пальто из каракуля,
Emil Shabaev



...уюду жить
в Лондон



...куплю себе
Bentley



...буду
учиться
в Берлине

НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ:

Е. ВЕЛИКИНА, Н. ЕРОФЕЕВА,
Г. ИОЗЕФАВИЧУС, А. КАМУННИКОВА,
А. КОЗЛОВА, М. ЛАБКОВСКИЙ, Н. ПАВЛОВСКАЯ,
Д. САЙГАЧЕВ, Р. ХАКОВА, А. ЦЫПКИН

f FACEBOOK:
facebook.com/
CosmopolitanRussia

В «ВКОНТАКТЕ»:
vk.com/
cosmopolitan

Instagram:
cosmopolitan_russia

САЙТ:
www.cosmo.ru

E-MAIL РЕДАКЦИИ:
cosmopolitan@
imedia.ru

LACOSTE



TIMELESS



РЕКЛАМА. ЛАКОСТ ТАЙМЛЕСС.

НОВЫЕ АРОМАТЫ

COSMOPOLITAN

УПРАВЛЯЮЩИЙ ДИРЕКТОР ПРОЕКТОВ COSMOPOLITAN
МАРИЯ КОЛМАКОВА
MANAGING DIRECTOR OF COSMOPOLITAN PROJECTS/
MARIA KOLMAKOVA
ДИРЕКТОР ПО РАСПРОСТРАНЕНИЮ И ЛОГИСТИКЕ
АЛЕКСЕЙ КОНДРАТЬЕВ
CIRCULATION AND LOGISTICS DIRECTOR/ALEXEY KONDRATIEV
ДИРЕКТОР ПО ПРОИЗВОДСТВУ
ОЛЬГА ЗАМУХОВСКАЯ
PRODUCTION DIRECTOR/
OLGA ZAMUKHOVSKAYA
МЕНЕДЖЕР ПО ПЕЧАТИ
ЕЛЕНА СОКОЛОВА
PRINT MANAGER/ELENA SOKOLOVA

ОТДЕЛ РЕКЛАМЫ ГРУППЫ ИЗДАНИЙ COSMOPOLITAN
КОММЕРЧЕСКИЙ ДИРЕКТОР, ДИРЕКТОР ПО РЕКЛАМЕ
ИРИНА ФИЛИМОНОВА
COMMERCIAL SALES DIRECTOR, SALES DIRECTOR/
IRINA FILIMONOVA
ЗАМЕСТИТЕЛИ ДИРЕКТОРА:
ЕКАТЕРИНА КОНДРАТЬЕВА,
ТАТЬЯНА САМСОНОВА
DEPUTY SALES DIRECTORS/
EKATERINA KONDRATIEVA,
TATYANA SAMSONOVA

МЕНЕДЖЕРЫ: НАТАЛИЯ ДУЛЕВА, ОКСАНА ИВАНОВА, ГАЛИНА ТУР
ADVERTISING SALES MANAGERS/
NATALYA DULEVA, OXANA IVANOVA,
GALINA TUR
МЕНЕДЖЕР ПО РАБОТЕ С РЕКЛАМОДАТЕЛЯМИ
ЕЛЕНА ШУТОВА
CLIENT SERVICE MANAGER/
ELENA SHUTOVA
АССИСТЕНТ АНГЕЛИНА КАСАТКИНА
ADVERTISING SALES ASSISTANT/ANGELINA KASATKINA

ОТДЕЛ СПЕЦПРОЕКТОВ ГРУППЫ ИЗДАНИЙ COSMOPOLITAN
КРЕАТИВНЫЙ ДИРЕКТОР
ЕФИМ ЮСУПОВ
CREATIVE DIRECTOR/
EFIM YUSUPOV
ПРОДАКШЕН-ДИРЕКТОР
АЛЕНА ЦИКЛАУРИ
PRODUCTION DIRECTOR/
ALENA TSIKLARI
АРТ-ДИРЕКТОР
ВИКТОРИЯ ТИШИНА
ART DIRECTOR/VICTORIA TISHINA
РЕДАКТОР СВЕТЛАНА ЖИГАЛИНА
EDITOR/SVETLANA ZHIGALINA
СТАРШИЙ МЕНЕДЖЕР
ЕКАТЕРИНА РЯЗАНОВА

SENIOR MANAGER/
EKATERINA RYAZANOVA
МЕНЕДЖЕРЫ: ЕКАТЕРИНА СКРЯБИНА, ОКСАНА СТЕПАНЯН
MANAGERS/EKATERINA SKRYABINA, OKSANA STEPANYAN

ОТДЕЛ МАРКЕТИНГА ГРУППЫ ИЗДАНИЙ COSMOPOLITAN
БРЕНД-ДИРЕКТОР
МИХАИЛ ХАЛИЛУЛЛИН
BRAND DIRECTOR/
MIKHAIL KHALILULLIN
ЗАМЕСТИТЕЛЬ БРЕНД-ДИРЕКТОРА
АННА РОМАНОВА
DEPUTY BRAND-DIRECTOR/ANNA ROMANOVA
МЕНЕДЖЕРЫ: ДАРЬЯ ПРИХОДЬКО, ЛИЗАВЕТА БЕФЕЛЬ
MARKETING MANAGERS/
DARIA PRIKHODKO, LIZAVETA BEFEL
PR-ДИРЕКТОР
НИКИТА МАРТЫНОВ
PR-DIRECTOR/NIKITA MARTYNOV
КООРДИНАТОР
ЕВГЕНИЯ ВОЛОДИНА
MARKETING COORDINATOR/
EVGENIYA VOLODINA

WWW.COSMO.RU
ШЕФ-РЕДАКТОР

ЕКАТЕРИНА ВЕЛИКИНА
WEB EDITOR-IN-CHIEF/
EKATERINA VELIKINA
РУКОВОДИТЕЛЬ СЛУЖБЫ НОВОСТЕЙ
СЕРГЕЙ ЧЕРНЫХ
HEAD OF NEWS SERVICE/
SERGEY CHERNIH
РЕДАКТОРЫ:
СНЕЖАНА ГРИБАЦКАЯ,
ПОЛИНА ЛЕОНТЬЕВА,
АНАСТАСИЯ МАКСИМОВА,
ЛАНА НИСНЕВИЧ, ЭЛИНА ОБУХОВСКАЯ, ЮЛИЯ РОМАНОВА, ЮЛИЯ СЕРИКОВА, НАТАЛЬЯ ХРАБРОВА
EDITORS/SNEZHANA GRIBATSKAYA, POLINA LEONTIEVA, ANASTASIYA MAXIMOVA, LANA NISNEVICH, ELINA OBUKHOVSKAYA, JULIA ROMANOVA, JULIA SERIKOVA, NATALIA KHRABROVA
ВЕДУЩИЙ ДИЗАЙНЕР
ЕКАТЕРИНА ХРИСТОВА
LEADING DESIGNER/
EKATERINA KHRISTOVA
ФОТОРЕДАКТОРЫ:
АНТОН ЖУКОВ,
АЛЕКСАНДРА АГРАНАТ
PHOTO EDITORS/ANTON ZHUKOV, ALEXANDRA AGRANAT

ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР/CEO: НАТАЛЬЯ ВЕСНИНА/NATALIA VESNINA

КОММЕРЧЕСКИЙ ДИРЕКТОР ПО РАБОТЕ С КЛЮЧЕВЫМИ КЛИЕНТАМИ/COMMERCIAL KEY ACCOUNT DIRECTOR: ЮЛИЯ ТОКАЙЕ/JULIA TOKAIE

SVP & MANAGING DIRECTOR ASIA PACIFIC & RUSSIA: SIMON HORNE. DIRECTOR OF INTERNATIONAL LICENSING & BUSINESS DEVELOPMENT: RICHARD BEAN.

SVP/EDITORIAL & BRAND DIRECTOR: KIM ST. CLAIR BODDEN.

DEPUTY BRANDS DIRECTOR: CHLOE O'BRIEN.

EDITOR-IN-CHIEF COSMOPOLITAN (1965–1997): HELEN GURLEY BROWN

Representatives: MILAN: Hearst Magazines International, Via Bracco 6, 20159 Milano, Italy, Samantha Di Clemente,

tel. +39 (02) 66-19-3141, Erica Trincanato, tel. + 39 (02) 66-19-3146.

International editions: ARGENTINA, BRITAIN: Claire Hodgson. BULGARIA, CHINA: Yvonne Liu. CROATIA: Aleksandra Orlic. CZECH REPUBLIC: Sabrina Karasova. FINLAND: Linda Forss. FRANCE: Marie La Fonta. GERMANY: Lara Gonschorowski. HONG KONG: Ruqiyah Law Kam Ying. HUNGARY: Johanna Sabjan. INDIA: Nandini Bhalla. INDONESIA: Filisya Thunggowan. ITALY: Francesca Delogu. KAZAKHSTAN: Anel Abdualiyeva. KOREA: Hye Soo Park. LATIN AMERICA: Lucia Sotelo Santos. LITHUANIA: Violeta Kalikauskienė. MALAYSIA: Nisa Halid. MIDDLE EAST: Kavita Srinivasan. NETHERLANDS: Josephine Kay. POLAND: Joanna Mroczkowska; ROMANIA: Diana Colcer. SERBIA: Nasja Veljkovic. SLOVENIA: Ajda Hovnik Plešej. SOUTH AFRICA: Holly Meadows. SPAIN: Cecilia Múzquiz Herrero. SRI LANKA: Shihaam Hassanali. TURKEY: Özge Zeki. UKRAINE: Oleksandra Burynska. USA: Jessica Pels.

Менеджер по распространению в Москве и регионах: Ольга Девальд (o.devald@imedia.ru). **Менеджер по подписке:** Мария Кадушникова (podpiska@imedia.ru).

Менеджер по альтернативному распространению: Петр Шамаев (shamaev@imedia.ru).

НОЯБРЬ, 2019 (№ 45)

Cosmopolitan Русское Издание
Дата выхода в свет: 15 октября 2019 г.
Учредитель и издатель журнала –
ООО «Премиум Паблишинг»
(119435, Москва, Большой Саввинский пер.,
12, стр. 6, 3-й этаж, пом. II).
Торговая марка и торговое имя
COSMOPOLITAN являются исключительной
собственностью The Hearst Communications,
Inc. © The Hearst Communications, Inc.,
New York, USA.
Журнал печатается и распространяется
ежемесячно ООО «Премиум Паблишинг»
с разрешения Hearst Communications, Inc.,
New York, NY 10 019 USA.

Журнал зарегистрирован в Федеральной
службе по надзору в сфере связи,
информационных технологий
и массовых коммуникаций
(Свидетельство ПИ № ФС77 – 64 619).
Подписной индекс: объединенный каталог
«Пресса России» – 26325, 29500 (мини);
«Почта России» – П1360.
Оформление подписки на журнал: [https://
premium-publishing.ru/cosmopolitan](https://premium-publishing.ru/cosmopolitan)

Тираж: 545 000 экз. Цена – свободная.
Цифровые копии журнала: 20 000 экз.
Не для распространения в Республиках
Казахстан, Армения и Азербайджан.
Цветоделение PIXEL8/SMARTPIXELS.

Отпечатано в АО «Полиграфический
комплекс «Пушкинская площадь»,
109548, Москва, ул. Шоссейная, 4д
АДРЕС И ТЕЛЕФОНЫ

РЕДАКЦИЯ: 119435, Москва,
Большой Саввинский пер., 12, стр. 6;
тел.: 8 (495) 252-0999; сайт: www.cosmo.ru;
e-mail: cosmopolitan@imedia.ru.
ОТДЕЛ РЕКЛАМЫ: тел.: 8 (495) 252-0999;
e-mail: firina@imedia.ru.
ШЕФ-РЕДАКТОР: Агаркова А. Б.
Для возрастной категории 16+.

Перепечатка и любое воспроизведение
материалов и иллюстраций из нашего
журнала запрещены.



SALE

до 80%

РАСПРОДАЖА*

*В период акции «SALE - распродажа» с 10.10.2019 г. по 13.11.2019 г. (включительно) предоставляется скидка 70% при покупке одного ювелирного украшения с драгоценными и полудрагоценными вставками (камнями). При покупке двух ювелирных украшений с драгоценными и полудрагоценными вставками (камнями) предоставляется скидка 80% на оба украшения. В акции не участвуют ювелирные украшения из ассортимента специальных предложений. Скидка 80% не суммируется со скидками по бонусной программе и другими акциями. Подробные условия акции уточняйте в магазинах АДАМАС на уголке потребителя, на сайте www.adamas.ru или по телефону единой справочной службы 8(800)250-33-44. АО «1 ЮВЕЛИРНАЯ СЕТЬ», 127273, г. Москва, ул. Березовая Аллея, д. 5а, стр. 6, чердак комната 1 (часть), ОГРН 5187746013670.



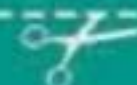
АДАМАС

СЕРЕБРЯНАЯ ПОДВЕСКА и -20%*

В ПОДАРОК!



**Купон дает право получить в сети фирменных магазинов АДАМАС в период с 15.10.2019 г. по 31.12.2019 г. серебряную подвеску в подарок, а также скидку 20% при покупке ювелирных украшений. Подарок и скидка в рамках акции предоставляются однократно при условии регистрации в программе лояльности «Карта Золотых Жемчужин» с указанием e-mail адреса в анкете. Один подарок - в один руки. Организатор оставляет за собой право на замену подарка. Скидка по купону применяется последовательно к действующим скидкам на выделенные изделия. Скидка по одному купону действует на один чек, не распространяется на предложения: «Лучшая цена», «Лучшая цена за грамм», «Фиксированная скидка 50%», «Специальная цена», и не суммируется с условиями бонусной программы. Купон дает право воспользоваться каждым указанным предложением вместе или по отдельности. Купон не подлежит обмену на денежные средства и иные привилегии. Организатор акции имеет право приостановить ее проведение в любой момент без объяснения причин. Информацию об организаторе акции, правила ее проведения, количестве подарков, месте, сроках и порядке их получения вы можете узнать в магазинах АДАМАС или по телефону единой справочной службы 8(800)250-33-44. Организатор акции АО «1 ЮВЕЛИРНАЯ СЕТЬ», 127273, г. Москва, ул. Березовая Аллея, д. 5а, стр. 6, чердак комната 1 (часть), ОГРН 5187746013670.





*Реклама. ООО «ПУЧ РУС», тел.: +7 495 921 17 91 / 92



1 Million & Lady Million

paco rabanne

Кольцо, Chanel



Кольцо, Alina Abegg Jewels

ДЕТАЛИ

Я люблю украшения, особенно крупные кольца. Классика – Chanel. Кстати, спешу – эту модель снимают с производства. А моя последняя находка – космическая коллекция Alina Abegg Jewels.



Попробовала новую программу питания No secret by Valeriya. Вкусно, и результат отличный.



Рекомендую сериал «Мать Отец-Сын» с Ричардом Гиром – он, конечно же, играет одну из главных ролей.

«Избранное»

редакционного директора

Алёны Пеневой

Беру в поездки несколько парочков. Недавно наткнулась на чехол для четырех **Linda Farrow**. Ищи такой в салоне «Экран Оптика» на Ильинке.

ЧЕМ МНЕ ЗАПОМНИЛСЯ ЭТОТ МЕСЯЦ.

Выставка Il Sarcofago di Spitzmaus e altri tesori в миланском **Fondazione Prada** пытается ответить на вопрос: зачем мы вообще собираем коллекции?



ПОЕЗДКА

Путешествие по Камчатке на Porsche Cayenne перевернуло мое представление о прекрасном: такой природы я еще не видела. Подробности – на стр. 238.



Совершенно фантастическая коллекция весна-лето – 2020 получилась у **Sportmax**. Жду не дождусь нового сезона!

КРАСОТА

Увлажнение – наше всё! Открыла для себя бустер **Rexaline** с гиалуронкой и вулканическим минералом.



Увлажняющий бустер Hydra-BigBang, **Rexaline**



О новом iPhone 11 Pro много разных мнений, но я – фанат продукции Apple – от своего в восторге.



НОВАЯ MAZDA3 НОВАЯ ВЫСОТА



Реклама

Mazda3 седан – сверхновая в созвездии Mazda. Весь ее облик – эталон элегантности, а интерьер – произведение искусства. Инновационные технологии дают незабываемые впечатления за рулем и обеспечивают выдающуюся безопасность.

Новая Mazda3. Новая высота

В кредит от 7 990 р./месяц

Специальная программа Mazda Кредит Лайт распространяется на новые модели Mazda3 и действует в салонах официальных дилеров ООО «МАЗДА МОТОР РУС». Условия кредитования: Mazda3 Sedan – комплектация Active, 1.5 6AT, стоимость 1 589 000р. (с учетом стоимости лакокрасочного покрытия Металлик), первоначальный взнос – 750 000р., ежемесячный платеж – 7 990р., остаточный платеж – 794 500р., срок кредита – 36 месяцев, процентная ставка банка – 9,9% годовых. Подтверждение дохода не требуется при сумме кредита до 3 000 000р. и первоначальном взносе не менее 20% от стоимости автомобиля. Валюта кредита – рубли РФ. Минимальная сумма кредита – 50 000р., максимальная сумма кредита – 6 500 000р. Обязательно страхование КАСКО. Кредит по программе Mazda Кредит предоставляется ООО «Русфинанс Банк», лицензия ЦБ РФ №1792 от 13.02.2013г.. Информация о ставках кредита и иных параметрах кредитного предложения предоставлена ООО «Русфинанс Банк». Данное предложение носит информационный характер, не является публичной офертой и ограничено наличием у официальных дилеров автомобилей, на которые оно распространяется. Доступны иные варианты расчетов при иных параметрах кредита. Подробную информацию по вопросам кредитования по программе вы можете получить на сайте www.mazda.ru раздел Mazda Кредит, по телефону ООО «Русфинанс Банк» +7 (495) 926-70-07, сайт www.rusfinancebank.ru или в салонах официальных дилеров ООО «Мазда Мотор Рус». Изображенные модели могут не соответствовать поставляемым официально в Россию спецификациям. Цвета и элементы кузова/интерьера на изображении могут отличаться от фактических.

facebook.com/MazdaRussia



vk.com/Mazda



mazda.ru

COSMO

на связи



ПИСЬМО МЕСЯЦА

Ирина, такие письма, как твое, бесценны, они мотивируют! Наша очередь радовать тебя – дарим шелковый платок из коллекции Akhmadullina Dreams.

Дорогой Cosmo! Ты стал своеобразным Бруклинским мостом между мной и сестрой. Октябрьским вечером, ровно 20 лет назад, она сидела с подружками в любимой красной майке с надписью «COSMOPOLITAN», выигранной за подписку, и обсуждала с ними предстоящие роды, как быстро прийти в форму и что модного купить, ориентируясь на последний номер Cosmo. Мне было чуть больше пяти лет, я ясно представляла, что когда-нибудь она подарит мне эту майку и огромную, бережно хранимую коллекцию журналов Cosmopolitan. Покупая сентябрьский номер, я с особенной теплотой вспоминала эти невероятные моменты... Скольких девушек, таких же, как мы с сестрой, объединили воспоминания, которые подарил обожаемый Cosmopolitan. Одна любовь на многие поколения!

Ирина Москаленко (по e-mail)

Хочешь попасть в рубрику? Ставь в Instagram хештег **#cosmopolitan_russia**.



Идеальный завтрак от @avaruha.

Настоящий бьюти-рай @rada.skazka.



@romanova_margo44 увлечена статьей.

Твое мнение

Cosmo, ты для меня традиция, которой я не изменяю вот уже 10 лет, – и еще столько же не собираюсь. Спасибо за то, что меняешь меня в лучшую сторону.

Анна Кононова
(ПО E-MAIL)

После статьи Павла Ракова поняла: если мужчина действительно хочет быть рядом, он сделает для этого всё. Спасибо, Cosmo, за ответ на мой вопрос!

Зара Залинян
(ПО E-MAIL)

В интервью Альба говорит нам, что мы сами творцы своего счастья, многое можем и всё преодолеем! Спасибо, Cosmo, за труд, за красоту и за Джессику!

Светлана Егарева
(ПО E-MAIL)



ПИШИ НАМ ПИСЬМА: DEARCOSMO@IMEDIA.RU | ОБЩАЙСЯ НА САЙТЕ: WWW.COSMO.RU | ЗАГЛЯДЫВАЙ НА FACEBOOK.COM/COSMOPOLITANRUSSIA | [VK.COM / COSMOPOLITAN](https://VK.COM/COSMOPOLITAN) | [TWITTER.COM / COSMOPOLITANRUSSIA](https://TWITTER.COM/COSMOPOLITANRUSSIA)



Adriatica

Swiss Made Watches

Since 1931



(Не)остались за кадром

Полтора миллиона щелчков затвора фотоаппарата, триллион ударов по клавиатуре, полсотни звонков героям – и номер ушел в печать. А чем ты занималась в августе?

45

минут пролетели незаметно вместе с певицей Fika. Совсем юная, но безумно талантливая девушка не удержалась и исполнила отрывок из песни. Мы аплодировали!



Количество голографических элементов на съемке нового состава группы Serebro было за пределами нормы. «Космический десант» удачно отправлен на орбиту сдачи нового номера.

3

образа примерила

молодая актриса Анастасия Уколова для рубрики «Шопинг». Кстати, у телефона, который Настя держит в руках, нет функции «громкая связь». От греха подальше!



4-й

этаж офиса Oriflame стал нашим вторым домом на время съемки для проекта «Стань богатой».



НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ



Ангелина Ольшанская
Сет-дизайнер отвечает за красоту деталей в кадре. На этот раз металлический фон для группы Serebro – ее рук дело.



Михаил Лабковский
Самый популярный «народный» психолог и писатель России о том, как принимать и отдавать любовь.



Ника Набокова
Автор бестселлеров «#В постели с твоим мужем» и «#Как перестать быть овцой» о том, как найти общий язык с мужчиной.



Elizabeth Arden

NEW YORK

Реклама. Соответствие товара установленным требованиям подтверждено декларацией о соответствии.
 Рекламодатель ООО "ЕДИНАЯ ЕВРОПА-ХОЛДИНГ", тел. (495) 771-60-01/02/03.
 *Основано на тестировании инкапсулированного эквивалента ретинола со сроком годности 10 месяцев.
 **Живи с уверенностью. Риз Уизерспун.

КАПСУЛЫ С РЕТИНОЛОМ И ЦЕРАМИДАМИ НОЧНАЯ СЫВОРОТКА ПРОТИВ МОРЩИН

Маленькие Чудеса

Что внутри этих капсул?
 Ответ: две звезды в уходе за кожей. РЕТИНОЛ, клинически доказавший свою эффективность в борьбе с морщинами, и увлажняющие ЦЕРАМИДЫ для придания тонуса вашей коже. Что интересно, РЕТИНОЛ в наших капсулах на 76% более эффективен, чем его инкапсулированный эквивалент. * Результат применения заметен уже через месяц. Сыворотка придает коже молодость, сокращает морщины, выравнивает тон и текстуру. Это инкапсулированная энергия вашей кожи.



Live with Confidence
x Reese

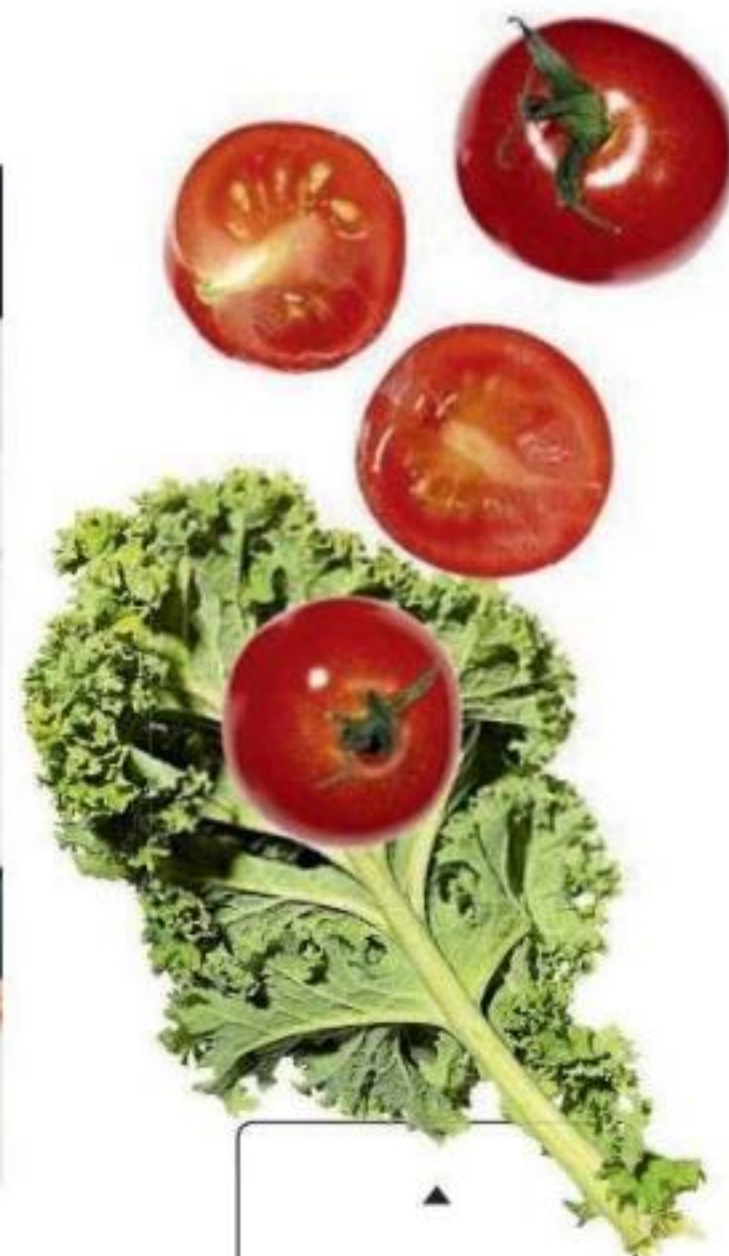
здесь & сейчас



Найди свой оттенок тонального крема Shiseido Synchron Skin. И наслаждайся сияющей кожей!



Получай эксклюзивные предложения и баллы за покупки, вступив в программу лояльности итальянского бренда **Calzedonia**.



Отпразднуй Международный день вегана (1 ноября)! Придумай себе челлендж: попробуй бургер с соевым мясом и замени обычное молоко в кофе на кокосовое.

ТВОЙ ЛУЧШИЙ НОЯБРЬ

COSMO
ВЫБРАЛ
ДЛЯ ТЕБЯ
ГЛАВНЫЕ
СОБЫТИЯ.

ЭТО ОРГАЗМ!



Зайди в корнер NARS! Бренд выпустил первый аромат Audacious Fragrance, и он получился невероятно соблазнительным.



Ищи идеальную спутницу на долгие годы среди сумок **Levi's L-Bag**.

Отрывайся как в последний раз под «Грустный дэнс» на большом сольном концерте Artik & Asti в питерском СК «Юбилейный» (15 ноября). Отличный повод махнуть девичьей компанией в Северную столицу!

Помогай другим – это просто. Например, с продажи крема «Бархатные ручки» из коллекции «Счастье в ваших руках» **1 рубль** отчисляется в поддержку приемных семей.

Погрузись в мир глянца на выставке фешен-фотографа Майлза Олдриджа в Центре фотографии им. братьев Люмьер (с 20 ноября).



Повторяй за Ольгой Бузовой «Мало половин» на ее концерте в «Известия Холл» (14 ноября).



Путешествуй



Мексика

Отправляемся на один из самых ярких и красочных праздников Северной Америки – День мертвых (2 ноября).



Германия

В Мюнхене стартует фестиваль Толвуд, который продлится месяц (26 ноября – 31 декабря).



Таиланд

Тысячи бумажных фонариков в небе – так отмечается национальный праздник Лойкратхонг (13 ноября).

Смотри



«Аббатство Даунтон»

Семейство Кроули покоряет не только малые, но и большие экраны (с 21 ноября).



«Ангелы Чарли»

Перезапуск франшизы с Кристен Стюарт, Наоми Скотт и Эллой Балинска (с 14 ноября).



«Холодное сердце – 2»

Возвращение Анны, Эльзы, Кристофа и его оленя Свена (с 28 ноября).



«Доктор Сон»

Продолжение «Сияния», где повзрослевшего Дэнни играет Юэн Мак-Грегор (с 7 ноября).

ТОП-3 по версии APPLE MUSIC



INSTASAMKA

Одна из самых заметных и самоироничных рэп-блоггерш последних месяцев.



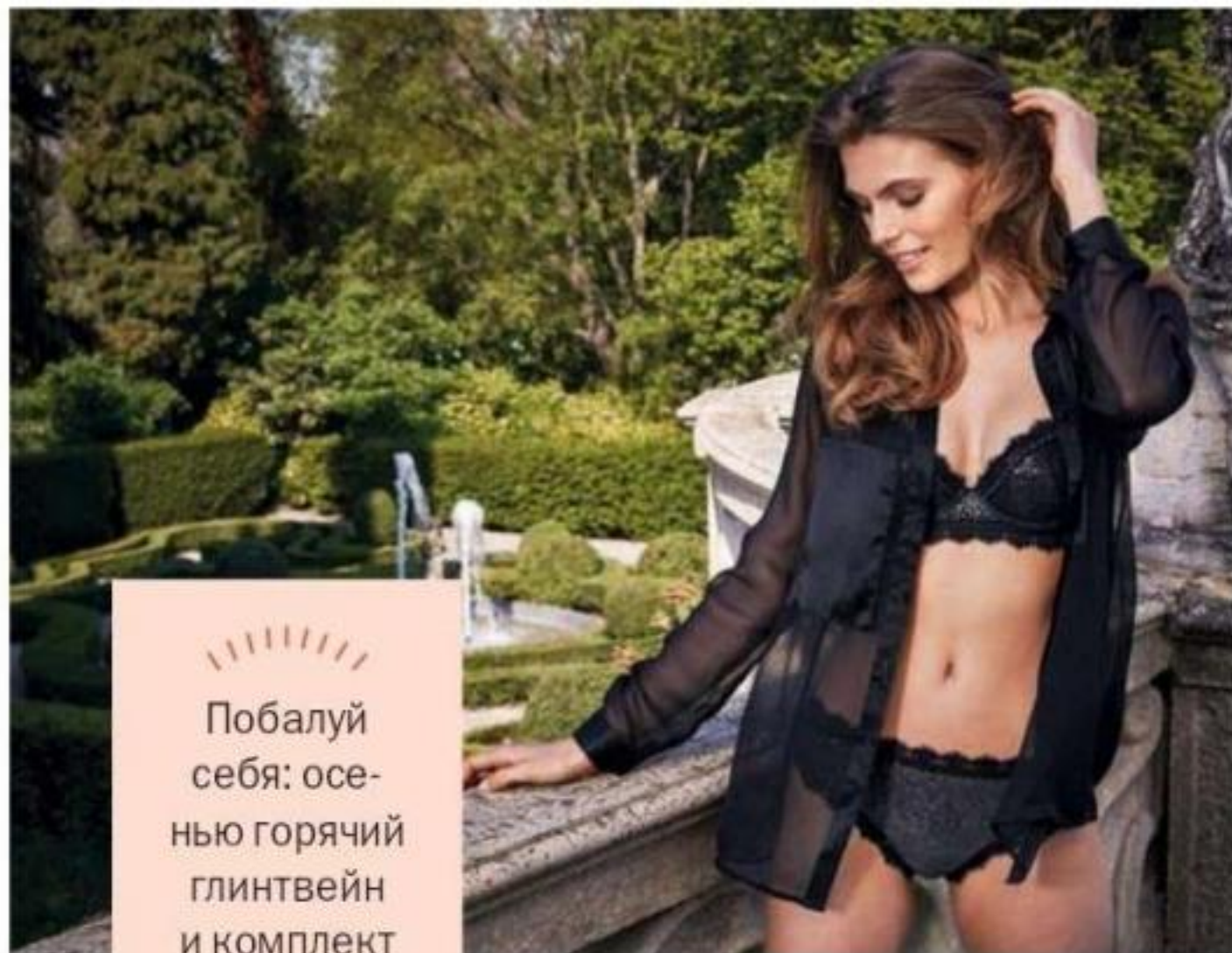
Kall

Алмаз Калиев – перспективный новичок с лейбла Скриптонита Musica36.



Tones and I

Критики прочтут 19-летней певице повтор успеха Билли Айлиш в альтернативном поле.



Побалуй себя: осенью горячий глнтвейн и комплект кружевного белья Intimissimi – в самый раз.



Не пропусти **Международный день борьбы за ликвидацию насилия в отношении женщин (25 ноября)**. Вместе мы – сила!

ДАРИ ЛЮБОВЬ!



Порадуй бойфренда в Международный мужской день (19 ноября). Спорим, он не сразу поймет, «по какому поводу банкет»?

ЕДЕМ НА ТЕРМЫ



Запланируй бьюти-поездку в отель Eau Thermale Avène. Кстати, ты знала, что у марки есть проект #AveneHope, в рамках которого она отправляет детей-атопиков в свой центр на лечение?

Читай



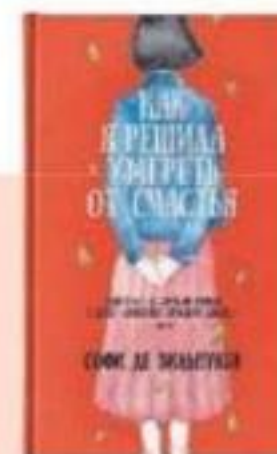
«Воздушные ванны...»

Рассказы Анны Кирьяновой, которые вдохновляют.



«Девочка, которая всегда смеялась последней»

Сборник любимого колумниста Cosmo.



«Как я решила умереть от счастья»

Трогательная история для тех, кому не хватает оптимизма.

ПОЛЬЗУЙСЯ СЛУЧАЕМ



Скидка 15%

на классический маникюр с покрытием действует в студии bebebe на Петровке по будням до 16:00.



Спа-процедура для ног

в подарок при записи на комплекс «маникюр + педикюр» в салоне I like Nails.



Сэкономить время

можно в салоне «Москвичка Nails». Здесь работают в четыре руки.



Носи деним, вдохновляясь рекламной кампанией в честь **50-летия** бренда Gap.



Проведи вечер в парке «Сокольники», согреваясь ароматным чаем в уютном кафе «Сирень».

s.Oliver

1969 X 2019

реклама



50 YEARS WORN BY GENERATIONS*

*50 лет стиль поколений

soliver.com

Блистай

Выбирай наряды с декоративными элементами.



1. Юлия Ковальчук на фестивале «Жара» (в Julia Day).
2. Пенелопа Крус на премьере фильма «Боль и слава» (в Ralph & Russo Couture).
3. Джессика Честейн на премьере фильма «Оно-2» (в Zuhair Murad Couture).
4. Кара Делевинь на премьере сериала «Карнивал Роу» (в Balmain).
5. Сиенна Миллер на вручении премии Kinéo Prize (в Gucci).

Ани Лорак накалила атмосферу на фестивале «Жара» (в Sophie Couture).

Камила Кабелло знает, как произвести впечатление, и для ежегодной вечеринки Variety's Power Of Young Hollywood выбрала блестящее мини-платье Zuhair Murad Couture. Bravo!

SUNLIGHT



Бриллиант навсегда

Безупречные украшения Prestige ювелирного бренда SUNLIGHT из белого золота с бриллиантами воплотили в себе всю лаконичность и элегантность ювелирной классики. Невидимые касты, закрепляющие драгоценные камни, создают впечатление единого сверкающего бриллианта с огранками «круг», «груша» и «принцесса».



0+ Реклама.



СКАЧАЙТЕ ПРИЛОЖЕНИЕ
И ПОЛУЧИТЕ ПОДВЕСКУ В ПОДАРОК!*

*Украшение в подарок выдается при первой установке приложения.



Информацию об организаторе акции, правилах ее проведения, количестве подарков, месте, сроках и порядке их получения вы можете узнать по телефону горячей линии 8 800 775 22 22.

Попробуй

Бьюти-хиты месяца

ЭТИ НОВИНКИ ТОЧНО НЕ ОСТАВЯТ ТЕБЯ РАВНОДУШНОЙ.

Обновленный тональный крем Phyto-Teint Ultra Eclat маскирует недостатки и ухаживает за кожей. **Sisley**, 6320 руб.

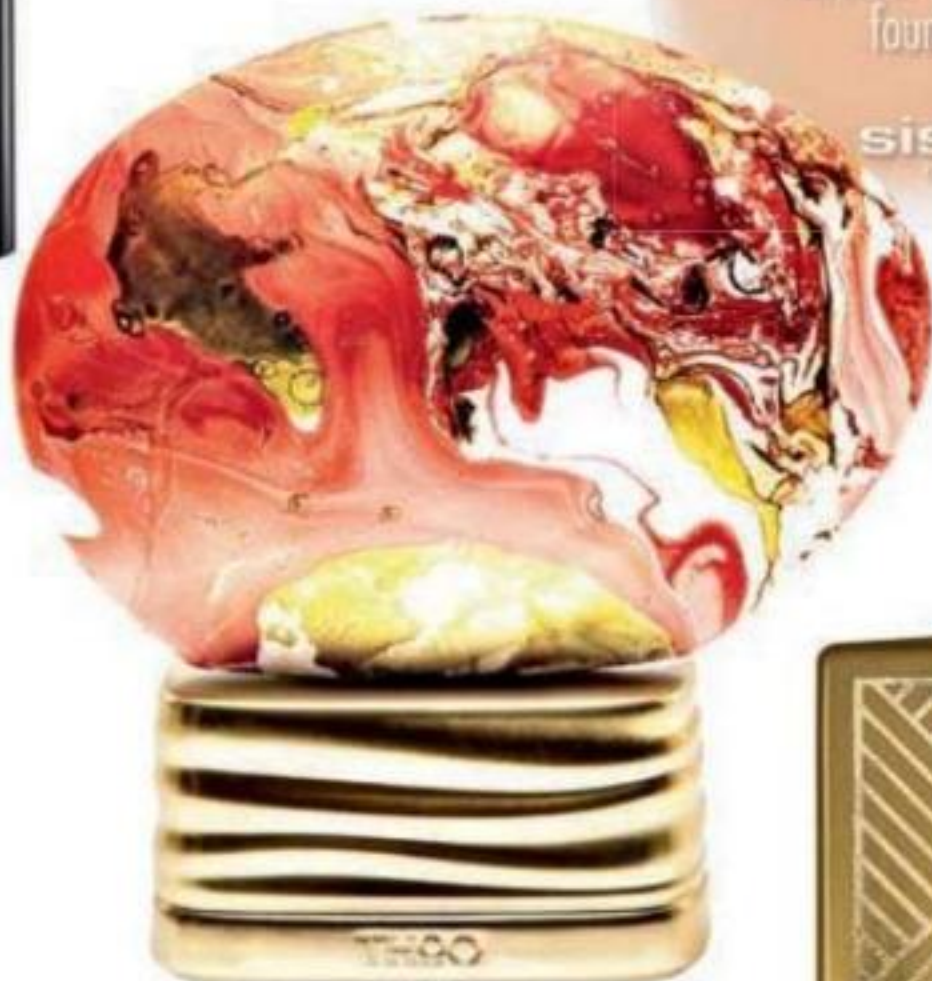


Ароматические свечи Contes Tahitiens и La Cuvée Secrète с цветным воском дополнят твой интерьер. **Guerlain**, 5406 руб. каждая

Помада Rouge Interdit Vinyl оттенка Shadow Purple придаст губам глянцевое сияние. **Givenchy**, 2500 руб.



Композиция Keep Glazed создана для сладкожек: в ней звучат ноты взбитых сливок, кокоса и манго. **The House of Oud**, 16 650 руб.



Аромат Gabrielle появился в формате Twist & Spray. В наборе флакон 20 мл и два сменных блока. **Chanel**, 9900 руб.



Ночная дымка L'Eau de Nuit стимулирует процесс восстановления кожи. **Rivoli**, 15 010 руб.

Очищающая маска для лица Purifying Mask матирует кожу и выравнивает ее рельеф всего за пять минут. **L'Occitane**, 3200 руб.



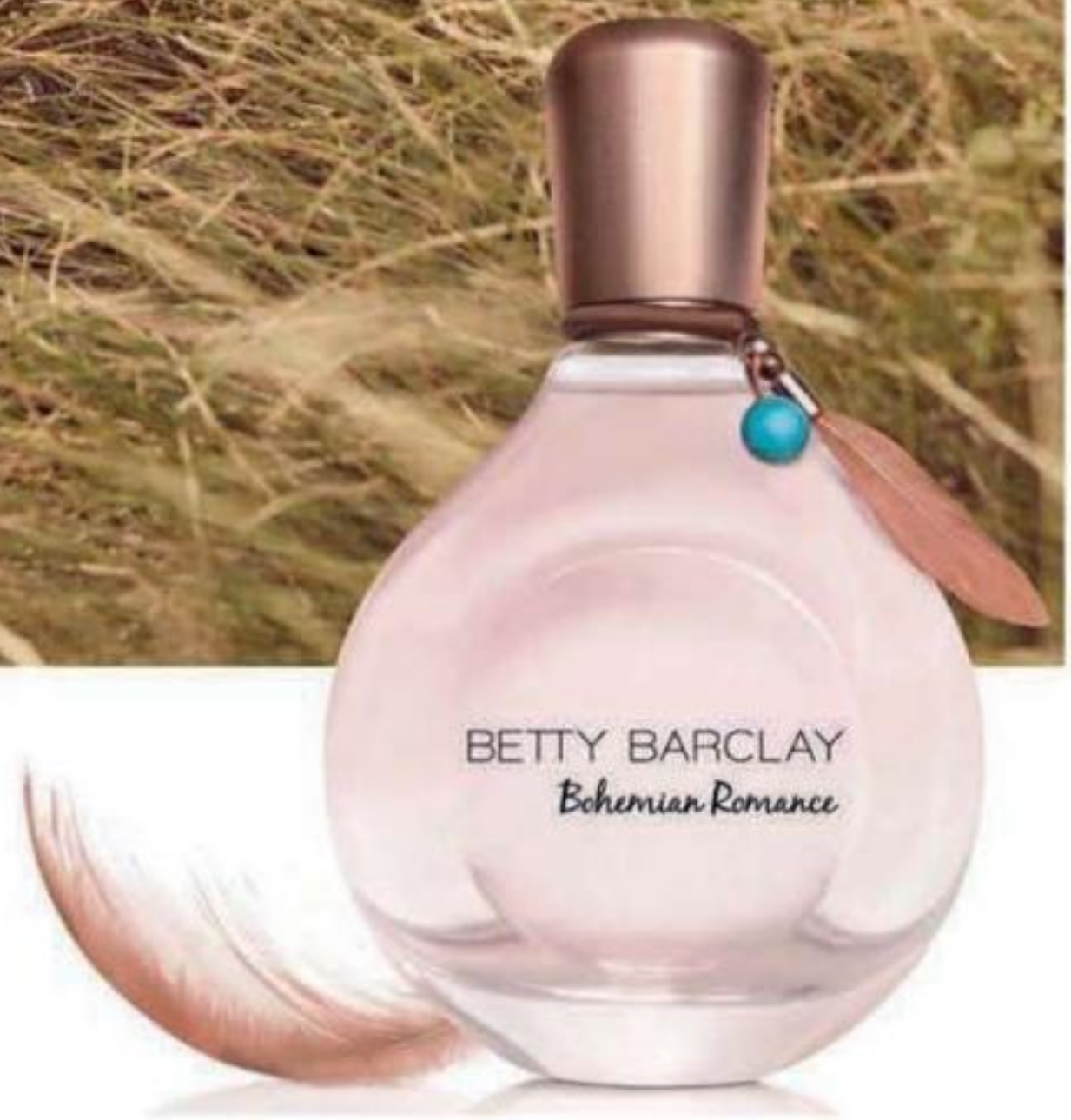
Парфюмерная вода Royal из коллекции Secret раскрывается нотами белого персика и розового перца. **Moresque Parfum**, 11 400 руб.



Реклама. Соответствие товара установленным требованиям подтверждено декларацией о соответствии. Рекламодатель ОАО «ЕДИНАЯ ЕВРОПА-ХОЛДИНГ», тел. (495)771-60-01/02/03.
"Богемский роман"



BETTY BARCLAY
Bohemian Romance



Попробуй

Уроки рисования

С помощью новой помады Gucci можно не только накрасить губы, но и подчеркнуть скулы и глаза. Не веришь? Смотри сама!

1 Губы Финишная прямая

Любительницы классики абсолютно точно выберут вариант с акцентом на губы. Чтобы выглядеть стильно, делай ставку на сатиновую текстуру. Она в этом сезоне окончательно сместила с пьедестала матовую. К тому же помады с влажным финишем визуально увеличивают губы и не сушат кожу. Техника нанесения – какая тебе больше нравится: можно вбивать помаду пальцами или красить стиком без использования карандаша.

В коллекции 3 варианта текстуры, 58 оттенков, 3 вида футляров для них.



Rouge à Lèvres Satin (36 оттенков); Baume à Lèvres (4 оттенка); Rouge à Lèvres Voile (18 оттенков), всё – Gucci



ЛЕА СЕЙДУ

2 Скулы Мы пойдем другим путем

Подойди к задаче нестандартно: обозначь скулы, не прибегая к помощи румян. Как нетрудно догадаться, мы предлагаем сделать контуринг помадой! Поставь две-три точки на яблочках щек, а затем быстро растушуй предварительно разогретыми пальцами.

КОКО РОША



Выбирай оттенки одной гаммы – или теплые, или холодные.

Оттенки названы в честь голливудских актрис золотого века (Греты Гарбо, Джин Харлоу, Бетт Дэвис, Морин О'Хары и других) или кинокартин.

3 Глаза А что, так можно было?

Выполни макияж губ, щек и глаз только помадой (лучше с сияющим финишем). Тебе понадобится кисточка для теней с заостренным кончиком. Распредели средство по подвижному веку или выйди за его границы и нарисуй широкие стрелки, как это сделала модель Коко Роша.



САЛЬМА ХАЙЕК

CAUDALIE

PARIS

No.1

ВО ФРАНЦИИ
СРЕДИ СРЕДСТВ
ПО БОРЬБЕ СО
СТАРЕНИЕМ*

ЭФФЕКТ ЛИФТИНГА

текстура кашемира

КОЖА БОЛЕЕ УПРУГАЯ

100%**



CAUDALIE
PARIS

RESVERATROL [LIFT]

CRÈME CACHEMIRE REDENSIFIANTE
FACE LIFTING SOFT CREAM



Реклама

ООО «КОДАЛИ» Юридический адрес: 101000, г. Москва, Милютинский пер., д. 10, стр.1, ОГРН 1077763441755 от 05.12.2007

* Данные IQVIA - Pharmatrend - Антивозрастные средства по уходу за лицом и кожей вокруг глаз в аптеках во Франции - предельно допустимая концентрация, март, 2018 г.
- в стоимостном выражении. ** Результаты клинических исследований, % удовлетворенности, 84 дня, 42 женщины.

Попробуй

Зрят в корень

Имбирь используется не только в народной медицине, но и в одной из линий ухода Kenzoki. Разбираемся, чем же это растение заинтересовало представителей марки.



ТОП-ИНГРЕДИЕНТ ОСЕНИ

Что это?

Многолетнее тропическое растение родом из стран Южной Азии. В Европу имбирь был завезен в Средние века. Сегодня многие страны занимаются культивацией этой согревающей пряности. Kenzoki, например, использует имбирь, выра-

щенный на песчаных равнинах в Китае. В пищу употребляются знакомые нам корни, а вот в косметической продукции используются и цветки.

Чем полезен?

Имбирь богат витаминами группы B, C, E, K. Кроме того, содержит

Имбирь обладает бодрящими и стимулирующими свойствами.



много аминокислот и минералов, необходимых для организма. Средства с имбирем в составе улучшают цвет лица и текстуру кожи. В лабораториях Kenzoki получают растительную воду на основе цветков этого растения. В ее составе – эфирные масла, придающие коже сияние. При регулярном использовании крема с экстрактом имбиря повышаются тонус, иммунитет и защитные свойства кожи.

Кому подходит?

Всем, кто чувствует, что пришла пора взбодрить кожу (особенно актуально осенью). Включай в уход средства с имбирем, если замечаешь тусклый, неоднородный цвет лица или темные круги под глазами.

Внутри капсул – концентрат имбиря.



Крем для свежести и сияния кожи
Fresh & Glow Beauty Cream;



ТЫ X MAX FACTOR

НОВЫЕ ОТТЕНКИ
FACEFINITY ALL DAY
FLAWLESS
ФОРМУЛА
3 В 1



УЗНАЙ БОЛЬШЕ



ДА

ПРИКОСНОВЕНИЯМ!
КОЖЕ БЕЗ БЛЕСКА!
ЛЮБЫМ ВЫЗОВАМ!

Праймер, консилер и тональная основа
для безупречного покрытия весь день.

Попробуй

Есть варианты

Хочешь внести свой вклад в заботу о планете и сэкономить природные ресурсы? Тогда следуй нашим простым советам и переходи к разумному потреблению.

Покупай «голые» продукты. Чаще всего так продают твердые шампуни и маски, мыло и бомбы для ванны.



Очищающее средство «Джейд Роллер», **Lush**, 420 руб.; мыло-пилинг «Афродита», **Fresh Line**, 1335 руб.



Ищи упаковку из переработанного пластика. Подсказка – значок Reuse в виде круга из стрелок.

Шампунь Aura Botanica, **Kérastase**, 2290 руб.; лосьон для тела «Соблазнительное увлажнение», **Love Beauty and Planet**, 435 руб.



Заново наполняй флакон любимым ароматом. Многие парфюмерные бренды поддерживают эту инициативу.

Парфюмерная вода Aura, **Mugler**, 5305 руб.; туалетная вода R[eco]nsider, **Springfield**, 1199 руб.



Сдавай стеклянные емкости. В этом случае проще, чем с пластиком: значок искать не надо. Только отдели от банки крышку и дозатор.

Масло для душа «Нанайский лимонник», **Natura Siberica**, 677 руб.; мыло-скраб Sparkling Citrus, **Compagnie de Provence**, 2600 руб.



Выбирай рефилы. Так ты сможешь собрать палетку только из нужных тебе оттенков. Ничего лишнего и легко пополнить в любой момент!

Палетка и рефил теней My Must Haves, **Essence**, 136 и 136 руб.; палетка с двумя рефилами румян Artist Face Color, **Make Up For Ever**, 3150 руб.

Верни опустевшую упаковку в фирменный магазин и получи за это скидку.

Очищающий гель Ultra Facial Cleanser, **Kiehl's**, 1600 руб.; шампунь Angel Wash, **Kevin.Murphy**, 2430 руб.



НОВИНКА

Реклама. Соответствие товара установленным требованиям подтверждено декларацией о соответствии.
Рекламодатель ОАО "ЕДИНАЯ ЕВРОПА-ХОЛДИНГ", тел. (495) 771-60-01/02/03.

AHAVA APPLE OF SODOM

Революционная линия натуральных средств по борьбе с глубокими морщинами – новая альтернатива уколам красоты.

APPLE OF SODOM от AHAVA активирует способность кожи бороться с морщинами с помощью мощного союза комплекса минералов Мёртвого моря и экстракта токсичных плодов древнего растения.

ahava.com

*АХАВА. Содомское яблоко.



Попробуй

За красивые глаза

Редакторы Cosmo решили проверить, достаточно ли для счастья всего одной палетки теней. Смотри, что из этого вышло!

ЭММА КОЗЛОВА



Выбирай палетку с контрастными оттенками.

Les 4 Ombres, оттенок №334 Modern Glamour, **Chanel**, 4250 руб.

старший редактор отдела моды
Les 4 Ombres идеальна для техники smokey eyes. Тени не осыпаются – это особенно важно при таком ярком макияже.

Продлить стойкость поможет база для век.

ТОНЯ АГАРЮВА



Masterpiece Nude Palette, оттенок №01 Cappuccino, **Max Factor**, 1099 руб.



шеф-редактор
Перламутровые тени оставляют легкое мерцание на коже. Я пользуюсь Masterpiece Nude каждый день, просто варьируя интенсивность цвета.

Flash Sequins Palettes, оттенок Brown Purple, **Sephora**, 910 руб.

СВЕТА МАКСИНА



ассистент арт-отдела
Я смешиваю разные текстуры: матовую, металлик и глиттер. Получаю классный эффект – хоть для офиса, хоть для вечеринки.

ОЛЯ ЗИБЕРЕВА



Power Look Diorshow 5 Couleurs, оттенок №977, **Dior**, 4630 руб.



МАША ПАРФИШИНА



арт-директор
На первый взгляд это вариант «на вечер». Но на самом деле такие оттенки будут уместны в любое время суток.

редактор
9 цветов миксовать можно бесконечно! Темные тона отлично подчеркивают мои карие глаза.

Prismatic No.1 Essence of Greys, **Givenchy**, 4645 руб.

Чаще всего аппликаторы из комплекта плохо растушевывают тени. Лучше сразу замени их на специальную кисть.

PUPA
M I L A N O

MASCARA
Vamp!
ALL IN ONE

ДРАМАТИЧЕСКИЙ

ОБЪЕМ

ИДЕАЛЬНЫЙ

ИЗГИБ

НЕВЕРОЯТНАЯ

ДЛИНА



**С УКРЕПЛЯЮЩИМ
ДЕЙСТВИЕМ**

РЕКЛАМА
ТУШЬ VAMP, ВСЕ В ОДНОМ

@EKAXENOVA_



**Директор
отдела «Красота
и Здоровье»
Sephora**

Вот уже год,
оказываясь в Париже,
я не бегу сразу
в SEPHORA, как это
делала раньше. У нас
теперь тоже все есть!
Классные бренды
и корнеры, где можно
все попробовать.

@SNEJANA_SAM



Актриса

SEPHORA объединяет
профессионалов
и любителей. Здесь
на презентациях
брендов можно
встретить известных
визажистов. Они
делятся своими
секретами, проводят
мастер-классы. Меня
это вдохновляет!

@MISSVIKKI



Тревел-блогер

Я обожаю тестировать
новинки, мне важно все
потрогать, попробовать.
А в магазинах
SEPHORA это делаешь
совершенно спокойно,
свободно. Абсолютно
любой продукт можно
тут же испытать в деле.



МАТУШКА-ПРИРОДА

Мода на косметику с растительными компонентами возникла в рамках тренда на все естественное и здоровое. Если ты любишь все натуральное, обрати внимание на новинку This Works и другие средства на полках «Супер Ингредиенты» в SEPHORA.



ИНСТАМАКИЯЖ

Яркий макияж из Instagram – один из способов выразить себя, побыть некоторое время в роли «звезды экрана» телефона. Контрастные цвета в сочетании с фильтрами творят настоящие чудеса. Неудивительно, что бьюти-тренды (матовые губы, хайлайтинг, контуринг) из соцсетей так популярны. Прежде чем экспериментировать с мейкапом на лице, потренируйся в приложении Virtual Artist в магазинах SEPHORA.



SEPHORA

КАК ИЗМЕНИЛАСЬ



РАЗУМНЫЙ ПОДХОД

В тренде – практичный шопинг. Покупатели хотят знать о продукте все, прежде чем его приобрести. Попробовать средства декоративной косметики перед покупкой стоит на Beauty HUB в самом сердце магазина SEPHORA.

**ИДЕМ
НА ВОСТОК**

Сегодня мы уже не представляем своей жизни без ВВ-кремов, различных масок и других ноу-хау родом из Азии. Использование передовых технологий, активные натуральные ингредиенты в составе, стильные упаковки и доступная цена – весомые причины для того, чтобы подобрать новый крем в зоне Korean House в SEPHORA.

**ЧЕТКАЯ ЛИНИЯ**

Естественные брови – широкие и в меру пышные, прочно вошли в индустрию красоты. Если тебе не повезло с их густотой или формой, исправить ситуацию можно в Brow Bar Benefit в пространстве магазина SEPHORA. Визажисты броу-бара подберут правильные средства, сделают коррекцию и научат ухаживать за бровями.



Перед тобой краткий гид по горячим трендам 2019 года, которые будут актуальны и в будущем. Бери на заметку!

В РОССИИ

BEAUTY-ИНДУСТРИЯ?



ЭКО-FRIENDLY Перерабатываемая упаковка, безопасное для окружающей среды производство: в эту сторону развиваются все, начиная от маленьких брендов и заканчивая люксовыми компаниями и крупными концернами, такими как Dior, Clarins, Sephora Collection.

**СНОВА ЗЕЛЕННЫЕ**

В парфюмерии тоже есть тренды, хотя сами парфюмеры и не любят о них говорить. В этом году случился настоящий бум на зеленые, фужерные композиции – те, что обладают горьковатым, терпким и свежим запахом. Даем подсказку: ищи ароматы с нотами ангелики, фиалкового листа, листа инжира, ревеня, яблока, а также лаванды и ромашки. Забег в SEPHORA и попробуй парфюмерную воду Libre YSL Beaute или туалетную воду L'Interdit Givenchy.

@MYRLUKA

**Фешен-блогер**

SEPHORA – это всегда атмосфера праздника, спасибо, что дарите его нам. А зона Beauty HUB, где делают бесплатный экспресс-макияж, заслуживает отдельных комплиментов.

@KISO_OLYA

**Диджитал-инфлюенсер**

Еще недавно я мечтала достать заветные палетки Anastasia Beverly Hills. Теперь этот бренд, да и многие другие крутые марки, есть в России благодаря SEPHORA. И это не предел!

@CHRISTYNA.REE

**Фешен- и тревел-блогер**

Когда первый раз оказалась в SEPHORA за границей, не могла поверить своим глазам. На полках бок о бок стояли люксовые и доступные марки. Тогда еще подумала: «Вот бы и у нас такой магазин открыли!» Вселенная меня услышала.

Примерь

Попали в окружение

Серьги-кольца оказались на верхней строчке модного хит-парада. Отличный повод собрать самые интересные образцы!

Сочетание разных материалов – а почему бы и нет?

Roberto Bravo, 66 000 руб.



Любительницам классики придется по душе модели, украшенные жемчугом.

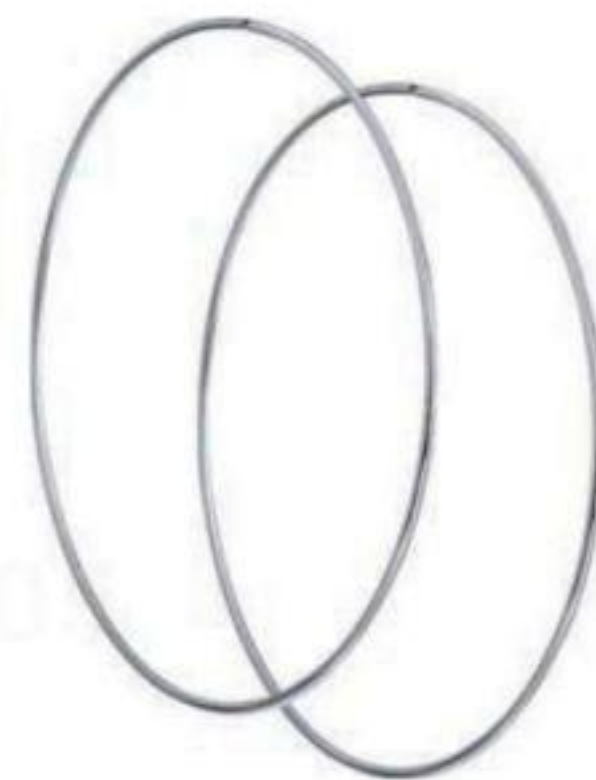
Nasonpearl, 36 605 руб.



«Бронницкий ювелир», 36 090 руб.



Sokolov, 1390 руб.



ВОТ ЭТО ЗАВЕРНУЛИ!

Обрати внимание на серьги с декором внутри кольца. Очень необычно.

Tous, 8800 руб.



Pandora, 3490 руб.



Sunlight, 2990 руб.



«Адамас», 7566 руб.



РЕКЛАМА 16+

* Макияж с заботой о коже
** 100% веганский продукт

БЕСТСЕЛЛЕР



100%
VEGAN**

BEAUTY THAT CARES*

Ухаживающая формула с натуральными северными ингредиентами. Абсолютный бестселлер и выбор блогеров.

СС КРЕМ «АБСОЛЮТНОЕ СОВЕРШЕНСТВО» SPF 20

ИДЕАЛЬНО РОВНЫЙ ТОН И СИЯЮЩАЯ КОЖА

Совершенная тональная основа с северной брусникой и арктической родниковой водой выравнивает тон, маскирует покраснения и пигментацию, придает коже здоровое сияние.

Экологичная упаковка из переработанного пластика.

Степень покрытия: ●●●○○

LUMENE
BEAUTY BORN OF LIGHT



LUMENE.RU

Примерь

Это нам на руку!

Следовать актуальным тенденциям просто как никогда: дизайнеры в буквальном смысле слова объясняют всё на пальцах!



Mascôte,
4390 руб.



TJ Collection,
6990 руб.



Edmins
(lamoda.ru),
3360 руб.

ВЫБОР
ОТДЕЛА
МОДЫ
COSMO



Twinsset,
7500 руб.

Монохром
в тренде!
Подбирай пару
в тон верхней
одежде.

САМЫЕ
ОРИГИНАЛЬНЫЕ



Agnelle
(rendez-vous.ru),
13 190 руб.

Контрастные моде-
ли станут главным
акцентом образа.

**Ermanno
Scervino,**
26 420 руб.



ПРЯМО
С ПОДИУМА

Dior,
56 400 руб.



Baldinini,
8790 руб.

Бери пример
с героинь сериа-
ла «Сплетница»:
носи перчатки
с яркими пальто
и платьями.



ВАУ-
ЦЕНА!

H&M,
1599 руб.



BRASCHI

MATIS

PARIS

Пилинг, успокаивающий чувствительную кожу

Система SensiBiotic-Peel*

Не содержащий микрочастиц
пилинг для чувствительной кожи

ЦВЕТОК ШАФРАНА
+ МЯГКО ОЧИЩАЮЩИЙ ЭНЗИМ



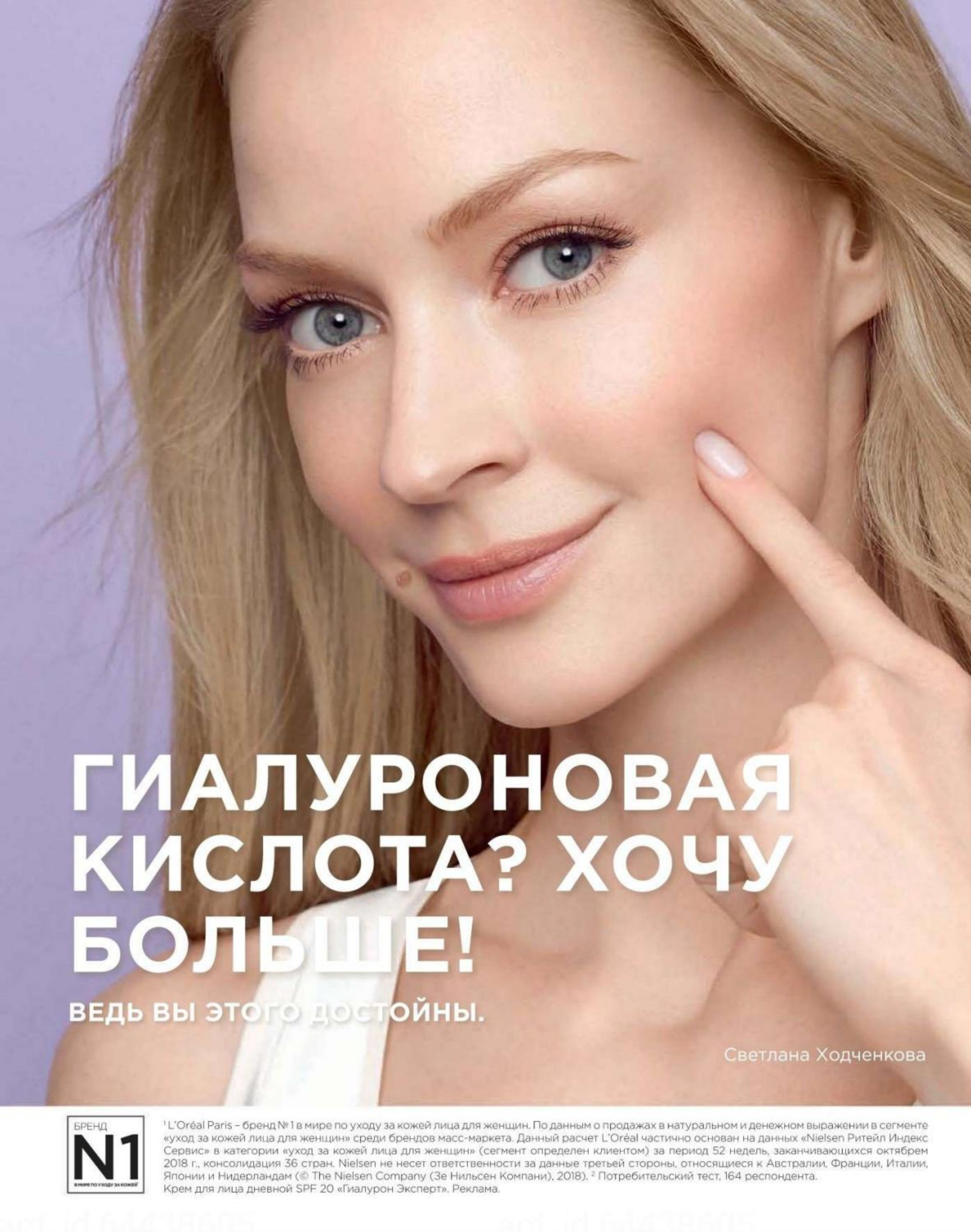
Протестировано под
контролем дерматологов

- 90%** более гладкая кожа**
- 90%** более чистая кожа**
- 90%** более мягкая кожа**
- 70%** чувство стянутости кожи**

*Сенсибиотик - пил.

**Тесты самооценки, 21 женщина после 28 дней использования 2 раза в неделю.

Реклама. Соответствие товара установленным требованиям подтверждено декларацией о соответствии.
Рекламодатель ОАО "ЕДИНАЯ ЕВРОПА-ХОЛДИНГ", тел. (495) 771-60-01/02/03.



ГИАЛУРОНОВАЯ КИСЛОТА? ХОЧУ БОЛЬШЕ!

ВЕДЬ ВЫ ЭТОГО ДОСТОЙНЫ.

Светлана Ходченкова



¹ L'Oréal Paris – бренд №1 в мире по уходу за кожей лица для женщин. По данным о продажах в натуральном и денежном выражении в сегменте «уход за кожей лица для женщин» среди брендов масс-маркета. Данный расчет L'Oréal частично основан на данных «Nielsen Ритейл Индекс Сервис» в категории «уход за кожей лица для женщин» (сегмент определен клиентом) за период 52 недель, заканчивающихся октябрём 2018 г., консолидация 36 стран. Nielsen не несет ответственности за данные третьей стороны, относящиеся к Австралии, Франции, Италии, Японии и Нидерландам (© The Nielsen Company (Зе Нильсен Компани), 2018). ² Потребительский тест, 164 респондента. Крем для лица дневной SPF 20 «Гиалурон Эксперт». Реклама.

L'ORÉAL
PARIS

НОВИНКА

ГИАЛУРОН ЭКСПЕРТ

**[ГИАЛУРО] ВОСПОЛНЯЮЩИЙ
УВЛАЖНЯЮЩИЙ УХОД**

[+НА] 2 ТИПА ГИАЛУРОНОВОЙ КИСЛОТЫ



МГНОВЕННО
СВЕЖАЯ И СИЯЮЩАЯ КОЖА

ЧЕРЕЗ 3 НЕДЕЛИ²:

- 91% ЖЕНЩИН - ВЛАГА В КОЖЕ ВОСПОЛНЕНА
- 71% ЖЕНЩИН - МОРЩИНЫ СОКРАЩЕНЫ

Примерь

Super**В**ещь

Пуховики всё еще на пике популярности – смело носи их даже с романтичными платьями и каблуками! Вдохновляйся двумя стильными образами с моделью изумрудного цвета Geox.



Фотограф: Анна Козленко. Стилист: Эмма Козлова. Из архива



Dove



**1-минутные
Супер Кондиционеры
для волос**

Ни следа повреждений – отсутствие видимых повреждений волос. Инструментальный тест Unilever. Продажа осуществляется на сайте www.ozon.ru. Продавцом является ООО «Интернет Решения», Реклама. Юридический адрес: 123112, г. Москва, Пресненская наб., д. 10, Пом. 1, эт. 41, комн. 6. ОГРН: 1027739244741.



красота без
цифровой
обработки

Барбара, дизайнер ювелирных украшений

Всего 1 минута и ни следа повреждений

**Новые 1-минутные Супер
кондиционеры от Dove.**

Преображающая сила питающей инкапсулированной сыворотки для мгновенной реновации волос.



Покупай со скидкой прямо с телефона



Фейс без тьюна

Шеф-редактор Cosmo.ru **Екатерина Великина** рассуждает о том, почему фильтры и фотошоп – это зло, но зло неизбежное.



Мы привыкли к тому, что Instagram – рождественская витрина с карамельными яблоками, цель которой – заявить, что владелец этого магазина процветает. Превращение жизни в рекламный буклет давно поставлено на поток. Даже психологи перестали бить в колокола: теперь считается, что красивые фото вдохновляют, а не расстраивают и плодят комплексы. В целом я согласна. Нет ничего страшного в желании нравиться себе и окружающим, и если для этого нужно стереть несколько сантиметров в талии или синяк с колени – да и черт бы с ним! Мне плевать на мою ненатуральность, потому что это мой личный взгляд на собственную внешность. А еще простой способ получить социальное поглаживание. С этой точки зрения Instagram и фильтры – абсолютное благо. Но есть одно условие, несоблюдение которого разваливает всю схему.

Красивые фотографии скорее вдохновляют, чем расстраивают.

Я про любовь к себе. Сначала замазываешь

синяк на коленке, потом три седых волоска, затем начинает казаться, что твои дети или бойфренд недостаточно парадны, и в итоге через мясорубку фотошопа пропускается всё. Что оттуда выходит? Человек, никогда не существовавший в природе. Чем это страшно? Попробую объяснить на личном примере.

Как-то я выложила пост, где описала свой опыт победы над паническими атаками. Было много откликов. Среди прочих мне написала девушка. Недавно вышла замуж и родила, переехала в другой город – и начались панические приступы. Мы долго разговаривали. «У меня всё хорошо, не понимаю, откуда проблемы», – повторяла она как мантру. «А ты кому-то рассказывала о том, что с тобой происходит?» – спросила я. И как будто открылся кран. Друзей нет – муж ревнует. Родители далеко – другой город. С ребенком никто не помогает – некому. И да,

муж – редкий упырь, и она бы ушла, но зависит от него финансово.

Поговорив с девушкой, я перешла в ее Instagram. Поразительный контраст! Я как будто рассматривала семью с этикетки яблочного сока. Глядя на этот аккаунт, невозможно было предположить, что его владелец даже минимально печален. Думаю, фото выкладывались в попытке организовать красивый фасад, чтобы хоть как-то прикрыть дерьмо, которое с тобой происходит. Проблема в том, что его нельзя прикрывать фасадом. Оно от этого

“
В итоге через мясорубку фотошопа пропускается всё.

не рассасывается. Возводя фасад, ты только умножаешь проблемы, ни капли не приближаясь к их решению. Фильтры отлично справляются с разбитыми коленками. Но ими нельзя замазывать разбитую жизнь. Пожалуй, это основное правило для успешного ведения социальных сетей. Ну и еще котики. Котики – это всегда здорово. COSMO

Считай по пальцам

В повседневных заботах не нужно забывать об удовольствиях! Особенно когда речь идет об уходе за кожей рук и ног – новые маски Dr.Jart+ обо всем позаботятся.



ВОССТАНАВЛИВАЕТ
ЗА ПАРУ МИНУТ



ЕСТЬ
и ДЛЯ НОГ

Согревающая маска для ног,
1365 руб.

Термо-
ЭФФЕКТ

Согревающая маска для рук,
1365 руб.



Защищает
НОГТИ и
КУТИКУЛУ



Купи
прямо
сейчас!



Dr.Jart+

Совсем нет времени на походы в спа-салоны? Благодаря новинкам Dr.Jart+ можно получить салонный эффект не выходя из дома: маска для рук питает кожу и укрепляет поврежденные от стойких покрытий ногти, а средство для ног смягчает, стимулирует обновление клеток и выравнивает кожу – и все это за 20 минут. Поверь, пальчики будут за такое благодарны!



Плохое свидание



ПАРЕНЬ-

ХОККЕИСТ позвал на игру. На трибуне я разговори-лась с сосед-ками, и оказа-лось, что две из них пришли к моему избран-нику в статусе девушки. Встре-ем дождалась горе-ловела-са после матча и устроили ему разнос, в от-вет получили короткое: «А я вам ничего и не обещал».

ДАРЬЯ,
@DYLEVAAD



КАТАЛИСЬ ВДВО-ЕМ В ПАРКЕ на велосипедах. Изрядно устав, я предложила присесть отдох-нуть. Плюхну-лась под дере-во на землю не глядя и толь-ко минут через пять поняла, что сижу пря-мо в собачьих фекалиях. Па-рень рассмеял-ся, даже нашел для меня влаж-ные салфетки, но после сви-дания так и не перезвонил.

АНАСТАСИЯ,
@ANAASTAASI97



В Таиланде со мной флир-товала горничная из отеля, в котором я остановился. Долго игнорировал ее знаки внимания, но в какой-то мо-мент сдался, и мы догово-рились увидеться вечером. Пошли выпить по паре кок-тейлей. Однако на этом моя спутница не успокоилась и предложила распить бу-тылку рома. Через полчаса девушка «поплыла» и из со-беседницы превратилась в безмолвное тело, которое мне пришлось тащить до до-ма. Вот тебе и «курортный роман»!

ВАСИЛИЙ АККЕРМАН, ПИСАТЕЛЬ



МЕСТО СВИДА-НИЯ мы не об-говаривали, а на расспро-сы, куда едем, ухажер отве-чал, что это сюрприз. Че-рез 20 минут он привез ме-ня на холм, с которого от-крывался вид на заброшен-ное кладбище, и предложил по нему прогу-ляться. Попытка впечатлить бы-ла засчитана, но второго шан-са я не дала.

ЕЛЕНА,
@ONLY_LENA



В РЕСТОРАНЕ па-рень вел себя абсолютно нор-мально: шутил, делал компли-менты, внима-тельно слушал. Когда принесли десерт, он ска-зал: «Извини, я сейчас», – и направился в сторону убор-ной. Он не вер-нулся, я не на-шла его ни в туалете, ни на улице. Просто ушел, не оплатив счет.

ЭЛИНА ЧАГА,
ПОП-ПЕВИЦА

LIBRE
DERM

LABORATORIES

Только то, что
нужно твоей коже

ООО «КОСМЕТИК-СЕРВИС», МО, г. Подольск, ул. Комсомольская, д.1, пом.1, пом.38. ОГРН 1165074051757
Реклама. * По результатам теста in-vivo на 25 респондентах под контролем дерматологов

3D ФИЛЛЕР ЛИБРИДЕРМ
НАПОЛНЯЕТ
И РАЗГЛАЖИВАЕТ
МОЮ КОЖУ

актриса Елена Подкаминская



3 вида гиалуроновой кислоты мгновенно наполняют кожу изнутри и восстанавливают естественный природный объем.
Клинически доказано: более гладкая кожа уже через 7 дней применения крема!
Покупайте в аптеках, в бутиках Librederm и на сайте www.librederm.ru



Звезды

Вот они, нарядные

Впереди аж два повода перейти на темную сторону: продолжение «Малефисенты» (в прокате с 17 октября) и Хэллоуин. Вдохновляемся первой и вспоминаем, какие образы выбирали звезды для второго.



ХАЙДИ КЛУМ

Немецкая супер-модель превратилась в Джессику Рэббит из фильма «Кто подставил кролика Роджера».



Хайди Клум – королева Хэллоуина. Кем она только не была: змием-искусителем, богиней Кали и даже 90-летней старушкой! А еще она организует свою вечеринку, где можно увидеть, например, Мел Би с лицом Виктории Бекхэм.



ДЖАСТИН ТИМБЕРЛЕЙК

Обычный костюм помощника Бэтмена показался певцу скучным, а вот Робин из Lego – в самый раз.



ГАЛА ГОРДОН

Даже непонятно, кому рога Малефисенты идут больше – британской актрисе или Анджелине Джоли.



ЭМИЛИ РАТАКОВСКИ

Американская модель вдохновилась самым долгоиграющим мультсериалом. Мардж бы одобрила!



Да, это мэтч!



БЕЛЛА ХАДИД И THE WEEKND

Увы, пара уже рассталась, а нам так нравилось, как они смотрелись вместе. Особенно когда косплеили Битлджуса и Лидию.



ДЖЕННИФЕР ЛОПЕС И КАСПЕР СМАРТ

Тоже экс-дуэт, чей выход в образах скелетов на вечеринке Хайди Клум нам не забыть. А потом скелеты появились в их шкафах.



СИНДИ КРОУФОРД

Каждый мужчина мечтает, чтобы в самолете ему предлагала напитки такая стюардесса.



ИГГИ АЗАЛИЯ

Хип-хоп-звезда даже дополнила костюм Круэллы далматинцем – но всё равно не верим, злобы не хватает!



КЕНДАЛЛ ДЖЕННЕР

Брюнетка Кендалл стала женщиной-роботом из серии фильмов про Остина Пауэрса – и блонд ей к лицу.



КИМ КАРДАШЬЯН

Увидев Ким в костюме Ядовитого Плюща из Вселенной DC, мы тоже позеленели. От зависти.



ЛИНДСИ ЛОХАН

Знаменитая тусовщица также любит комиксы, но ее привлек образ сумасшедшей Харли Квинн из «Отряда самоубийц». Что бы сказал о таком выборе дедушка Фрейд?



РИАННА

Барбадосская красotka явно провела немало времени в гримерке перед праздником – всё, чтобы «Кошмар перед Рождеством» начался для нас уже осенью.



Звезды

Детка, ты просто Cosmo

Певица Fika, она же **Софья Голубев**, уже выпустила три трека и дебютный клип под руководством Максима Фадеева.



О псевдониме

Меня с детства все зовут Фикой. Я даже не откликаюсь на Соню и представляюсь только так. Появление сценического псевдонима было максимально естественным процессом, вариант оставался один – Fika.



О виниле

Недавно купила пластинку Cardi B. Я не большая поклонница певицы, но обложка – просто бомба! Любовь к винилу передалась от бабушки.

О музыке

Я окончила музыкальную школу им. Дунаевского по специальности «джазовый вокал». Всей душой люблю это направление. У моего творчества с джазом примерно ничего общего, но, думаю, со временем я смогу вносить элементы этого стиля в электропоп, который тоже люблю.

О стиле

Сама решаю, что надеть, мне нравится экспериментировать. Я нашла ключ, и он висит у меня на цепочке. Все думают, что он от моего сердца, но, правда говоря, понятия не имею, от чего он.

«СТАРАЙСЯ ОТНОСИТЬСЯ КО ВСЕМУ ЛЕГЧЕ. ЧТО-ТО НЕ ПОЛУЧИЛОСЬ? ОК, ПОЕХАЛИ ДАЛЬШЕ!»

Топ, **Max Mara**; косуха, **Mango**; юбка, **Be Blumarine**; казаки, **Vagabond** (rendez-vous.ru)

@FIKOSHKA



О деньгах

Я тот самый человек, который может неожиданно найти в кармане старых джинсов пять тысяч рублей. В общем, с наличкой не дружу, стараюсь расплачиваться картами.



О Штатах

Я родилась в США, дома мы говорим по-английски – это мой родной язык. У меня вышло три трека – и все на русском, но выпущу и на английском.



Чтобы узнать, что слушает Софья, сканируй QR-код.

ЭЛЕГАНТНО И КРАСИВО

РЕКЛАМА



GLAM* ЭФФЕКТ!

Всего одного слоя
черной туши
Glam Mascara
достаточно,
чтобы придать
ресницам
великолепный
объем,
разделение и
супергламурный
эффект!

НЕ СТОИТ УСЛОЖНЯТЬ!

Придай глубину
взгляду, используя
как базу тени
Silky Shadow Base No 103.
Затем затемни
складку верхнего
века новыми тенями
Silky Shadow Satin No 234.
Линию роста
ресниц подчеркни
черным карандашом
Super Smooth
Eye Liner No 01.



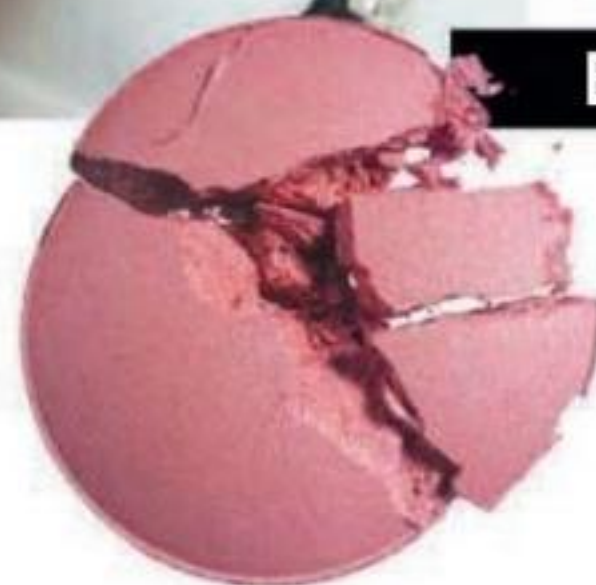
ЕСТЕСТВЕННОЕ СИЯНИЕ

Румяна Pearl Blush Powder No 11
обеспечат максимально
естественный эффект.
Они идеально
сочетаются с хайлайтером
illuminating All No 01, который
добавит нежное сияние.

Карандаш для бровей Brow Elegance All Day Precision Liner No. 06

ИДЕАЛЬНЫЕ ГУБЫ...

Независимо от того, какой цвет
помады All Day Lip Color ты будешь
использовать, нежный оттенок
«розового лепестка» (No 61) или
«дерзкий винный» (No 62), стойкость
цвета сохранится весь день.



SEVENTEEN

The Art of Beauty

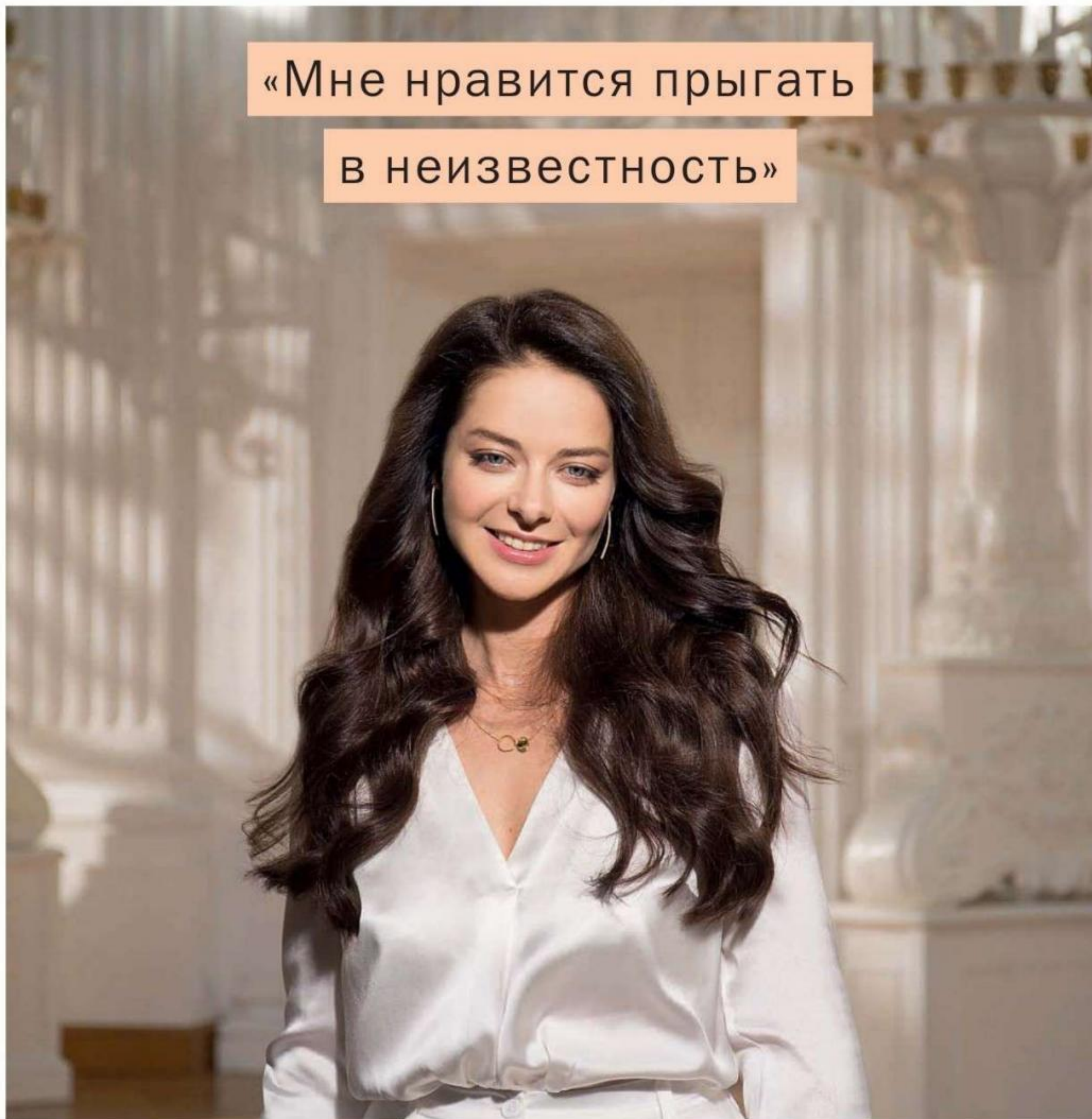
* glam - гламурный.

** the art of beauty - искусство красоты.

Звезды

Марина Александрова:

«Мне нравится прыгать
в неизвестность»



Мы встретились с актрисой на съемках рекламной кампании **Pantene**. Один из образов, в котором она предстает, – императрица Екатерина, героиня одноименного сериала на канале «Россия 1», подарившего ей народную любовь.

COSMOPOLITAN: Это правда, что корона Екатерины весит три килограмма?

МАРИНА АЛЕКСАНДРОВА: Да, но в рекламном ролике меня пожалели, а там, что в сериале, – 16 кг.

Зато теперь ты точно знаешь, что власть – тяжелая ноша. (Смеется.) Для меня корона – актерский инструмент, он помогает войти в образ. А вот для людей, которые реально стоят у власти, – это большая нагрузка, и она действительно ощущается, причем не только весом короны.

Никогда не думала примерить всерьез эту роль? Власть? Нет, я слишком миролюбивый человек. И люблю свободу.

Тебя не привлекают деньги? Я не завишу от них, средства просто дают возможность улучшить жизнь – свою и близких, получать эмоции и расти. К примеру, я вхожу в попечительский совет благотворительного фонда «Галчонок». Хочу, чтобы все знали о прекрасной акции: можно перечислять по рублю в день, и он реально помогает

★
Чтобы быть счастливой, нужно искать радость в каждом моменте.



«ОКРУГ
ТАК
МНОГО
СИБИ!»

нуждающимся детям. Когда у меня не получается пожертвовать деньгами, я жертвую время.

Ты столько лет играешь Екатерину, даже дочку назвала в ее честь... Просто совпадение. (Смеется.) Для меня эта роль стала знаковой. Екатерина – мужчина в женском обличье. Я далека от феминизма.

Увы, все самые интересные роли достаются не девушкам. Да, закон театра. Когда появилась возможность, я за нее ухватилась. Благодаря этой роли меня полюбили и узнали зрители. Многие пишут, что теперь представляют Екатерину с моим лицом, а это громадная от-

ветственность! После просмотра фильма одна девочка решила стать искусствоведом и теперь работает в Музее-усадьбе «Архангельское».

Сериал вышел на Amazon, в прошлом году американский авторитетный журнал о кино The Hollywood Reporter включил его в рейтинг «Топ-20 иностранных сериалов». Да, это невероятно! Когда всё только началось, никто не мог предсказать такой масштаб. Мы запустили волну по всему миру, о великой императрице стали снимать фильмы и сериалы.

В тебе чувствуется сила... Я выгляжу принцессой, но за этим обликом прячется... В общем, >



★
**До 30
 выглядишь
 так, как
 дает Бог,
 а после –
 как заслужи-
 ваешь.**

подруга просит меня сдерживаться, когда я ругаюсь. Не каждой дано сыграть Екатерину. Я ее пытаюсь завуалировать в обычной жизни, но она во мне живет.

Трудно с ней прощаться?
 Да, но я уже всё решила, третий сезон – для меня последний. Я ее люблю, но порой, чтобы продолжать любить, надо отпустить. Может, передам ее кому-то другому. Я выросла благодаря этой роли и как актриса, и как человек. Теперь жажду новых побед.

Каких?
 Хочется в большое кино, сниматься и снимать, продюсировать... Я открыта для любых предложений. Мне ин-

тересны молодые режиссеры – от них не знаешь, чего ожидать, и не предскажешь, чем всё закончится. Мне нравится прыгать в неизвестность. Когда прыгаешь и знаешь позицию – скучно.

Ты сотрудничала с Pantene еще в студенчестве. И вот снова стала их лицом. Что привлекает в бренде?
 Не стоит размениваться, нужно брать только королевские подарки! Я долго не принимала предложений, ждала возвращения Pantene.

Сколько помню, у тебя всегда были длинные волосы...
 Да, так и есть, я лишь раз коротко подстриглась ради роли. Чувствовала се-

бя совершенно по-новому. Я сама и все вокруг так привыкли к моим длинным волосам... С тех пор не убирала длину. Не верю в утверждение, что волосы дают энергию, я верю в Бога. Мне кажется, что длинные волосы делают женщину женщиной. Ну и мой конек – исторические роли.

Когда поняла, что ты красивая?
 После рождения двоих детей. Если сын говорит: «Мама, ты красивая!», а дочка: «Я хочу быть похожей на тебя», – невозможно не поверить. До 30 мы выглядим так, как дает Господь, а после – как заслуживаем. Вот и надо заслуживать хорошими делами. **COSMO**



Полина Гагарина,
певица, актриса

ЧЕРНЫЙ ЖЕМЧУГ

ИСПЫТАЙ

ЭКСТРЕМАЛЬНОЕ

УВЛАЖНЕНИЕ

+ ГИАЛУРОН
ЛЕДНИКОВАЯ ВОДА



НОН-СТОП. ДНЕМ И НОЧЬЮ.
МАКСИМУМ УВЛАЖНЕНИЯ



Звезды

Мужчина мечты

Знакомьтесь: **Константин Тарасюк**, ведущий телеканала «Жара», фанат экстремальных видов спорта и неисправимый романтик.

Я РОМАНТИК ПО НАТУРЕ.

Во времена студенчества потратил все деньги на поездку в Италию с девушкой. Она мечтала об этом! К тому времени мы встречались полгода. Я подарил ей Рим на день рождения, а потом довольно долго жил без копейки в кармане.

САМОЕ ВАЖНОЕ В ЛЮДЯХ – ИСКРЕННОСТЬ.

Не знаю, как можно влюбиться в ту, которая подстраивается под тебя. Когда любовь приходит, ты сразу понимаешь, что это она, ее ни с чем не спутаешь. Чувство разливается по всему телу, ты начинаешь летать, появляется энергия, хочется что-то делать для дорогого человека.

О НЕМ

Родился: в Москве.

Возраст: 28 лет.

Рост: 180 см.

Образование: окончил отделение международных отношений РГГУ.

Хобби: спорт, футбол, водное поло, прыжки с парашютом и с тарзанки, банджи-джампинг.

Где можно встретить в Москве: в Crocus Fitness, Zara (во время распродаж).

Аккаунт в соцсетях: @tarasyuk.tv



Хочешь узнать, что слушает Константин? Сканируй QR-код.

ЕЩЕ СТУДЕНТОМ

я ходил на различные кастинги... Однажды мне пришло письмо: «Не хотите ли попробовать себя в качестве корреспондента на канале?» Так я попал на «Муз-ТВ».

МАМА ПОМОГЛА МНЕ НАЙТИ СИМВОЛ ДЛЯ ТАТУИРОВКИ.

Это Константинов крест. Великий император использовал его на всех знаменах. Когда что-то идет не так, я смотрю на него – и он дает мне силы.

«ЛЮБОВЬ НЕВОЗМОЖНО С ЧЕМ-ТО СПУТАТЬ!»

Футболка, **Henderson**; куртка, **s.Oliver**; джинсы, **Levi's**



«ДЛЯ МЕНЯ ВАЖНЫ ДЕТАЛИ, ВЕДЬ ИЗ НИХ И СОСТОИТ ЖИЗНЬ».

ДЕНЬГИ ЛЮБЯТ СЧЕТ

– я в этом плане педант. Мое отношение к финансам таково: всегда должен быть какой-то запас, но в могилу с собой всё не заберешь, поэтому нужно вкладывать их в себя, самообразование, дорогих тебе людей, да и вообще в жизнь.



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ ПО ПРИМЕНЕНИЮ



Реклама.

Спреи ALERANA:

Предотвращают повышенное выпадение волос в 87% случаев*

*Исследование при участии 15 человек, результат достигнут за 6 недель применения спрея 2 раза в день, Военно-медицинская Академия им. С.М. Кирова, 2012 год.

ALERANA®

ВОЛОСЫ
НА ЗАВИСТЬ

www.alerana.ru

СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ



ВЕРТЕКС
ФАРМАЦЕВТИЧЕСКАЯ
КОМПАНИЯ

ВСТРЕТИМСЯ у ФОН

Бразилия «выпускает» не только сериалы, но и моделей, причем какого уровня! **Изабели Фонтана**, например, одна из самых востребованных в мире. При этом выяснилось, что ей интереснее говорить не о фешен-достижениях, а о том, что она учится на тренера.

Фото: BERNARDO DORAL Стил: DANIELA GUTIÉRREZ Текст: CARMEN MARTINEZ PITA

Изабели входит в студию, где уже собралась наша съемочная команда. У девушки столько позитивной энергии, что ты ей тут же беспроблемно подчиняешься. Я и не заметила, как через минуту мы все оказались на полу и... стали делать упражнения для снятия стресса. «Важно начать работу спокойно, – поясняет модель, – этому я научилась на курсах для тренеров, которые изменили мою жизнь».

COSMOPOLITAN:
В Instagram ты описала себя как «солдата любви». Что это значит?

ИЗАБЕЛИ ФОНТАНА: Еще никто никогда не спрашивал меня об этом. (Смеется.) Каждый из нас в какой-то степени солдат любви. Я верю, что человек приходит в эту жизнь, чтобы

давать любовь, делиться чем-то хорошим с другими и приносить в мир счастье. Особенно остро ощущаю это сейчас, когда учусь на фитнес-тренера. Помогая другим людям, чувствую и себя счастливой. Мне кажется, что, развивая их физически, я делаю их жизнь чуточку лучше.

Ты хотела бы посвятить себя этому?

Полностью – нет. Я получаю удовольствие от модельной карьеры.

Когда смотришь снимки в твоём аккаунте, кажется, что у тебя всё идеально...

Ничья жизнь не идеальна! Но я стараюсь пода-

ТАНА

вать правильный пример женщинам во всём мире.

Сейчас у тебя больше миллиона подписчиков в Instagram. Когда ты начинала, никаких соцсетей не было. Как ты считаешь, новому поколению моделей будет проще построить карьеру?

Социальные сети делают всё более доступным, в том числе и тебя. Теперь каждый на расстоянии вытянутой руки. Можно делиться с подписчиками чем захочешь и когда захочешь и тем самым вдохновлять других на свершения. Похоже на разговор по душам на кухне, только не нужно никуда ехать. Кажется, что от этого мир становится чуть-чуть лучше. >

Платье,
Blumarine;
браслет Tiffany T
Square Wrap,
Tiffany & Co.

Правила моды изменились: сегодня я не смогла бы дефилировать в возрасте 13 лет.



Платье и пальто, **Moschino**; ботинки, **Carmela**; браслет, **Tiffany & Co.**; браслет, **APM Monaco**

Благодаря соцсетям появляется много моделей, а найдется ли место для всех?

Да, мир большой. Думаю, блогеры могут представлять вещи так же, как и любой человек.

Недавно ты стала амбассадором Carmela, расскажи, чем еще занимаешься и что тебя увлекает?

Для меня самое важное сейчас – это учеба. Я могу вдохновлять людей не только внешним видом, но и внутренним миром. В жизни нужна самодисциплина, важно знать, как воспитать саму себя. Я начинала работать моделью еще ребенком – в 13 лет, и тогда для меня весь мир вращался вокруг вещей, макияжа, ну и вообще внешнего вида... Сейчас я понимаю, что одежда лучше на тебе сидит, когда ты уверена в себе, а для этого должно быть что-то внутри, а не только снаружи.

Если бы можно было повернуть время вспять, ты еще раз начала бы карьеру такой молодой?

Сложно сказать... Я верю, что всему есть причина. Тогда ведь было всё иначе. Сегодня – вряд ли. Хотя бы потому, что теперь моделью не стать до 16. Мир меняется. И я изменилась. Но рада, что вышла на подиум в 13, потому что выросла в маленьком городке, где особых перспектив не было, и благодаря

этому смогла рано начать зарабатывать деньги и помогать семье. Решилась бы я снова всё пройти, зная, каково это? Думаю, все эпохи разные, жизнь идет вперед. Я уже не помню себя тем человеком, которым была, когда начинала, но произошедшее заставило меня повзрослеть. Сейчас я целостный и самодостаточный человек, но уже не та.

Тебе пришлось уйти из школы...

Да, я вернулась к учебе спустя годы, когда была беременна.

Ты родила в 20 лет. Как это повлияло на твою карьеру?

На год мне пришлось сбавить обороты, зато потом я стала намного сильнее. Чувствовала, что люди теперь больше уважают меня.

Материнство дает преимущества?

Это опыт – он учит тебя уважать себя, а потом и другие ценят тебя.

В 16 лет ты уже стала «ангелом» Victoria's Secret. Существует много мифов о подготовке моделей к показам, какие из них правда?

Мне повезло, я от природы худая, поэтому не нужно было как-то по-особому готовиться. Если честно, то я даже много чего вредного ела, пила безалкогольные напитки с сахаром,

Женщины не должны получать меньше мужчин. Я за равноправие.

уплетала выпечку... В общем, метаболизм позволял. (Улыбается.) Но всё это накапливается! И сейчас наступил час расплаты. Если в 15 лет ты питаешься правильно, ты будешь чувствовать себя более здоровой на протяжении всей жизни. Жаль, что поняла я это только недавно.

О чем еще жалеешь?

Съемки проходили в прекрасных местах, чаще всего на пляжах. Увы, даже несмотря на то, что я постоянно наносила SPF-защиту, из-за стольких часов на солнце у меня сейчас много пятен на лице, и я хожу к дерматологу, чтобы их убрать. Видимо, это та цена, которую мне пришлось заплатить.

Когда я рассматривала твои фото в Instagram, >



Бра, **Intimissimi**; пальто, **Bottega Veneta**; брюки, **Iro**; ботинки, **Carmela**; кольцо, **Oui de APM Monaco**

COSMO-БЛИЦ



Где ты можешь расслабиться?
На природе.

Чтобы научиться йоге, нужны уроки на YouTube или классы с гуру?
Только с профессионалом.

Носить бюстгалтер или не носить?
Не носить. Либо выбрать тот, что без косточек.

Твоя мантра?
Вылечи себя самого, перед тем как начать лечить остальных.

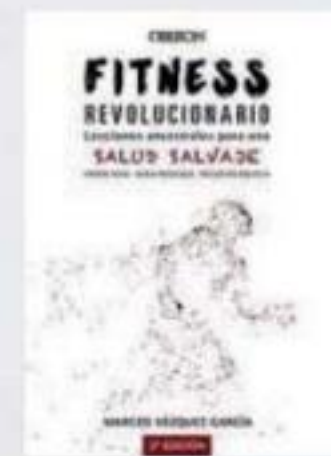
Море или бассейн?
Мне больше нравится море.



Что из еды приносит удовольствие?
Я вегетарианка, но если тело просит роллы, то я ему не отказываю.



В самолете ты предпочитаешь книгу или фильм?
Книгу, но иногда мне нужна комедия, чтобы снять напряжение.



Йога в одиночку или с кем-то?
В компании, конечно, веселее.

Что всегда должно быть в чемодане?
Солнцезащитный крем.

Одежда, в которой ты чувствуешь себя комфортно?
Вещи свободного кроя, чтобы не касались кожи.



Платье, H&M



Бра и трусы, Intimissimi

Боди, Elisabetta Franchi; сапоги, Carmela; серьги, Lausett

удивилась, что ты молишься то в буддийском храме, то в Иерусалиме... Ты причисляешь себя к какой-то конфессии?

Ни к какой религии я себя не отношу. Чтобы в душе появилась вера, не нужно обращаться всё время к одному и тому же Богу. Когда мне плохо, помогают любые молитвы. Если всё-таки выбирать, то я за буддизм, мне нравится медитировать и работать над своим сознанием, благодаря этому я лучше чувствую тело и разум.

Ты занимаешься йогой, медитируешь... Что еще делаешь, чтобы чувствовать себя комфортно в собственном теле и поддерживать форму?

Изучаю, как еда и режим могут повлиять на качество жизни. Многие девушки полагают, что если они худеют, пропуская прием пищи, значит, так можно делать. Но важно правильно питаться! Если ты ешь невредную пищу, тебе не понадобится большое количество еды – и ты не будешь испытывать чувство голода.

Ты поддержала движение против меха – Fur Free Alliance. Скажи, а тебе когда-нибудь приходилось надевать одежду «животного происхождения», наступая на горло своим убеждениям?

Было такое. Я уже пять лет не ем мясо, поэтому мне было сложно, но довольно неловко гово-

рить на эту тему, особенно в мире моды.

Я заметила у тебя татуировку на спине – крылья с фразой «Дух свободы и уважение». Ты чувствуешь в себе и то и другое?

Да. Я родом из Бразилии, в прошлом закрытой страны. Соотечественники обсуждали и осуждали меня. Раньше модель ассоциировалась с проституцией, и когда я начинала карьеру, пришлось пройти через многие сложные моменты и научиться справляться с любыми видами комментариев.

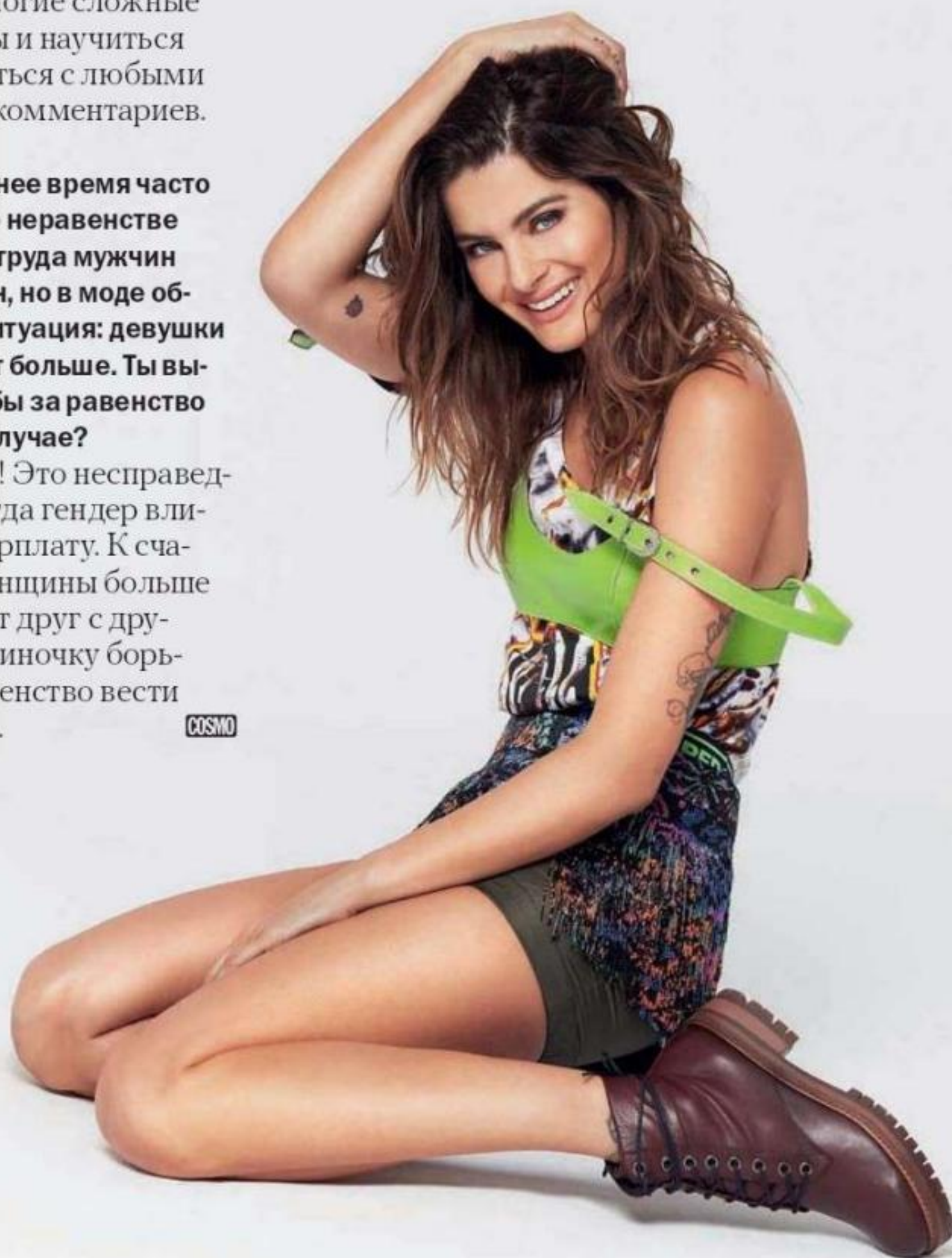
В последнее время часто говорят о неравенстве в оплате труда мужчин и женщин, но в моде обратная ситуация: девушки получают больше. Ты выступала бы за равенство в таком случае?

Конечно! Это несправедливо, когда гендер влияет на зарплату. К счастью, женщины больше не воюют друг с другом, в одиночку борю за равенство вести сложнее.

COSMO

Платье, Dsquared2; топ, Dominnico; ботинки, Carmela

Нам дана жизнь, чтобы делиться чем-то хорошим с другими и делать их чуточку счастливее.



Звезды

Крис Хемсворт:

«Я живу своей мечтой»

Австралийский актер и амбассадор аромата Boss Bottled Infinite рассказал Cosmo о любви к серфингу, поисках баланса между семьей и карьерой, а также дал совет, как справиться с прокрастинацией.

COSMOPOLITAN: За десять лет ты сыграл во многих фильмах. Как удается соблюдать баланс между работой и семьей?

КРИС ХЕМСВОРТ: До сих пор пытаюсь его найти. Мне повезло – близкие поддерживают и с пониманием относятся к постоянным поездкам, мы – одно целое. Считаю, надо всё планировать. Важно, чтобы каждый был в курсе, когда и что происходит, кто и что делает. Когда я не работаю, сто процентов времени посвящаю семье.

Назови главные ценности твоей системы координат. Мне важны мои принципы, я хочу быть благо-

дарным жизни и людям. Я человек слова и поступаю с окружающими так, как хочу, чтобы поступали со мной. Стараюсь быть честным с собой и с другими.

Сейчас ты на самом пике популярности. Что для тебя значит успех?

Это счастье. Я всегда хотел быть актером, и труд приносит мне радость. Благодаря профессии я постоянно получаю новый опыт, много путешествую, знакомлюсь с интересными людьми. Я живу своей мечтой. Мне очень повезло: есть с кем разделить это счастье – с моей семьей, которая всегда рядом

со мной, даже в командировках.

Ты из тех, кто действует или сомневается?

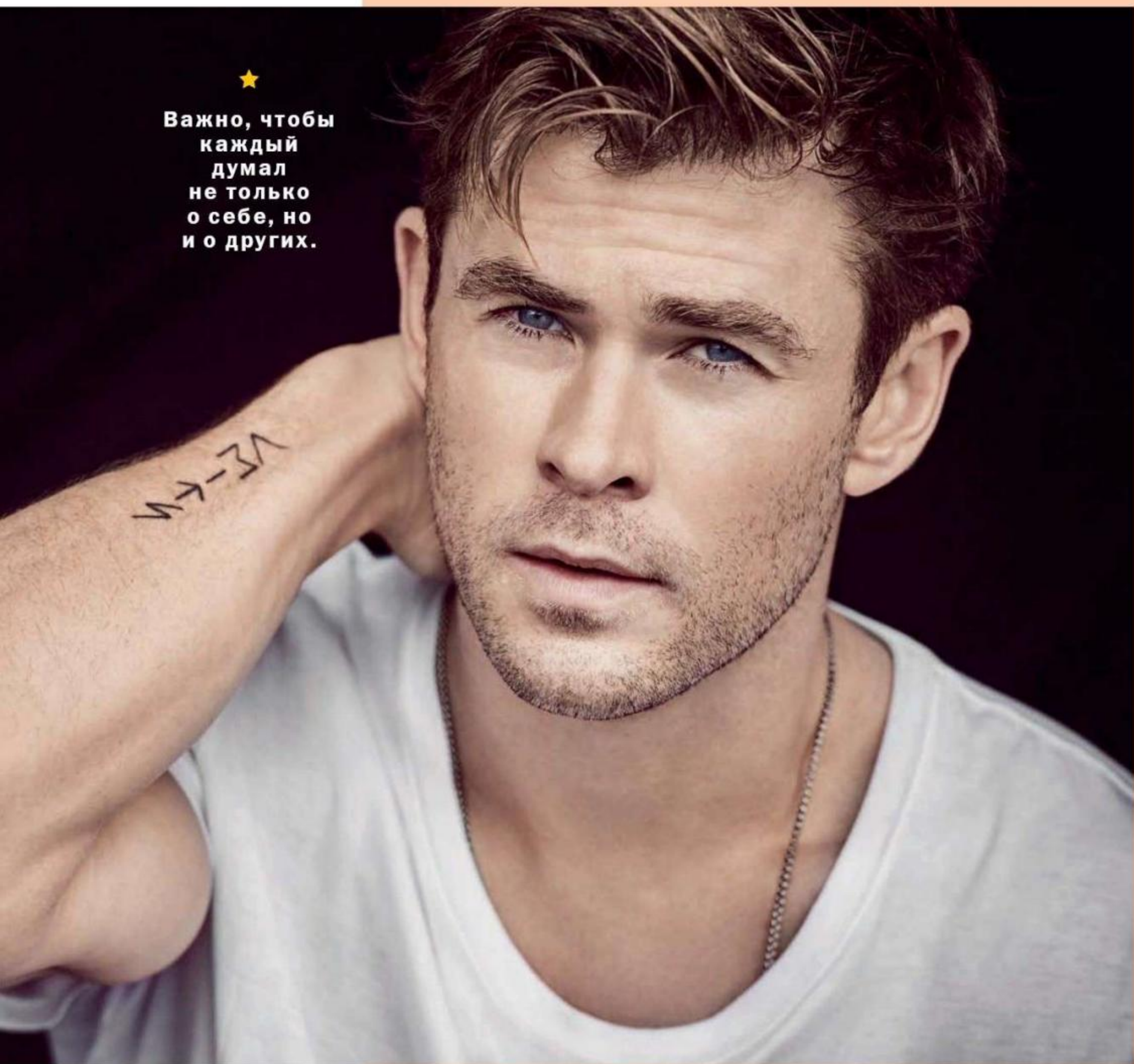
Я за поступки! Если мне хочется что-то сделать, беру и делаю. Хотел стать актером, мог ведь просто продолжать греть об этом, но пошел за своей мечтой и воплотил ее в жизнь. И так с любимыми желаниями. Главное – понять, что именно для тебя важно, и вперед – покорять вершины!

Поклонники о тебе много знают. Откроешь еще какой-нибудь секрет? Вот именно! Обо мне и так столько известно!

Теперь я стараюсь оставить хоть что-то только для себя. Но кое-что скажу: люблю спать и сиесту. Удивительно, но я женился на единственной в мире испанке, которой не нравится сиеста. Представь, как мне сложно!



★
Важно, чтобы
каждый
думал
не только
о себе, но
и о других.



Что никогда не сделаешь?
То, что навредит моей семье, друзьям и близким.

Ты лицо аромата Boss Bottled Infinite. Какие качества ценишь в боссах?
Неожиданный вопрос! (Смеется.) В моей жизни было много руко-

водителей, теплые воспоминания остались о тех, кто был принципиален, честен и с уважением относился ко всем без исключения.

Так, а от каких черт стоит избавиться, чтобы стать хорошим лидером?

Не нужно идти на конфликт и настаивать на своем видении. Если всё делаешь сам, то какой ты руководитель?

Что для тебя самое главное в работе?
Деликатность. Важно не выставлять свое эго

напоказ, не закрываться, оставаться чутким к чужим особенностям, тогда ты каждый день будешь чему-то учиться у других.

Чей карьерный путь ты хотел бы воплотить на экране?

У меня есть близкий друг, который делает доски для серфинга. Не могу назвать его «биг боссом», но мне определенно нравится его выбор. В какой-то момент он осознал, что серфинг – его главная страсть, стал изготавливать доски и на этом зарабатывать. Построил бизнес, который впоследствии стал довольно успешным. Уже 20 лет этим занимается. Но самое важное – он счастлив! Вот его, наверное, я хотел бы сыграть.



Ты и сам катаешься?

Да, и мог бы делать это бесконечно! Океан – мое место силы, он останавливает поток мыслей, и у меня получается сконцентрироваться на себе.

В России как-то не до серфинга... У нас большую часть года идет снег, поэтому наш вариант – сноуборд. Катался на нем?

Да! Много раз! Жене нравится сноуборд, а детям – лыжи. Мне кажется, что у них уже получается лучше, чем у нас с Эльзой. (Улыбается.)

А ты знаешь кого-нибудь из русских знаменитостей?

Мой любимый боец ММА (смешанные бо-

евые искусства. – Прим. ред.) – Федор Емельяненко. Я и сам много занимаюсь ММА. Было бы здорово когда-нибудь потренироваться с ним.

Главный враг построения карьеры – прокрастинация, особенно сейчас, в XXI веке, когда столько диджитал-искушений. Как с этим справляться?

Нет мотивации? Двигайся! Что бы тебя ни захватило, просто встань и иди или беги, задача – переключиться. Физическая активность дает энергию, причем положительную, помогает структурировать мысли и возвращает внимательность. Важно еще заметить этот момент и честно при-



Я вырос в окружении буйволов и крокодилов.

знать себе: я занят чем-то не тем, трачу время попусту. Не терзать себя за подобное и не уйти в это ощущение глубоко. Мы люди, а не роботы, у каждого рано или поздно наступает упадок сил. И просто так это не происходит. Нужно найти причину, из-за которой ты начал прокрастинировать. Может, просто устал и пора отдохнуть?

Ты много времени отдаешь спорту, находишься

в отличной форме. С чего начать тем, кто еще не понял, какая активность им по душе?

Пробовать все подряд. Сейчас выбор большой – оборудования и программ полно! Занимайся и следи, как откликается тело. Что-то да понравится – плавать, бегать или поднимать вес. Со временем эмоционально станешь зависеть от упражнений и поймешь, что они заряжают тебя.

Есть какой-то ритуал, которым ты завершаешь тренировку?

Принимаю душ или прыгаю в океан. Нет никакого ритуала, если честно.



СИМФОНИЯ КОФЕЙНОГО ВКУСА



РЕКЛАМА Фотограф: Дэвид Лашапелль • Турин, Италия 1895

LAVAZZA

TORINO, ITALIA, 1895*

БОЛЬШЕ ЧЕМ ИТАЛЬЯНСКИЙ.



Не в деньгах счастье?

Автор «Беспринципных чтений» и постоянный колумнист Cosmo **Александр Цыпкин** рассказывает о своих отношениях с деньгами без купюр.



Любимая редакция готовит финансовый номер и спрашивает, что я думаю о деньгах. А я думаю. С детства. С тех пор как я лет в восемь пошел в магазин и выданные мне на продукты три рубля потратил на игрушку. Был строго наказан за нецелевое и несанкционированное использование бюджета. Решил более не иметь дел с государственной казной. Чем я только не зарабатывал в отрочестве: от сбора бутылок и рубки дров до торговли кока-колой на улицах Иерусалима – это в четырнадцать-то лет! Потом были и шальные деньги, и заработанные честным трудом, взлеты и падения, бонусы топ-менеджера корпорации, атомные гонорары за корпоративы и копеечные роялти за первые тексты. Много чего было, но лет в тридцать стало ясно: деньги не мотивируют на долгосрочной основе.

Лет в тридцать стало понятно, что деньги не мотивируют на долгосрочной основе.

Приведу сравнение. Вот ты счастливо живешь, злоупотребляешь

всем подряд и не спишь. Идешь на дежурный прием к врачу и тебя неожиданно обмораживают фразой: «Что-то мне это уплотнение не нравится, давай-ка возьмем на биопсию». Всё, что составляло основу жизнерадостности, исчезает. Ты дышишь одной мыслью: «Рак или не рак?» Ждешь отрицательный анализ как самый большой подарок в жизни. Забываешь о любой ерунде, которая до этого казалось трагедией.

Бросила девушка? Пфф, и что?! Выгнали с работы? Плевать! Тебе наконец стало ясно, что счастье – в здоровье, а ты его не ценил. Какой же ты был идиот! Ты же мог просыпаться и сразу радоваться жизни. Но теперь ты изменишься! Ты обещаешь себе сесть на сельдерей, жить в бассейне и спать по девять часов. И вот звонит врач и говорит: «Не рак». Тебя заливают эндорфины! Один день, два, иногда неделю, а потом ты снова

начинаешь грустить из-за девушки и работы, нарушать режим. Ты опять привык быть здоровым.

С деньгами то же самое. Ты мечтаешь о космической зарплате и думаешь, что она сделает тебя пожизненно счастливым. И вот ты получил эту позицию. Вот оно – волшебное сообщение о приходе первой суммы с несколькими нулями. Эндорфины. В следующий раз их меньше, затем еще меньше, и вот ты к ней привык. Она само собой разумеющаяся. Самореализация, признание, власть, попу-

лярность, уважение, благодарность и прочие эмоциональные ништяки – это всё мотивирует на подвиги, а вот материальные средства, как

“ Думаешь, высокая зарплата сделает тебя счастливым? ”

оказывается, не совсем. Деньги – сверхважный элемент бытия, но долго ради них ты переворачивать мир не будешь, и мурашки от них только сначала. А если не ставить себе космических задач, то зачем всё это?..

COSMO

REDMOND
SMART HOME —

**Обед
В ОДИН
КЛИК!**



Умная мультиварка
SkyCooker
RMC-M903S



*Управление из дальней зоны доступно при подключенном приложении R4S Gateway.

Реклама 12+



УПРАВЛЯЙ ТЕХНИКОЙ СО СМАРТФОНА!*

redmond.company • store.redmond.company • multivarka.pro

ООО «Инновационные решения» ОГРН 1167847264914. Санкт-Петербург, ул. Промышленная, д. 38, к. 2, лит. А



Скачайте
мобильное
приложение
Ready For Sky

РАШ

EUROPA
PLUS

АНТОН
КОМОЛОВ

ЛЕНА
АБИТАЕВА

реклама

РАДИОАКТИВНОЕ ШОУ

20:00-22:00

EUROPAPLUS.RU

12+

Считай

СТРОЙ ПЛАНЫ, **ДЕЛАЙ КАРЬЕРУ**, А МЫ ПОМОЖЕМ!

СЕКРЕТЫ
ТРУДОВОГО
КОДЕКСА –
НА СТР. 90.

▲
Иди вверх
по карьер-
ной лестни-
це – всё за-
висит только
от тебя!

Колготки,
Calzedonia



РАБОЧАЯ
ЛОШАДКА –
ТАК СЕБЕ
КОМПЛИ-
МЕНТ.

НЕ НА ТУ
НАПАЛИ!

Работа над ошибками

Как поймать грань между лояльностью к работодателю и превращением в «бес- смертного пони»? Важно соблюдать правила деловых отношений.

Рабочие отношения – это в первую очередь отношения. И не надо уповать только на Трудовой кодекс – такой путь обречен на провал в долгосрочной перспективе. Тут как в браке: ты ведь не тычешь мужу в нос Семейный кодекс при малейшей его оплошности. Но есть общие правила, позволяющие защитить свои права и не дать работодателю сесть тебе на шею. Мы расспросили о распространенных проблемах в офисах и выяснили, что делать.

Трудовые связи, как и любовные, нужно строить правильно.

СИТУАЦИЯ № 1

«Мне не индексируют зарплату».

Индексация проводится в соответствии с коллективным договором или локальным актом. Тебе не обязаны именно индексировать зарплату, а могут, например, выдать премию или поднять оклад. Но если в документе упоминается индексация, а ее не было (и премии тоже), можно написать в трудовую инспекцию, прокуратуру и пойти в суд. Но о хороших отношениях с начальством тогда забудь.

СИТУАЦИЯ № 2

«Я перерабатываю, а мне не доплачивают».

Чтобы тебе доплачивали за переработку, работодатель должен издать приказ о привлечении тебя к работе сверхурочно или в выходные. Если такого приказа нет, считай, за рамки рабочего дня ты и не выходила. Если ты задерживаешься в офисе дольше всех, это еще не значит, что ты перерабатываешь: может, просто сидишь и смотришь сериалы. А вот если действительно не успеваешь сделать всё в установленные часы, скажи об этом боссу: раз объем работы невозможно выполнить за день, предложи либо его снизить, либо офор-



АННА СТЕФАНИЯ ЧЕПИК
управляющий
партнер ООО
«Юридическая
биржа»

мать дополнительное время в качестве переработки. Принудить работать сверхурочно тебя точно никто не может.

СИТУАЦИЯ № 3

«Мой начальник заставляет списывать отпускные дни, как будто я их отгуливаю». Делать так незаконно, и ты вправе отказаться. Без твоего согласия и подписи ни один работодатель ничего сделать не может.



Уверенный отказ, скорее всего, снимет все вопросы. Однако если подобные просьбы продолжаются, узнай, с чем связана озабоченность работодателя твоими днями отдыха. Возможно, их накопилось слишком много, в этом случае отпуск действительно лучше использовать. Ты же не ломовая лошадь!

СИТУАЦИЯ № 4

«Меня хотят уволить и пристально следят, чтобы найти хоть какой-то повод».

Лучшее средство – не давать повода для увольнения. Приходить вовремя, соблюдать сроки выполнения работы и принятые на себя обязательства, выдерживать деловой стиль общения. Любая придирка – просто придирка, пока тебя не попросили дать письменные объяснения о причинах ненадлежащего выполнения трудовых обязанностей. Если такой запрос поступил, согласно ст. 192–193 Трудового кодекса у тебя есть два дня, чтобы дать письменное объяснение. И отнесись к этому серьезно. Лучше привлечь юриста, чтобы подгото-

Не бери на себя слишком много, иначе рискуешь прослыть человеком, на которого можно свалить всё.

вить максимально правильный ответ.

СИТУАЦИЯ № 5

«На меня свалили работу другого сотрудника, а зарплату не подняли».

В таких случаях доплата обязательна. Ее размер устанавливается по соглашению между тобой и работодателем, и ты должна подписать специальный документ. Если к тебе подошли с подобной просьбой, не стесняйся спросить, как работа будет оформляться и оплачиваться, ведь деньги появятся, только если есть приказ о дополнительных обязанностях. Не удосужилась узнать и зафиксировать условия? Не удивляйся, что работу выполнишь бесплатно.

СИТУАЦИЯ № 6

«Босс просит написать заявление об уходе по собственному желанию».

Дыма без огня не бывает. Увольнение по собственному желанию регулируется ст. 80 Трудового кодекса. При прекращении трудовых отношений по «собственному желанию» работнику не положены гарантии и компенсации, ты получишь зарплату за отработанное время и за неиспользованные дни отпуска. Если ты не хочешь прекращать трудовые отношения, у тебя есть право ничего не писать. Но предложение уволиться по собственному желанию не явля-

Если ты сама не будешь отстаивать свои интересы, вряд ли этим займется работодатель.

ется нарушением со стороны работодателя, поэтому жаловаться тут, к сожалению, не на что.

СИТУАЦИЯ № 7

«Мне задерживают зарплату».

Работодатель обязан выплатить зарплату с процентами в 1/150 ставки рефинансирования за каждый день просрочки. Через 15 дней задержки ты можешь уже не работать, пока на твой счет не поступят причитающиеся средства. Но если зарплату задерживают регулярно, лучше начать просматривать вакансии. Чтобы получить заслуженное через суд, есть один год с той даты, когда тебе должны были выплатить деньги. Но советую не затягивать, так как через это время может оказаться, что взыскивать уже не с кого, даже если ты выиграешь дело. Попробуй обратиться с жалобой о невыплате зарплаты в трудовую инспекцию или прокуратуру.

Ольга Свиблова

Пример для подражания

Ольга Свиблова много лет возглавляет Мультимедиа Арт Музей. В том числе и благодаря ее деятельности Москва стала одним из мировых центров современного искусства. Cosmo узнал, что дает ей силы продолжать работу.



ДОСЬЕ

Ольга Свиблова (66 лет) родилась в семье инженера и преподавательницы немецкого языка. Отучившись три года на биологическом факультете МГУ, поступила на психологический.

В 1996 году стала инициатором создания Московского дома фотографии (теперь МАММ).

COSMOPOLITAN: Вы шесть лет работали дворником. Говорят, таким был ваш «первый перформанс»...

ОЛЬГА СВИБЛОВА: Никакой это не перформанс! В эпоху застоя работать по специальности психологом в НИИ – бессмысленная трата времени.

70-е – время симуляции и прежде всего симуляции рабочих процессов. Отбивать время в присутствии, литрами пить чай и строчить стратегические программы, которые никогда не станут реальностью, скучно и глупо. А чисто вымести улицу, сколоть лед весной, убрать снег можно быстро и осмысленно. Денег за это платили мало, но зато было много свободного времени – читать, говорить с интересными людьми, общаться с поэтами и ху-

дожниками. Такой труд помогал строить себя, не задаваясь вопросом «Кто я в этой жизни?».

А сейчас спрашиваете себя?

Нет. Это глупо. Жизнь – период времени, в котором мы должны сделать то, чего не можем не сделать. В конце концов, жизнь каждого из нас и есть перформанс.

«Если посетитель пришел к закрытию музея, его никто не прогонит».

Как вы определяете, что является искусством?

Любой символический объект им становится, когда ты сам понимаешь: «Это оно!» Здесь работают твои знания, прежде всего фигура интуиции. Искусство нужно для того, чтобы открыть новое в себе самом и увидеть мир по-другому, сменить оптику взгляда. Оно нас меняет внутренне



3

ЛЮБИ-
МЫХ МУ-
ЗЕЯ ОЛЬГИ
СВИБЛОВОЙ



Музей Виктории и Альберта в Лондоне
«Я тут с радостью теряюсь, ведь здесь есть всё: живопись, скульптура и дизайн».



Метрополитен-музей в Нью-Йорке
«Особенно люблю раздел Древнего Египта».



Национальный центр искусства и культуры Жоржа Помпиду в Париже
«Не случайно же я с ним работаю».

и внешне, открывает новые степени свободы.

У МАММ самая юная аудитория: более 80% – 16–30 лет. Как вам удается привлекать молодежь?

Надо быть интересным, делать так, чтобы то, чем ты делишься со зрителями, волновало тебя самого. Планируя выставочную программу, я пытаюсь слышать пульс времени. Строя экспозицию, мысленно ставлю себя на место зрителя, создаю визуальную интригу, пытаюсь послать сообщение, который важен в каждой выставке, таким образом, чтобы он прочитывался и на сознательном, и на бессознательном уровнях. В МАММ зритель всегда прав. Наша задача – превратить поход в музей в квест, дать человеку возможность открыть что-то новое для себя. Мы внимательны к деталям, ведь они создают атмосферу. Если я вижу, что кто-то случайно оставил отпечатки пальцев, то инстинктивно схвачу салфетку. Наша команда не работает в музее, мы живем в музее, мы живем музеем.

Это любовь.

Это осмысленная жизнь. Меня невозможно заставить заниматься тем, в чем я не вижу смысла.

И какова цель?

Расширить горизонты видения мира и самого себя.

Наполнить смыслом жизни других людей?

Можно и так сказать. Но всё получается, только когда ты сам эти смыслы видишь, мучительно или радостно открываешь их для себя, тогда ими выйдет поделиться.

Вы чувствуете время?

Это главная категория нашего бытия. В реальности отношения со временем у меня сложные. Я всегда опаздываю, из-за чего упустила много шансов, которые давала жизнь. Мне неинтересно настоящее, потому что «здесь и сейчас» всегда некогда, зато любой момент я проживаю во имя будущего. Потому и занимаюсь искусством. Если ты можешь его понять, оно помогает предчувствовать грядущее и подготовиться к нему.

Откуда вы берете силы?

Мне кажется, у любого человека главный источник энергии – любовь. Важно, чтобы родители любили ребенка. Недолюбленные дети вырастают взрослыми с комплексами, а комплексы – наши главные враги. Еще важно встретить в жизни свою половинку, близкого человека, который будет принимать тебя безоговорочно. Я прожила 23 года в очень счастливом браке со своим вторым мужем Оливье Мораном. Прошло пять лет



после его смерти, и главное, о чем я прошу Бога, чтобы тот огромный резервуар любви, который мне дал Оливье, не иссяк. Когда мне или мужу было трудно, мы звонили друг другу и говорили: «J'ai besoin d'essence» («Мне нужен бензин». – Прим. ред). Наш код. В ответ я слышала: «Je t'aime». Это всегда давало силы.

А сейчас?

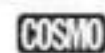
Мне помогает искусство. Когда совсем нет сил, иду на выставки в другие музеи, смотрю хорошее кино, читаю или пе-

речитываю книги. Вот сейчас подзаряжаюсь от нового текста Паши Пепперштейна.

Если вдруг у вас отберут музей, что будете делать?

Найду другое дело жизни. Например, вернусь в документальное кино. Так много фильмов хочется снять! Я люблю преподавать, а с образованием у нас в стране проблемы. Создам ассоциацию помощи российской медицине. Учителя и врачи – главные люди, необходимые любому обществу. А еще я неплохой садовод.

«Жизнь – период времени, за который нужно сделать то, чего не можешь не сделать»





ОЛЬГА СЛУЦКЕР
«КРАСОТА
И ЗДОРОВЬЕ»



ЕЛЕНА ГАГАРИНА
«КУЛЬТУРА
И ИСКУССТВО»



ДАРЬЯ АЛЕКСЕЕВА
«СОЦИАЛЬНОЕ
ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬСТВО»



НЮТА ФЕДЕРМЕССЕР
«БЛАГОТВОРИТЕЛЬНОСТЬ»



ОЛЬГА СОЛОМИНА
«НАУКА»

ПРЕМИЯ И ОДНОИМЕННАЯ
ПРОГРАММА ПОДДЕРЖКИ
ВЫПУСКНИЦ ПО ВСЕЙ РОССИИ

СИЛА В ЖЕНЩИНЕ 2019
COSMOPOLITAN

А ТАКЖЕ
НОМИНАЦИИ
«ОТКРЫТИЕ»
(БАНКОВСКОЕ ДЕЛО)
И «СПОРТ»



ОЛЬГА УСКОВА
«БИЗНЕС»



ЛЮДМИЛА ПЕТРАНОВСКАЯ
«ПРОСВЕЩЕНИЕ»



ПОЛИНА ГАГАРИНА
«COSMO-GIRL (ИЗДАТЕЛЬСКИЙ БИЗНЕС)»



ИНФОПАРТНЕР

ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ПАРТНЕР

PANTENE

СПОНСОР КРАСИВЫХ И СИЛЬНЫХ ВОЛОС



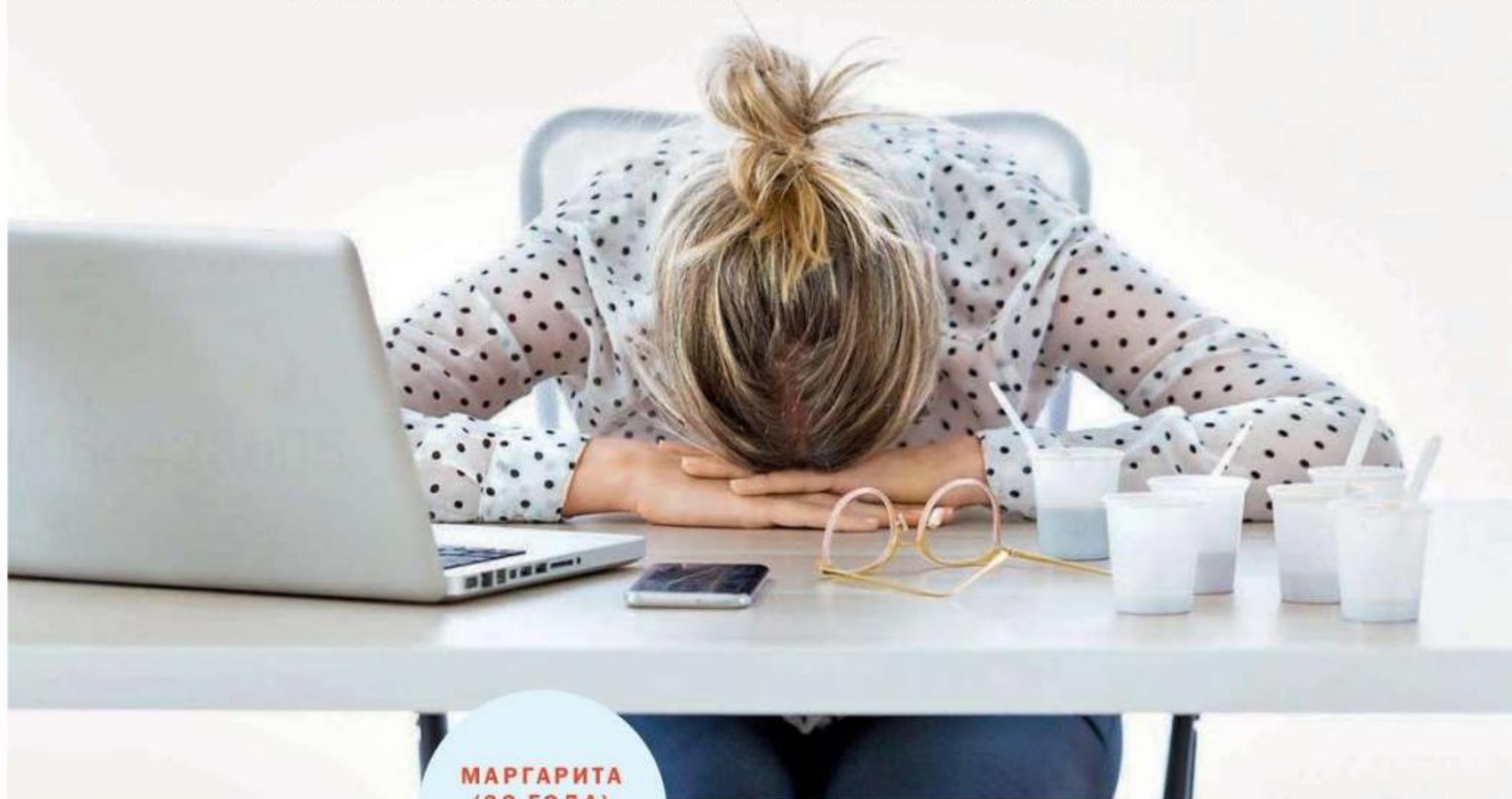
открытие

УПРАВЛЯЮЩАЯ
КОМПАНИЯ

ВРЕМЯ
ИЛИ
ДЕНЬГИ?
ПРИДЕТСЯ
ВЫБИРАТЬ

За двумя зайцами...

Хочешь, чтобы на счете всегда было достаточно средств, а в кошельке – купюр? Можно начать экономить – или найти вторую работу, как героини этого материала. Читай и делай выводы.



**МАРГАРИТА
(22 ГОДА)**

Я была личным ассистентом PR-директора, работа мне нравилась. Единственное, что смущало, – зарплата, но параллельно я состояла в танцевальной команде, а это приносило неплохой доход. Сначала всё шло отлично, однако постепен-

но количество тренировок росло, как и число заданий шефа. Я спала по пять часов, рано приходила в офис, потом убегала на тренировку. Мне было важно удержаться в двух местах, не хотелось снова жить с родителями. От переутомления стала неконкурент-

носпособна в танцевальном коллективе. Как-то босс вызвал меня и сказал, что я ему не подхожу: он не видит стопроцентной отдачи. Я еле расплатилась за квартиру, но с головой ушла в танцы. Сейчас понимаю: тогда взвалила на себя слишком много.

Татьяна Минаева:
Ответственные люди пытаются везде успеть, даже не замечая, что самочувствие ухудшилось: фокус внимания направлен на выполнение задач. Важно не загонять себя и помнить, что здоровье превыше всего.

ТАТЬЯНА МИНАЕВА



карьерный консультант,
генеральный директор
Университета карьерного роста

@tatiana.minaeva

**АННА
(35 ЛЕТ)**

Вышла замуж за обеспеченного человека, работала администратором в салоне красоты для удовольствия за 35 тысяч рублей. А потом муж бросил нас с дочерью, забрал машину, перестал давать деньги и уехал за границу. Зарплату съедали счета за квартиру, воду, свет и интернет. Я продавала наши игрушки и одежду и покупала продукты. Потом рискнула – заняла у подруги 22 тысячи и пошла на девятинедельные курсы по обучению удаленной работе в онлайн-школу «Леди Фриланс». После первой недели занятий начала выполнять несложные заказы и к окон-

чанию курса вернула половину стоимости обучения. Чем только не занималась: создавала сайты, делала рассылки, писала посты для блогеров, организовывала проведение вебинаров. Работала часов по пять в день, но в первый же месяц отдала долг, а со второго вышла в плюс: к 35 тысячам добавились еще 50. Как только интернет-доход станет больше 85 тысяч в месяц, уволюсь и смогу больше времени проводить с ребенком.

Татьяна Минаева: Анна изначально была нацелена на результат. Не каждый ищет подработку при нехватке средств, обычно оттягивают это до последнего. Ответственный подход к делу и готовность получать необходимые навыки – гарантия успеха.

**ЛИЗА
(26 ЛЕТ)**

Как банковский сотрудник я получала 50 тысяч рублей. Но мне хотелось носить красивые вещи, и я устроилась хостес в ресторан. После дня в банке бежала на вторую работу, где получала 70 тысяч. С первой же зарплаты стала спускать деньги в онлайн-магазинах. Однако изнурительный график (весь день в офисе и до 3 утра в ресторане) сделал свое дело: я опаздывала, брала отгулы, клевала носом за столом. Тратила много денег на такси, добираясь из одного места в другое и домой. Каждый день уходило около 1000 ру-

блей, а это около 25 тысяч в месяц! В какой-то момент поняла, что купленная одежда не приносит удовольствия: ее просто некогда и некуда носить, и там и там дресс-код. Тогда я решила уволиться из банка. Надеюсь, в ресторанном бизнесе найду зарплату мечты!

Татьяна Минаева: Рискованно. Кто-то может осудить Лизу за мотивацию. Но важно, что она определила приоритеты и стала бережнее относиться к себе и своим финансам. Уверена, она вынесла из этой истории полезный урок.



**КАТЕРИНА
(28 ЛЕТ)**

Сразу после университета я устроилась на стабильную работу, чтобы шел стаж, а на фрилансе трудилась по специальности (проектирование интерьеров) и приобретала опыт. Работала 7 дней в неделю. Через два месяца уволилась с первого места и занялась тем, что люблю. В 2017-м опять вышла в штат, зарплатой покрывала аренду своего офиса. Я создала собственную, пока маленькую дизайн-студию, сделала ремонт в квартире, получила возможность путешествовать. Но за это пришлось заплатить выходными и декретным отпуском (работала до восьмого месяца беременности и прервала декрет, когда малышу было два месяца). Сейчас развиваю студию, занима-

★
Не стоит брать на себя слишком много, иначе случится выгорание.

юсь рекламой, съемкой объектов. Напрямую веду переговоры с поставщиками, заключила договоры с крупными заводами в России, реализую проекты в престижных жилищных комплексах Москвы, осуществляю авторский надзор за строительством, пишу статьи о стройке, нюансах в отделке (как хобби). Выходные провожу исключительно с семьей, а не на объектах.

Татьяна Минаева: В молодости энергии хватает на несколько работ одновременно. Это очень полезно для студентов: обучение становится интереснее, ведь они уже могут применять знания на практике и развиваться в профессии.

★
Важно иметь четкую цель, тогда всё получится.

Энергия успеха

Как строить карьеру, работать в удовольствие и сохранять время для семьи – рассказывает **Ирина Силина**, вице-президент Herbalife Nutrition в СНГ, Балтии, Монголии, Израиле и на Украине.



COSMOPOLITAN: Когда начинать работать, если мечтаешь стать «топом»?

ИРИНА СИЛИНА: У меня путь занял 20 лет. В 18, еще студенткой, я устроилась агентом по продажам, потом финансовым и IT-консультантом, проджект-менеджером...

Каким был бизнес тогда?

Мои первые 10 лет прошли в эпоху до Стива Джобса. Был девиз: бриллианты рождаются под давлением. Никого не волновало, как себя чувствуешь, что думаешь, главное – результат.

Теперь по-другому?

Бизнес бережнее относится к человеку, и мы в Herbalife Nutrition это чувствуем. Сотрудники разного уровня могут напрямую общаться с начальством, получать обратную связь или похвалу не только от непосредственного руководителя, но и от президента компании.

Что делать тем, кто застрял на карьерной лестнице?

Это абсолютно осознанное решение человека. Не растет – значит, не хочет, не может, боится, не знает зачем... Вот вы сидите на одном стуле, а хотите оказаться на другом. Честно спросите себя: что я должен сделать для этого?

Стоит ли просить руководство о повышении?

Лучше начни с себя: учишься новому, делаешь больше, чем требуется, и вырываешь себя из зоны комфорта. Всегда видно людей, которые

«На ланч я обычно пью протеиновый коктейль «Формула 1» от Herbalife Nutrition. Это сбалансированная еда в стакане, полноценный прием пищи за две минуты, который обеспечивает чувство сытости на несколько часов. Для моего динамичного образа жизни это очень удобно».



Herbalife Nutrition – эксперт в области сбалансированного питания.

тихо спят на рабочем месте или выполняют работу «от» и «до». Как и тех, кто с легкостью берет за новые задачи и при этом отлично справляется с основными обязанностями.

Вам часто приходилось выходить из зоны комфорта?

Постоянно. Иначе неинтересно: одно дело провести косметический ремонт, и совсем другое – взяться за строительство



дома на этапе котлована. Вот такие задачи мне нравятся. Кстати, приход в Herbalife Nutrition три года назад тоже стал вызовом для меня.

С чего вы начали погружение?

Стого же, с чего все клиенты Herbalife Nutrition. Пошла в один из Клубов ЗОЖ, которые ведут наши Независимые Партнеры. Как раз перед этим я прошла тестирование и узнала свой биологический возраст: 59 лет! При этом что мне было всего 40. Началась работа под руководством нашего консультанта по питанию. Я похудела на 12 килограммов*, сравняла метаболический возраст с фактическим. Это оказалось

даже важнее. Я стала энергичнее, почти избавилась от состояния «Не хочу, не могу, не буду».

Бизнес-литература – работающая идея для саморазвития?

Я люблю читать. Но не могу сказать, что есть хоть одна книга, которая перевернула мое сознание.

Когда речь заходит о нестандартных решениях, более полезным оказывается чтение на другие темы. Художественная, историческая литература, биографии заставляют взглянуть на вещи по-новому.

У вас двое детей, как вы все успеваете?

Я знала, что буду вести активный образ жизни и с ними. Задача была организовать жизнь так, чтобы хватало времени. Я планирую в календаре не только работу,

но и отдых. Время с семьей, культурные походы, спорт, встречи с друзьями и т. д. Если ты не управляешь временем, оно управляет тобой.

Но что делать, когда аврал?

Отвлечься и заняться тем, что нравится. Любишь петь – пой, рисовать – рисуй. Через час то, что казалось непреодолимым, станет решаемым.

Какой совет вы бы дали себе 18-летней?

Больше делай то, что хочется, и меньше – что нужно.

* Любые утверждения в отношении контроля веса относятся к Программе контроля веса Herbalife Nutrition, включающей, помимо прочего, сбалансированную диету, регулярные физические упражнения, ежедневное потребление необходимого количества жидкости, употребление биологически активных добавок в случае необходимости и достаточный отдых. Все результаты индивидуальны и могут различаться.



Личное про безналичное

Тратишь за выходные месячную зарплату? Или, наоборот, со скрипом покупаешь даже самое нужное? Три наших редактора показали, на что спустили деньги за уик-энд. Насколько были необходимы эти расходы, комментирует эксперт.



СВЕТЛАНА МАКСИНА,
ассистент
арт-отдела

«В субботу с друзьями ходили на музыкальный фестиваль, он длился весь день, тратила в основном на еду и напитки. Проснувшись утром в воскресенье, мы с молодым человеком поняли, что отличный завтрак – блины, поэтому пришлось спускаться в магазин за нужными продуктами. Ближе к вечеру встретилась с мамой, купили цветы и поехали поздравлять бабушку с днем рождения».

CASH RECEIPT

Date: 25/08/2019

«Ашан»
Сливочное
масло, сахар,
мука, пакет 315 руб.

«Билла»
Корейка свиная,
корм для кошек, перец,
соль, торт «Птичье
молоко», бедро куриное,
приправа, цветы,
яблочный сидр,
драже 1311 руб.

Билет на Booking
Machine
Festival 3330 руб.

Итого: 4956 руб.

СПАСИБО!



ЕВГЕНИЯ БЛИСКАВКА
директор
Национального
центра финансовой
грамотности, автор
книг «Дети и деньги»,
«Финансовое
здоровье»

Евгения Блискавка:
«Тут всё вроде бы умеренно. Но в чеке не учтены траты на еду на фестивале. Это одна из ловушек бюджета – статьи на случайные, неучтенные, забытые расходы могут значительно преобразить картину отношений с деньгами. И вот, казалось бы, безобидные мелочи начинают проедать наш финансовый потенциал. Чтобы присматривать за бюджетом регулярно, процесс должен быть удобен – используйте мобильные приложения банков».

«Те, кто регулярно ведет бюджет, на 43% более довольны состоянием своего финансового здоровья и на 17% более счастливы в целом!»*

* По данным лаборатории «Финансовое здоровье»



МАРИЯ ПАРФИШИНА,
редактор

«В выходные муж остался с ребенком, а я на радостях побежала в торговый центр. От неожиданности не знала, куда кидаться и что покупать. Решила обновить от-

«Не имея возможности оценить доходы и расходы героинь, сложно оценивать их траты – но почему бы не попробовать!»

пусковой гардероб. Ребенок как раз на следующей неделе уезжал на море с моими родителями, и я купила ему игрушки в поездку, чтобы бабушка с дедушкой не сошли с ума с моим трехлетней. А потом случайно увидела красивую куртку и пальто из овчины...»

Евгения Блискавка:
«Отсутствие списка покупок всегда приводит к перерасходам. Почти 95% трат – на одежду. Целесообразны ли они? Перед покупкой взвешивай шансы вещи оправдать вложения. Подсчитай количество комплектов, которые она составит с другими твоими нарядами, стоимость ношения (делим цену на предполагаемое количество раз использования). Дорогостоящие покупки совершай не в сезон. А вообще, если даже эту сумму Мария инвестировала бы в акции, то за 18 лет под 17% годовых она могла бы принести семье практически миллион прибыли.»



АНАСТАСИЯ ФРИДМАН,
продюсер

«Выходные перед поступлением сына в первый класс оказались насыщенными. Мало того что заказывали мебель, докупали одежду и обувь, так еще и у пары друзей из детского сада были дни рождения. А как не купить любимой подружке Софии розовую копилку, которую она заказала? К тому же Давиду исполнилось шесть с половиной лет, и мы отметили это событие с его друзьями.»

CASH RECEIPT

Date: 25/08/2019

ИКЕА	
Стул, шкаф	18 457 руб.
Hamleys	
Lego	2340 руб.
Копилка	3200 руб.
«Детский мир»	
Набор для опытов	2700 руб.
Zara	
Брюки, тренч	6497 руб.
Кафе «Братья Караваевы»	1672 руб.
«Азбука вкуса»	
Круассаны	505 руб.
Праздник Давида в кафе «У Дяди Макса»	13 700 руб.

Итого: 49 071 руб.

СПАСИБО!

CASH RECEIPT

Date: 25/08/2019

Stradivarius	
Юбка белая	1599 руб.
«Детский мир»	
Машинка, пазлы, книга с наклейками, экскаватор, тесто для лепки, пюре Heinz	1573 руб.
N&M	
Рубашка	1899 руб.
Носки	799 руб.
Karri	
Детские солнцезащитные очки, доска для рисования, мелки, блокнот для рисования	675 руб.
«Снежная Королева»	
Пальто из овчины	28 300 руб.
12Storeez	
Куртка пуховая	15 990 руб.
re:Store	
Зарядка для телефона	990 руб.

Итого: 51 825 руб.

СПАСИБО!



Екатерина Уколова

Бизнес-инсайдер

«Важно научиться бороться со стрессом и максимально подготовить себя к потенциальным сложностям».

Кто: основатель консалтинговой компании Oу-li.
Возраст: 33 года.
Знает, как...
 ...с нуля создать компанию с оборотом более 100 миллионов рублей.

Я решила монетизировать то, чем занималась бесплатно: блог в ЖЖ, где рассказывала об опыте продаж, устраивала встречи. У меня появились первые клиенты, и я создала собственный консалтинговый бизнес.



Важно управлять временем. Приложение Any.do систематизирует список дел и напоминает о них. Новые идеи записываю в Evernote. В Trello визуализирую проекты. Но и без книг никуда: на старте мне помогла «Как стать бизнесменом» Олега Тинькова, в финансовой дисциплине – «Мысли по-крупному и не тормози!» Дональда Трампа.

Название звучит как «Ой ли», что означает «Так ли это?». Сомнения бизнесменов в результатах, выбранной стратегии и есть отправная точка, чтобы задуматься о необходимости реформ и достичь лучших показателей. Oу-li на рынке уже 8 лет, обороты бизнеса – более 100 млн рублей, у нас больше 5000 клиентов, которым мы помогаем улучшить продажи на 40% с гарантией результата. Начинали со стартового капитала 180 тыс. рублей. Через два года появился инвестор, но мы выкупили у него

долю. Сложности были, поскольку многие компании не готовы впускать посторонних в отдел продаж и позволять им перекраивать всё на свой лад. И я изменила стратегию: создала курсы по развитию отделов продаж для владельцев бизнеса. Отдача от них выше, ведь ответственность за развитие собственник брал на себя. Стало ясно, что это путь к масштабированию компании.

Ключ к успеху

1 РАЗВИВАТЬСЯ. Нужно творить и приносить что-то полезное в мир. И лучший плацдарм для этого – хобби.

2 ОРИЕНТИРОВАТЬСЯ НА РЕЗУЛЬТАТ, погружаться в специфику бизнеса клиента, предугадывать нужды потребителей.

3 СОЗДАВАТЬ ХОРОШИЙ КОНТЕНТ. Для личного бренда важен стиль, поддерживаемый фото- и видеопродакшеном. **COSMO**

В МОЕМ СТИЛЕ



Платье, Luisa Cerano



Сумка, Tosca Blu

Кроссовки, Principe di Bologna



Из архива

Твой образ – твой аромат MEXX

Стиль ноября

Осень – пора многослойности и глубоких природных оттенков. Быть в гармонии с переменчивой погодой и фешен-трендами тебе помогут наши стильные лайфхаки и вдохновляющие ароматы от «Магнит Косметик».



Центральные элементы

Силуэты этого сезона тяготеют к современной классике. Джемперы нюдовых оттенков, водолазки и прямые брюки – фавориты дизайнеров. Что касается верхней одежды, тебе не обойтись без куртки-косухи насыщенного глубокого цвета или длинного пальто оверсайз.

Цвет настроения

Актуальная цветовая гамма – спокойная, но с эффектными акцентами. Делай ставку на такие цвета, как бежевый, лазурный,

изумрудный и бордовый. Они, кстати, неплохо миксуются друг с другом. Если тебе хочется чего-то более интересного, попробуй собрать лук в стиле «омбре» – когда, например, обувь ярко-винного цвета, а платье – нежно-розового.

Важное дополнение

Не забудь и о таком ключевом аксессуаре, как сумка. Ее лучше выбрать из мягкой кожи, но строгой геометрической формы, с лаконичными деталями.

Модная аура

Отдельного внимания заслуживает выбор аромата. Именно он придает образу ту целостность и гармоничность, которая выделяет его среди других. Присмотрись к свежим фруктовым композициям, таким как MEXX Forever Classic Never Boring. Это элегантный аромат на каждый день, открывающийся нотками груши и черной смородины. В его сердце – цветок лотоса и фиалка. А завершает ароматную историю свежий морской аккорд. Теперь твой образ готов!



MEXX Forever Classic Never Boring для него



MEXX Forever Classic Never Boring для нее

MEXX



Стань звездой глянца с любимыми ароматами

1. Купи любую туалетную воду бренда bruno banani, MEXX, James Bond, David Beckham или adidas в сети магазинов «Магнит Косметик».
2. Зарегистрируйся на сайте.

призы

Суперприз – фотосессия для журнала Cosmopolitan

Украшения от модного бренда (каждую неделю)

4000 рублей на шопинг (ежедневно)

Подробности ищи на твой-образ-твой-аромат.рф

Примите участие в розыгрыше и получи шанс выиграть один из призов. Для участия в розыгрыше необходимо приобрести 1 штуку любой туалетной воды брендов bruno banani, MEXX, James Bond, David Beckham или adidas с 01.10.2019 по 31.03.2020; зарегистрироваться на сайте твой-образ-твой-аромат.рф. Полный срок проведения акции, включая розыгрыш призов и их вручение: с 01.10.2019 по 31.07.2020. Полные правила акции: твой-образ-твой-аромат.рф. В период акции разыгрываются: 4000 рублей на шопинг ежедневно; 2 украшения от модного бренда еженедельно; главный приз – фотосессия с публикацией на развороте в журнале Cosmopolitan. Организатором акции является ООО «Руссвелл». Подробную информацию об организаторе акции, о правилах ее проведения, количествах призов, сроках, месте, порядке их получения уточняйте на сайте твой-образ-твой-аромат.рф

23

НОЯБРЯ
2019 г.

НАЧАЛО В 18:00

ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
КРЕМЛЁВСКИЙ ДВОРЕЦ

 **РУССКОЕ
РАДИО**

XXIV

ЕЖЕГОДНАЯ
ЦЕРЕМОНИЯ
ВРУЧЕНИЯ
НАЦИОНАЛЬНОЙ
МУЗЫКАЛЬНОЙ
ПРЕМИИ



ЛОВОДА*
АРТУР ПИРОЖКОВ
ВЕРА БРЕЖНЕВА
НИКОЛАЙ БАСКОВ
ПОЛИНА ГАГАРИНА
МАКС БАРСКИХ
АНИ ЛОРАК
ДИМА БИЛАН
ТИМА БЕЛОРУССКИХ
БИ-2
И ДРУГИЕ ЗВЕЗДЫ

ЗОЛОТОЙ ГРАММОФОН

РЕКЛАМА 12+ * ЛОВОДА

WWW.KREMLINPALACE.ORG

ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР – ХУДОЖЕСТВЕННЫЙ РУКОВОДИТЕЛЬ ГКД – НАРОДНЫЙ АРТИСТ РОССИИ ПЁТР ШАБОЛТАЙ

ЗАКАЗ БИЛЕТОВ: +7 (499) 579-77-79, WWW.GRAMMOFON.RU

АО «РУССКОЕ РАДИО-ЕВРАЗИЯ», ОГРН: 1027739886294 123100, Г. МОСКВА, КРАСНОПРЕСНЕНСКАЯ НАБ., Д.6, ЭТ.МИНУС 1, ПОМ.1, ЧАСТЬ КОМ.6



ФГБУК «ГКД» 103073, МОСКВА,
КРЕМЛЬ ОГРН 1027700578740

Влюбись

УЧИСЬ НАСЛАЖДАТЬСЯ КАЖДЫМ МОМЕНТОМ!

ОБЪЕКТ
СТРАСТИ –
АРОМАТЫ
В КРАСНЫХ
ФЛАКОНАХ.

▲
Есть ли
жизнь после
предательст-
ва, читай
на стр. 110.



Парфюмерная вода Herrera Confidential Sandal Ruby, **Carolina Herrera**, 18 814 руб.; парфюмерная вода Si Passione Red Maestro, **Giorgio Armani Beauty**, 7550 руб.; парфюмерная вода Alien Fusion, **Mugler**, 4700 руб.

Пока земля еще вертится

Старший редактор Cosmo, автор телеграм-канала «Ксю пишет лонгриды» **Ксения Аносова** верит в любовь, сарказм и оргазм.



Не знаю, как ты, а я до головокружения, до мурашек по коже боюсь первого секса. Меня пугают неловкость пуговиц на одежде, хитро-сплетения белья и пошлость звука, с которым расстегивается ширинка. Пугают смятые простыни чужой постели и незащищенность обнаженной кожи. Я спешу на встречу с ним, а в голове, словно пузырьки в бокале шампанского, с шипением взрываются многочисленные сомнения: «Понравится ли ему мое тело? Захочется ли мне сделать ему приятно? Будет ли он нежен или жесток, мягок или настойчив?» И сердце приплясывает в такт броуновскому движению моих переживаний.

Мы встречаемся в кофейне, но кофе не хочется. Десерта тоже. Мы сидим за столиком возле окна и смотрим друг на друга; за стеклом течет безликая толпа прохожих, но нам всё равно. В карих смешинках его

глаз я пытаюсь разглядеть что-то неназванное – уверенность, решимость, возбуждение, то, что придаст мне сил и не даст отступить.

И вот мы у него дома. Я снимаю предположительно первую за вечер вещь (кроссовки в прихожей) и вслед за ним прохожу на кухню. Мы пьем вино и болтаем о глупостях, но каждое неловкое слово, каждая неоконченная фраза обрываются ожиданием секса, и тут он, резко подавшись вперед, целует меня в губы. Берет за плечи, крепко обнимает, гладит по спине. Но к сладости его поцелуев примешивается горечь моих прошлых разочарований. Я отчетливо понимаю, что боюсь не физической наготы, а душевной. Кажется, мое сердце – лоскутное одеяло, сшитое из сотен равных ошибок, поражений, измен, сожалений, – просто не выдержит, если его разобьют еще раз. Он нетерпеливо стягивает с меня свитер, а я закрываю глаза, мне страшно

до оцепенения, но вдруг я думаю: «А что если завтра кто-то непререкаемый вроде Бога, Будды или другого Творца обратится ко мне с неба и сообщит, что я никогда не найду любовь всей своей жизни? Что мне не предусмотрена вторая половинка и я могу перестать метаться в поисках великих чувств, утопая в болоте ложных надежд и иллюзий». Что будет тогда? Наверное, я просто расслаблюсь и начну получать удовольствие не от того, что мне потенциально могут дать (или не дать), сделать (или не сделать), а от того, что

“
Я понимаю, что боюсь не физической наготы, а душевной.

есть здесь и сейчас. Эта мысль меня успокаивает. Я выдыхаю и начинаю чувствовать тепло его рук. Открываю глаза, он смотрит на меня пристально и очень серьезно. Я говорю ему: «Мне страшно». Кажется, будто время замирает и вместе с ним перестает биться мое сердце... Он шепчет: «Не бойся, я полон нежности». И земля начинает вращаться вновь. **COSMO**

В каждом неловком слове и неоконченной фразе чувствуется ожидание секса.

Интим предлагать

Всё новое, странное и классное в мире секса, о чем узнал за месяц Cosmo.

ОСТОРОЖНО:
ГОРЯЧО!



13,2 см –

средний размер пениса в эрегированном состоянии. **16 см** уже редкость, которой могут похвастаться только **5 из 100** мужчин. А еще (сюрприз!) длина члена не зависит от других анатомических особенностей, будь то рост, масса тела или размер ноги.



ЛАЙФХАК МЕСЯЦА

В поисках оргазма все средства хороши! Для усиления возбуждения используйте специальные гели и лубриканты. Нам нравится Agaré Warming (для эрогенных зон) и Nipple Titillator Winter Blitz (для сосков) американского бренда JO.

SEX-IT

ПОДКАСТ «ЭТО РАЗВЕ СЕКС?»

Познавательный подкаст обязателен к ознакомлению для тех, кто хочет разобраться в природе секса до мелочей и найти ответы на сложные вопросы. Слушать можно в Apple Podcasts.



@bashir_dokhov

Голливудский сценарий, где миллионер притворяется простым парнем, чтобы найти любовь, не сказка. К примеру, мой клиент, владелец строительной фирмы, ездил на свидания исключительно на грузовичке компании. Каждый мужчина хочет быть героем-любовником, а не выгодной партией. Эту потребность легко удовлетворить правильными комплиментами. Ему польстит, если ты подчеркнешь его непредсказуемость, брутальность, чувство юмора или пылкость в постели, а не надежность и заботливость.

ЭТО РАЗВЕ СЕКС?



ЦИТАТА МЕСЯЦА

«Если бы один не мог найти в другом то, что следует исправить, вдвоем им было бы ужасно скучно». *Зигмунд Фрейд*



Вредный совет от Cosmo

ХОРОШИЕ ДЕВОЧКИ
ТАК НЕ ДЕЛАЮТ

Паиньки никогда не напишут парню первыми. А мы – да! Исследования, проведенные сайтами знакомств, доказывают: **30%** переписок, инициаторами которых выступают женщины, перетекают в активный разговор. Девушки, первыми идущие на контакт, получают ответ в **2,5** раза чаще, чем мужчины. Не знаешь, с чего начать? Отправь игривый смайлик, ведь это как флирт в баре – совсем не страшно!

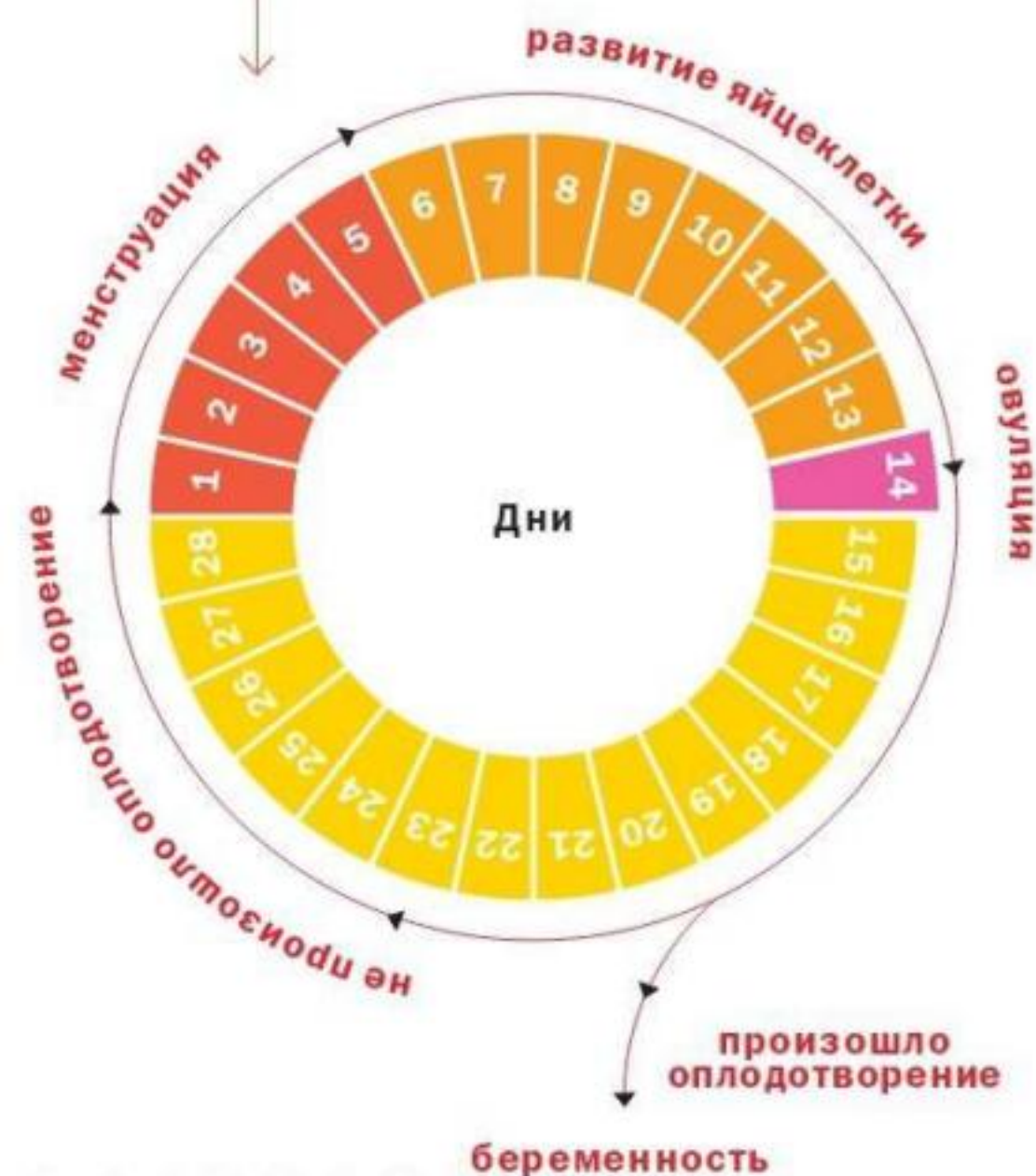
Вышли в прайм-тайм

Не хватает сил похудеть, попросить повышения, завязать разговор с красавчиком в баре? Без паники! У тебя есть «встроенный» помощник – твой менструальный цикл!



СЕКРЕТ УСПЕХА – ЗНАТЬ, КАК РАБОТАЕТ ТЕЛО.

Диаграмма менструального цикла



Фазы менструального цикла

24–35 дней – длительность нормального менструального цикла от первого дня менструации до первого дня следующей менструации (но чаще всего он длится 28–30 дней).

● **Фолликулярная фаза**
Доминантный фолликул в яичнике под воздействием гормонов и центральной нервной системы

опережает в развитии остальных и к середине цикла достигает максимального размера: 20–25 мм. Он готов к овуляции – разрыву фолликула и выходу яйцеклетки. В яичнике формируется так называемое желтое тело.

Гормоны: преобладают эстрадиол и тестостерон, их концентрация достигает пика к моменту овуляции, после кото-

рой уровень гормонов снижается.

● Лютеиновая фаза

Слизистая оболочка матки либо готовится к имплантации плодного яйца (если наступила беременность), либо к предстоящей менструации.

Гормоны: резко повышается уровень прогестерона (примерно в 30 раз), который вырабатывается желтым телом. Буквально за 2–3 дня до менструации уровень прогестерона и эстрадиола снижается. Всё, что происходит с женским организмом во время менструального цикла, напрямую связано с гормонами, а точнее, с их соотношением в каждой из фаз.



АННА ПЕТРОСЯН

акушер-гинеколог, кандидат медицинских наук, главный врач Центра классического акушерства «Дар жизни»

Как использовать менструальный цикл, чтобы...



...получить незабываемый оргазм

Самые острые ощущения в постели можно получить в период овуляции, потому что в это время тестостерон и эстрадиол на максимуме, а ведь именно они влияют на наше либидо. Сейчас женщину буквально «окружают» феромоны, формирующиеся из андрогенов (мужских гормонов, к которым относится и тестостерон). Удивительно, как точно всё рассчитано в природе: самое большое удовольствие от секса мы получаем в период, когда происходит оплодотворение и зарождение новой жизни.



...выглядеть на все сто

Хочешь покорить его с первого взгляда или почувствовать себя звездой вечеринки? Тогда выбирай вторую фазу цикла, когда мы находимся во власти прогестерона. По-

мимо своей главной функции – собственно возможности забеременеть – этот гормон работает как антидепрессант, а также оказывает мочегонный эффект (и вот ты уже влезла в любимые брюки!) и улучшает рост волос. Часто говорят, что в предменструальный период женщина меняется как внешне, так и эмоционально, однако при

● Зная «сильные стороны» гормонов, можно использовать их в своих корыстных целях!

нормальном гормональном фоне эти перемены не столь очевидны. Но так называемый предменструальный синдром (ПМС) имеет большое разнообразие симптомов: напряжение, головная боль, перепады настроения, увеличение массы тела. В норме они проявляются за 3–4 дня до менструации, когда резко снижается уровень гормонов.



...решиться на перемены

Мечтаешь наконец бросить нелюбимую работу, переехать к бойфренду, начать заниматься фотографией? С вопросами, в которых тебе могут понадобиться решимость и смелость, лучше разбираться в первой фазе цикла. Доказано, что наша реакция на стрессы, то, как мы переживаем трудности и справляемся с последствиями ошибок, напрямую зависит от уровня эстрадиола. То есть в первой фазе цикла, когда он наиболее высок, мы спокойнее переносим резкие перемены и возможные удары судьбы.



...добиться карьерного роста

С блеском пройти собеседование, покорить босса презентацией или реализовать проект мечты легче в первой фазе цикла. И всё опять-таки из-за волшебного

эстрадиола. Он существенно повышает когнитивность, то есть улучшает восприятие информации, скорость мышления, внимание и память. К середине цикла подключается и тестостерон, который способствует упорству в достижении поставленной цели и повышению работоспособности. Именно в этот период ты чувствуешь себя сосредоточенной и максимально продуктивной.



...похудеть

Фитнес-инструктор Робин Аблотт советует разные виды тренировок, исходя из той фазы менструального цикла, в которой ты находишься. Так, высокий уровень тестостерона в первой фазе повышает выносливость, то есть тебе проще выполнять сложные комплексные тренировки и упражнения на растяжку, легче переносить кардионагрузки. Во второй же фазе подключается прогестерон, эффективнее будут занятия по наращиванию мышечной массы. **COSMO**

ТАБЛЕТКА ОТ НЕЛЮБВИ НЕ СУЩЕСТВУЕТ.



(Не) только шелковое сердце

Невероятно тяжело строить новые отношения, когда тебя десятки раз предавали, обманывали, тебе изменяли, не оправдывали твоих надежд. Как не закрыться и снова поверить в светлые чувства?

Родом из детства

Недоверие закладывается в самом раннем возрасте.

Это иллюзия, что после неудавшегося романа или даже разрушенного брака человек принимает решение никогда больше не любить. Если у нас с детства сформирована надежная привязанность к родным людям, то, даже пережив

ужасное предательство, уже будучи взрослыми, мы спустя время вновь захотим близких отношений.

Незавершенный гештальт

Были любовь и доверие, но потом отношения разрушились: партнер изменил или противоречия стали непреодолимыми. Что мешает поверить в любовь снова? Незавершен-

ный гештальт – незаконченные отношения. Мы не отпускаем бывшего, ведем с ним в голове диалог, пытаемся что-то доказать. После расставания ты ходишь на фитнес, сидишь на диете, стильно одеваешься, втайне надеясь, что он увидит тебя и поймет, кого потерял. Но в таком случае у тебя не остается места для новой любви, для другого человека. Ты занята.

Важно завершить этот этап. Признать, что исправить ситуацию было нельзя, переболеть тем, что не удалось, и поблагодарить за всё хорошее.

Ожидание vs реальность

Начиная анализировать прошлые романы, быстро понимаешь: отношения отнюдь не были качественными и глубокими. И вот почему.

В детстве мы ждали от родителей близости, заботы и решения всех наших проблем. Мы выросли, но мозг пытается справиться с новыми задачами старыми способами. Мешает детская установка: прискачет волшебный принц, полюбит тебя – и ты окажешься в раю. То есть абсолютно незрелое представление о любви. Мы не замечаем реального партнера, для нас он фантазийный персонаж.

Следующая проблема: сначала мы интуитивно подстраиваемся под чужие ожидания: «Ты любишь рок-музыку? А я однажды ходила на концерт Бори-



НАТАЛЬЯ ТЕРЕЩЕНКО
врач-невролог, психотерапевт

са Гребенщикова!» «Обожаешь пельмени с майонезом? Да мы созданы друг для друга!»

Мы зацикливаемся на схожих интересах и первые месяцы упиваемся счастьем. Потом наступает фаза реального узнавания. И вдруг оказывается, что кроме пельменей он ест с майонезом всё, даже арбуз, что вызывает у тебя отвращение. Многие на этой фазе разрывают связь. Но те, кто сумел пройти первый кризис близости, находят что-то более важное.

Запомни, таких кризисов случится много. Нам придется постоянно принимать решения: оставаться ли с этим партнером, открываться ему дальше или нет, стоит ли идти на компромисс...



Почему мы боимся любить?

1 Страх быть поглощенной. Он проявляется, когда партнер контролирует каждый твой шаг, окружает заботой или, наоборот, критикой и придирками. Ты как будто тонешь в отношениях, теряешь себя. В таком случае говорят: «Я задыхаюсь», «Меня уже тошнит». Страх проявляется у тех,

Страх близости идет из детства: родители были холодны или, наоборот, слишком опекали. Но сказочная установка «Прискачет принц и меня спасет» в жизни не работает!

кто в детстве был подавлен гиперопекой. Многие закрываются, перестают доверять людям или сами начинают контролировать партнера.

2 Страх быть отвергнутой. Такие люди говорят: «Сейчас полюблю, а потом меня опять бросят – и я буду переживать жуткое чувство ненужности и одиночества!» Эта позиция тоже держится на детской травме – когда мама по какой-то причине оставляла тебя маленькую одну или просто была эмоционально недоступной. У тебя есть опыт, когда тебя любили, а потом лишили этой любви. Мы боимся повторения ситуации и никого к себе не подпускаем.

3 Страх быть использованной. Родители говорили: «Заслужишь любовь, если принесешь пятерку, а с тройкой ты никому не нужна». Такой страх испытывают люди, которые в детстве защищали маму от пьяного папы или мирили родителей. Повзрослев, они либо начинают подстраиваться под партнера, игнорируя свои интересы, либо сами откровенно используют всех вокруг по принципу «Кто кого первым съел, тот и выиграл».

Как бороться со страхом?

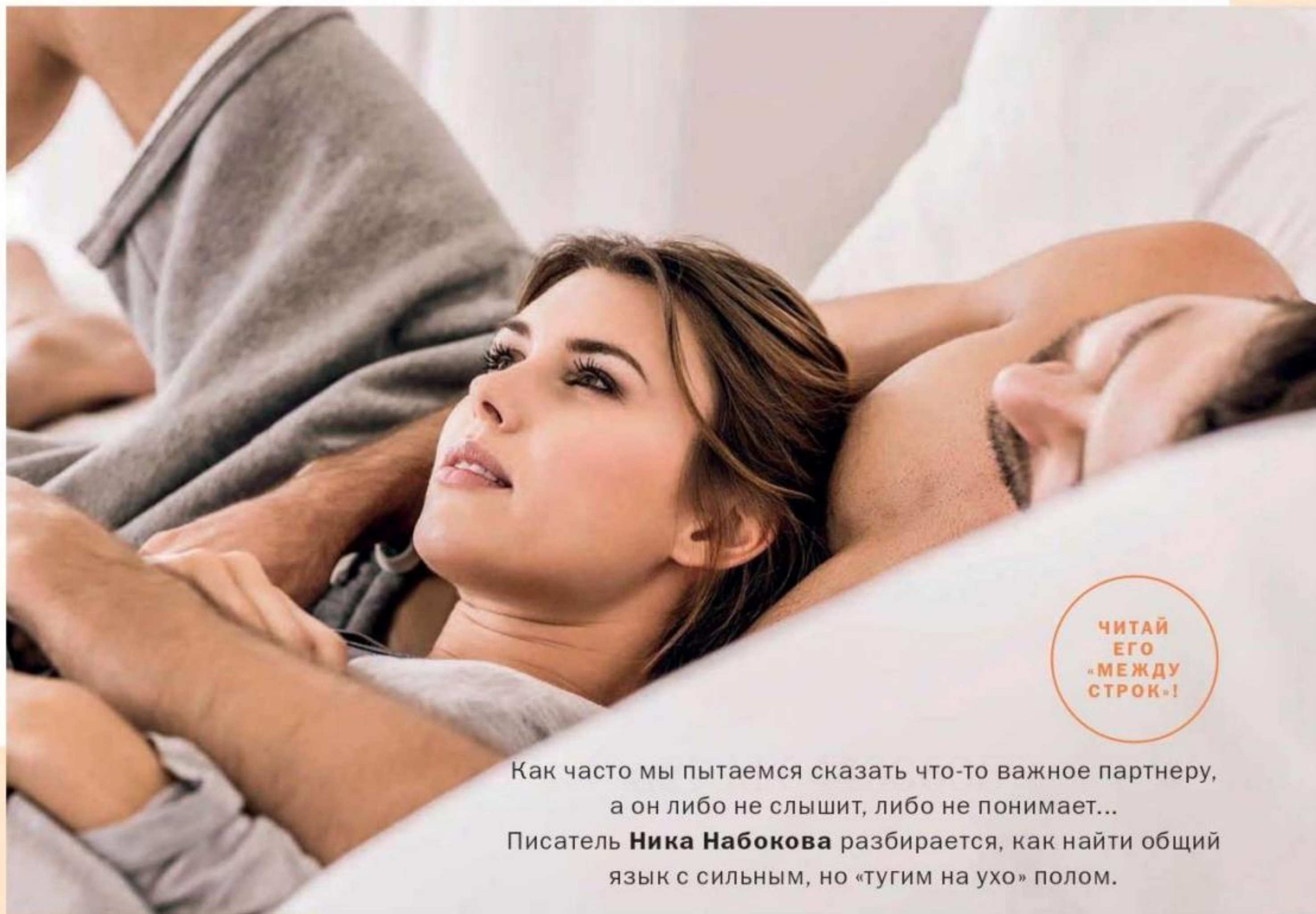
1 Признать правду, какой бы горькой она ни была. Сказать: «Да, мама была со мной холодна. Да, мне всю жизнь не хватает внимания. Да, я страдаю из-за ложных представлений о любви».

Мы меняемся, только когда не стремимся измениться, признавая реальность такой, какая она есть; когда принимаем себя со своими страхами и несовершенством. Тогда-то парадоксальным образом происходят перестройка и взросление.

2 Осознать конкретный страх, который стоит за нежеланием сблизиться (см. виды страхов ранее). Следующий этап: понять, что он иррационален. Мужчины вокруг вовсе не думают лишь о том, как бы «влюбить тебя в себя и бросить» или «переспать с тобой и больше никогда не звонить».

3 Научиться опираться на себя сегодняшнюю. Ты уже не маленькая девочка, которую обижали в школе. Ты взрослая и сильная. У тебя есть опора: подруги, родственники. Если такого фундамента нет, начинай его возводить. Важно не зацикливаться на мужчине, не концентрироваться исключительно на интересах семьи. Партнер незаменим в сексе, а остальные интересы могут удовлетворить и другие.

4 Не спешить. Не стоит нырять в новую влюбленность как в омут с головой. Присматривайся, проверяй партнера: можешь ли ты на него положиться? Рискуй и анализируй риски: в чем-то открылась партнеру – проверь результат. По-настоящему здоровые отношения основаны на реальном доверии, а не на слепой вере и детской влюбленности. **COSMO**



ЧИТАЙ
ЕГО
«МЕЖДУ
СТРОК»!

Как часто мы пытаемся сказать что-то важное партнеру, а он либо не слышит, либо не понимает...

Писатель **Ника Набокова** разбирается, как найти общий язык с сильным, но «тугим на ухо» полом.

Кому я сказала?

Мужчины и женщины говорят на одном языке, но на разных диалектах. Мы откровеннее делимся чувствами, так как легче их различаем. Мужчине намного сложнее не просто подобрать слова, а для начала вообще понять, что он там переживает. Но если выразаться просто и ясно, то можно прекрасно договориться. Вот несколько простых правил.

① **Никто не понимает намеков:** ни мужчины, ни женщины, ни котики, ни собачки. Если хочешь здоровых отношений, забудь об этих идиотских играх и перестань изъясняться загадками. Коммуникация – это общий графин, в котором будет то, чем его оба наполняют. Если ты со своей стороны льешь что-то мутное, то вся жидкость станет непригодной для питья.

② **Говорить о любви нужно прямо,** навсегда забыв слово «должен». Будет круто завести с ним беседу о его взгляде на то, как развиваются правильные отношения. Причем не конкретно ваши, а в целом: что лежит в их основе, какие чувства важны, что хорошо, а что – нет. Просто представь, что вы с разных планет и ты пытаешься выяснить у ино-

планетянина, как у них там всё устроено.

③ **Узнать, как человек к тебе относится,** можно только одним путем: спросить. Но лучше начать с себя. Расскажи партнеру, насколько он тебе дорог и что тебе важно знать, как он себя ощущает в вашем общении. Если у человека есть конкретный ответ, он его даст. Если нет, бессмысленно трясти

НИКА НАБОКОВА



писатель,
психолог

дерево, на котором не растут плоды.

4 **В бытовых вопросах нельзя наезжать и учить.** Можно только просить. Представь, что это не мужчина, с которым ты живешь, а коллега. Общайся с ним в таком же вежливом тоне, используя фразы: «не мог бы ты...», «будет здорово, если ты...» или «мне не очень комфортно, когда...». Но не до бесконечности: сказала два-три раза, если эффекта нет, то либо миришься с ситуацией, либо договариваешься, что его обязанностью по дому будет не мыть посуду, а что-то другое.

КАК ДОНЕСТИ ДО МУЖЧИНЫ, ЧТО...

...ТЫ хочешь больше заботы и внимания?

Первое: сформулировать, как конкретно для тебя эти забота и внимание выглядят. Что именно нужно делать, чтобы ты понимала: «Он обо мне заботится»? Второе: спросить у мужчины, как он сам представляет выражение заботы, дабы распознать его реальный вклад. Возможно, он уже опекает тебя, но по-своему, и ты этого не замечаешь. Третье: по пунктам описать ему, как ты видишь проявление внимания.

...ТЫ хочешь, чтобы он относился к тебе серьезнее?

У тебя не получится влиять ни словами, ни действиями на чьи-либо намерения. Мужчина относится к тебе как может. Простой пример. Есть булочная, в ней продается хлеб. Сколько бы ты ни стояла перед дверью, требуя котлет, пользуясь разными уловками, придумывая схемы, котлет там не будет. Не завезли. Поэтому, если ты чем-то недовольна, нужно:

- сформулировать, что конкретно не так, откуда сомнения;
- понять, что именно должно произойти, чтобы твои ощущения изменились;
- поговорить с мужчиной о себе и своих чувствах, а не о его «плохом поведении»;
- спросить, как он видит ситуацию, чего бы он хотел от отношений;

– исходя из ответа решать, надо оно тебе или нет. Запомни: ты не должна уговаривать кого-то относиться к тебе лучше! Ты достаточно прекрасна для того, чтобы подходящий человек любил тебя, холил и лелеял.

...ТЫ хочешь, чтобы он больше общался с твоими друзьями?

Заставлять человека с кем-то дружить – последнее дело. Имеет смысл уточнить, насколько ему интерес-

Прежде чем пытаться что-то донести до партнера, четко сформулируй запрос.

но такое общение и как сделать его более занимательным. Может, в гости к твоей маме он не хочет, а пойти в ресторан поужинать с родителями – вполне.

...ТЫ хочешь чаще выходить с ним в свет?

Для начала пойми, насколько твой мужчина в целом готов к вечеринкам. Если он «вообще не про это», тогда посещай их одна или с друзьями. Второй вариант – найти компромисс: он раз в месяц ходит с тобой на меро-

приятие, а ты с ним – в поход с палаткой.

...ТЫ хочешь получать цветы и подарки?

Сообщи, что тебе очень приятно, когда он что-то дарит, такие поступки позволяют тебе чувствовать себя любимой и ценной – вот такой ты человек.

...ТЫ хочешь, чтобы он сделал тебе предложение?

Расскажи ему, что ты человек, для которого брак важен. Всё. Если, конечно, ты не готова женить его на себе из-под палки.

...тебя бесит, как он одевается?

Купи ему пару вещей в качестве подарка. Или посылай картинки с подписью: «Смотри, как стильно! Мне кажется, тебе тоже такое пойдет». Или пригласи его на шопинг под эгидой «Мне нужен твой совет по поводу одного платья», а заодно загляните в мужской отдел.

...ТЫ недовольна сексом?

Говорить на эту тему нужно осторожно. Беседу начинай с описания того, что тебе нравится. Расскажи, что в вашем сексе кажется тебе классным, и добавь: «А еще я очень хочу с тобой попробовать...» (тут идут твои идеи по улучшению вашей интимной >

**Научись
придерживать
«эмоциональ-
ных скакунов».**

жизни). Спроси, о чем он сам мечтает в постели. В процессе секса направляй его – необязательно словами, можно и руками.

**...ТЫ ЕГО
ЛЮБИШЬ?**

Если ты скажешь это не на третий день знакомства, а по истечении более длительного срока, то испугаться человек может лишь в одном случае: если он изначально боится близости. И чем раньше он испугается, тем лучше для тебя. Ибо чем раньше ты поймешь, что перед тобой «неуловимый», тем проще будет принимать решение, насколько ты вообще готова тратить на него свое время. **COSMO**

**ЧТО КРОЕТСЯ ЗА РАСХОЖИМИ МУЖСКИМИ
ФРАЗАМИ?**

**«Дело не в тебе,
а во мне».**

Это не отговорка. Есть люди, которые бегут из отношений. Если человек не хочет общаться и оставляет тебя, не называя никакой причины, кроме этой, то да, дело в нем. Второй вариант: ты действительно можешь оказаться не в его вкусе. И в такой ситуации дело тоже в нем. Я вот не ем песто – с соусом все прекрасно, просто у меня на него аллергия.

«Не надо драматизировать».

Возможно, ты действительно

излишне эмоциональна. Он говорит, что задерживается на работе, а ты орешь, что он изменяет. Ему нужно часок посидеть в тишине, а ты бегаешь по потолку с криком: «Разлюбил!».

Проверь себя: выпиши конкретные факты, которые тебя беспокоят, и постарайся посмотреть на них трезво: так ли все страшно?

Второй вариант: он не справляется с потоком твоих эмоций. Такое возможно, особенно если ты ими буквально заливаешь. Тут тоже поможет конкретика. Четко

сформулируй, что происходит и что ты в связи с этим чувствуешь. И донеси до него информацию, придерживая своих «эмоциональных скакунов».

**«Что ты мозг
выносишь!»**

Тут тоже два варианта. Первый: ты реально выносишь мозг. Не даешь конкретики («мало внимания» – без объяснения, что такое внимание), требуешь невозможного (безусловной любви, гарантий), хочешь, чтобы он улучшил свое состояние (ты нервничаешь и требуешь «принеси то, не знаю что»), раз за разом просишь то, в чем тебе уже отказали (он не хочет разговаривать, а ты изводишь: «Нет, давай поговорим!»), добиваешься ответов, которых у него нет.

Второй: если ты не гробишь ничем из перечисленного в первом пункте, то с его стороны это попытка выйти из контакта, оставив тебя виноватой. Плохой знак.

**«Надо бы
встретиться
как-нибудь...»**

Вежливая форма отказа, когда нужно сохранять формальный контакт. Либо перед тобой контрзависимый человек, который на словах встретиться готов, а на деле не может: страшненько, нет ресурса.

**«Давай потом
поговорим!»**

Мужчина не готов сейчас разговаривать. Имеет право. Нужно уточнить, когда «потом». Хорошо, если он назначает конкретное время разговора. Плохо, когда четко «дедлайна» нет: вероятно, от тебя отмахиваются.

**«Я устал, мне
нужен тайм-аут».**

Если в процессе разговора устал, кончился ресурс – всё О'к. Нужно договориться, когда продолжить беседу. Если речь в целом про ваши отношения, то переводится так: «Я ставлю тебя на паузу, сам пойду поживу».



КСЕНИЯ АНОСОВА



редактор
рубрики
«Любовь
& секс»

Обожаю лубриканты, но у самых качественных из них есть одна проблема: стоят они дорого, а расходуются быстро. И я нашла максимально практичное средство – Aquaglide, JoyDivision. Это лубрикант – два в одном: и вагинальная смазка, и гель для массажа. Мягкий, без ярких отдушек, увлажняет кожу и не оставляет пятен. И, что важно, расходуется очень экономно! Удовлетворила сразу обоих: и внутреннего Кошечка, и великого экспериментатора в постели.



ТАТЬЯНА НИКОНОВА



активист
секс-просвещения,
@nikonova.online

Один из моих любимых лубрикантов – K-Y Jelly. Он нежный, легко смывается, обеспечивает идеальное скольжение и совершенно не пахнет. Но в России не продается, поэтому покупаю его в поездках, а вот дома всегда без сомнений беру лубрикант на водной основе Swiss Navy Water Based All Natural. Он фантастически скользит, не содержит глицерина (который иногда провоцирует молочницу), и у него удобный дозатор.



Осторожно: скользко!

Cosmo поговорил с профессионалами и выяснил, каким лубрикантам они отдают предпочтение и почему.

АНАСТАСИЯ МАКСИМОВА



секс-редактор сайта Cosmo.ru
Я фанатка бренда Juji, особенно их «фруктовых» смазок (люблю вишню и тропические фрукты). Со своими смазочными задачами лубрикант справляется отлично: мягкий, бархатистый, расходуется умеренно и смывается на раз-два. И у меня нет на него аллергии.



Cosmo рекомендует Unisex lubricant на водной основе.



ЕЛЕНА



секс-блогер, автор телеграм-канала «Лена и ее члены»

Силиконовые лубриканты мне нравятся почти все: долго не сохнут, отлично скользят и делают кожу на ощупь приятнее, чем новые туфли в витрине магазина. Мой фаворит – американский Uberlube. В его составе три вида силикона и витамин Е. Из водных люблю смазки YesforLov.



SUCCESS ON AIR*



WORLD
FASHION
CHANNEL

ТЕЛЕКАНАЛ О МОДЕ
ДВЕ ВЕРСИИ ВЕЩАНИЯ:
РОССИЙСКАЯ И МЕЖДУНАРОДНАЯ
ОХВАТ: БОЛЕЕ 90 МЛН ДОМОВЛАДЕНИЙ
ПО ВСЕМУ МИРУ



РЕКЛАМА

16+

*Успех в эфире

Свидетельство о рег. СМИ Эл №ФС 77-71506 от 01.11.2017г.,
Лицензия на осуществление телевизионного вещания ТВ № 22354 от 28.11.2012 г.
Свидетельство о рег. СМИ Эл. №ФС77-50661 от 13.06.2012 г.,
Лицензия на осуществления телевизионного вещания ТВ № 22343 от 28.11.2012 г.

Примерь

ЛУЧШЕЕ, ЧТО СЛУЧИЛОСЬ В ФЭШЕН-МИРЕ В ЭТОМ МЕСЯЦЕ.

С НЕ-
ТЕРПЕНИ-
ЕМ ЖДЕМ
ВЫХОДА
КОЛЛЕК-
ЦИИ!

▲
Почувство-
вать себя
короле-
вой бала?
С H&M –
легко!

Платье и туфли,
Giambattista Valli
x H&M

Фото и стиль: Марина Грибова + Наталья Бредун

Как носить

Верхнюю одежду

Середина осени – самое время утеплиться. По традиции вдохновляемся знаменитостями, которые личным примером демонстрируют, что классно выглядеть можно и в холода.

COSMO
РАЗБИРА-
ЕТ ОБРАЗЫ
ЗВЕЗД.

ЛУКЕРЬЯ
ИЛЬШЕНКО



Выход актрисы – образцово-показательный пример того, как вписать мех в повседневный наряд. Смотрится стильно, а главное – совсем не скучно. Bravo, Лукерья!

Благодаря необычному оттенку укороченное меховое пальто не выглядит претенциозно. Такое подойдет и на каждый день, и для особых случаев.

Белые кеды (или кроссовки) входят в список вещей базового гардероба. Если у тебя их еще нет, советуем исправиться.

Жакет из меха североамериканской норки NAFA, **Braschi**



Пальто, **Max Mara**; сумка, **Maia**; туфли, **Tamara Mellon**

Карли Клосс

Стильная шуба-«чебурашка» – идеальный вариант для тех, кто не прочь помодничать, однако и от делового стиля отходить не хочет. И про красные лодочки не забудь!



Пальто, **s.Oliver**, 8600 руб.; топ, **Luisa Cerano**, 14 745 руб.; брюки, **Bogner**, 31 200 руб.; сумка, **Tosca Blu**, 18 880 руб.; туфли, **Twinsset**, 13 450 руб.



Водолазка, **Philosophy di Lorenzo Serafini**; джинсы, **Alberta Ferretti**; пальто, **Off-White**; кеды, **Adidas**

Хейли Бибер (Болдуин)

Без всяких сомнений, главная звезда здесь (конечно, после самой Хейли) – ее пальто. Не получается найти такое? Кастомизируй похожее самостоятельно.



Пальто, **Uniqlo**, 6999 руб.; водолазка, **Marella**, 17 978 руб.; серьги, пластина, кулон, **Tous**, 7500, 4300 и 1950 руб.; джинсы, **Levi's**, 8500 руб.; нашивки, **H&M**, 499 руб.; очки, **Stradivarius** (lamoda.ru), 1299 руб.; кеды, **Geox**, 10 490 руб.



Джемпер, **Alejandra Alonso Rojas**; дубленка, **Muubaa**; туфли, **Chanel**; сумка, **Hermès**

Ники Хилтон-Ротшильд

Ну а если тебе нужен универсальный солдат, тогда делай ставку на дубленку-«авиатор». Эта модель придет на помощь в самых разных ситуациях.



Дубленка, **Mango**, 7499 руб.; пуловер, **Finn Flare**, 4799 руб.; очки, **Prada** (aizel.ru), 19 750 руб.; джинсы, **Conte**, 3948 руб.; сумка, **Patrizia Pepe**, 39 200 руб.; туфли, **Pollini** (noone.ru), 35 490 руб.



ГЕОХ
ЗА ДОЛГИЕ
ПРОГУЛКИ!

Еще один весомый плюс таких ботинок – комфорт. В них ты проходишь целый день без проблем!

Сухой закон

«Мужские» ботинки – must-have сезона, и у итальянского бренда Geox как раз вышла идеальная новинка. А теперь подробности.



Марка презентовала модель Phaolae – ботинки на шнуровке в маскулинном стиле из натуральной кожи. Дизайнеры Geox решили отказаться от классического черного в пользу куда более радостной цветовой гаммы. Phaolae представлены в белом, зеленом, винном и бронзовом вариантах (то что нужно для пасмурных дней). Кстати, о последних. В таких ботинках не сто-

ит опасаться дождливой погоды: у них толстая подошва со встроенной водоотталкивающей мембраной (уже хорошо тебе известная фишка марки) – она защитит ноги от промокания. Хочется, как в детстве, попрыгать по лужам? Пожалуйста! Теперь нас точно ничто не остановит. **COSMO**



Эти цвета актуальны в осенне-зимнем сезоне, а белая обувь вообще вечная классика.

Совет Cosmo: грубые ботинки комбинируй с женственными вещами.

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ, 16+



Сергей Минаев



Павел Табаков

Вечеринка для своих



Deep Fried Friends

Фестиваль *Esquire Weekend** закончился ближе к полуночи, но гости не спешили расходиться: впереди их ждала вечеринка закрытия. Пространство бойлерной «Хлебозавода» на одну ночь преобразилось — *afterparty*,* организованная *Esquire* совместно с *Carolina Herrera 212 VIP*, собрала на танцполе главных тусовщиков Москвы, а пятеро друзей из московского сообщества *Deep Fried Friends* зажигали за DJ-пультами.

неоновых вывесок. А отличным дополнением к жарким июньским танцам стал авторский коктейль *212 VIP*, придуманный специально для этого вечера.

Новые лимитированные ароматы коллекции *212 VIP* созданы для *extra-ощущений*, которыми сполна насладились гости *Afterparty Esquire Weekend*.



Покрас Лампас



Гладстон Махиб

Пропитанная энергией закрытых вечеринки Манхэттена, коллекция ароматов *212 VIP* полностью передает настроение ярких летних тусовок, веселых, дерзких и беззаботных. Почувствовать атмосферу и познакомиться с ароматами гости могли за стойкой *Carolina Herrera 212 VIP Fragrance Bar*, блиставшей в свете



Федор Елютин



Елена Павельева и Гоша Полянский



Егор Пискунов



* «Викенд», «Афтепати»

И на душе теплеет...

И снова зима близко, и ты опять раздумываешь, что будет тебя согревать в самые холодные месяцы. Есть ответ на все времена – шуба. Изучаем новинки!

ТЕПЛО
ЛИ ТЕБЕ,
ДЕВИЦА?



Такая модель привлекает повышенное внимание – не стоит перегружать образ.



Водолазка, **Conte**, 1123 руб.; пальто из меха рыси, **Braschi**, цена по запросу; серьги, **H&M**, 699 руб.

Сделай ставку на сдержанную винно-изумрудную гамму.

1. Пальто из искусственного меха, **Pinko**, 41 435 руб. 2. Пуловер, **Mango**, 7999 руб. 3. Юбка, **Marella**, 7299 руб. 4. Сумка, **Cromia**, 16 499 руб. 5. Сапоги, **Mascotte**, 16 990 руб. 6. Шляпа, **Pennyblack**, 5500 руб.



Белая шуба хороша тем, что ее можно сочетать и с яркими оттенками, и с «животными» принтами.

1. Пальто из меха норки, **Fellicci** (snowqueen.ru), 161 990 руб.
 2. Сумка, **Coccinelle**, 46 610 руб. 3. Кольцо, «Адамас», 12 230 руб.
 4. Казаки, **Bocage** (rendez-vous.ru), 10 390 руб. 5. Блузка, **Madeleine**, 5585 руб. 6. Юбка, **Tom Tailor**, 4999 руб.



Блузка, **Uniqlo**, 1999 руб.; пальто из меха норки NAFA, **Emil Shabaev**, 510 000 руб.; юбка, **Luisa Cerano**, 25 519 руб.; сапоги, **Calvin Klein** (rendez-vous.ru), 16 290 руб.



Блузка, **Intimissimi**, 4490 руб.; пальто из меха североамериканской норки NAFA, «Второй Меховой», цена по запросу; юбка, **Laurel**, 29 900 руб.; пояс, **Max Mara**, 16 000 руб.; сапоги, **Marella**, 26 168 руб.



Такие меховые пальто останутся в твоём гардеробе надолго.

Благородный оттенок и строгий крой подойдут поклонницам изысканной классики.



1. Серьги, **Sunlight**, 35 996 руб. 2. Пальто из меха североамериканской норки NAFA, **Braschi**, цена по запросу.
 3. Блузка, **Max&Co.**, 9550 руб. 4. Сумка, **Furla**, 27 500 руб.
 5. Юбка, **Luisa Cerano**, 23 249 руб. 6. Сапоги, **TJ Collection**, 16 990 руб.

Времена, когда шубы надевали исключительно в театр и ресторан, давно прошли!

К модели из меха лисы так и просят джинсовый костюм и казаки.

Водолазка, **Conte**, 1922 руб.; куртка и джинсы, **Levi's**, 9990 и 8500 руб.; пальто из меха лисы, **Fur Avenue** (snowqueen.ru), 84 990 руб.; казаки, **Vagabond** (rendez-vous.ru), 12 100 руб.



1. Шапка, **Uniqlo**, 999 руб. 2. Пальто из меха лисы, **Alena Akhmadullina**, цена по запросу. 3. Блузка, **s.Oliver**, 5550 руб. 4. Часы, **Adriatica**, 13 500 руб. 5. Джинсы, **Conte**, 1738 руб. 6. Казаки, **Be Blumarine**, 42 525 руб.



Водолазка, **Finn Flare**, 2124 руб.; плащ, **Sportmax**, 111 500 руб.; пальто из меха ягненка, «**Меха Екатерина**», 280 000 руб.; ботильоны, **H&M**, 1990 руб.



1. Платье, **Love Republic** (lamoda.ru), 3599 руб. 2. Сумка, **Tosca Blu**, 11 840 руб. 3. Пальто из овчины, **Diego M**, цена по запросу. 4. Водолазка, **Faberlic**, 1499 руб. 5. Кольцо, **Swarovski**, 5990 руб. 6. Сапоги, **Principe di Bologna** (noone.ru), 30 990 руб.



Под такой «тулупчик» подбери что-нибудь из кожи – абсолютно беспроигрышная комбинация.



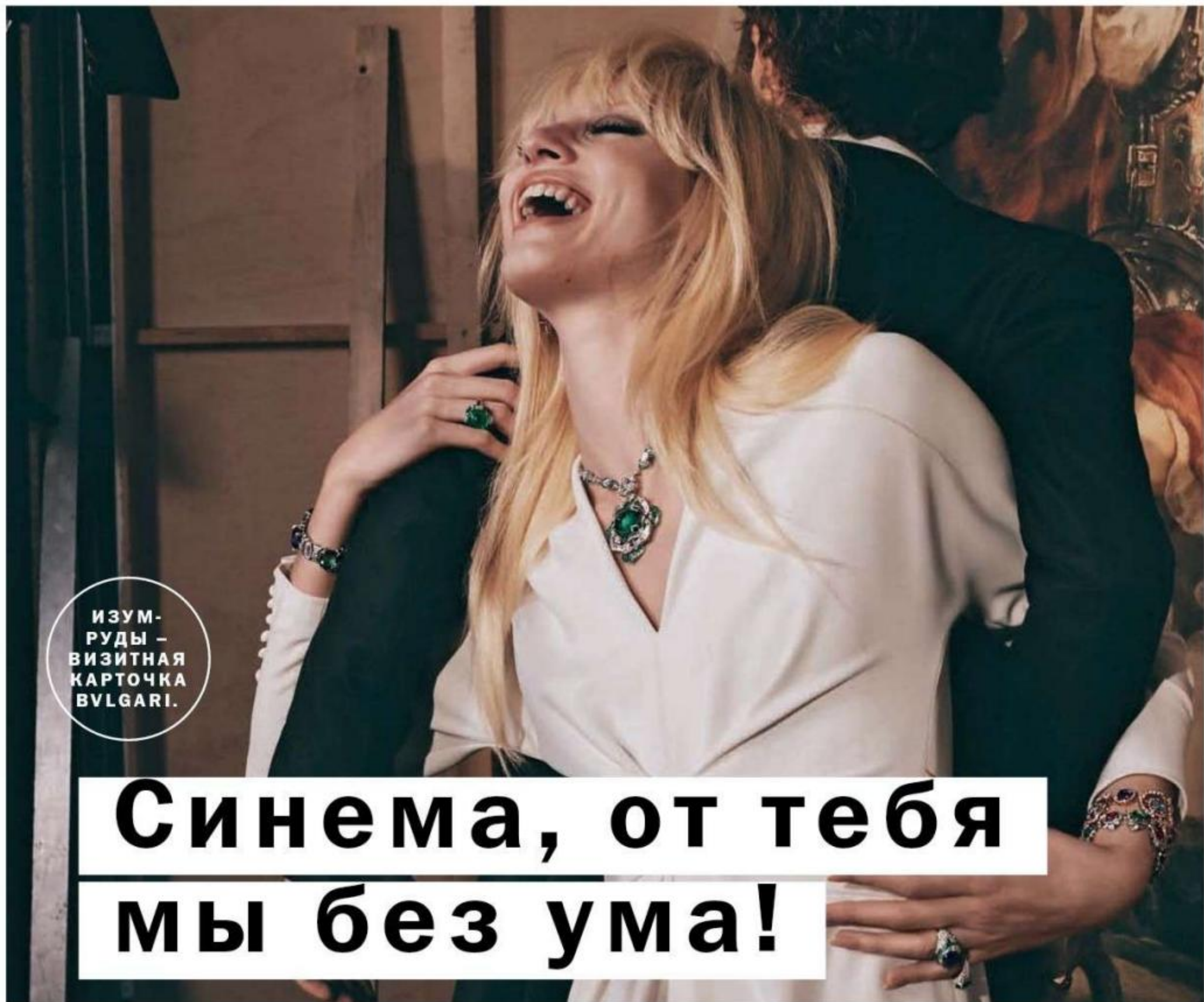
Мы не устанем напоминать: анималистичные принты по-прежнему остаются в списке трендов.



Пуловер, **Mango**, 3999 руб.; юбка, **Madeleine**, 14 995 руб.; пальто из меха североамериканской норки NAFA, **Braschi**, цена по запросу; серьги и кольцо, **Swarovski**, 6990 и 7990 руб.; ободок, **Bradex** (lamoda.ru), 990 руб.

Не стоит бояться «леопарда». Вопрос лишь в том, как его преподнести.

1. Пальто из искусственного меха, **Laurèl**, цена по запросу. 2. Свитер, **Finn Flare**, 4039 руб. 3. Ботильоны, **Geox**, 13 490 руб. 4. Юбка, **O'Stin**, 1499 руб. 5. Ободок, **H&M Conscious Exclusive**, 2999 руб.



ИЗУМ-
РУДЫ –
ВИЗИТНАЯ
КАРТОЧКА
BVLGARI.

Синема, от тебя мы без ума!

Кинематограф никого не оставляет равнодушным: ни простых зрителей, ни дизайнеров мировых брендов. Именно благодаря любви к этому виду искусства и появилась на свет ювелирная коллекция Bvlgari Cinemagia.



Прочные узы

Бренд Bvlgari и мир кино связывает долгая история отношений. Изделия ювелирного дома уже не раз блистали на больших экранах: вспомнить хотя бы «Визит» с Ингрид Берг-

ман или великолепную Шэрон Стоун в «Казино». Причем любовь красавиц к украшениям бренда только фильмами не ограничивается: они носят их и в жизни, а для Элизабет Тейлор и Ричарда Бертон дом Bvlgari

и вовсе стал символом их чувств (есть к чему стремиться!). Сегодня роман бренда и кинематографа продолжается: звезды Голливуда выбирают для выхода на красную дорожку изделия марки, а Bvlgari с удовольствием-

В таком колье любая девушка почувствует себя звездой экрана.



ем поддержи-
вает киноискус-
ство, сотрудничая
с фестивалями
по всему миру.

Звезда родилась

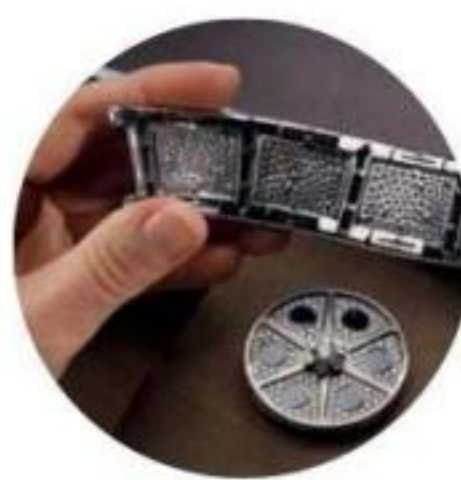
Именно поэто-
му кинематограф
(и особенно ита-
льянский) проч-
но вошел в ДНК
дома и вдохно-
вил его масте-
ров на созда-
ние коллекции
Cinemagia. В ней
воплощены са-

мые смелые меч-
ты, ведь дизай-
нерам удалось
создать с цветны-
ми драгоценные
камнями в нас-
тоящие произве-
дения искусства,
которые напо-
минают лучшие
шедевры куль-
товых режиссе-
ров. Колье Fairy
Wings (с англ.:
«сказочные кры-
лья») сделано под
впечатлением от
феи Динь-Динь
из фильма «Пи-

тер Пэн», а соуар
Forever Liz с вось-
мигранным изум-
рудом 24,46 кар-
рата напоминает
нам об Элизабет
Тейлор и ее стра-
сти к этим ро-
скошным камням.
Cinemagia – це-
лая вселенная,
созданная рука-
ми искусных ма-
стеров Bvlgari, ко-
торым удалось
объединить в ней
очарование Веч-
ного города и ма-
гию кино. Bravo!



Колье Fairy Wings
из коллекции
Cinemagia



Интересное кино!

В 1885-м появилась
целлулоидная плен-
ка – и кинематограф
изменился навсегда.
Этому изобретению
мастера Bvlgari по-
святили колье Action,
к созданию которо-
го подошли с неожиданной стороны. Дело в том, что гибкая и подвижная конструкция (она скрывает пружинный механизм) выполнена из серебристо-черного циркония – дом впервые вводит такой материал в мир высокого ювелирного искусства. На этой странице ты можешь в деталях рассмотреть процесс изготовления колье. **COSMO**

**На создание
украшения
потребовалось
800 часов.**



В числе лучших

Сумка Furla 1927 – ключевая модель сезона, выпущенная знаменитой маркой. Cosmo выяснил, что скрывается за этим названием.

Почему Furla 1927? Дело в том, что именно в этом году итальянец Альдо Фурланетто основал компанию Furla. И кстати, название сумки не единственная отсылка к истории бренда. Модель декорирована элегантной застежкой, по форме напоминающей арку – точно такие же украшают фасад штаб-квартиры марки в Болонье.



Традиции итальянского производства – важная часть ДНК бренда.

Однако оставим в стороне факты, ведь тебе наверняка не терпится побольше узнать о самой модели. Так вот, сумка представлена в трех вариантах: клатч, седло и кросс-боди. Цвета: классика жанра – черный и белый, а также благородные оттенки – коньячный и бургунди. Но пусть тебя не смущают строгий дизайн и сдержанная палитра. Ты уже, вероятно, знаешь из прошлого номера, что дизайнеры не на шутку увлеклись элегантной стилистикой 70-х, и такая модель как нельзя лучше вписывается в этот тренд.

Однако Furla 1927 – сумка не на один сезон. Уверены, она останется с тобой надолго и не потеряет актуальности. Новинка появилась в продаже сразу после презентации в Милане – в полном соответствии с концепцией see now, buy now. Ищи на сайте бренда и в ГУМе! **COSMO**



Ремень сумки регулируется по длине – носи так, как тебе будет удобно.



Такая сумка легко впишется в повседневный гардероб и в то же время подойдет к вечернему платью. Идеально!

**МОЯ УДОБНАЯ
ОБУВЬ**

ЮНИЧЕЛ

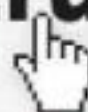


Натуральная кожа
Натуральный мех

5775₽*

Арт. 5D 0822

unichel-shop.ru
интернет-магазин



Челябинск, Москва, Санкт-Петербург, Абакан, Ангарск, Архангельск, Астрахань, Братск, Владивосток, Волгоград, Вологда, Воронеж, Екатеринбург, Ижевск, Иркутск, Казань, Киров, Красноярск, Курган, Липецк, Магнитогорск, Мурманск, Набережные Челны, Нижний Новгород, Новокузнецк, Новосибирск, Омск, Оренбург, Орск, Пенза, Пермь, Петрозаводск, Рязань, Самара, Саратов, Сургут, Сыктывкар, Тамбов, Тольятти, Тюмень, Улан-Удэ, Ульяновск, Уфа, Хабаровск, Чита, Якутск и др.

Реклама. ООО «Ю-Менеджмент», г. Челябинск, ул. Чайковского, д. 20 к. 9, ОГРН 1117448007643
* Цена в фирменных магазинах г. Челябинск на момент публикации. Наличие и стоимость моделей в вашем городе уточняйте у продавцов-консультантов.



Monki, 5490 руб.

КАК
НА ПОДИУМЕ



H&M, 3999 руб.

New Look
(asos.com),
4290 руб.



Boohoo,
2849 руб.



САХАР

Чтобы не перегружать образ, носи объемную модель с высокими сапогами. Модно и то и другое!

ДО 6000 РУБЛЕЙ

Знаем цену



КАРАМЕЛЬ



Marks
& Spencer,
4350 руб.

БАУ-
ЦЕНА!

Next,
5890 руб.



bonprix,
3990 руб.



Terranova,
4490 руб.

И смех
и мех!

Такая шуба – звезда стритстайла. Выбери и ты своего «медвежонка»!



САХАР



Mango,
12 490 руб.



Stand
(farfetch.com),
15 900 руб.

Зефирное время
Белый в этом сезоне носим total-look – и надеваем шубу в тон. Полное погружение!



Selected Femme
(lamoda.ru), 10 699 руб.



Topshop,
7900 руб.

САМАЯ УЮТНАЯ

В России эти шубы «из неведомой зверушки» называют чебурашками, на Западе у них не менее очаровательное имя – teddy. Суть та же – при их создании ни одно животное не пострадало!

ДО 16 000 РУБЛЕЙ

ПРОСТО РОСКОШНО!



Akhmadullina Dreams,
15 990 руб.

Не отставай от мировых модниц вроде Хейли Бибер (Болдуин) и выгуливай шубу с худи и кроссовками.

Rinascimento
(lamoda.ru),
15 999 руб.



КАРАМЕЛЬ



s.Oliver,
8850 руб.



Из архива

ПЕРЕД
ТОБОЙ –
ГЛАВНЫЕ
ОБУВНЫЕ
ТРЕНДЫ!

Разбили на пары

От ассортимента в магазинах No One кружится голова. Cosmo станет твоим гидом по брендам и их новым коллекциям.



Principe di Bologna

Казачи вошли в моду пару сезонов назад и по-прежнему в топе. Классный вариант хитовой модели ищи у Principe di Bologna. Впрочем, у них ты найдешь и другую клевою обувь – от лодочек до туфель в маскулинном стиле.

За этими моделями отправляйся в бутики сети No One или на их официальный сайт.

Fabi

Кроссовки – еще одна тенденция, которая не собирается говорить нам «пока», в ближайшее время уж точно. И у Fabi есть целая капсула со сникерсами и кедами с неожиданными цветовыми сочетаниями. Просто восторг!



Pollini

Красные туфли на высоком каблуке, ботинки с леопардовым принтом, даже босоножки в клетку – такие модные запросы удовлетворит Pollini.

Stuart Weitzman

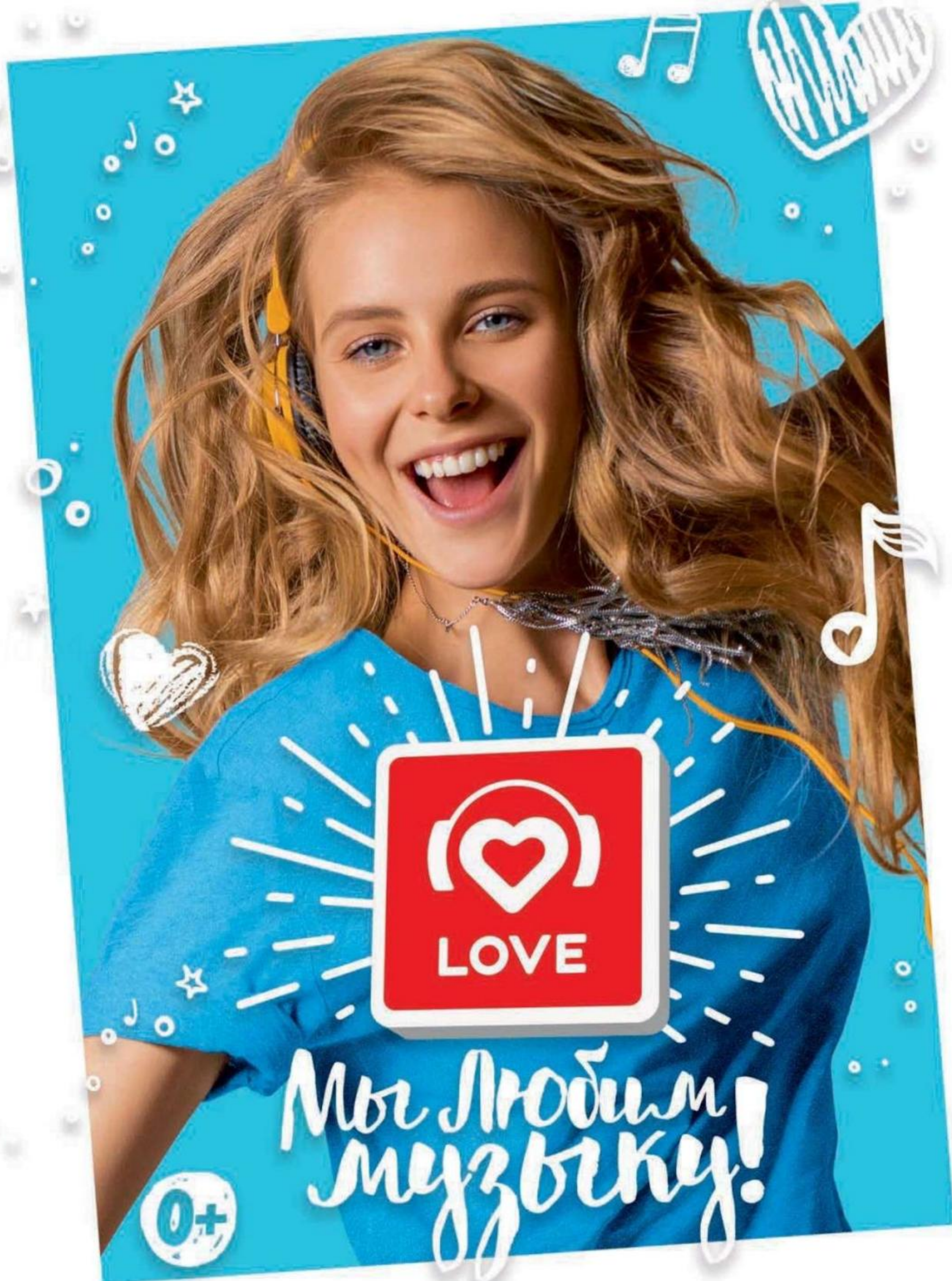
Пожалуй, самый женственный бренд в нашем списке. Поклонницы любят его за соблазнительные (и при этом удобные) модели. Даже ботинки на шнуровке у Stuart Weitzman выглядят очень изысканно.



AGL

Ну а если «леопард» и алые ботильоны – не твое, посмотри, что предлагает AGL: классические, но от того не менее стильные сапоги и ботильоны сдержанных оттенков.



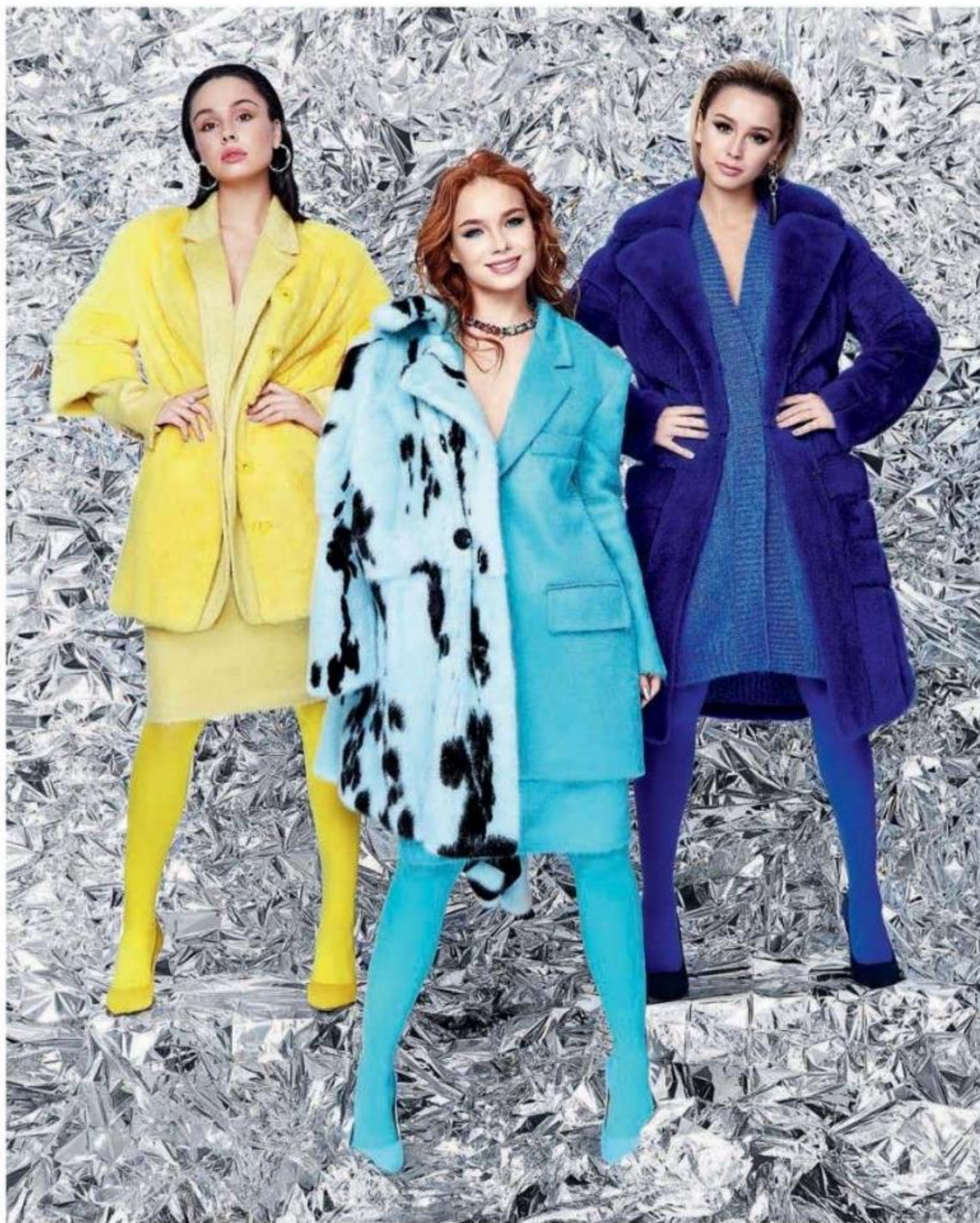


*Любовь Лицензия РВ №21062 от 18.06.2012. Свидетельство о регистрации СМИ ЭЛ №ФС77-63459 от 22.10.2015. Реклама

Дороже золота

Представляем новый состав группы Serebro!
Другое время – другие песни.

Стиль: ЕЛЕНА ДУДИНА. Фото: ВАНЯ БЕРЕЗКИН. Текст: ЛЮБОВЬ ЕГОРОВА.
Визажист: КИРИЛЛ ШАБАЛИН (НАЦИОНАЛЬНЫЙ ВИЗАЖИСТ YSL BEAUTE В РОССИИ).
Мастер по волосам: ШАМИЛЬ САДИКОВ (СТИЛИСТ REDKEN)



На Елизавете: жакет и юбка, **Max Mara**; пальто из меха норки, **Braschi**; колготки, **Calzedonia**; туфли, **Topshop** (lamoda.ru); серьги и кольцо, **Swarovski**. На Марианне: жакет, юбка и колготки, **Max Mara**; пальто из меха норки, «Меха Екатерина»; туфли, **Jimmy Choo**; колье, **Swarovski**. На Ирине: кардиган и колготки, **Max Mara**; пальто из меха норки, **Emil Shabaev**; моносерьга, **Tous**; туфли, **Moreschi** (noone.ru).

**Марианна
Кочурова,
23 года**

Окончила музыкальную школу и ГИТИС, по образованию актриса, с детства пишет музыку и песни. **Фадеев** лично позвал ее в группу: «Ты слишком правильная, не могу тебя понять и распознать, в общем, ты мне интересна». Мечтает о семье и двоих детях.

«Страшно, что нас не примут. Хочется, чтобы люди полюбили и перестали сравнивать со старым составом. Мы – девочки нового времени. Мы будем собой».

Пальто из меха североамериканской норки **NAFA**; «Второй Меховой»; колготки, **Conte**; туфли, **Casadei**; серьги, кольцо, **Tous**

«Я хочу сказать слушателям, что жизнь одна и ты в ней такая, какой есть. Нужно пользоваться всем, что тебе дается, и ничего не бояться».

Пальто из искусственного меха, **Be Blumarine**; колготки, **Incanto**; туфли, **Jimmy Choo**; серьги и кольцо, **Swarovski**

Елизавета Корнилова, 19 лет

Дочка музыканта Игоря Корнилова. До «эпохи Serebro» девушка успела выпустить сольный мини-альбом. Как-то подружка ей сказала: «Сходи на кастинг, попробуй». Пробовать пришлось дважды, во второй раз Максим Фадеев принял Елизавету в группу.

Визажист: Кирилл Шабалин (национальный визажист YSL Beauté в России). Мастер по волосам: Шамиль Садиков (стилист Redken). Сет-дизайн: Ангелина Ольшанская. Ассистент фотографа: Станислав Дедов. Ассистент стилиста: Дарья Романович. Продюсер: Анастасия Фридман. Ассистент продюсера: Фрида Лартей

**Ирина Титова,
22 года**

Учится

в Московской финансово-юридической академии на экономиста, музыкального образования нет, до прихода в группу работала менеджером в банке. В день рождения загадала желание, чтобы ее жизнь изменилась, так и произошло! Ирину отобрали на кастинге.

«Я спросила у Максима Фадеева: «Вас не смущает, что у меня нет музыкального образования?» Он ответил: «Главное, что ты умеешь петь». Мне очень повезло!»

Пальто из меха лисы.
Braschi; колготки,
Calzedonia; туфли,
Blocco 5
(rendez-vous.ru); серьги
SKLV by Sokolov

КРИСТИНА САС



ЗНАЕТ,
О ЧЕМ
ГОВОРИТ!

Управляющий директор по продукту и маркетингу s.Oliver



В Роттендорфе теперь есть музей марки!



Какие ваши годы

Марке s.Oliver исполнилось 50 лет! Cosmo отправился в штаб-квартиру бренда: поздравить с юбилеем и узнать, что он нам приготовил.

Интервью: ЕЛЕНА ДУДИНА

COSMOPOLITAN: Как бы вы описали девушку s.Oliver?

КРИСТИНА САС:

Ее возраст не имеет значения, важен стиль жизни. Это современная женщина, которая много работает, но не забывает и о доме. Марка всегда отдавала должное семейным ценностям, ведь изначально это семейный бизнес. Кстати, мы создаем одежду для всех, а не только для прекрасной половины человечества.

Чем вы отличаетесь от других брендов?

Мы не хотим делать упор на fast fashion, как, например, Zara, поэтому не гонимся за трендами. Но делаем стильную качественную одежду, которая, появляясь в гардеробе, остается там надолго!

Что важно знать об s.Oliver?

Это спящая красавица! (Смеется.) У нас

огромный потенциал, и скоро мы начнем мировую экспансию. Не могу раскрывать все секреты, но в следующем году грянет сразу несколько громких запусков, ждите!

А есть у вас фавориты в юбилейной коллекции?

Это самый сложный вопрос! Пожалуй, клетчатое платье в пол. Но скажем так: всё зависит от обстоятельств. Сегодня я в жакете, джинсах и блестящих кроссовках, которые тоже искренне люблю!



Назовите пять трендов сезона, которые перейдут в следующий?

Клетка, морская тема, стиль хиппи, деним и кожа.

Куда марка движется?

Начиная с данной рекламной кампании (а таких масштабных не было очень давно), мы собираемся вернуть тот самый дух, за который s.Oliver любили многие поколения. Это не только одежда, но и стиль жизни. Хочется, чтобы мы все не просто существовали, а наслаждались каждым днем!

COSMO

Сумка, **Nardelli**
(lamoda.ru), 5872 руб.



Бра,
1499 руб.;
трусы,
699 руб.,
Tezenis



Жаклин Кен-
неди или
Кейт Мосс?
Зависит от
аксессуаров!

Сочетай
с одеждой
нейтральных
цветов: беже-
вого, черного,
коричневого.

ВОСЕМЬ
ВЕЩЕЙ
ДО 8000
РУБЛЕЙ

8 x 8

Пальто из
искусственного
меха, **H&M**,
2990 руб.



Каждый месяц Cosmo ищет для
тебя восемь стильных вещей
по привлекательной цене. Тема
этой подборки – «леопард».



Кардиган, **Twinset**
(yoox.com), 7950 руб.

Блузка,
O'Stin,
1299 руб.



Ботильоны,
bonprix,
2390 руб.



Брюки, **Mango**,
2799 руб.



Из архива

Зеркальное отражение

Актриса Тао Окамото, лицо капсулы Weekend Max Mara Chaotic Elegance, рассказала Cosmo о работе с маркой и своем отношении к трендам.



Дизайнеры вдохновлялись творчеством японской художницы, которая вот уже больше 20 лет сотрудничает со стеклодувами из Мурано.

Актриса примерила наряды из новой коллекции. Сели как влитые!

COSMOPOLITAN: Скажи, доводилось ли тебе раньше видеть работы Рицуэ Мисимы?

ТАО ОКАМОТО: К сожалению, нет. Однако я была счастлива узнать о мастере, которая творит из муранского стекла. И была поражена ее уровнем техники и увлеченностью.

Что общего между твоим собственным стилем и капсулой?

В коллекции полно ярких оттенков,



Необычные сочетания фактур – особенность Chaotic Elegance.

а я их просто обожаю. Думаю, это именно то, что нас объединяет.

А как ты в целом относишься к моде и трендам?

Как к старому другу, который всегда есть и будет в моей жизни.

Влияет ли мода на кино? Или наоборот?

Мне кажется, что все визуальные виды ис-

кусства так или иначе связаны между собой. Неважно, статично оно или подвижно. Конечно, не у всех так, но я неизменно обращаю внимание на кинематографичность картины.

Чем порадуешь в будущем?

Выходом независимого фильма Lost Transmissions. И еще несколькими новыми проектами, о которых я пока не могу говорить. Секрет! COSMO

В коллекции ты найдешь классные аксессуары, в том числе новую версию сумки Pasticcino.

ВЫБОР COSMO



САНКТ-ПЕТЕРБУРГ • МОСКВА • РОСТОВ-НА-ДОНУ
РИВ ГОШ ТРЦ «ГАЛЕРЕЯ» РИВ ГОШ УНИВЕРМАГ «ЦВЕТНОЙ» РИВ ГОШ ТРК «ГОРИЗОНТ»

А ТАКЖЕ ОНЛАЙН ПО ВСЕЙ РОССИИ НА САЙТЕ
SHOP.RIVEGAUCHE.RU



9 ноября

ДЕНЬ
КРАСОТЫ
COSMOPOLITAN
Beauty

ПРАЗДНИК КРАСОТЫ
В ТВОЕМ ГОРОДЕ!

- Флеш-макияж для всех
- Мастер-классы от модных визажистов и бьюти-блогеров
- Встречи со звездами, автограф-сессии и паблик-токи
- Подарки каждому покупателю:

СКИДКИ НА КОСМЕТИКУ
И ПАРФЮМЕРИЮ

до — 50%*



ЗОЛОТАЯ КАРТА
РИВ ГОШ



СТИЛЬНЫЙ АКСЕССУАР
ОТ LADY COLLECTION**

Реклама 16+ возрастная категория журнала и мероприятия 16+ ООО «АромаЛюкс», 198095, г. Санкт-Петербург, Митрофаньевское шоссе, д. 2, корпус 9, лит. В, помещение № 18, ОГРН 1057810129266. Срок проведения акции — 9 ноября 2019 года. Дополнительную информацию об организации мероприятия, о правилах проведения акции, количестве призов, сроке, месте, порядке их получения см. на сайте www.sozsto.ru. *На парфюмерию и косметику, отмеченные значком «День Красоты» в магазинах РИВ ГОШ. **Количество подарков ограничено

РИВ ГОШ

КРАСОТА КАК ВДОХНОВЕНИЕ

От слов к делу

Офисный дресс-код ассоциируется со строгостью и скукой? Мы попробуем тебя переубедить! Бери на заметку образы, придуманные Cosmopolitan для актрисы и амбассадора Garnier Анастасии Уколовой вместе с экспертом-креатором бренда Евгением Седым.

Фото: АННА КОЗЛЕНКО

Стиль: ЭММА КОЗЛОВА

Макияж: ЮРИЙ СТОЛЯРОВ
(MAYBELLINE NY)

Блузка, **Luisa Cerano**, 14 814 руб.; жилет и юбка, **Sportmax**, цена по запросу; ботфорты, **Grey Mer** (noone.ru), 45 490 руб.; серьги и кольца, **Tous**, 43 800, 21 700, 17 300 руб.; часы, **Certina**, 49 100 руб.



Жилет, **Oodji**
(lamoda.ru),
1749 руб.



Часы,
Sokolov,
7400 руб.



Жилет, **Pennyblack**,
17 000 руб.



Блузка, **Max&Co.**,
7750 руб.



Сумка, **Marina Rinaldi**,
14 000 руб.



Только без рук!

Жилет – отличная альтернатива классическому жакету. За рамки дресс-кода не выходит, выглядит актуально, да и, что уж скрывать, в нем так удобно. То что нужно!



Фреш-микс – тканевая маска «Концентрат с витамином С», **Garnier**, 165 руб.

Сапоги,
TJ Collection,
16 990 руб.



Ботфорты,
Geox,
16 990 руб.

Юбка, **s.Oliver**,
5890 руб.



Юбка, **Uniqlo**,
2999 руб.



Браслет, **Sunlight**,
4990 руб.



Серьги, «Адамас»,
19 297 руб.



Блузка, Intimissimi,
3699 руб.



Пальто, Madeleine,
21 789 руб.



Жакет, Tom
Tailor,
7999 руб.



Клеточная теория

Маска для
волос
«Алоэ
Superfood»,
Garnier,
410 руб.



Кольцо, UNode50,
9490 руб.



Клетка в деловом дресс-коде – явление не новое. Но мы предлагаем тебе комбинировать ее с другими принтами. Настоящая модница и на работе оставляет место для экспериментов!

Туфли, Mascótte,
8990 руб.



Туфли,
Giovanni
Fabiani
(rendez-vous.ru),
21 490 руб.



Пальто, Diego M,
69 500 руб.



Юбка, O'Stin,
2490 руб.



Юбка, Mango,
2999 руб.



Блузка, **Luisa Cerano**,
21 524 руб.; жакет
и юбка, **Patrizia Pepe**,
33 050 и 17 881 руб.;
пальто, **Calvin Klein**
(lamoda.ru), 26 990 руб.;
сапоги, **Pennyblack**,
24 380 руб.; кольцо,
Pandora, 3990 руб.



Водолазка, **Conte**,
1814 руб.; жакет,
Be Blumarine,
30 414 руб.; юбка,
Tom Tailor, 4599 руб.;
колготки, **Calzedonia**,
899 руб.; серьги
и кольцо, **Swarovski**,
6990 и 7990 руб.; часы,
Adriatica, 15 800 руб.;
сумка, **Furla**, 39 000 руб.



Плащ, **Laurèl**,
68 900 руб.



Дезодорант-антиперспирант «Активный контроль +», **Garnier**, 190 руб.



Водолазка, **Faberlic**, 799 руб.



Жакет, **H&M**,
1999 руб.



Туфли, **Principe di Bologna** (noone.ru), 19 990 руб.



Нравится погорячее

Делимся беспроигрышным способом разнообразить офисный гардероб – обратиться к жарким трендам. В сезоне осень-зима делай ставку на «гусиную лапку», колготки с принтом и вещи из кожи.

Кольцо, **Tous**, 56 950 руб.



Часы, «**Ника**», 57 488 руб.



Юбка, **Pinko**, 19 970 руб.



Туфли, **Sportmax**, 35 744 руб.



Сумка, **Cromia**, 11 000 руб.



Юбка, **Giambattista Valli x H&M**, 6999 руб.



Не белые, но пушистые

Cosmo поговорил с основателем и креативным директором марки Braschi Маурицио Браски о новой коллекции, экологии и будущем.



COSMOPOLITAN: Что тебя вдохновило на создание новой коллекции?

МАУРИЦИО БРАСКИ: Работы Виктора Вазарели – знаменитого мастера оптических иллюзий. Повторяющиеся круги, квадраты и прямоугольники именно оттуда.

Есть ли у тебя фаворит?

Если спросить у отца, кого из пятерых детей он больше любит, он не ответит. Так и я. Коллекция получилась очень яркой, и мне



сложно выделить что-то конкретное.

А какая шуба, на твой взгляд, никогда не выйдет из моды?

Та, что идеально сидит и украшает женщину. И неважно, какой у нее фасон и из какого она меха.

К разговору о мехе. Натуральный лучше искусственного? Почему?

На сегодняшний день это самый экологичный материал. По своим свойствам он не может сравниться с искусственным сырьем.

Мы знаем, что забота об экологии – часть ДНК бренда. Расскажи подробнее.

Это так, поэтому весь мех мы покупаем на тех аукционах, где



Модель из меха рыси – одна из визитных карточек Braschi.

«Создавая коллекцию, мы всегда думаем о моделях для молодого поколения».



соблюдение экологических норм является непосредственной миссией компании.

Что ждать от марки в будущем?

Наша основная задача – идти по пути развития и изменений, сохраняя качество изделий и высокий уровень исполнения. В этом мне помогают сыновья!

COSMO

ЖУРНАЛ **COSMOPOLITAN** ПРЕДСТАВЛЯЕТ

WOW! box

ЗАКАЖИ НОВЫЙ WOW! COSMO 25 BOX НА WOWBB.RU
БЕСПЛАТНАЯ ДОСТАВКА ПО ВСЕЙ РОССИИ

~~2790~~
2372 РУБ.
ПО ПРОМОКОДУ*
WOWBOX



1. **ST.MORIZ** – 5B1 Тонирующий автобронзант-мусс 2. **HASK** – питательное масло для волос с экстрактом кокоса 3. **YVES ROCHER** – парфюмерная вода GARDEN PARTY 4. **URIAGE** – EAU THERMALE WATER SLEEPING MASK ночная маска для лица 5. **ORIFLAME** – тушь с экстремальным объемом THE ONE TREMENDOUS 6. **LIBREDERM** – гиалуроновый 3D филлер Бальзам для губ 7. **VILHELM PARFUMERIE** – парфюмерная вода DEAR POLLY 8. **BATISTE** – сухой шампунь для волос ORIGINAL 9. **VIVIENNE SABO** – PRIMA BALLERINE праймер для лица 10. **WELLA PROFESSIONALS** – EIMI MISTIFY ME сухой лак для волос 11. **DR.GLODERM** – маска для лица разглаживающая WRINKLE TOX TIME TO MASK 12. **ERBORIAN** – YUZA FUSION мыло 13. **MEGRHYTHM** – паровая маска для глаз без запаха + лаванда/шалфей 14. **KOROLKOVA** – SEAWEEED FOAM MUST HAVE пенка для умывания 15. **AVENE** – лосьон мицеллярный для очищения кожи и удаления макияжа 16. **NINELLE** – карандаш для глаз INTRIGUE 17. **AHAVA** – TIME TO HYDRATE ESSENTIAL DAY MOISTURIZER крем для лица 18. **GUERLAIN** – ABEILLE ROYALE активный лосьон для лица 19. **ERBORIAN** – YUZA SORBET увлажняющий дневной крем для лица

Реклама 16+ ООО «Прогресс Групп», ОГРН 1117746721971, Адрес: 123022, Россия, Москва, COSMO 25 BOX - коробка Cosmos 25. В коробке поправит: сумма округлена, коррекция стоимости о бесплатной доставке, а также срок действия промокода до 31.12.2019 года включительно.

Что нового?

Делимся с тобой модными открытиями и событиями месяца.
Будь в теме и пополняй гардероб.

МИМИМИ
МЕСЯЦА!



Лесная братва

Ринко и художница Люсия Хеффернан обращаются к проблемам окружающей среды в самой милой коллаборации.

Давай сделаем это по-быстрому

А как ты надеваешь бюстгальтер? Давняя подруга бренда Intimissimi Сара Джессика Паркер разбирается в привычках женщин по всему миру, а заодно демонстрирует линейку бра в забавном видео «Бюстгальтер Твист». Смотрим на YouTube и заряжаемся хорошим настроением!



Бал дебютанток

Встаем в очередь за платьем мечты от знаменитого кутюрье Джамбаттисты Валли из его дебютной коллекции для H&M.

Не забудь...

заглянуть в первый флагманский бутик Vally в Милане, когда будешь путешествовать. За легендарным качеством – на виа Монтенаполеоне, 29.



Близко к сердцу

Средства от продажи коллекции Анн-Катрин Бреммель для Hunkemöller идут на благотворительность! Отличный способ порадовать сразу всех.



Климат-контроль

В пуховиках из коллекции Ermanno Scervino специально для Bosco температура «за бортом» не станет неприятной неожиданностью.





Малыш на драйве
 Коляска Bugaboo Foh из «Олант» – твой секрет удивленных охов подруг: «И как ты со всем справляешься?»



Сканируй QR-код и выбери подходящую коляску!



Шедевр, который всегда с тобой
 Произведения эпохи Ренессанса из сокровищниц Лувра теперь в постоянной экспозиции – в коллаборации Swatch с легендарным музеем.

УДОСТОВЕРЕНИЕ ЛИЧНОСТИ

Инфлюенсеры захватывают мир! Со страниц Instagram послы Mango Джастин О'Ши, Жанна Дамас, Вероника Хейлбрюннер и Перниль Тейсбек «вышли» на билборды, где наглядно демонстрируют тренды нового сезона в октябрьской рекламной кампании бренда. Крупная клетка, кожа, трикотаж – всё как мы любим!



Легкость бытия
 Уже 40 лет Sloggi борются против косточек и швов в нижнем белье, а в юбилейной коллекции Zero Feel комфорт и свобода движений в изделиях марки и вовсе возведены в абсолют.

Лунная призма, дай мне сил!

Коллекция Пенелопы Крус для Swarovski MoonSun – признание актрисы в любви к ночному небу и в то же время воспоминание о коллекции украшений ее мамы.



Вера. Эдгардо. Любовь

Творческий дуэт певицы Веры Брежневой и дизайнера Aquazzura Эдгардо Озорио представляет 8 моделей туфель из коллекции Vera x Aquazzura.

КЛАССИКА ЖАНРА



С кем пойдешь в разведку?

Одеться и в пир, и в мир, и в добрые люди, да еще чтобы было комфортно и тепло? Трудно только на словах! Cosmo подсказывает: бери бойфренда или подругу, и вперед – в Bogner за стильными новинками сезона.

СТАЛЬНОЙ
ХАРАКТЕР



Swatch, 10 300 руб.



Adriatica,
11 500 руб.



Hamilton,
80 400 руб.

Найти стильные часы по приемлемой цене легче, чем ты думаешь.

ИГРА НА КонтРАСТЕ НИКОГДА НЕ ПОДВОДИТ.



Rado,
152 800 руб.

Теорема доказана

Круг, квадрат или прямоугольник? Нет, это не психологический тест, просто часовые бренды предлагают тебе самые модные формы сезона!

SMART-ЧАСЫ



Fossil,
25 490 руб.

Фишка модели – необычный браслет.

ОСОБЫЙ
СЛУЧАЙ



Silvana,
77 000 руб.



Oris,
355 200 руб.



Certina, 18 850 руб.

МОДЕЛЬ
НА ВСЕ
СЛУЧАИ
ЖИЗНИ.



Chanel,
651 500 руб.

Versace,
80 560 руб.



Sunlight, 4180 руб.



ВАУ-ЦЕНА

ПОВОД
БЛЕСНУТЬ

Не
циферблат,
а произ-
ведение
искусства.

Часы-браслет
идеально
впишутся
в вечерний
наряд.



Calvin Klein,
24 200 руб.

«Ника»,
73 500 руб.



«Елочка» –
оригиналь-
ный акцент
в деловом
образе.



Emporio Armani,
16 780 руб.

ПРОСТЫЕ
ПРАВИЛА

«Ткань» на ча-
сах – поче-
му бы и нет?
Выглядит
необычно
и смело.
И подходит
для любого
дресс-кода.



Tissot,
16 290 руб.

15 ЛЕТ
В РОССИИ!



Сара Джессика Паркер,
Intimissimi 2019

Эти красотки в разное время становились амбассадорами Calzedonia Group. Рассматриваем и вспоминаем!



Ирина Шейк,
Intimissimi
2012

40

– количество стран мира, где продается марка Intimissimi.

Давайте отметим!

Сразу два бренда Calzedonia Group – Intimissimi и Calzedonia – отмечают в этом году 15-летний юбилей в России! Cosmo рассказывает всё, что нужно о них знать.

История компании Calzedonia началась с мечты ее основателя Сандро Веронези о чудочно-носочном бренде, где от разработки дизайна до продажи товара (и что очень важно – в собственных магазинах) всё контролировало бы одно предприятие. Так в 1987 году появилась уже хорошо известная тебе марка Calzedonia, а в 1996 году – Intimissimi. Компания стремительно развивалась, открывая бутики по всему миру, и 4 мая 2004 года оба бренда появились в России. За 15 лет Calzedonia Group «захватила» всю страну – от Калининграда до Владивостока, и сегодня эти марки не нуждаются в представлении.



Джулия Робертс,
Calzedonia 2019



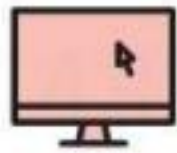
Шломит Малка,
Intimissimi
2014



Регина Тодоренко,
Calzedonia 2019



2019
год запомнился
открытием
флагманских
бутиков на Арбате.



В 2017 году жизнь поклонниц Calzedonia и Intimissimi стала еще проще: оба бренда запустили интернет-магазины.



Любовь

Intimissimi к женщине безусловна. Но и о мужчинах марка не забывает. Ищи подарки для бойфренда в коллекциях Intimissimi Uomo.

ВЫБОР
ОТДЕЛА
МОДЫ

Пижама (верхи и низ) и сорочка, Intimissimi



Не надо стесняться

Ты уже в курсе, что колготки – тренд этого сезона. В Calzedonia помимо классических моделей на каждый день ты найдешь неожиданные и смелые варианты для настоящих модниц.

250 магазинов Calzedonia более чем в 90 городах. И это только на территории России!

Не по сценарию



Пятый элемент

▼
Если белый кажется тебе слишком скучным, разбавь его золотыми деталями.

Специально для Cosmo актриса нашумевшего сериала «Эйфория» Сидни Суини примерила самые актуальные вещи и аксессуары сезона. Бери пример со звезды!

Фото: TYLER JOE. Стилль: AYA KANAI

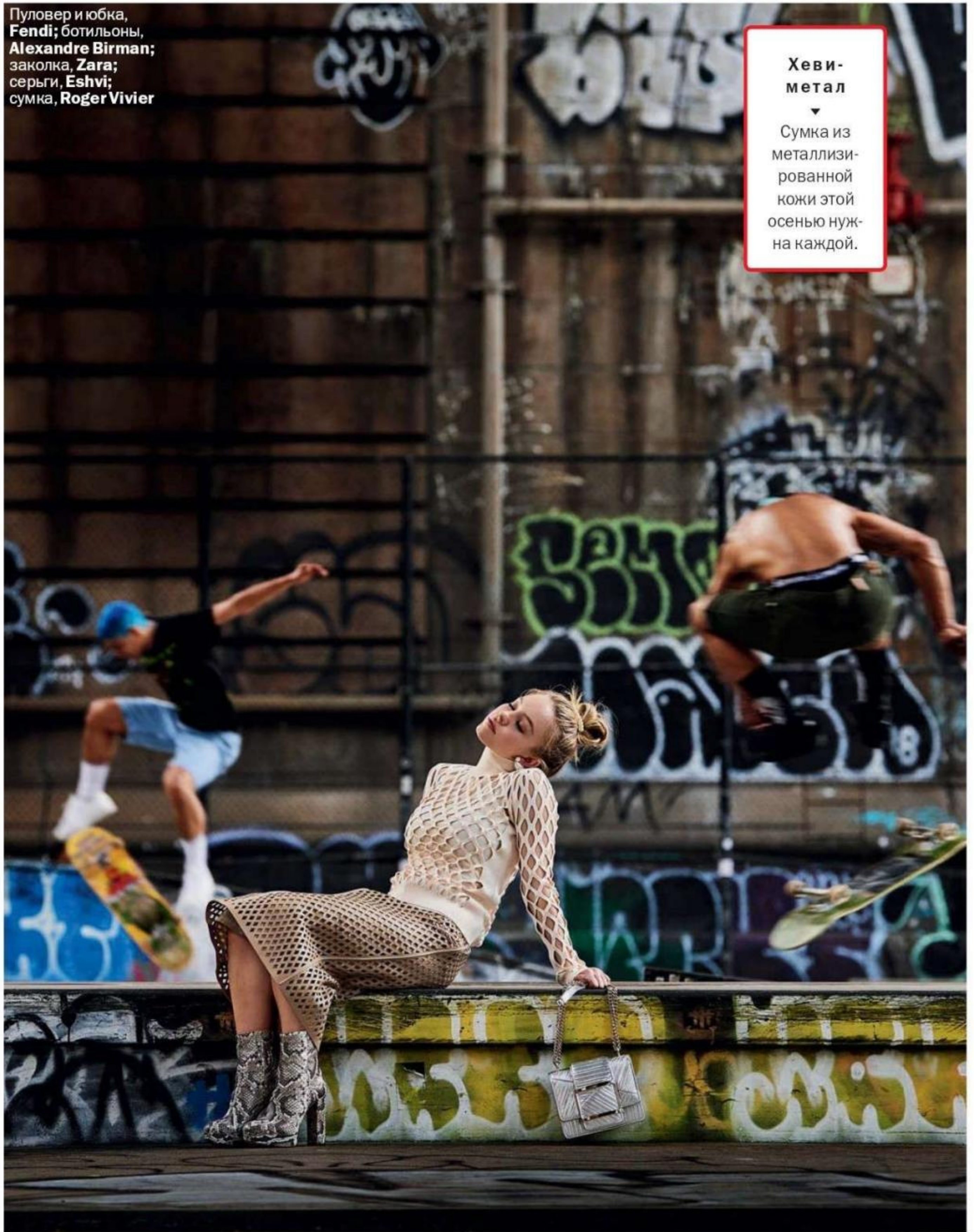


Блузка, бомбер,
юбка и сумка, **Gucci**;
ботинки, **Roger
Vivier**; очки, **Jimmy
Choo**; серьги,
Adeam

Пуловер и юбка,
Fendi; ботильоны,
Alexandre Birman;
заколка, **Zara**;
серьги, **Eshvi**;
сумка, **Roger Vivier**

Хеви-метал

▼
Сумка из металлизированной кожи этой осенью нужна каждой.



Водолазка, топ,
юбка и серьги,
Versace;
босоножки,
Alexandre Birman;
сумка, **Nancy
Gonzalez**

**Вогнали
в краску**

▼
Неон сей-
час на пи-
ке популяр-
ности. Пора
и тебе стать
ярче!



**Деятели
искусства**



В аксессуарах правят бал геометрия и сочные цвета. Какую же «картину» выберешь ты?

Блузка, жакет и брюки, **Carolina Herrera**; серьги, **Elizabeth Cole Jewelry**; сумка, **Jaggar The Label**

Прическа: Leonardo Monetti для Ion Studio. Макияж: Tracy Murphy для Statement Artist с использованием Koh Gen Do.
Маникюр: Julie Kandaes с использованием Chanel

Топ и платье, **Area**;
туфли,
Marskinryppu;
серьги, **Alexis
Bittar**; сумка,
Alexander Wang

Программа-минимум

▼
В миниатюрную сумку поместится только самое необходимое – тем она и хороша. Никакого хаоса!

@lega_zh



ЧТО
ИНТЕРЕСУЕТ
ТЕБЯ?
ПИШИ НА
FASHIONQA
@IMEDIA.RU.

Спроси

редактора

Маркет-редактор отдела моды
Валерия Жернакова отве-
чает на вопросы читательниц.

Где найти джем-
пер небанальной
расцветки?

КАТЯ (27)

Восенне-зимней
коллекции Luisa
Serano есть то, что
ты ищешь: джемпер
не просто
необычного цвета,
а с сочетанием
нескольких
«животных» принтов.
Напоминаем: это
сейчас тренд.

Джемпер,
**Luisa
Serano**,
23 249 руб.



CALZEDONIA

Как быстро и лег-
ко разнообразить
гардероб?

ДАРИНА (33)

Тебя выручат колгот-
ки с различными ри-
сунками – одна из
главных тенденций
сезона. Обзаведись
несколькими моде-
лями – и вперед! Где
купить? В Calzedonia!
Выбор там просто
огромный.

Запланировала по-
купку новой сумки,
помогите выбрать
универсальную
модель.

УЛЬЯНА (23)

Делай ставку на
классику и бери
кросс-боди. Но толь-
ко двухцветную –
выглядит круто!



Сумка, **Tosca Blu**,
11 840 руб.

Подскажите, ак-
туальны ли еще
перчатки?

НАСТЯ (29)

Да и еще раз да!
В моде буржуазные
семидесятые и все
элегантные атрибуты
того времени. Так что
перчатки – must-
have. И желательно
какого-нибудь
благородного
оттенка, например
винного.



AGNELLE

ВОПРОС МЕСЯЦА

Мне совсем не по душе
шубы, а в пальто
холодно. Что
посоветуете?

ВАСИЛИСА (21)

Идеальное решение –
пуховик. Сейчас бренды
предлагают дизайн
абсолютно на любой
вкус. Вот, например,
взгляни на эту модель
Finn Flare: и крой
классный, и цвет.
Между прочим,
коралловый – главный
оттенок года.



Пуховик,
Finn Flare,
12 999 руб.

За такими
перчатка-
ми отпра-
вляйся в сеть
магазинов
Rendez-Vous.

Попробуй

ВСЁ САМОЕ **КРАСИВОЕ**, ИНТЕРЕСНОЕ И ПОЛЕЗНОЕ – В БЬЮТИ-РУБРИКЕ.

ФОРМУЛЫ
НА ОСНОВЕ
РАСТИТЕЛЬ-
НЫХ ЭКСТ-
РАКТОВ.



Три скраба
для разных
потребнос-
тей и типов
кожи лица.

Освежающий
отшелушивающий
крем Fresh Scrub;
питательное
отшелушивающее
масло Comfort
Scrub; матирующий
отшелушивающий
гель Pure Scrub,
всё – **Clarins**

Маска, я тебя знаю?

Средства «на экстренный случай» из нашей подборки не входят в программу ежедневного ухода, но при необходимости оказываются просто незаменимыми для быстрого решения проблем.

КОГДА
ДОРОГА
КАЖДАЯ
СЕКUNДА.

В АКТИВНОЙ ФАЗЕ

Гидрогелевая маска с экстрактами пробиотиков не только дает мгновенный эффект увлажнения и сияния, но и активизирует процессы восстановления кожи.



Маска Advanced Genifique Hydrogel Melting Mask, Lancôme, 4200 руб.

ТРОЙНОЙ АГЕНТ

Это средство одновременно очищает, увлажняет и матирует – что еще нужно?



Черная тканевая маска «Очищающий уголь», Garnier, 170 руб.

МИНУТНОЕ ДЕЛО

Серия тканевых масок Payot Morning Mask – находка для любительниц поспать лишние 15 минут. Они помогут быстро привести лицо в порядок. Останется нанести макияж – и ты готова к новому дню!



Маска с экстрактом бамбука Water Power и авокадо Winter is Coming, Payot, 365 руб. каждая



ПРИШЛИСЬ ПО ВКУСУ

Коллагеновые маски Purederm подходят для экспресс-ухода, отлично смягчают кожу и насыщают ее витаминами благодаря «вкусным» компонентам в составе.

Тканевые маски Olive, Green Tea и Avocado, Purederm, 95 руб. каждая

Ночная маска для кожи вокруг глаз увлажняет и освежает. Используй 2-3 раза в неделю.

Благодаря растительным экстрактам и маслу горчицы в составе быстро стирает следы усталости, уменьшает отечность.

Для лучшего результата выбирай маски с теми же компонентами, что есть в твоём креме.

Крем с ретинолом и миметическими пептидами усиливает эффект применения пилинга.

Оказывает антивозрастное действие, улучшает рельеф кожи.

ПИЛИНГ-САЛФЕТКИ УДОБНЫ В ИСПОЛЬЗОВАНИИ.

Подходит тем, чья кожа нуждается в интенсивном увлажнении.

В составе – бутилрезорцин (отбеливает) и гликолевая кислота.

1. Маска для кожи вокруг глаз Eye Sleeping Mask, Laneige, 2770 руб. 2. Криолифтинговая маска для лица Experalta Platinum, Siberian Wellness, 450 руб. 3. Ночная восстанавливающая маска Waso, Shiseido, 3805 руб. 4, 5. Персональная депигментирующая программа Sesmedical Whitening, Sederma, 4150 руб.

Всё, что лица касается

ИНГРЕДИЕНТ



**Средства
Blue
Therapy
Amber
Algae
Revitalize
содержат...**

...янтарные водоросли. Они способствуют обновлению клеток кожи и делают морщины менее глубокими. По традиции в составе есть и знаменитый термальный планктон Life Plankton – основа всех продуктов Blue Therapy.

Показано...

...женщинам старше 40 лет, которых беспокоят возрастные изменения кожи: нехватка увлажнения и питания и – как следствие – потеря сияния и упругости.

Теряешься в многообразии продуктов по уходу за лицом и не знаешь, что выбрать? Cosmo рассказывает о линиях средств с интересным составом.



В крем добавили жемчужные микрочастицы, которые смешиваются с основной массой при нанесении.



КОМПОНЕНТЫ ПОЛУЧЕНЫ С ПОМОЩЬЮ БИОТЕХНОЛОГИЙ.



1. Ночной крем, 4993 руб.
2. Дневной крем, 4993 руб. Всё – Blue Therapy Amber Algae Revitalize, Biotherm

**Линия состоит из...
...двух восстанавливающих кремов для лица: дневного и ночного. Производители особенно выделяют текстуру первого – он быстро впитывается, несмотря на высокую плотность.**

1



2



1. Уход за кожей вокруг глаз, 3950 руб.
 2. Лифтинг-маска, 5550 руб.
 3. Эликсир молодости, 7400 руб.
 4. Лифтинг-эликсир, 6200 руб.
- Всё – «Женьшень»,
Erborian



КОРЕЙ-
СКАЯ КОС-
МЕТИКА ДЛЯ
ЕВРОПЕЙ-
СКИХ
ДЕВУШЕК.

Линия состоит из...

...тонизирующих, восстанавливающих и антивозрастных продуктов. Они дают моментальный эффект, который при регулярном использовании средств перерастает в долговременный.



Средства «Женьшень» содержат...

...высокую концентрацию корейского женьшеня. Его собирают в возрасте шести лет – в этот момент количество полезных веществ в растении достигает максимума. Он богат гинзенозидами, которые способствуют повышению иммунитета кожи.

Показано...

...девушкам, замечающим, что кожа недостаточно упругая и ей не хватает сияния. Все продукты позиционируются как anti-age, поэтому с морщинами и четкостью контура они тоже работают.

3



4



Женьшень считается одним из самых известных и дорогих целебных растений Азии.

УКРЕ-
ПЛЯЕТ,
УСПОКА-
ИВАЕТ, УВ-
ЛАЖНЯЕТ.



ИНГРЕДИЕНТ



Средства Cicapair содержат...

...фитостоловые клетки центеллы азиатской. В этом растении присутствуют витамины А, В, Е и К. Также в составе есть хлорофилл, который укрепляет сосуды, и кофеин, улучшающий кровообращение. С текущего сезона в продукты добавили полисахарид арабиногалактан – он отвечает за лифтинг-эффект.



Показано...

...для чувствительной и реактивной кожи, склонной к покраснениям. Средства спасут жительниц городов от негативного воздействия загрязненного и сухого воздуха, UV-лучей, пыли и перепадов температур.

Линия состоит из...

...10 восстанавливающих и корректирующих продуктов разных форматов. За последнее время серия пополнилась концентрированным тоником, успокаивающей дымкой и легким гель-кремом.



Коллекция Cicapair поможет ускорить восстановление кожи после косметологических процедур.

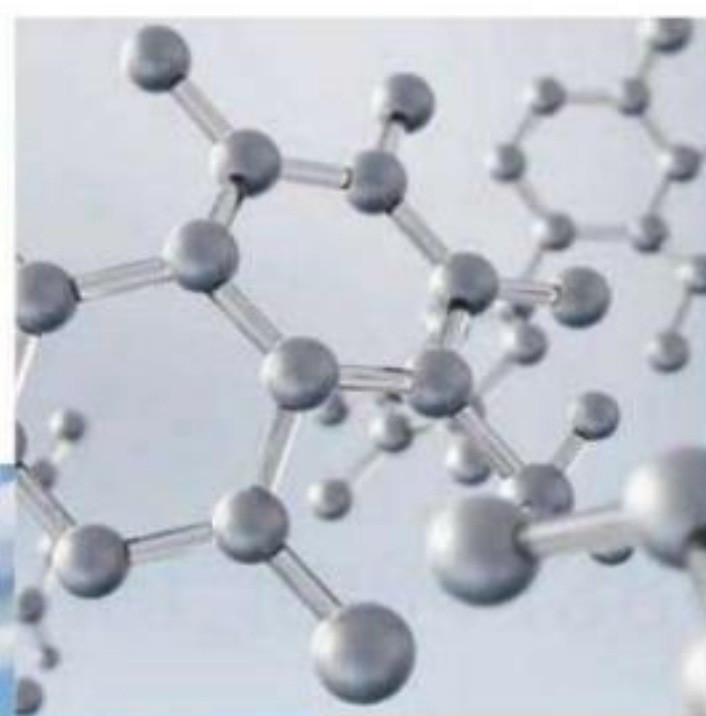
1. Тоник-антистресс, 3825 руб. 2. Крем-гель, 4780 руб. 3. Дымка-антистресс для лица, 2460 руб. Всё – Cicapair, Dr.Jart+

ПОДХО-
ДЯТ И ДЛЯ
ЧУВСТВИ-
ТЕЛЬНОЙ
КОЖИ.



1. Крем-кашемир,
3700 руб. 2. Бальзам
для кожи вокруг глаз,
3700 руб. Всё –
Resveratrol Lift,
Caudalie

Оставляют на
коже легкий
травяной аромат:
микс из цветков
лаванды, ромаш-
ки, тимьяна, шал-
фея и мяты.



Средства Resveratrol Lift содержат...

...92% натураль-
ных ингредиен-
тов, среди кото-
рых ресвератрол
виноградной ло-
зы и микроком-
плекс гиалуро-
новых кислот.
Вместе они ув-
лажняют и укреп-
ляют кожу.
Помогают им фос-
фолипиды, пепти-
ды и перламу-
тровые частицы.
Последние улуч-
шают цвет ли-
ца сразу же пос-
ле нанесения
продукта.

Показано...

...тем, кто хочет
подтянуть овал ли-
ца и разгладить
морщины, не при-
бегая к инвазив-
ным процедурам.
Коллекцию цен-
нят за нежные тек-
стуры средств.
Несмотря на такие
характеристики,
они не теряют пита-
тельных свойств.

Линия сос- тоит из...

...лифтинг-
продуктов
для лица
и зоны вок-
руг глаз. Во
главе серии –
бестсел-
лер марки
крем-каше-
мир. Он вос-
станавливает
кожу и раз-
глаживает
морщины.



Мамма мия!

Бренд **Dolce & Gabbana** празднует 10-летие линии декоративной косметики! Отметить круглую дату решили выпуском новой коллекции в футлярах со знаковыми для марки принтами.

ОФОРМЛЕНИЕ НЕ УСТУПАЕТ СОДЕРЖАНИЮ!

Завоевали бронзу

Мечтаешь о средиземно-морском загаре? С этим продуктом ты быстро получишь желаемое!

Бронзер Solar Glow Universal Bronzing Drops



Выбери меня!

Колпачки помады представлены в четырех вариантах – леопардовом, золотом, с черным кружевом и дамасским узором. Осталось решить, какой нравится тебе!



Палетка для макияжа Dolce Skin All-In-One Face Palette

Гармоничное сочетание оттенков.

Эпоха расцвета

Объемные цветочные аппликации превращают обычную палетку в настоящее произведение искусства.



Что перед нами – средства для макияжа или арт-объекты?

Главный экспонат

Секрет безупречной кожи кроется в идеальной основе. Текстура данного средства помогает без усилий добиться ровного тона.

Тональный крем
Gloriouskin Perfect
Luminous Creamy
Foundation



Научный подход

Насыщенные оттенки, ухаживающие свойства и легкость нанесения – формула успеха этих помад.



Помада
The Only
One
Luminous
Colour
Lipstick,
оттенок
№140

Покупая помаду, ты можешь выбрать любой из четырех колпачков.



Пудра Solar Glow
Ultra-Light
Bronzing Powder



Место под солнцем

Яркий, как сицилийское лето, орнамент был выбран для продуктов, создающих эффект поцелованной солнцем кожи.



**Магнус
Брэннстром,**
генеральный
директор Oriflame:
**«Мы создаем
продукты хоро-
шего качества
по доступным
ценам для всех:
для женщин
и мужчин, для сов-
сем юных и пожи-
лых. Любой найдет
то, что ему близко
по духу. Это и есть
основной наш
принцип».**

Природное явление

Больше 50 лет Oriflame производит косметику, вдохновленную скандинавской природой и стилем жизни. Мы выяснили, в чем секрет успеха бренда.



**Важнейший момент
для Oriflame** – забота
об окружающей среде. Шведы
в любом деле придерживают-
ся принципа «Не навреди
природе»: в выборе и строи-
тельстве жилища, в форми-
ровании досуга, в бизнесе
и производстве.



*
В основе средств – экстракты натуральных растений, полученные в лабораториях бренда по специальным eco friendly-технологиям.

С самого начала продукция компании не тестировалась на животных. Для середины прошлого века это было новаторством.



Помимо широкой гаммы декоративной и уходовой косметики и ароматов, компания выпускает велнес-продукты и аксессуары.



Сыворотка NovAge Ecollagen, дневной крем с SPF 30 NovAge Ecollagen, крем для кожи вокруг глаз NovAge Ecollagen, всё – **Oriflame**



Первая встреча создателей бренда братьев Йонаса и Роберта аф Йокников с будущими консультантами произошла в ноябре 1967 года в «Гранд-отеле» в Стокгольме. Именно с этой даты начинается отсчет истории компании. Первая линейка состояла из кремов для кожи лица, помады и туши.



Более **100** ученых в Дублине и Стокгольме

занимаются разработкой новых формул и изучением воздействия на кожу различных компонентов.

Бренд **Oriflame** сейчас представлен более чем в **60** странах мира.



Мы ждем перемен

Кто больше стилистов знает о главных тенденциях в области окрашивания? Мы попросили трех экспертов рассказать о самых популярных оттенках и техниках, а также о том, как ухаживать за волосами после изменения цвета.



основатель
салона
Leonid
Romanov
Hair

Сегодня лидирующие позиции в окрашивании занимают натуральные оттенки: теплый однотонный блонд, медный – благодаря им волосы получают визуальный объем, а лицо кажется более свежим. Актуальными остаются малейшие цветовые нюансы, блики и полутона, которые теперь возвращаются вокруг теплой палитры. Популярна техника брондирования – многоступенчатого окрашивания, при котором краска наносится в несколько этапов с использованием разных тонов. А вот укладки при этом максимально простые, естественные.

Что касается яркого окрашивания (в розовый, голубой и т. д.), то оно переходит в раз-

ряд «классика». Молодые люди предпочитают цветные волосы, потому что они вызывают восторг и одобрение друзей, ими можно похвастаться в Instagram. Так что в ближайшие лет десять решение покраситься в розовый не будет считаться экстраординарным.

Если ты запланировала модное окрашивание (а оно, как правило, сложное), подготовься к разговору с мастером. Чтобы получить желаемый эффект, вы должны понять друг друга. Не готова менять цвет, но хочешь, чтобы волосы блестели и роскошно выглядели? Рекомендую сделать ламинирование. Но знай, процедура с таким названием существует только в России! В моем понимании это использование безаммиачного бесцветного красителя, который круто работает, и ты получаешь гладкие и ухоженные волосы.

БЕРИ
НА ЗАМЕТКУ

Наиболее востребованные техники:



Однотонный теплый блонд

Мы еще называем его «Голливуд» (отличный пример – героиня Марго Робби в последнем фильме Тарантино). Теплые тона смотрятся эффектнее холодных. Но такое окрашивание требует постоянной коррекции отросших корней.



Фоляж

Краску наносят на корни, затем по длине и потом выборочно осветляют пряди, например у лица, или только кончики. В результате цвет перестает быть «плоским» – он переливается и играет.



Бруилярд

Природный цвет у корней плавно переходит в яркий блонд к кончикам. Интенсивность светлого оттенка варьируется от мягкого натурального до платинового – это зависит от натурального цвета волос.



Контрастный бронд, или «Сан-Франциско»

Светлые пряди смешиваются с темными по всей длине. Такой прием придает волосам визуальный объем, и прическа выглядит очень стильно. Кончики волос обязательно полностью осветляются.



ИГОРЬ КИМЯШОВ
Национальный стилист Wella

Изменить цвет ты можешь и сама в домашних условиях. Национальный стилист Wella Игорь Кимяшов рассказал, что делать, чтобы этот бьюти-эксперимент закончился для тебя успешно.

1 Выбирай новинки, представленные на полках магазинов. Они созданы по современным формулам, надолго сохраняют цвет и содержат ухаживающие компоненты.

2 Обращай внимание на палитру оттенков. Они должны выглядеть реалистично – это тот цвет, который ты стопроцентно получишь, окрашивая волосы самостоятельно. Особенно внимательной следует быть, если красишься в блонд. Большинство производителей печатают на коробке сравнительную таблицу

цвета (натуральный и желаемый). Она помогает понять, какой оттенок ты получишь на своих волосах. Не забудь заглянуть внутрь коробочки перед покупкой, чтобы убедиться в наличии удобного аппликатора (емкость, в которой смешивают красители). Это важно, если будешь проводить процедуру одна, без помощи подруги или мамы.

3 Краску наноси равномерно, не забывай о волосах на затылке (лучше всё-таки попросить кого-то о помощи, потому что именно эту часть головы трудно прокрасить самой). Если тонируешь отросшие корни, не заступай за их границу, чтобы не было заметной разницы в цвете.

4 Строго следуй инструкции, особенно это касается времени выдержки. Нано-

ВАЖНЫЙ МОМЕНТ

Не пытайся сделать самостоятельно сложное окрашивание. Доверь это мастеру.



си краску быстро, не растягивай процесс. Постарайся уложиться в 15 минут, если хочешь получить качественный результат.

5 Седине уделяй особое внимание. Наноси на нее достаточное количество красителя. Седой волос более плотный и пористый, он должен буквально утопать

в краске, чтобы впитать достаточное ее количество.

6 Не стремись получить дома сложный эффект вроде балаяжа или неоднотонных сочетаний, бликов, а также сильное осветление – лучше обратиться к профессионалу в салон красоты. В твоих силах покрасить волосы



Оттеночный бальзам-ополаскиватель Color Booster; тонирующий спрей для корней волос Color Perfect Root Touch Up



стойкая крем-краска Color Perfect, всё – Wella

в ровный однотонный цвет или создать эффект натурально выгоревших волос. Ты также можешь сделать легкое тонирование с помощью оттеночных бальзамов: они в состоянии слегка изменить или усилить природный оттенок. Помни, что твоя главная цель – здоровые и блестящие волосы. >

НИКИТА БУГАЕВ



стилист
салона
красоты
Peach

Волосы радуют новым цветом, ты довольна результатом, но расслабляться еще рано. За окрашенными прядями нужен определенный уход. Если ты делала процедуру в салоне, не забудь уточнить у мастера, как сохранить цвет как можно дольше. Если справились со всем сама, следуй советам нашего эксперта.

ОНИ РАБОТАЮТ!

Продукты, которые продлят стойкость цвета.

Разбей период между парой окрашиваний на два этапа.

1 Первые две недели после окрашивания, осветления или тонирования волосы нельзя слишком активно увлажнять и делать какие-либо питательные маски. Дай возможность нанесенному пигменту «закрепиться». Используй только шампунь и кондиционер для окрашенных волос. По истечении 14 дней в идеале нужно записаться на процедуру по уходу в салон: она может быть нацелена на питание, восстановление и так далее. Обычно в профессиональных линиях по уходу есть про-

дукты для разных типов волос (для прямых, тонких, светлых, темных, кудрявых и т. п.). По итогам диагностики мастер подберет нужный продукт, затем распишет всю программу. Если такой возможности нет, то...

2 ...для поддержания достигнутого результата в домашних условиях рекомендую использовать следующие средства: шампунь, бережно ухаживающий за окрашенными волосами, восстанавливающую маску, которая доставляет пита-



Старайся выбирать средства ухода из той же линии, что и краска.

ты, и кондиционер – он создает пленку на волосах, «запечатывая» таким образом влагу.

3 Блондинка ты или брюнетка – большой роли в выборе ухода это не играет. Все волосы одинаково сильно нуждаются в питании. Разве что блондинкам приходится чуть тяжелее: химическое воз-

действие, необходимое для получения светлого тона, сильнее повреждает волосы. Поэтому и ухаживать за ними приходится чаще и больше, а это, в свою очередь, приводит к вымыванию цвета. Чтобы продлить его стойкость, советую приобрести оттеночный шампунь и/или кондиционер.



Кондиционер с маслами манго, кокоса или ши в составе увлажняет и питает.

Кондиционер **California Mango**, 649 руб.



Эликсир для предотвращения появления седых волос защищает от потери пигмента.

Elixir Anti-Grey, **LaBiossthetique**, 3840 руб.



Шампунь с лимонной кислотой позволяет сохранить легко вымывающиеся оттенки.

Шампунь Keep Me Vivid, **Matrix**, 650 руб.



Оттеночная маска освежает цвет, делая его более ярким, и восстанавливает структуру волоса.

Маска Color Depositing Mask, **Moroccanoil**, 3530 руб.

А что внутри?

Ты, наверное, уже слышала о коробочках красоты Cosmopolitan Wow!box.

Если еще нет, то теперь точно захочешь узнать о них побольше! Каждый месяц бьюти-редакторы будут представлять своих фаворитов. Перед тобой пять моих любимых средств из нового бокса, выход которого приурочен к 25-летию журнала в России.

В БОКСЕ
19 КЛАССНЫХ
ПРОДУКТОВ

КАТЯ АКСЕНОВА



директор
отдела
красоты
и здоровья



Для тела

Мусс неожиданно оказался удобен в использовании. С ним сложнее переборщить, чем с кремом, а распределяется он легче, чем спрей. Оттенок даже на светлой коже ложится естественно.

Тонирующий автобронзантирующий мусс 5 в 1, **St. Moriz**



Никаких ярких красок и кричащих этикеток!

Для души

Очень понравилась новая линия ароматов Yves Rocher – приятные композиции. А еще у них стильный лаконичный дизайн – особенно мне понравились мини-флаконы объемом всего 30 мл.

Парфюмерная вода Garden Party, **Yves Rocher**



Для ресниц

У меня тонкие и прямые ресницы, поэтому я настоящая фанатка туши с массивной ворсистой щеточкой. С помощью такой легко получить экстраобъем.

Тушь с экстремальным объемом The ONE Tremendous, **Oriflame**



Для волос

Не представляю уход за волосами без масла! Всегда наношу каплю на чуть влажные пряди перед укладкой. В составе средства Hask нет ни парабенов, ни сульфатов, а еще его можно применять как маску.

Питательное масло с экстрактом кокоса, **Hask**



Переходи по ссылке и выбирай свою коробочку красоты!



Для лица

Обычно я не использую праймер, а вот когда предстоит съемка, он необходим. Это отличный бюджетный вариант: матирует и сглаживает текстуру кожи, не пересушивая ее.

Праймер для лица Prima Ballerine, **Vivienne Sabó**

Для пользы тела



«Я придерживаюсь чистого питания. В его основе – безглютеновый рацион с белковой составляющей. Поскольку мясо я не ем давно, белок беру из морепродуктов, яиц, творога и йогуртов. Остальное – овощи, фрукты и орехи. Термическая обработка ограничивается грилем или запеканием. Жареные продукты исключены в принципе».



«Мою спортивную программу можно назвать оздоровительным фитнесом. К нему я добавляю стретчинг и 3D-механику. Задействую пульсометр. Он позволяет контролировать частоту сердечных сокращений, а значит, и состояние организма, и процесс сжигания жира».

«Я тренируюсь минимум три раза в неделю и делаю это всегда утром, до завтрака: энергии хватает до конца рабочего дня, а к вечеру у меня остаются силы, чтобы посвятить себя семье и близким».



«Косметические процедуры делаю в спа-клинике «Коперник». Советую аппарат Theragun. Он улучшает общий тонус и спортивные показатели, а также ускоряет процесс восстановления. Действует как немедикаментозное болеутоляющее и помогает снять напряжение с мышц».



В ЛИНИИ ANSALIGY 22 СРЕДСТВА!

«Помимо трех кремов Ansaligy – для лица, тела и зоны декольте – у меня есть несколько фаворитов других марок. Крем Bum Bum, пролонгатор загара Sol de Janeiro и дневное средство SPF 50 You-Ka, а также маска для груди Institut Esthederm с невероятным лифтинг-эффектом».



«Правильное питание, спорт и массаж могут убрать излишки жировой ткани, но не целлюлит».

КАК ДОЧИТАЕШЬ ЖУРНАЛ,
НАЙДИ В СВОЁМ ТВ



*Смотри
музыку!*

ТЕ САМЫЕ ЛЮБИМЫЕ РУССКИЕ КЛИПЫ 24/7

ЗАО «МЬЮЗИК ОДИН» ЮР.АДРЕС: 115054, Г. МОСКВА, УЛ. БОЛЬШАЯ ПИОНЕРСКАЯ, Д.15, СТР.1.,
ЭТАЖ 1, ПОМ. II, ОФИС 3Б ОГРН 5067746006444 ЛИЦЕНЗИЯ СЕРИЯ ТВ № 26055 ОТ 14.11.2014 Г.

РЕКЛАМА 16+

Поторопим события

Привести тело в порядок, продумав режим питания и программу тренировок, – проверенный, но не дающий моментальных результатов путь. В поиске быстрого решения мы решили протестировать два метода коррекции фигуры и узнать, какой эффективнее.



директор
отдела
красоты
и здоровья

Начну с важного сообщения, на которое меня натолкнуло изучение комментариев читательниц в нашей группе «ВКонтакте». Девушки пишут, что читать о процедурах, которые можно сделать только в столичных клиниках, им неинтересно. Спешу объяснить. Во-первых, мы пишем только о том, что попробовали на себе, а живем мы в Москве – отсюда и география клиник. Во-вторых, аналог каждой процедуры, о которой здесь рассказывается, вы можете найти в салонах многих городов нашей страны.

Ручной массаж + обертывания с RMP Organic Beauty

Итак, в этот раз я отправилась тестировать мануальные методики. В RMP Organic Beauty все процедуры проводятся исключительно с органической косметикой, поэтому никаких жестких манипуляций не пред-

полагалось. Точнее, так мне казалось. Я люблю ручное воздействие и раз в месяц

хожу на сеанс общего массажа. А вот на курсе моделирующего последний раз была три года назад, когда только родила и ничего другого делать не разрешалось. Давно забытые ощущения накрыли меня с головой уже во время второго сеанса. Первый был подготовительным и максимально мягким. Каждая процедура начинается с теплого обертывания, которое помогает вывести лишнюю жидкость и разогреть мышцы. После получасовой неги в термоодеяле и теплого душа начинается самое интересное. Надавливающими, растирающими

и похлопывающими движениями воздействуют на жировые отложения – ощущения, надо сказать, не самые приятные, но терпимые, к тому же очень хотелось увидеть результат. Потом благодаря усилению лимфотока «продукты распада» выводятся из организма естественным путем.

Идеальный вариант, когда нужно про-работать «жировые ловушки».

Честно скажу, что дополнительных нагрузок во время курса я себе не давала, но из питания исключила вредности и в целом стала есть меньше. Первые результаты заметны после второй процедуры: ямочка на бедре, которая так и мозолила глаза, исчезла почти сразу.

Спустя месяц кожа подтянулась, а на ногах и талии даже исчезло по паре сантиметров. Я вспомнила, за что особенно любила мануальные методики – с их помощью можно не просто запустить нужные процессы в организме, но и проработать небольшие проблемные зоны (у меня это колени), которые ну никак не «достанешь» аппаратом!



директор отдела моды

Аппаратный массаж Isoone в «Мильфей»

Так уж случилось, что у меня хорошая генетика, поэтому до недавнего времени я ела всё подряд и не занималась спортом. Подруги подозревали, что я ведьма, а мне, чье детство прошло в спортзале, оставалось только поживать на лаврах. Но в какой-то момент поняла: пора заняться собой, иначе литры газировки окончательно осядут в виде апельсиновой цедры на бедрах. Так как делать что-то мне по-прежнему не хотелось,

я решила схитрить и записалась на аппаратный массаж. Каково же было мое удивление, когда выяснилось, что у огромного количества аппаратов масса противопоказаний. Идеальный «Громозека» был найден в салоне «Мильфей», и на-

зывается это чудо техники Isoone Laser. Если без шуток, то аппарат для проведения мультифракционного вакуумного массажа имитирует ручной, что позволяет проводить настоящую гимнастику кожи.

Он обладает всеми преимуществами LPG, но лишен его недостатков. Добавьте к этому лазер, усиливающий эффект всего вышеперечисленного, и воздействие света (светодиод LED запатентован в Италии). Не спрашивайте меня, как они запихнули всё это в маленькую коробочку с несколькими насадками, – я не знаю! Зато точно скажу, что у него огромное количество программ, которые позволяют решить, кажется, все проблемы. Во вре-

Быстрый результат – и никакого намека на боль во время процедуры.

мя процедуры вас могут мять маленькие «вертолетки» или бомбардировать «истребители» посерьезнее.

Главное – эффект будет: кожа становится более упругой на ощупь и гладкой визуально – то что надо, когда нет заметных жировых отложений. **COSMO**



#безретуши

Ищешь идеальное тональное средство, но не знаешь, на что обратить внимание? Воспользуйся нашими подсказками – и вперед, за бьюти-покупками!

1

Сияй

Если твоей коже не требуется значительная коррекция, но ты хочешь добавить ей сияния, обрати внимание на тональные средства со светоотражающими частицами и полупрозрачным финишем. Они подсвечивают лицо, однако оставят текстуру кожи видимой. Средство лучше наносить подушечками пальцев.



Среди ингредиентов тонирующего флюида – арктическая родниковая вода и березовый сок, увлажняющие кожу, а также морщина, питающая ее.

Новые тональные средства Lumene подходят для веганов, а их упаковка на 50% состоит из переработанного пластика.



4

Матируй

Переживаешь, что в течение дня появится жирный блеск? Тогда используй тон с себорегулирующими свойствами. А чтобы избежать эффекта маски, наноси его влажным спонжем.



Благодаря содержанию арктической таволги матирующий тональный крем не сушит кожу, а пудровые пигменты придают лицу свежесть.

Для удобства на упаковках новых средств Lumene помечена плотность покрытия.

2

Корректируй

Хочешь слегка сгладить тон? Выбирай CC- и BB-кремы – они без труда справятся с задачей. Если на коже есть небольшие несовершенства, не наслаивай средство, а точечно применяй консилер.



В состав CC-крема входит северная брусника, которая оказывает успокаивающее действие.

ЛАЙФХАК

Подбирать оттенок тонального средства нужно, отталкиваясь от натурального подтона кожи. Для этого посмотри на вены на своих за-

пястьях. При теплом подтоне они имеют зеленоватый оттенок, а при холодном – уходят в синеву. Тестировать цвет можно на этой же зоне.

3

Фильтруй

Нужно более плотное покрытие? Подойдут кремы с полуматовым финишем. Они визуально разгладят кожу и скроют красноту. Такое средство следует наносить на Т-зону и распределять от центра лица к вискам и подбородку.



Устойчивый тональный крем, обогащенный вереском, бережно ухаживает за твоей кожей.

ЖА
РА FM
100.5



COSMOPOLITAN

14
НОЯБРЯ

ИЗВЕСТИЯ
HALL

ПОСЛЕДНИЙ КОНЦЕРТ

ОЛЬГА
БУЗОВА

12+

ПОД ЗВУКИ ПОЦЕЛУЕВ

BUZfood

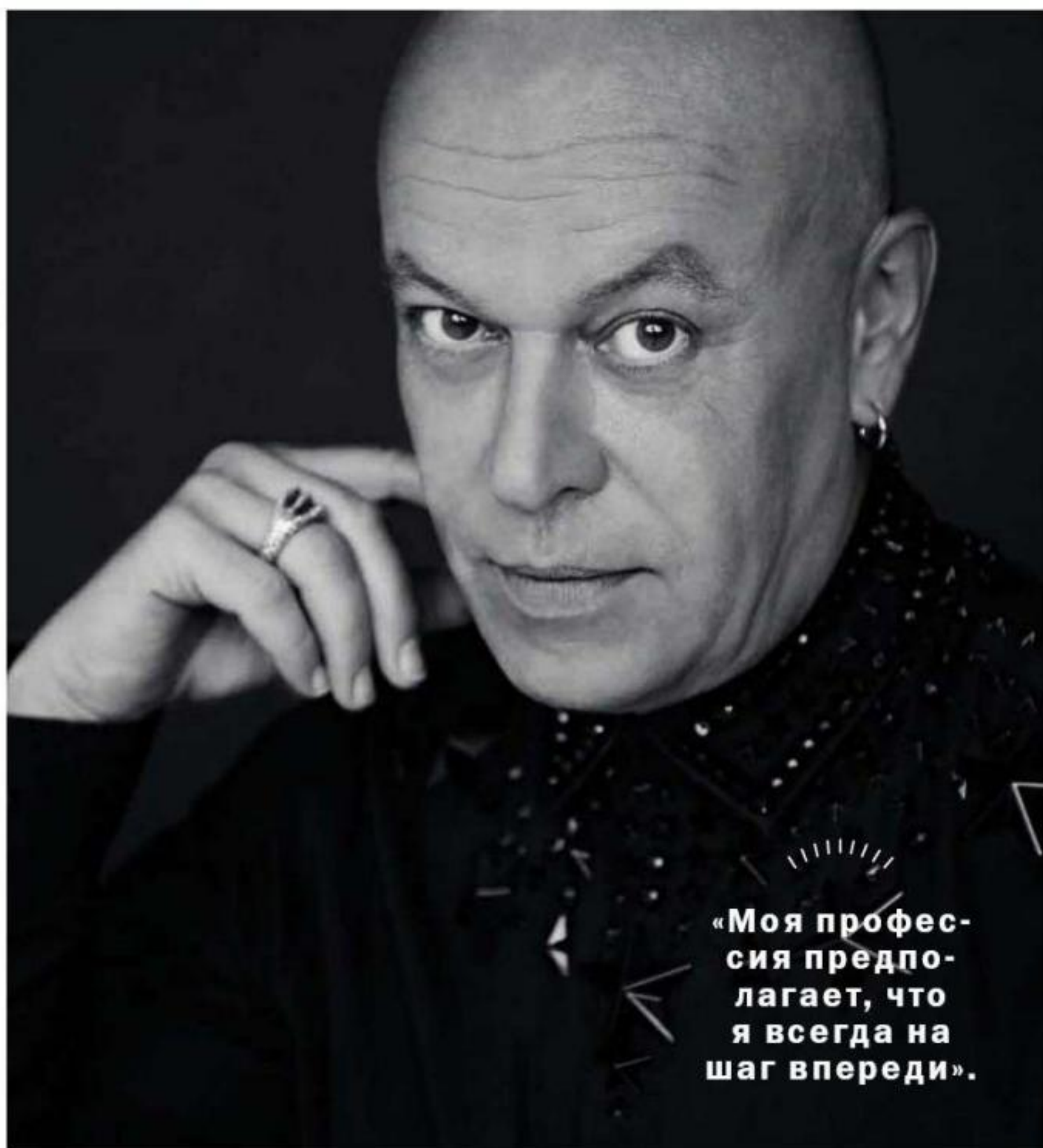


CONCERT.RU ЗАКАЗ, ДОСТАВКА БИЛЕТОВ +7(495) 644 2222

ИП Утяшев Дмитрий Алимович. 115487, г. Москва, ул. Академика Миллионщикова, д. 7, корп. 2, кв.137 / ОГРНИП 309774623200424

Двадцать лет спустя

В этом году Givenchy отмечает 20-летний юбилей сотрудничества с Николя Деженном – бессменным креативным арт-директором по макияжу марки, который участвует в создании каждой косметической коллекции бренда.



«Моя профессия предполагает, что я всегда на шаг впереди».

Средства макияжа **Givenchy** мир увидел в 1989 году. В первой коллекции появилась пудра-призма, которая и по сей день остается бестселлером.



Среди муз маэстро – голливудская актриса Лив Тайлер и итальянская топ-модель Мария-карла Босконо.

В 1999 году в бренд пришел Николя. Он занимается не только разработкой концепций. Каждый продукт, формула и упаковка создаются при его непосредственном участии. Особое внимание арт-директор, как настоящий художник, уделяет палитре оттенков.

«Сила света играет большую роль. А самый яркий свет исходит от кожи».

В 2004 году в продажу выходит линия Le Make Up. На упаковке средств появляется логотип 4G, который с тех пор становится фирменным символом Givenchy.



ЕГО РУК ДЕЛО

Тушь для ресниц Phenomen'eyes с щеточкой в форме шарика позволяет прокрасить даже самые мелкие реснички без комков.

9-цветные тени Prismatic произвели революцию на рынке. Все оттенки сочетаются между собой, разные текстуры легко наносятся и долго держатся.

Рассыпчатую пудру Le Prisme Libre Никола решил выпустить в оригинальной упаковке, в которой совместил четыре оттенка. При смешивании они дают эффект фирменного естественного сияния.

«Добавляйте больше цвета в повседневную жизнь, чтобы сделать ее ярче!»



Николя часто позволяет себе эксперименты, которые в итоге приводят к созданию продуктов необычных форм и фантастических текстур.

Новые помады Le Rouge и палетка Red Line Palette из рождественской коллекции обречены стать предметом желания каждой девушки.



СМЕЛЫЙ ВЫБОР



Классический красный и розовый найдутся в палитре каждой коллекции помад и блесков. Но Никола идет на риск и вводит средства для макияжа губ черного цвета. Оттенок помады Rouge Interdit Noir Révélateur при нанесении проявляет себя по-разному, реагируя на естественный pH кожи.

КОЛЛЕКЦИИ ОТ-КУТЮР

выпускаются не только в модном дивизионе. Косметика в футлярах, повторяющих принты и ткани с показов, появляется в магазинах несколько раз в год и быстро раскупается коллекционерами и поклонниками марки.



Новинка, которая вот-вот появится в продаже, — подводка для глаз Phenomen'eyes Liner. В средстве обыграны текстуры «глазурованный винил» и «металлический блеск». Стойкость обещают до 24 часов.



Конечно, босс!

Парфюмерная история Boss продолжается выходом парного аромата Boss The Scent Absolute. Раскрываем некоторые подробности.

Линия страсти

Парфюмеры Луиза Тернер и Бруно Йованович сделали ставку на интенсивность, подчеркнув обе композиции брутальной нотой ветивера.

Для нее

Аромат раскрывается нежным, теплым аккордом медового персика и кофе. На смену ему приходит ваниль, чью сладость как раз и оттеняет ветивер.

Для него

Свежесть имбиря в сочетании с нотами сердца – афродизиаками корнем мондии и плодом манинки – будоражат воображение. Ветивер главенствует в шлейфе.



Герой

И опять мы можем любоваться Джейми Дорнаном. В новом ролике он, как обычно, безупречен, обаятелен и готов на всё ради любви.



Героиня

Голландская модель Биргит Кос составила достойную пару знаменитому актеру и идеально воплотила на экране образ женщины Boss The Scent Absolute.



Парфюмерная вода Boss The Scent Absolute For Her, For Him, **Hugo Boss**

АНАСТАСИЯ ОВЧИННИКОВА

Личный
опыт

Да будет свет!

Развенчиваем одни из самых распространенных мифов о фотоэпиляции в домашних условиях. Для этого редактор отдела красоты и здоровья **Анастасия Овчинникова** испытала на себе действие аппарата Braun Silk expert Pro 5.



Если делать процедуру раз в три месяца, то эффекта не будет. Любой вид эпиляции воздействует на волосы, находящиеся в стадии роста. Их на теле бывает 10–25%, поэтому требуется несколько сеансов с соблюдением интервалов. Зато потом будешь использовать аппарат по мере необходимости.



При правильной подготовке кожи и работе с аппаратом не чувствуешь ничего, кроме тепла. В эпиляторе предусмотрен деликатный режим как раз для первых применений. Но у меня не было ни покраснений, ни раздражения, даже когда я включала его на полную мощность.



Эта модель оснащена датчиками, которые постоянно сканируют тон кожи и автоматически регулируют интенсивность светового излучения. Кроме того, ты можешь перед покупкой ознакомиться с противопоказаниями, они подробно прописаны на сайте и в инструкции.



Для точечного удаления волос в деликатных зонах есть дополнительная насадка.



22 194 руб.
36 990 руб.

15 октября – 30 ноября

40%

Скидка распространяется на эпиляторы Silk-epil 9, 7; наборы Beauty Set 9, 7, а также на все фотоэпиляторы.

промокод: **cosmo-braun**

Переходи на сайт braun-russia.ru/cosmo2019/ или сканируй qr-код:



Купи со скидкой прямо сейчас!

С самыми ЧИСТЫМИ ПОМЫСЛАМИ

Любишь умывание «до скрипа», салонный пилинг и лазерную шлифовку? Вынуждены тебя расстроить: излишнее очищение не идет коже на пользу!

Текст: ИРИНА ТИТЛИНА

Правильное очищение – залог здоровья и красоты кожи, как убеждают нас эксперты, реклама и бьюти-блогеры. И это сложно игнорировать. За последние несколько лет очищение из рутинного процесса превратилось едва ли не в культ.

Между тем чрезмерное внимание к этой процедуре имеет последствия, и не всегда положительные. «Люди слишком много занимаются своей кожей, – говорит нью-йоркский дерматолог Кибел Фишман, – тем самым нанося ей вред. Излишне активное очищение и отшелушивание приводят к истончению липидного барьера, который отвечает за местный



ТУТ РАБОТАЕТ ПРИНЦИП «ЛУЧШЕ МЕНЬШЕ, ДА ЛУЧШЕ».

Для лица

иммунитет и защищает от обезвоживания. Эпидермис из-за этого не может противостоять вредоносным бактериям». Данное утверждение справедливо для кожи любого типа, включая жирную и проблемную, хотя обычно именно в таком случае на процедуру очищения делается максимальный акцент в уходе. А это вызывает обратный эффект: еще больше воспалений из-за нарушений микрофлоры. Чтобы избежать негативных последствий, важно найти золотую середину. Разумеется, можно задействовать весь арсенал современных средств, только делать это нужно по правилам и знать меру.

Аппаратное очищение

Появление домашних аппаратов для очищения кожи несколько лет назад буквально взорвало бьюти-рынок. Большинство из них были призваны не только убрать глубокие загрязнения из пор, но и улучшить микроциркуляцию, повысить упругость эпидермиса и даже осветлить пигментные пятна.

Эти идеи кажутся очень заманчивыми, ведь кожа одновременно получает и качественное глубокое очищение, и уход. Однако активное механическое воздействие пока-

зано не всем и не всегда. «Для здоровой жирной и нормальной кожи домашние аппараты безопасны, – говорит Мария Чамурлиева, врач-дерматовенеролог и косметолог клиники Тогі, – но при куперозе и наличии активных воспалительных процессов не следует постоянно использовать их. Если кожа сухая, ежедневное применение аппаратных щеток может спровоцировать раздражение и повышенную чувствительность».

АНА-кислоты

Кислоты – еще одно популярное средство для глубокого очищения кожи и отшелушивания отмерших клеток. Воздействуют они не механически, а химически, вступая в реакцию с эпидермисом, «растворяют» ороговевшие клетки, а заодно стимулируют кровообращение

Применять весь арсенал современных очищающих средств нужно по правилам.

и процесс регенерации. Более того, они даже помогают восстановить гидробаланс и убирают воспаления. Эффективны кислоты для коррекции воз-

растных изменений и повышения тургора эпидермиса. Они широко используются как в домашнем, так и в салонном уходе. Кислотные пилинги различной

Эти продукты отлично справляются с поставленными задачами. Главное – не использовать всё сразу.



1. Отшелушивающая маска Hyséac, **Uriage**, 1119 руб.
2. Гель-пилинг Renewal Touch Peeling Gel, **Enhel Beauty**, 6240 руб.
3. Энзимный пилинг Rexaline Derma, **Rexaline**, 2775 руб.
4. Крем-пилинг Pureté Sublime, **Galénic**, 3360 руб.
5. Сахарный скраб «Очищающий», **L'Oréal Paris**, 628 руб.
6. Диски-эксфолианты Nordic Skin Peel, **Skyn Iceland**, 3799 руб.

степени интенсивности очень востребованы в салонах и эстетических клиниках.

Но так ли безопасны кислоты? «Использовать их нужно с большой осторожностью, – предостерегает Мария, – без консультации косметолога активное применение подобных средств не рекомендуется. Кожа должна быть подготовлена и иметь для этого показания. Дома следует прибегать лишь к тем

продуктам, концентрация кислот в которых не выше 3–10%». В противном случае можно не просто столкнуться с проблемой пересушивания, а получить вполне реальный химический ожог.

Косметику с кислотами, как правило, применяют по определенной схеме. Это может быть ежедневное использование, например в течение двух недель, либо раз в 3–4 дня. Оптимальный режим подберет только специалист. Помни: все кислоты повышают чувствительность кожи к UV-лучам. Чтобы не вызвать гиперпигментацию, обязательно используй дневные средства с SPF.

Что касается салонных процедур с кислотами, здесь тоже важно знать меру. В отличие от механических и аппаратных пилингов кислотные не имеют ограничения по типам кожи. Самые легкие из них, допустим, гликолевый, используют даже при повышенной чувствительности, но не делай его слишком часто. Оптимальный вариант – проводить профессиональный пилинг раз в месяц. Если косметолог рекомендует, можно пройти курс: 3–4 сеанса раз в неделю.

Очищающая косметика

Утреннее и вечернее умывание – необходи-

мая ступень базового ухода, и с этим нет смысла спорить. Но не все очищающие продукты одинаково полезны для кожи. Внимательно изучи состав, прежде чем использовать гель или пенку. Если в перечне компонентов на первом месте стоит спирт, ищи замену. В косметике так называемые простые спирты (этанол, метанол, денатурированный и изопропиловый) выполняют функцию антисептика, что хорошо для жирной и проблемной кожи. Однако, дезинфицируя, они неизбежно растворяют защитный барьер, вследствие чего через некоторое время сальные железы начинают работать более активно, стараясь восстановить липидный слой. То же самое относится и к другим агрессивным антибактериальным компонентам вроде триклозана. Чтобы избежать неприятных последствий, замени подобные средства более мягкими, к примеру на основе салициловой кислоты, аллантоина, масла чайного дерева и других природных антисептиков. Они гораздо лучше подходят для длительного ежедневного применения.

С осторожностью нужно делать и популярные глиняные маски. Они действительно глубоко очищают поры и слегка матируют кожу (особенно разогревающие версии). Но если не хочешь столкнуться

Для волос и тела

Такой набор на полке в ванной комнате точно не будет лишним.



1. Скраб для кожи головы Caviar Clinical Exfoliating Scalp Facial, **Alterna**, 3850 руб.
2. Шампунь Mineral Removing, **DS**, 930 руб.
3. Пилинг для кожи головы Equilibrio Argilla, **Kemon**, 1200 руб.
4. Скраб для тела Indocéane, **Thalgo**, 4730 руб.
5. Скраб для тела Deadsea Salt, **Ahava**, 1959 руб.

с побочными эффектами вроде сухости и раздражения, не увлекайся и применяй такие маски не чаще 1-2 раз в неделю. Помни: глина не должна полностью высохнуть на лице, потому что она станет вытягивать влагу, что небезопасно для тонкой, сухой и чувствительной кожи. Простое решение проблемы – использовать термальную воду, как только маска

на лице начнет менять цвет.

Скрабы

Это, пожалуй, самое простое средство для механического отшелушивания. Благодаря содержанию абразивов оно убирает ороговевшие клетки с поверхности эпидермиса и очень быстро – правда, ненадолго – делает кожу ровной и гладкой. Скрабы для домашнего применения не имеют таких серьезных противопоказаний, как, например, кислотные пилинги, однако с ними тоже важно не переусердствовать. Ни в коем случае не используй скраб ежедневно! Абразивы могут механически травмировать кожу, а такие микротравмы – первый шаг к началу воспалительных процессов. Кроме того, истончая роговой слой, ты лишаешь кожу защиты перед внешними факторами. А это чревато не только раздражением, но и более быстрым старением, если говорить, допустим, об ультрафиолетовом воздействии. Оптимально применять скраб раз в 7–10 дней при сухой коже и дважды в не-

делю – при жирной. Если кожа чувствительная, капризная, такие продукты стоит заменить энзимным пилингом или маской-скаткой, которые более бережно отшелушивают.

Для тела

Очищению тела мы, как правило, уделяем не так много внимания. Но часто наше пренебрежение оборачивается сухостью и повышенной чувствительностью. Чтобы избежать этого, возьми за правило отказываться от глубокого очищения и не использовать первое попавшееся в руки мыло. Выбирай мягкие гели с растительными компонентами либо, если кожа уже склонна к шелушению, переходи на масло для душа. Кстати, нет никакой необходимости использовать очищающие средства для тела дважды в день. Скрабы и другие отшелушивающие продукты достаточно

Если в перечне компонентов средства на первом месте стоит спирт, ищи замену.

применять раз в неделю. Делать это чаще совершенно бессмысленно, так как клетки не обновляются с такой скоростью. Знай: чем суше и чувствительнее эпидермис, тем мягче должно быть отшелушивание. Один из самых щадящих вариантов – скрабы на масляной основе. Кстати, и применение классического домашнего рецепта с сахаром

или солью чревато микротравмами.

Для кожи головы

Как часто нужно мыть голову, чтобы волосы и кожа были здоровыми? «Делать это необходимо с частотой, которая вас устраивает, – убеждает технолог профессиональной марки Кетон Максим Трофимов. – Многим девушкам нравится ощущение свежесмытых волос. Для них созданы мягкие бессульфатные шампуни, которые можно использовать ежедневно даже обладательницам сухой и чувствительной кожи головы. С другой стороны, если необходимость постоянно мыть голову доставляет неудобство и хотелось бы делать это реже, можно подобрать себорегулирующий шампунь. Он уменьшает активность сальных желез и позволяет волосам дольше сохранять объем и свежесть».

Всё индивидуально, однако существует категория продуктов, применять которые следует дозированно. Речь идет о так называемых очищающих шампунях – средствах с высокощелочным pH и часто достаточно агрессивными ПАВ (поверхностно активными веществами), которые очищают, что называется, до скрипа. «Большинство современных шампуней не дают такого резуль-

Как восстановить кожу

У нас для тебя хорошая новость! Кожа обладает прекрасной способностью к регенерации, поэтому последствия слишком активного очищения можно исправить. Ориентируйся на тип кожи и ее текущее состояние, чтобы подобрать оптимальный уход. Мы составили удобную шпаргалку.

Кожа:
сухая, с шелушениями. По утрам, до того как нанесешь крем, чувствуешь стянутость.

Уход:
попробуй очищающие средства с растительными маслами. Они удаляют загрязнения и одновременно питают и успокаивают кожу. В салоне можно сделать гликолевый пилинг, а затем, если одобрит косметолог, процедуру биоревитализации или биорепарации – это один из самых действенных способов восстановить гидробаланс.

Кожа:
склонная к жирности, периодически появляются высыпания.

Уход:
салициловый пилинг в салоне поможет убрать воспаления. Дома переходи на очищение с легкими кислотами или попробуй двухступенчатую японскую систему с гидрофильным маслом. Не отказывайся от увлажнения! Жирной коже оно необходимо так же, как и любой другой, но только подбери легкий по текстуре продукт, который не будет забивать поры.

Кожа:
очень чувствительная, мгновенно реагирует покраснением на всё, что происходит вокруг.

Уход:
очень мягкое очищение, в идеале безводное. Используй молочко с успокаивающими компонентами. В этом случае важно укрепить стенки сосудов и восстановить иммунитет кожи. Для этой цели подойдут продукты с рутином или, например, экстрактом конского каштана. Из салонных процедур поможет курс мезотерапии.

Кожа:
тусклая, неровная.

Уход:
проконсультируйся с косметологом относительно использования косметики с АНА-кислотами. Она возвращает коже сияние и выравнивает ее тон. Сравнимый эффект дают продукты с витамином С и растительными маслами. Помни, что кислоты отменяют использование скрабов, но прекрасно сочетаются с увлажняющими и антиоксидантными кремами, усиливая действие последних.

тата, – продолжает Максим Трофимов. – Они направлены на мягкое поверхностное удаление загрязнений и остатков стайлинга. У тех, кто мучается с жирной кожей головы, велик соблазн использовать интенсивно очищающие продукты

постоянно. Это большая ошибка! Щелочной шампунь, во-первых, сушит волосы и лишает их блеска, а во-вторых, не регулирует работу сальных желез, а просто дает временный эффект».

Очищающий шампунь необходим в огра-

ниченном количестве случаев. Например, перед окрашиванием или после посещения бассейна, чтобы избавиться от воздействия хлора. Используй такой шампунь раз в 3–4 недели, а после него обязательно наноси увлажняющую маску.

COSMO

Что нового?

Самые интересные и полезные beauty-средства, на которые стоит обратить внимание в ноябре.



ТАК И СВЕТИТСЯ

Осенью количество витамина D в организме снижается, поэтому цвет лица становится более тусклым. Сейчас самое время добавить в свой «рацион» сыворотку для сияния кожи.



1. «Белая королева», L'Occitane, 5800 руб.
2. Vitamin C10, La Roche-Posay, 2950 руб.
3. Youth Booster, Cell Shock, Swiss Line, 8600 руб.

Не пропускай этап очищения утром и вечером, даже если не делала макияж.

Средства серии Biomica, Faberlic помогают поддерживать защитные функции кожи благодаря содержанию в составе пребиотика Actibiome.



Крем-мусс для умывания, 249 руб.; мицеллярная вода, 299 руб.; гель для умывания, 249 руб., всё – Faberlic

Считаю до трех



Гель-крем подчеркнет структуру кудрявых волос и сделает твои локоны упругими.

Curl Shaper 72H, Wella Professionals, 1160 руб.



Крем защитит пряди от внешних негативных факторов и приподнимет их у корней.

Full Length, TRESemmé, 329 руб.



Пенка снизит ломкость волос от воздействия стайлеров и укрепит их кутикулу.

Botanique Pure Nature, La Biotheque, 1990 руб.

В межсезонье тебе нужно пересмотреть ежедневный уход за лицом, телом и волосами.

НАБОР В ГРУППУ



Гель-шампунь

Универсальное средство – подходит для тела и волос.

Peony Blush & Cedar Wood, **Kontier Home**, 2000 руб.



Гель

Поможет расслабиться, если добавить его в ванну.

A L'Argan & A La Rose, **Yves Rocher**, 269 руб.



Гель-флюид

Благодаря таурину повышает эластичность кожи.

Sothys Athletics, **Sothys**, 2240 руб.

1

В обновленной версии аромата Chloé ноту розы дополнил дуэт магнолии и жасмина в сочетании с мхом дуба.

Туалетная вода Chloé L'Eau, **Chloé**, 6808 руб.

2

Формула парфюма Rose Goldea заполняет розой всю ольфакторную пирамиду: от верхних нот через сердце и до шлейфа.

Парфюмерная вода Rose Goldea Blossom Delight, **Bvlgari**, 11349 руб.

3

В основе композиции Issey Miyake две разновидности розы: центифолия и болгарская. А аккорд из пачулей, амброкса и кашмерана оставляет мягкий шлейф.

Парфюмерная вода L'Eau D'Issey Rose & Rose, **Issey Miyake**, 6250 руб.



В этот раз центральным компонентом нашей подборки ароматов стала роза.

По потребностям

Средства для демакияжа с мицеллами легко справятся даже со стойкой косметикой. Кстати, в линии Pureté

Thermale, Vichy, с минералами и термальной водой вулканического происхождения есть продукты для каждого типа кожи.



Мицеллярная вода для жирной и комбинированной кожи, мицеллярное молочко для нормальной и сухой кожи и мицеллярная вода для чувствительной кожи, 1288 руб. (каждое средство), всё – **Vichy**



И еще раз

Британский бренд нижнего белья выпустил линию косметики по мотивам своих бестселлеров.

Помада Matte, оттенок Adara, **Agent Provocateur Beauty**, 3800 руб.

Может, стоит подобрать себе комплект?



ЗАМЕНА ИГРОКА

Черные стрелки и красные губы – вечная классика. Вместо помады возьми лак – его аппликатор хорошо очерчивает контур, рекомендует национальный визажист YSL Beauté в России Кирилл Шабалин.

Увлажняющее средство Top Secrets Instant Matte Pore Refiner, 2803 руб.; подводка для глаз Couture Eyeliner, оттенок №1, 3031 руб.; лак для губ Vernis à Levres Water Stain, оттенок №602, 3031 руб. Все – YSL Beauté



ВДОХ-
НОВЛЯЙСЯ
ЯРКИМИ
ОБРАЗАМИ

ПОПРОБУЙ ПОВТОРИ

Перед тобой четыре варианта стильного макияжа, каждый из которых сможет сделать даже бьюти-новичок. Бери на заметку советы визажистов – и дерзай!

Фотограф: JOSE LUIS BENEYTO
Стилист: JOSE CARLOS DE LA OSA





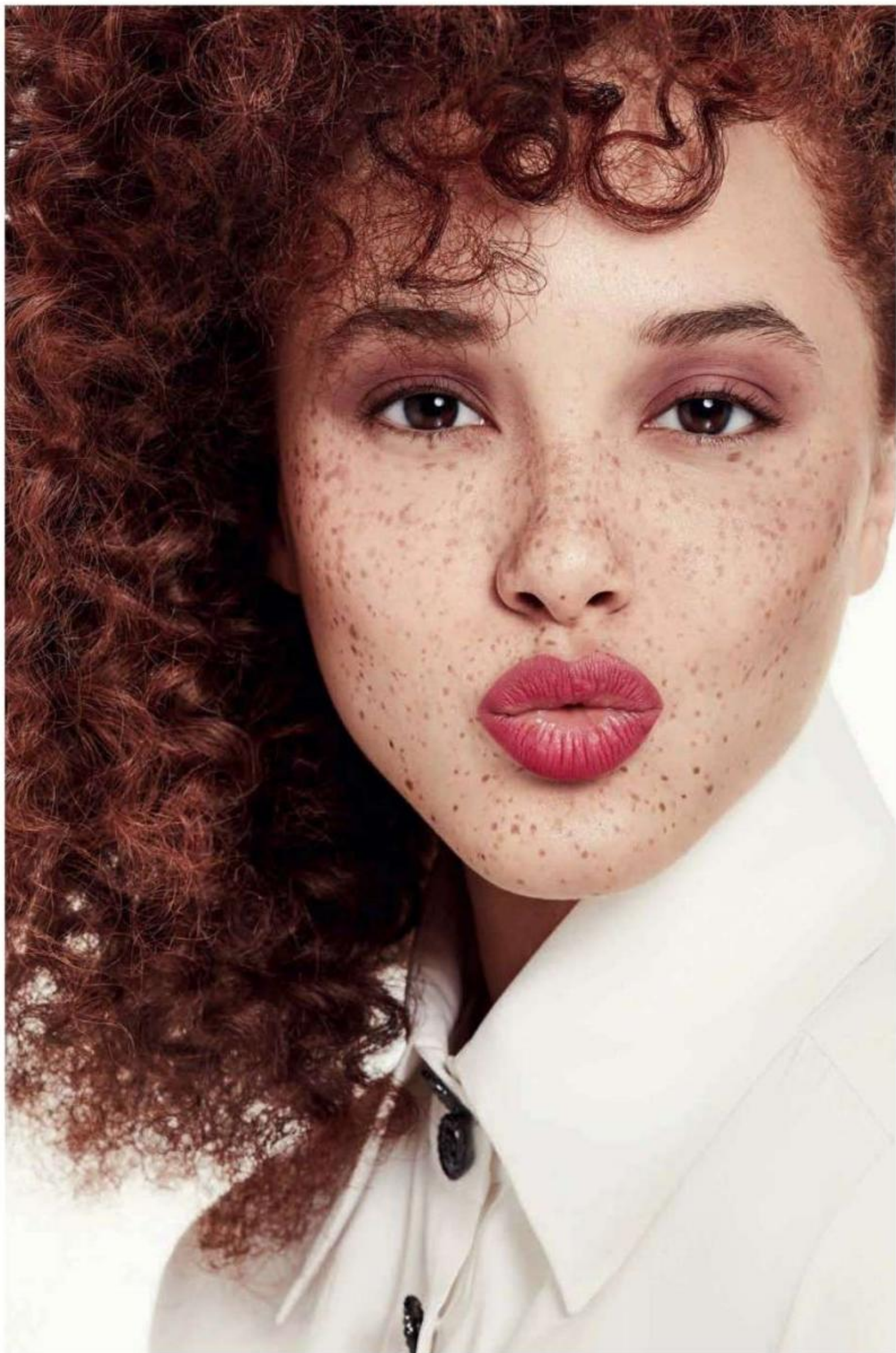
**ДО ЧЕГО
ПОХОЖИ!**

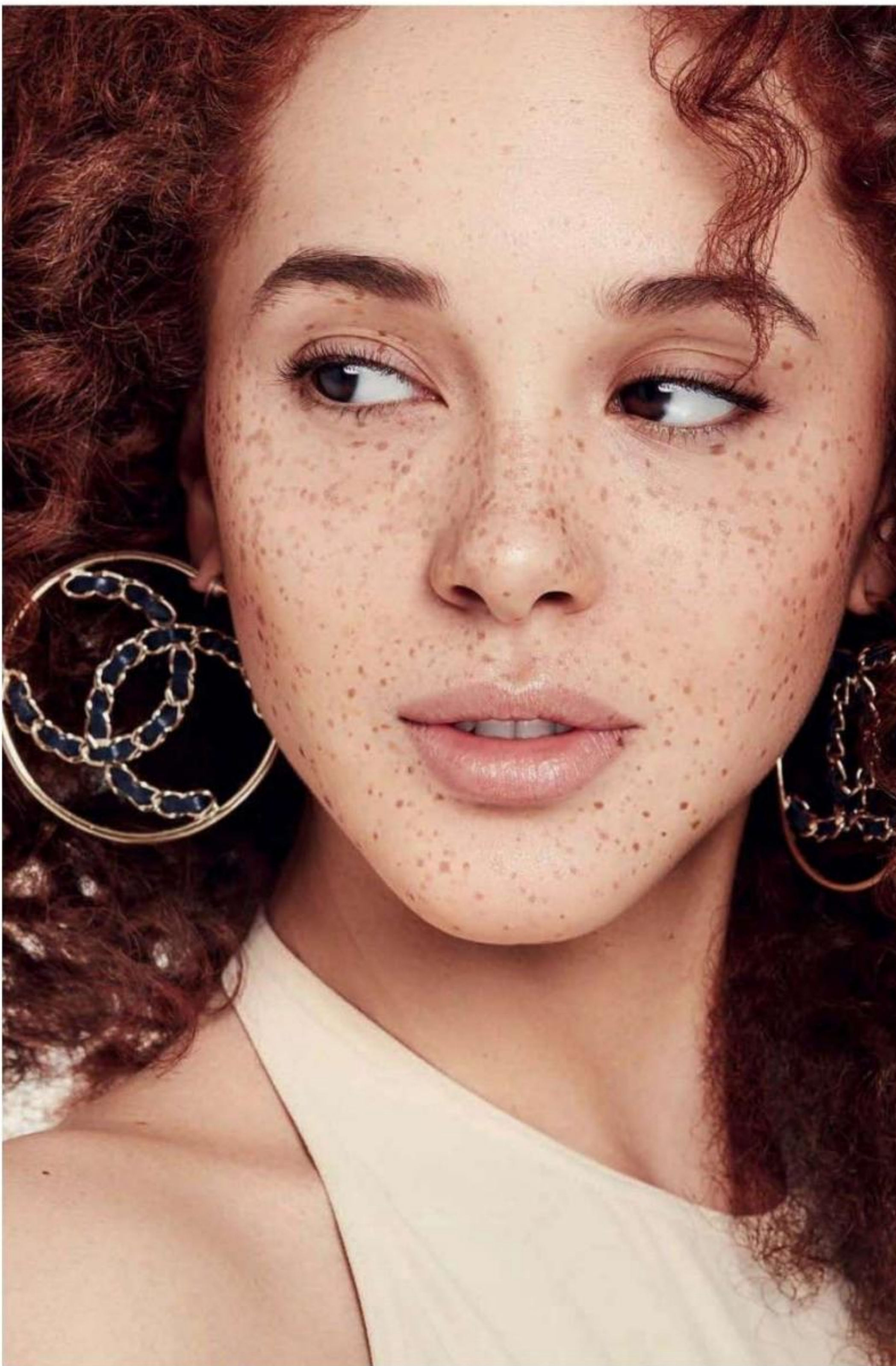
Используй для губ и век средства близких оттенков. Попробуй жидкий тинт, его легко распределять пальцами, говорит национальный визажист Giorgio Armani Beauty Анастасия Кириллова.

Тени Eye Tint, оттенок №51 Maple, 2750 руб.; помада Lip Maestro, оттенок №524 Rose Nomad, 2950 руб.; тональный бальзам Power Fabric, 5690 руб. Все – **Giorgio Armani Beauty**



В качестве румян подойдет помада. Распредели ее чуть ниже центра щек.





**Брови при-
чеси с по-
мощью от-
теночного
геля, а на
губы нанеси
бальзам.**



МИНУТКУ ВНИМАНИЯ

Когда нет време-
ни на полноцен-
ный макияж, сде-
лай акцент на
ресницах. Про-
крась их в не-
сколько слоев,
чтобы добиться
объема, советует
официальный ви-
зажист Vivienne
Sabó Светлана
Удалова.

Тушь для бровей
Brow Atelier,
оттенок №02,
237 руб.; тушь для
ресниц Adultère,
330 руб.; помада-
бальзам Lipstick
balm, оттенок
№01, 250 руб.
Всё – **Vivienne
Sabó**





КАК В ТУМАНЕ

Дымка на веках смотрится оригинально, если взять тени оттенка металлик, считает международный визажист Пира Джорджио Форгани. Растушуй их по всему подвижному веку, немного заходя за границу.

Палетка Make Up Stories Compact, оттенок Matt Attitude, 1650 руб.; праймер для век Eye Primer, 795 руб.; корректирующий праймер Prime Me, 1680 руб. Всё – **Pura Milano**



Заранее нанесенный на веки праймер продлит стойкость макияжа.



Модель: Carmen Garitano (UNO Models). Прическа: Joel Briand (NS Management). Макияж: Pedro Sedeno (NS Management). Ассистенты фотографа: Nano Fernandez, Jackie Abadi. Диджитал-ретачинг: Esteban Piedrahita. Из архива

ШАМПУНЬ «ЛОШАДИНАЯ СИЛА» ВОЛОСЫ РАСТУТ БЫСТРО И КРАСИВО!

АННА БУЗОВА снялась в рекламе легендарного бренда



На этой неделе прошли съемки нового рекламного ролика знаменитого и нашумевшего уже не только в России, но и США и Европе - бренда «Лошадиная сила». Амбассадором бренда стала неповторимая Анна Бузова, и мне удалось не только побывать на самой съемочной площадке, но и посчастливилось взять у Анны интервью.

КОРРЕСПОНДЕНТ: Анна, сразу с главного! У вас потрясающие волосы, расскажите нашим читателям, как долго вы отращивали такую длину и о базовых принципах ухода и секретах. И действительно ли вы пользуетесь шампунем, в рекламе которого вы снялись?

АННА: История моей любви к «Лошадиной силе» началась с шампуня, который буквально спас мои волосы после ряда неудачных экспериментов. Я начала им пользоваться за несколько лет до того, как он стал так популярен. И я невероятно счастлива, что сегодня я стала лицом любимого бренда, ведь это мой первый опыт в роли амбассадора косметической марки, и он получился очень удачным, ведь я действительно уверена в качестве продукции!



КОРРЕСПОНДЕНТ: Расскажите пожалуйста, понравился ли вам новый опыт, и как в целом прошел съемочный процесс?

АННА: Я так долго этого ждала, так нервничала, так переживала, что вот, настал тот день, и я не могу подобрать слов. Мне даже сейчас хочется улыбаться, внутри так волнительно и тепло одновременно. Первое, что хочу сказать - это спасибо. Причём была б. возможность, я бы произнесла это слово несчётное количество раз. Спасибо «Лошадиной силе», что доверили мне представлять Ваш бренд! Спасибо, что выбрали меня для рекламной компании! И спасибо, что несмотря на отсутствие моего опыта в съёмках на телевидении, вы поверили в то, что я смогу. Амбассадор «Лошадиной силы». Это я. Как же мне нравится это слово. И как же мне приятно быть лицом качественного Российского бренда, которым уже давно с удовольствием пользуюсь.

КОРРЕСПОНДЕНТ: Наши читательницы наверняка заинтересует информация о принципах работы шампуня «Лошадиная сила». Можете ли вы сказать пару слов об этом?

АННА: Да, с удовольствием. Дело в том, что в нем содержится морской коллаген, который стоит в несколько раз дороже обычного коллагена из свиных копыт, используемого косметическими гигантами. Благодаря содержанию ланолина и эластина, биотина и аргинина, кератина и аминокислот овса, а также купажа высококонцентрированных экстрактов против выпадения волос, во время использования происходит восстановление волос на уровне кутикулы. При этом ланолин, получаемый из подшерстка овец, фактически выполняет функцию удабривания корней волос. Далее волосы обволакиваются дышащей пленкой, а поврежденные участки заполняются. В результате волосы получают дополнительный объем, сияние и блеск. Происходит активация роста и создается эффект биоламации. Я уже в этом деле супер-эксперт, лучше любого стилиста разбираюсь;))) Я считаю, что каждая девушка обязана позволить себе этот роскошный шампунь.

КОРРЕСПОНДЕНТ: Анна, спасибо вам за развернутый ответ. Я уверен, нашим читателям будет интересно узнать подробности. Должен сказать, что я впервые встречаю такую естественную, красивую, искреннюю девушку, неиспорченную пластикой и шоу-бизнесом.

Мы провели и собственное расследование информации, предоставленной Анной Бузовой.

Мне удалось собрать данные из достоверных источников, и теперь я понимаю, на чем построен успех бренда. Итак, разберём основу трёх «лошадиных» китов.

Во-первых, как показали данные опросов, те девушки, которые используют «Лошадиную силу», на 72% более довольны своей сексуальной жизнью. И в этом нет никакого маркетингового хода, либо использования волшебных феромонов, таких как в шампуне «Феромонуммолекула». Все намного проще. Ведь давно доказано, что до 90% мужчин ценят и выбирают в женщине в первую очередь (не грудь и длинные ноги), а красивые волосы. Поэтому те девушки, которые используют «Лошадиную силу», получают массу преимуществ в глазах мужчин.

Во-вторых, стоит отметить, что формула шампуня разработана специальным образом именно для регулярного использования (миф о том, что данным шампунем нельзя пользоваться ежедневно не подтвердился, скорее всего это обычные проски конкурентов) обеспечивается высокое качество, быстрый рост и невероятный блеск волос. Богатый состав шампуня обеспечивает не только профилактику (как многие магазинные шампуни), но и устранение выпадения волос и укрепление корней.

В-третьих, в состав входят действительно очень дорогие компоненты от люксовых марок такие, как аргинин, биотин, эластин, кератин и высококонцентрированные экстракты, способствующие улучшению кровообращения, стимулированию роста и укреплению волос.

Убедиться в том, что шампунь «Лошадиная сила» - это достойный продукт, может каждый лично. С сегодняшнего дня на всех федеральных каналах и на Youtube будет доступен официальный ролик, а также новый дебютный хит под названием «Лошадиная сила» от Анны Бузовой.

А роскошные волосы Анны говорят сами за себя. Слушайте, пробуйте, экспериментируйте и находите лучшее для себя!

Шампунь-кондиционер

Шампунь-кондиционер с коллагеном и ланолином для роста и укрепления волос

Новая формула, усиленная аргинином и биотином против выпадения волос



@ANASTASIA_OVC



ЧТО
ИНТЕРЕСУЕТ
ТЕБЯ?
ПИШИ НА
BEAUTYQA@
IMEDIA.RU

Спроси

редактора

Редактор отдела красоты и здоровья
Анастасия Овчинникова отвечает
на вопросы читательниц.

Подскажите дейст-
вительно работаю-
щие средства
против целлюлита.

МАРИНА, 23

Те, в составе кото-
рых есть кофеин,
экстракты морских
водорослей, липоли-
тики, сделают его ме-
нее заметным, ес-
ли использовать
их регулярно.

Антицеллюлитный
гель с липоактивными
наносферами
FangoGel, **Guam**,
2860руб.



Парфюмерная вода
Lady Million Empire,
Paco Rabanne,
6570руб.

Как разобраться,
стойким окажется
аромат или нет?

ВИОЛЕТТА, 21

Зависит от его
концентрации. Са-
мые стойкие – духи,
затем по убыванию
идут вода – парфю-
мерная и туалетная,
одеколон.

Ноты также имеют зна-
чение. Пачули, напри-
мер, увеличивают вре-
мя звучания аромата.



Регенерирующий
дневной крем для
лица Snail Mucin,
Librederm, 1335 руб.

Чем полезны сред-
ства с муцином?

ПОЛИНА, 27

Они интенсивно ув-
лажняют и ускоряют
процессы клеточного
обновления. Улиточ-
ный муцин содержит
коллаген, эластин,
витамины, гликоле-
вую кислоту.

Хочу отрастить
длинные волосы,
посоветуйте до-
машний уход.

АЛЛА, 25

Отдавай предпо-
чтение шампуням
и бальзамам, в сос-
таве которых есть ке-
ратин. Именно он ну-
жен для укрепления
волосяного стержня.
Наличие витаминов
А и Е приветствуется.



Маска, шампунь
и спрей для волос
Prodigy Jalurox, **Cotril**,
2100, 1600 и 2100 руб.

Выбирай
жидкие или
матовые
текстуры –
они дольше
держатся.



Цветной лак для губ
и средство для фиксации из
набора Ultra Stay, **Mary Kay**,
2190 руб.; жидкая матовая
помада «Суперстойкость»,
Avon, 349 руб.; устойчивая
помада Nude Lips, **Stelly**,
277 руб.

ВОПРОС МЕСЯЦА:

Хочу, чтобы
помада дольше
держалась. Есть
какие-то приемы?

ЛЕРА, 19

Я использую лайфхаки,
подсмотренные у виза-
жистов: сначала прокра-
шиваю поверхность губ
контурным карандашом
в тон помаде. А мож-
но сделать так: первый
слой вбить в кожу паль-
цами, а второй уже на-
нести аппликатором.



ANTI-AGE*

Становись моложе с каждым днем!

Карнозин Эвалар

Капсулы для приема внутрь

Для замедления старения fitomarket.ru

L-карнозин – пожалуй, самый эффективный геропротектор¹ из известных науке на сегодняшний день. Карнозин обладает удивительной способностью: он не просто сохраняет молодость клеток – он работает как переключатель от старения к омоложению.

Прием Карнозина Эвалар способствует:

- ◆ замедлению старения
- ◆ улучшению работы мозга и сердца
- ◆ высокой работоспособности и физической активности
- ◆ быстрому восстановлению после физических нагрузок
- ◆ здоровому и активному долголетию.

Управляйте возрастом с линией ANTI-AGE

Куркумин
Для иммунитета, суставов, печени



Тройная Омега-3
В 3 раза больше пользы



Коэнзим Q10
Для сердца и совместного приема со статинами



Активатор Кальция K2
Направляет кальций в кости без отложения в сосудах

Заказывайте на fitomarket.ru • официальный интернет-магазин Эвалар •**ФИТОМАРКЕТ**
МАГАЗИН ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ**Спрашивайте в аптеках города!****evalar.ru • 8-800-200-52-52** (для справок)

*«ANTI-AGE» – антивозрастной. ¹ Болдырев А.А. «Карнозин». Изд. Московского университета, 1998. 659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», ОГРН 1022200553760. 123100, г. Москва, ул. Пресненская набережная, 12, комната А2, ООО Фитомаркет, ОГРН 1177746302931

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Реклама.

Тянем- потянем

Не успеваешь ходить в зал, но не хочешь снижать привычную нагрузку? Решение есть – фитнес-ленты, которые поместятся даже в маленькую сумочку!

Ты, конечно, знаешь, что именно силовые тренировки формируют красивую фигуру – проработанные мышцы помогают держать тело в тонусе. Для занятий используй фитнес-ленты, с которыми можно тренироваться где и когда угодно. С помощью этого «аксессуара» ты включишь в работу все группы мышц или задейст-

вуешь их локально, если вдруг нужна частичная реабилитация после травмы. Кстати, все видео с упражнениями легко найти в Instagram Rakamakafit. К тому же такой вариант подойдет и для новичков, и для профессионалов. Возьми ленту с небольшим сопротивлением для рук (1 кг) и для ног (4 кг), потом «повышай градус». **COSMO**

Тканевые ленты не скатываются и обеспечивают большую нагрузку.



На каждой ленте есть пометка с указанием сопротивления.

НАБОР ЛЕНТ
ИЗ ЛАТЕКСА



НАСТЯ ЧИРЧЕНКО
основатель бренда спортивного оборудования Rakamakafit рассказывает, на что обратить внимание при выполнении упражнений с фитнес-лентой.

У тебя были травмы? Перед использованием проконсультируйся с врачом или тренером.

Делай так!

Перед тренировкой обязательно проведи разминку, чтобы разогреться. Во время приседаний, разведения ног, прыжков, да любой нагрузки, предусматривающей сгибание ног в вертикальном положении, следи за коленями. Они не должны «заваливаться» внутрь. И постоянно контролируй осанку – сутулиться запрещено!



Дочки-матери

реалити каждый день

17:30

на телеканале



www.u-tv.ru



РЕКЛАМА

12+



КАК ПИТЬ
ДАТЬ

Бутылка для воды бренда BKR сделана из безопасного материала – кварцевого стекла, а в комплекте идет силиконовый чехол.



Персональные занятия по восстановлению после травм и операций проводятся в студии тренинга «Здоровье и спорт».



А СКОЛЬКО
НАДО?

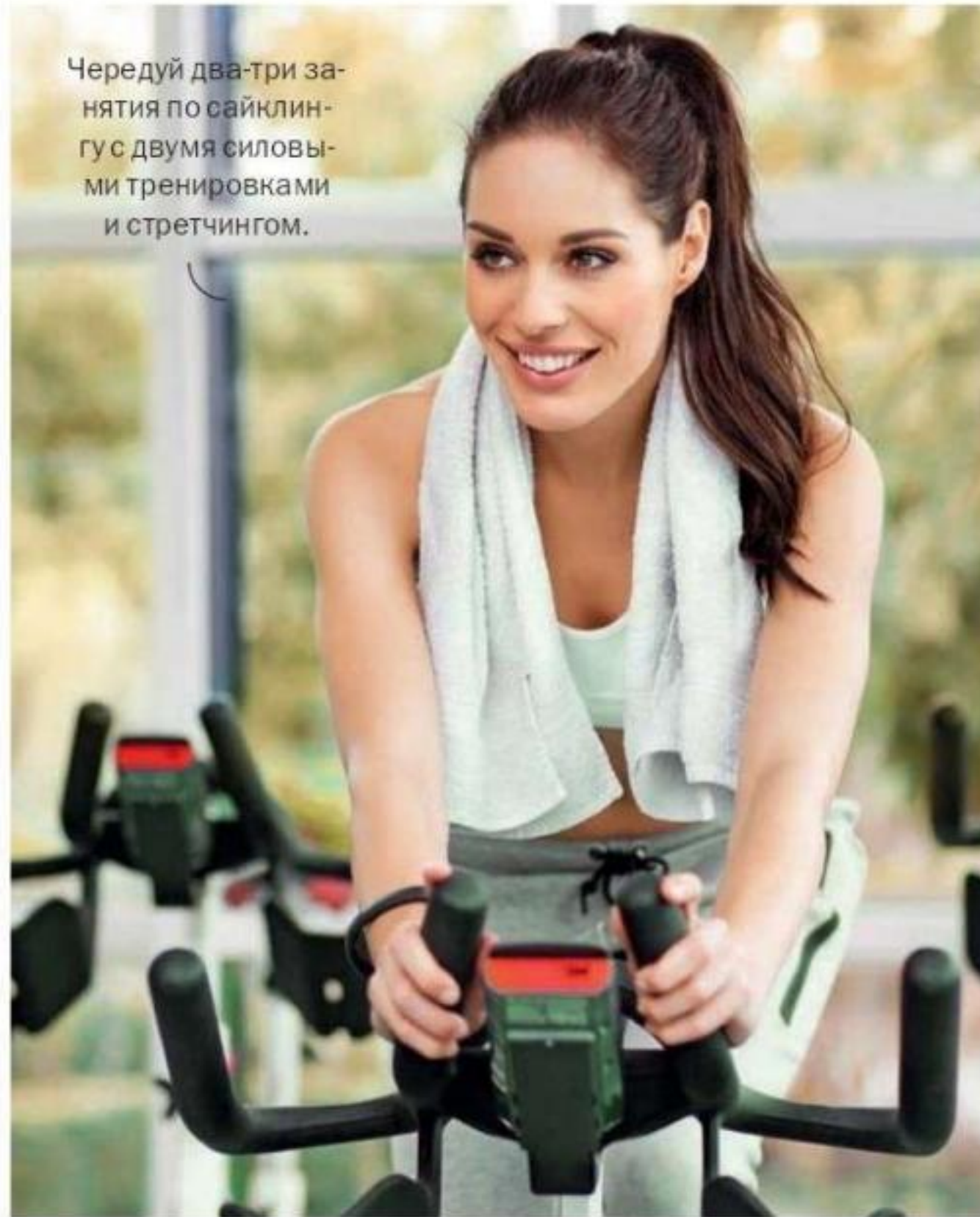
Комплекс «Морской кальций и витамин D», Wellness by Oriflame, позволяет поддерживать необходимое количество макроэлементов в организме.

ДЕРЖИМ
ТЕЛО
В ТОНУСЕ!

Физкульт-привет

Сводки последних новостей для адептов здорового образа жизни.

Чередуй два-три занятия по сайклингу с двумя силовыми тренировками и стретчингом.



ПЕРЕХОЧЕТСЯ

Итальянская зубная паста Dietifricio, по обещаниям производителя, снизит тягу к сладкому.

ПАЛЬЦЕВЫЙ МЕТОД

Щетка iKO, Melo, справится с чисткой зубов без пасты и воды, где бы ты ни находилась.



основатель спортивной студии Zaryad

Почему стоит добавить в свое расписание тренировки на велотренажере?

Это лучший способ безопасно включиться в тренировочный процесс. Вес тела переносится на ягодичные мышцы и не оказывает нагрузки на суставы.

Сайклинг считается самым энергозатратным видом физической активности, поэтому ты быстро придешь в желаемую форму.

В основе групповых занятий – персональный подход: тренер постоянно следит за техникой выполнения упражнений.

Тренировка сопровождается специально подобранными энергичными треками – эффективность повышается на 20%.

В осенне-зимний период на сайкле можно подготовиться даже к беговому сезону.



В линейке питательных коктейлей Yoo Go!, Siberian Wellness, появились два новых вкуса: с фундуком и зеленой гречкой и с ежевикой.

НАШ ЭКСПЕРТ



ЧТО
ИНТЕРЕСУЕТ
ТЕБЯ?
ПИШИ НА
BEAUTYQA@
IMEDIA.RU

Спроси

эксперта

На вопросы читательниц Cosmo о линзах отвечает **Лидия Фастовцова**, врач-офтальмолог, «СМ-Клиника».

Как новичку выбрать линзы?

ЮЛЯ (23)

Чего точно не стоит делать, так это полагаться на рекламу и советы друзей. Первичный подбор контактных линз необходимо провести с врачом-офтальмологом. Профессионал правильно определит оптическую силу линз и радиус кривизны роговицы, от точности измерения которых зависят комфорт при использовании и качество зрения.



Можно ли чередовать контактные линзы и очки?

ЛЕНА (27)

Безусловно, можно. В некоторых случаях контактные линзы необходимо временно прекратить носить, например, в период болезни, при чувстве дискомфорта или покраснении глаз.

Нужно прекращать красить глаза, если носишь линзы?

КАТЯ (30)

Производители контактных линз не запрещают делать макияж. Единственное их требование – соблюдение очередности: сначала надо надеть контактные линзы, затем краситься. При демакияже последовательность обратная: снимаете линзы, а затем умываетесь и очищаете лицо.



ВОПРОС МЕСЯЦА:

Может быть такое, что мне не подходят линзы?

ТАМАРА (25)

Основной признак этого – явное неудобство при ношении (зуд, ощущение инородного тела, покраснение глаз или раздражение). В таком случае нужно разобраться с причиной – осмотреть линзы на наличие повреждений или инородных тел (пыли, ресниц), затем проанализировать, соответствует ли режим ношения с заявленным сроком на упаковке фирмы-производителя. Если рекомендации выполнены, а дискомфорт остается, обратиться к врачу-офтальмологу для проведения обследования.

В течение какого времени происходит привыкание?

МАША (27)

Всё зависит от материала, из которого изготовлены линзы, и индивидуальной чувствительности глаз пациента. Лучше начинать с контактных линз ежедневной замены. В среднем период привыкания составляет около недели.

Многоразовые линзы необходимо мыть проточной водой каждый раз после снятия.

НАЙДИ СЧАСТЬЕ И УСПЕХ

КАКИЕ НЕОЧЕВИДНЫЕ БОНУСЫ У ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ? И КАК РОЖДЕНИЕ РЕБЕНКА МОЖЕТ СДЕЛАТЬ ТЕБЯ БОГАЧЕ? ОТВЕТЫ НА ВСЕ ЭТИ ВОПРОСЫ ПЛЮС ЛИЧНЫЙ ОПЫТ ПОПУЛЯРНЫХ БЛОГЕРОВ – В НАШЕМ СПЕЦПРОЕКТЕ.

БЕРИ ПРИМЕР!



**Оля
Малышева,**

@salatshop,
основательница
бренда здоровой еды
Изменив свой рацион в пользу цельных здоровых продуктов, я поменяла в лучшую сторону не только свою внешность и настроение. Продолжением моего образа жизни стал успешный бизнес – компания по производству смузи, зеленых соков и полезных десертов.

КАК СТАТЬ ЗДОРОВЕЕ УЖЕ СЕГОДНЯ?

5 ПОРЦИЙ ФРУКТОВ И ОВОЩЕЙ В ДЕНЬ

■ Это совсем не сложно и потрясающе вкусно. Банан утром, салат из зелени, помидоров и огурцов на обед, яблоко на полдник, а на ужин – запеченные овощи, отварная фасоль или шпинат. Кишечник будет благодарен и ответит тебе чистой кожей и блестящими волосами. Овощной салат можно также дополнить орехами. Всего 2 столовые ложки в день станут отличной профилактикой болезнью сердца.

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЙ ЗАВТРАК

■ Пренебрегать завтраком – значит уже с самого утра задавать неудачный тон своему дню. Не совершай этой ошибки. Сделай завтрак своим ритуалом. Приготовление омлета или яичницы с овощами, бутерброда из цельнозернового хлеба или каши не займет много времени, зато даст здоровый и позитивный старт твоему утру.

МЕНЬШЕ СОЛИ

■ Дело в том, что соль оказывает негативное воздействие на сосуды, особенно в случае гипертонии. В перспективе это может спровоцировать инфаркт или инсульт. Вот почему уменьшение соли в рационе гипертоников – важный шаг к долгой и здоровой жизни. Что можно сделать уже сегодня: откажись от соленых приправ, колбас и соусов. Ну и, конечно, не ставь солонку на стол, чтобы не досаливать готовые блюда.

КОММЕНТАРИЙ ЭКСПЕРТА

Оксана Михайловна Драпкина, член-корреспондент РАН, директор ФГБУ «Национальный исследовательский центр профилактической медицины» МЗ РФ
Молочные продукты очень уместны на завтрак, особенно с низким содержанием жира. Это хороший источник кальция.

КОРОЛЕВСКИЙ ЗАВТРАК

Каша – это не только вкусно. В последнее время она стала настоящим трендом и выбором знаменитостей. Пшеничная, овсяная, гречневая, на коровьем или миндальном молоке. С фруктами, ягодами, семенами льна и чиа, суперфудами годжи и асаи. Красивая и аппетитная каша легко станет звездой твоего Instagram, а главное – твоего здорового пищеварения и хорошего настроения.



#ТЫ СИЛЬНЕЕ
МИНЗДРАВ!
УТВЕРЖДАЕТ.

8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



Быть здоровой и успешной мамой очаровательного малыша или двух? Звучит как истинное счастье.

ФИНАНСОВОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ

■ При рождении ребенка до 30 лет выплачивается специальное пособие для молодых семей. Плюс материнский капитал, который можно получить в любом возрасте. Он оформляется один раз, на второго или любого из последующих детей. Суммой можно воспользоваться после того, как ребенку исполнится три года: потратить ее, например, на обучение любого из детей, частичную оплату ипотеки или формирование накопительной части пенсии.

Еще один бонус материнства – банки часто снижают процент по ипотеке семьям со вторым и третьим ребенком. Все для того, чтобы ты могла воспитывать деток с удовольствием и легкостью.

БЕРИ ПРИМЕР!



Марта Фролова,

@marta_che,
основательница

бренда одежды для мам. Рождение второго ребенка вдохновило меня на создание собственного бренда одежды. Секрет моего успеха был в том, что я по себе знала, чего не хватает кормящим мамам. Создавая эту одежду, я ощущала, как помогаю им. В итоге мое хобби и личный опыт превратились в настоящий бизнес.

ПОЧЕМУ БЫТЬ МАМОЙ ХОРОШО?

ДИСЦИПЛИНА И САМОРАЗВИТИЕ

■ Многие женщины переживают, что после рождения ребенка придется посвятить ему всю свою жизнь. На самом деле ребенок учит нас ценить время и правильно организовывать свой день. Это замечательный стимул для движения вперед и самосовершенствования. Кстати, многим мамам удается совмещать уход за малышом с работой, любимыми увлечениями и совместными путешествиями.

ЖЕНСКОЕ ЗДОРОВЬЕ И ГОРМОНЫ

■ С наступлением беременности и рождением ребенка уменьшается риск развития онкологических заболеваний яичников и молочной железы. Гормональный фон нормализуется – месячные становятся регулярными и менее болезненными.

Кроме того, во время беременности и лактации, как правило, в течение 6 месяцев нет овуляции, то есть сохраняется овариальный резерв женщины. А значит, и последняя менструация у нее наступит позже, женщина дольше не будет знать, что такое неприятные проявления климакса.

КОММЕНТАРИЙ ЭКСПЕРТА

Олег Иванович Аполихин, член-корреспондент РАН, главный специалист Минздрава России по репродуктивному здоровью
Беременность и роды во многом благоприятно воздействуют на организм женщины. Если не затягивать с рождением ребенка, можно свести к минимуму связанные с этим риски.

СТС

СТС.RU



ДЫЛДЫ

НОВЫЙ ХИ-ХИТ

19:00 ПОНЕДЕЛЬНИК-ЧЕТВЕРГ

СВИДЕТЕЛЬСТВО О РЕГИСТРАЦИИ СМИ ЭЛ № ФС 77 - 72433 ОТ 05.03.2018Г. РЕКЛАМА

16+

Разберись

САМА СЕБЕ ПСИХОЛОГ: ВСЁ ДЛЯ СЧАСТЬЯ – У ТЕБЯ В ГОЛОВЕ!

ЧТО ТАКОЕ
ОСОЗНАН-
НОСТЬ, УЗНАЙ
НА СТР. 212

▲
Помни –
всегда
можно най-
ти мину-
ту для се-
бя: журнал
сам себя не
прочитает!

Часы,
Adriatica

Фото и стиль: Марина Грибова + Наталья Бредун



Дорогие друзья

Денежные отношения всегда влияли на человеческие. **Антонина Козлова** рассказывает, сколько стоит дружба и как сохранить ее, не потеряв всё остальное.



Как гласит народная мудрость, каждые сто рублей стоят нам одного друга. Ну не рублей, так долларов, если верить статистике. Занятный опрос, проведенный Банком Америки, показал: 43% людей готовы рассориться с дру-

гом, если он не вернет им долг. Причем треть из них критической суммой назвали сотню долларов, а 4% не смогли бы простить и цента. В общем, история с Иудой и его блестящей сделкой на тридцать сребреников уже становится понят-

нее. Деньги – одна из немногих тем, которые могут прекратить отношения навсегда.

Нервы тратим

Одна подруга никак не отдаст тебе пять тысяч, зато купила себе новую тестомешалку.

Другая разок пропустила по своей карточке в метро и полгода припоминала эти несчастные 38 рублей. Третья снова пришла в кафе «без кошелька». Четвертая ноет: «Ты-то в Грецию летала, а я всё лето на даче просидела». Зато ей тетка оставила квартиру в центре, тогда как от твоей единственной тетушки по имени Ипотека тебе не отделаться еще лет 15. Претензии к друзьям копят, как задолженность по кредиту, и в конце концов хочется всё бросить и улететь на Каймановы острова. А не на что!

В каком же банке хранить дружбу, чтобы всю не растратить? Вот несколько идей экономического и психологического толка.

Принципы экономии дружбы

1 Думать о чувствах других

Если ты искренне считаешь, что Греция лучше дачи, кабриолет быстрее метро, а хорошая сумка не может стоить меньше десяти тысяч, поделись этой информацией – но только с правильной аудиторией. Той, что готова внимать, восхищаться и радоваться, а не горестно взды-

хать, пряча под столом дешевый клатч. С подружкой Машей, которую недавно уволили без выходного пособия, можно обсудить миллион тем – поиски новой работы, например. Или котиков.

2 Помнить, что друзья тоже люди

У кого-то деньги в руках не держатся, кто-то, наоборот, до смешного прижимист, но любишь ты своих друзей не за это. Любую странность можно простить, если в целом человек хороший и близкий.

Не надо никого перевоспитывать, надо лишь учитывать реальность. И риски, причем не только свои. Настоящий друг не станет бесконечно одалживать деньги транжире, который спустит их в ближайшем торговом центре. Это как покупать водку алкоголику. Иногда важно сказать твердое «нет» и предложить любую помощь, кроме финансовой.

3 Говорить прямо

Легко возненавидеть человека, если большинство диалогов с ним вести у себя в голове. «Я обижена, но ни за что в этом не признаюсь!» – так себе девиз. А вот несколько фраз, которые ты имеешь полное право произносить регу-



Психолог,
ПИ РАО

Почему мы так дорожим деньгами?

Деньги – универсальный измеримый ресурс. А значит, в обладание ими можно вложить практически любой смысл. И мы сами его выбираем, причем неосознанно. Выбор этот зависит от системы ценностей конкретного человека, а если копнуть еще глубже, от его наиболее актуальных и неудовлетворенных потребностей в настоящем и прошлом.

Для того, кто выше всего ценит свободу, деньги ею и становятся: здорово угостить всех в баре просто потому, что можешь! Но тем, кто во главу угла ставит безопасность, траты на сиюминутные удовольствия покажутся неразумными. Сами того не замечая, мы можем пытаться с помощью денег обрести власть или купить любовь. Осознав свою важнейшую потребность, проще эффективно управлять деньгами.

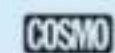
лярно, вслух и без зазрения совести: «Нет, я не могу сейчас себе этого позволить»; «Извини, мне нужно знать, когда ты вернешь мне деньги, я планирую бюджет»; «Я заплачу картой, а ты переведи, вот номер» (Боже, храни интернет-банкинг); «Я не могу открыть размер своей зарплаты даже тебе, это коммерческая тайна». Также ты не обязана оправдываться за то, что купила себе айфон, дочке – электросамокат, а маме – дачу. Но и от друзей не стоит требовать объяснений: считать чужие деньги – дурная привычка.

4 Знать, что делаешь

Важное правило: в долг нужно давать лишь ту сумму, с которой готов, если что, расстаться навсегда. Особенно если расставаться с другом точно не хочешь.

5 Предлагать альтернативу

Помимо денег есть много других ценных ресурсов. Например, если подруга ищет работу, можно помочь ей обновить резюме, посидеть с ее ребенком, пока она ходит по собеседованиям, подкинуть подработку или позвать к себе на ужин вместо традиционного кафе и выслушать. В конце концов, для этого и нужны друзья.



Начать переустановку

«Надо жить здесь и сейчас!» – ты наверняка хоть раз слышала подобные слова. Но что за ними скрывается и какое отношение к этому имеет осознанность? Разбираемся!



ВАДИМ ЕФРЕМОВ
соавтор
пространства
развития
12 Spase,
эксперт
по развитию
человече-
ского потен-
циала



Осознанность – это состояние, над которым необходимо работать каждый день.

ЧТО ТАКОЕ ОСОЗНАННОСТЬ

Представь, что без перерыва слушаешь один и тот же плей-лист целый месяц. Естественно, он надоедает, и ты включаешь другой. Но в жизни мы почему-то решаем, что, если запустить эту же музыку на другом устройстве, что-то изменится, и расстраиваемся, когда ничего подобного не происходит.

Если у тебя что-нибудь не ладится, бесполезно менять работу, бойфренда и страну проживания. Куда бы ты ни пришла, везде будет звучать та же музыка.

Плей-лист, о котором идет речь, – набор программ, шаблонных реакций и привычек, которые определяют наше поведение и решения, которые мы принимаем. Способность распознавать подобные установки и управлять ими и есть осознанность. Это четкое понимание, по-

чему ты что-то делаешь и к чему это приведет.

Пример: Девушка встречается с мужчиной, допустим, богатым и женатым, к которому испытывает меркантильный интерес и страсть. О последствиях она не думает и бросается в отношения как в омут с головой. Разумеется, обжигается. Если она научится осознанности, то будет думать прежде всего о результатах своих действий, делать выводы из предыдущего опыта и не тратить время впустую. Овладев этим навыком, девушка уже не станет закрывать глаза на очевидные проблемы и поступать спонтанно. Она определит причину того, что ею движет, поймет, куда это приведет, и осознанно сделает выбор.

ОТКУДА БЕРУТСЯ ПРОГРАММЫ

Большая часть наших решений – результат реакций, в которых мы не отдаем себе отчета. Есть огромный пласт программ, которые закладываются в первые 20 лет жизни. Именно тогда формируются модели отношений с людьми, которые мы переносим во взрослую жизнь. И таких программ в каждом из нас десятки! Они отвечают за то, как мы относимся к окружающему

миру, какие возможности видим или не видим, каких людей притягиваем, какие отношения выстраиваем, каким образом зарабатываем деньги, воспитываем детей.

КАК МЕНЯТЬ УСТАНОВКИ

В первую очередь необходима осознанность, внимательное отношение к тому, как мы реагируем на события и принимаем решения. Также важно определить причины нашего поведения.

Пример: Почему человек ест? Очевидно – он голоден. Но на самом деле часто мы делаем это просто потому, что наступило определенное время, мы пришли в ресторан, нам неудобно отказать, вкусно. Но в каком случае еда пойдет на пользу? Только в том, когда ты голодна.

Надо понять, что желание «перехватить» что-то вкусненькое не берется из ниоткуда. Возможно, для тебя еда – доступный и привычный способ борьбы со стрессом, попытка «зажевать» его, ведь в процессе ты получаешь удовольствие. Избыток калорий приводит к тому, что цифра на весах растет, что, в свою очередь, генерирует очередную волну стресса, который приходится заедать, – и так ты попадаешь в замкнутый круг.

Как повысить уровень осознанности?

1
Выбери сферу, в которой хочешь что-то изменить, и сформулируй цели.

2
Наблюдай за своим поведением, реакциями. Постарайся увидеть, как именно они тебя ограничивают.

3
Определи причины, по которым появляются ограничения. Если сложно, найди учителя, поработай с психологом, пройди курсы осознанности.

4
Увидев и поняв причины, отслеживай свои реакции и действия. Веди дневник, фиксируй в нем личный прогресс.

5
Создавай условия для изменений: окружи себя единомышленниками!

КАК ИЗ НЕГО ВЫБРАТЬСЯ

Найди корень проблемы. В случае с едой это твоя реакция на стресс.

У тебя два варианта: 1) изменить свою реакцию, например, заняться спортом, вместо того чтобы есть шоколад; 2) избегать стресса. «Что значит «избегать стресса»?! Будь это возможно, я бы уже так сделала!» – скажешь ты. И тут в ход идут практики осознанности, которые позволяют отследить шаблонные реакции, провоцирующие стресс.

Пример: Ты с детства страдаешь синдромом хорошей девочки: проглатываешь обиды, делаешь то, что диктует общество. И простые жизненные ситуации становятся стрессовыми.

Откажись от программы «хорошей девочки»! Вернись в ситуацию из детства, когда она была заложена, и измени свои реакции. Хочешь увеличить доход – работай над осознанностью в отношении денег и тогда научишься видеть возможности, которых не замечала раньше. Жаждешь гармоничных отношений? Подумай, что нужно изменить, чтобы они отвечали твоим запросам, и начнешь притягивать людей нового уровня. **COSMO**

ОНО ТОГО СТОИТ



Журналист, автор книги «147 свиданий. Как я искала себе пару и что из этого вышло» **Радмила Хакова** о том, почему финансы – не проблема.



Однажды я подняла себе зарплату в два раза – стоя в проеме двери. Я работала в медиа, меня впервые за год вызвали к самому главному. Волновалась жутко: уволят или повысят? Коллеги делали ставки. Выпархиваю из кабинета бабочкой-победителем (повысили), уже в дверях меня останавливают вопросом. «А сколько денег, – спрашивает самый главный, – ты хочешь за этот новый объем ответственности?»

Я хотела ответить: «Денег? Ха-ха, ну что вы! Спасибо, что вообще меня не уволили в кризис!» Но что-то щелкнуло в голове, и мой рот сам назвал цифру в два раза выше моей ставки.

Самый главный поднял на меня глаза и выдержал паузу. «Не проблема», – ответил он.

Долгое время я относилась к деньгам легкомысленно. Живешь так: есть деньги – тратишь, нет – зарабатываешь, будто в детстве играешь

в магазин. На фантики можно купить что хочешь – березовый сок, куклу, бусинку, ободок, конфету, медвежонок не продается (это кассир). На последние – платье Karen Millen (рисунок гжель, ползарплаты как с куста). Один раз надела, и бывший парень постирал со своей беговой формой – всё! Плакали узоры, выбрасывай.

Потом я выросла. Оказалось, на фантики можно купить не только игрушки, а еще и лекарства, например. Можно купить отдельную палату папе. Иммуноглобулин человеческий стоит дорого, но не дороже жизни. Можно оплатить работу юристов центра «Сестры» (помощь пережившим сексуальное насилие) или центра «Женщины за развитие» (помогают в Чечне матерям, когда у них при разводе отнимают детей).

Раньше я относилась к деньгам легкомысленно, сейчас – уважительно. Деньги зарабо-

тываю только тем, что нравится, – берегу время и нервы. Дороже всего ценю здоровье, любовь, дружбу, близких, время (дополнительное не купишь). Не купишь опыт, но купишь обучение – оплатишь курсы, семинары и тренинги. Не купишь счастье, но купишь ЭКО или ведение беременности в той клинике, где тебе удобно. Не купишь любовь, но купишь свободу улететь с близкими в любом направлении, к морю или в горы (закат – бесплатно).

Стою в проеме двери, смотрю вперед и думаю про жизнь как таймлайн.

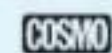


Какие деньги?! Спасибо, что в кризис не уволили!

Хочу прожить 100 лет, почему нет? Получается, через 15 я буду на полпути и сделаю так, чтобы после 50 не волноваться

о деньгах (и вообще не волноваться).

«А сколько ответственности ты готова взять на себя за эти деньги?» – спрашивает самый главный в моей голове, и я отвечаю: «Не проблема!»



А сколько ответственности ты готова взять за свою зарплату?

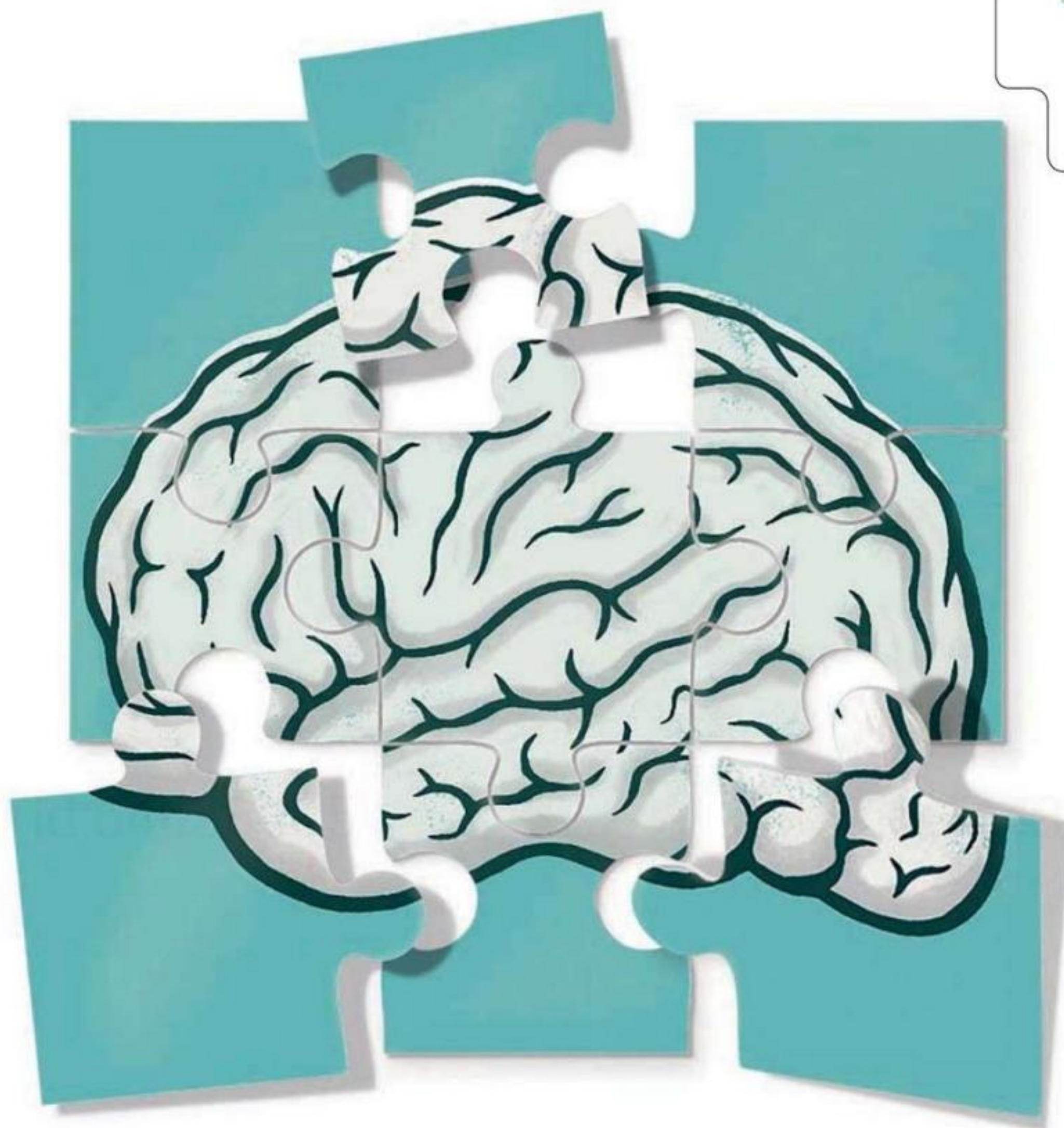


Свежесть

100% натурально!



Свежесть



Как проявляется?

Ты постоянно откладываешь завершение важных дел, зацкливаясь на мелочах. Закончив, к примеру, проект, бесконечно доделываешь какие-то мелочи. Но, к сожалению, это расстройство никак не связано со стремлением к совершенству. Тобой движут тщеславие и зависть. Ты просто хочешь сделать лучше, чем другие, и получить признание.

Причина

Чаще всего такое расстройство появляется вследствие постоянной критики в детстве. Тебя ругали за якобы плохо выполненную работу, сравнивали с другими: «Вот Катя пятерку за контрольную получила! А Женя поступила в МГУ». И, чтобы доказать, что тоже чего-то стоишь, ты стала уделять чрезмерное внимание мелочам – и увлеклась.

Что делать?

Рекомендую тебе не поддаваться эмоциональному давлению, а научиться трезво мыслить и правильно расставлять приоритеты. Чаще всего важнее вовремя сделать и сдать проект, чем долго продумывать ход действий и исправлять детали, так и не добившись результата.

ТОЛЬКО ЭТОГО НАМ НЕ ХВАТАЛО!

Охотники за головами

Психологи бьют тревогу! Технологии и прогресс не всем пошли во благо: все чаще у людей диагностируют расстройства, о которых раньше слышали единицы. Что это за болезни и грозят ли они тебе?



АНГЕЛИНА СУРИНА
медиапсихолог

ДИСМОРФО- ФОБИЯ

Как проявляется?

Ты ненавидишь фотографироваться, смотреться в зеркало, не хочешь выходить из дома из-за «уродства» какой-то части своего тела. Доводишь себя до состояния депрессии и апатии, закливаясь на некоем недостатке. Испытываешь маниакальную нелюбовь к своему телу и постоянно думаешь о том, как бы исправить неидеальные части.

Причина

Обычно проблема появляется после серьезных внутрисемейных стрессов и детских психологических травм.

Что делать?

Если ты заметила проблему сразу при появлении, можно справиться с ней самостоятельно. В качестве профилактики подойдут любимое дело, новая работа, максимально заполненный график. Главное, чтобы в течение дня ты испытывала разные эмоции и не было времени думать о негативе. Начни делать то, что давно откладывала и что даст тебе повод гордиться собой.

Самооценка будет повышаться, и постепенно ты перестанешь замечать мнимые недостатки, потому что достоинства затмят все «дефекты».

АЛЕКСИТИМИЯ

Как проявляется?

Ты малоэмоциональна, равнодушна ко всему, тебе нравится быть в одиночестве, ты редко видишь сны и не умеешь фантазировать.

Причина

Самая распространенная – постоянное виртуальное общение и дефицит реального. Реже – проблемы внутриутробного развития плода или детская травма. К примеру, запрет на выражение эмоций в семье.

Что делать?

Если ты замечаешь признаки, важно остановить их развитие: начать заниматься творчеством – рисовать, развивать воображение с помощью игр и книг.

СИНДРОМ ВЗРЫВАЮЩЕЙСЯ ГОЛОВЫ

Как проявляется?

Ты слышишь звуки, похожие на выстрелы, стук, взрывы в голове с яркими вспышками. Появляются панические атаки, нервный тик или резкие сокращения отдельных мышц.

Причина

Чаще всего это следствие длительного употребления наркотиков, алкоголя или антидепрессантов. Однако жертвами могут стать и те, кто постоянно находит-

ся в состоянии хронического стресса и тревожности.

Что делать?

Беги к врачу. Специалист назначит нужные препараты. Нужно экстренно успокоить нервную систему. Ну и, конечно, помогай себе сама: чаще отдыхай, балуй себя вкусностями, фильмами, книгами. Окружай себя красотой, принимай аромаванны, много спи и пей травяные чаи. Тогда организму будет легче справиться с недугом.

«Дивный новый мир»
дает толчок развитию
довольно редких пока
расстройств.

ДЕРЕАЛИЗАЦИЯ И ДЕПЕРСОНАЛИЗАЦИЯ

Как проявляется?

Ты живешь в придуманном мире, не воспринимаешь реальность всерьез, смотришь и оцениваешь себя со стороны – у тебя нарушение восприятия себя и твоего окружения. Часто возникают дежавю, искажаются звуки, мир кажется совсем не красочным, а знакомые места – новыми.

Причина

Толчком могут стать сильный стресс, серьезные детские и семейные травмы, после которых человеку страшно жить в реальном мире, и он придумывает вымышленный. Физическое и эмоциональное насилие – самый распространенный триггер. Это психологическая защита.

Что делать?

Нужны срочные психотерапевтические меры. В редких случаях можно справиться самостоятельно, особенно на ранних стадиях. Рекомендуются аутотренинги, то есть позитивное самовнушение, физические упражнения, плавание, массаж, строгий режим дня и хобби, занимающее время. COSMO

Под чужую дудку

Эх, почему люди не ведут себя так, как мне хочется... Да потому, что ты неправильно с ними общаешься! Но всё можно исправить.

бучить можно кого угодно: и собаку, чтобы та не грызла мебель, и человека, чтобы он вел себя так, как тебе надо. Главное – использовать правильные принципы влияния.

Мы выбрали несколько самых действенных способов двух авторитетных исследователей. Выбирай, какой тебе ближе.

Принципы Карен Прайор (биолога, поведенческого психолога)

Метод кнута и пряника не работает, ведь поощрение и наказание происходят уже после случившегося и возможности изменить его нет. К тому же не всегда ясно, за что нас похвалили или наказали. К примеру, ребенок рисует на бумаге. И мама радостно хвалит малыша за то, что он предоставил ей несколько минут тишины. Но стоит ему нарисовать на обоях, мама злится, а ребенку непонятно, почему его один раз похвалили, а другой – отругали. Именно поэтому и необходимо пользоваться главным принципом Прайор.

► Положительное подкрепление

Похвала должна поступать ровно в момент поведения, которое тебе нравится. И ни в коем случае нельзя проявлять негатив, когда что-то идет не так. Когда ты перестаешь подкреплять не нравящееся тебе поведение людей, торываешь замкнутый круг, заставляя отношения перейти на новый уровень. Допустим, тебе редко звонит подруга. Когда она позвонит, нужно об-

Когда ты перестаешь подкреплять «плохое» поведение людей, торываешь замкнутый круг.

радоваться, чтобы ей стало ясно, какие положительные эмоции вызывает в тебе ее звонок. Кому захочется контактировать с тобой еще раз, услышав: «Да неужели?! Не прошло и года!»

► Выработка

Что делать, если нужного поведения пока нет? Тогда Прайор предлагает применять принцип выработки – использовать даже самый маленький сдвиг в сторону нужного поведения и плав-



психиатр,
автор «Блога добрых психологов» в Livejournal и серии книг «Записки психиатра»

но направлять его к своей цели. Предположим, муж никогда не дарил тебе цветы просто так. Но что-то щелкнуло, и он принес тебе букет в честь вторника. Твоя задача тут же подкрепить прогресс – похвалить. И поставить следующую маленькую цель, повысив критерий: получать цветы, допустим, раз в месяц. Методично рассказывая, как тебе это нравится и как было бы замечательно ощущать запах роз в квартире.

► Отучение

Если у человека имеется неприятная тебе черта, избавься от нее. Тут важно использовать позитивные принципы. К примеру, выработать несовместимое поведение. Допустим, твой парень приходит домой в плохом настроении. Придумай приятное занятие к его возвращению: если он любит компьютерные игры, возьми и сыграй с ним один раз перед ужином. Приятное занятие несовместимо с его недовольной миной.

Максим Малявин: «Замена рефлексов, выработка – неудивительно, что методы придумал поведенческий психолог. И это работает. Но надо решить, готова ли ты стать дрессировщиком. И не получится ли со временем, что всех (а постепенно метод войдет в привычку и станет второй натурой) вокруг ты будешь рассматривать как домашних питомцев?»

Принципы Роберта Чалдини (психолога)

Вот уже 30 лет методы управления людьми американского психолога не сдают позиций. Забавно, что автор написал книгу «Психология влияния», желая научить людей распознавать манипуляции и не поддаваться им. А применять его советы стали с обратной целью.

► Взаимность

Не секрет, что люди склонны давать больше, если им до этого оказали какую-то услугу. Небольшие любезности, сделанные перед какой-то просьбой, вызывают чувство признательности у оппонента. К примеру, ты хочешь, чтобы босс незапланированно отпустил тебя в отпуск. Выполни всю рабо-

ту на неделю вперед, а потом проси его – он почувствует себя обязанным.

► Обязательство

Когда мы берем на себя какое-то обязательство, шансы его выполнения стремятся к 100%. Этим, кстати, успешно пользуются фирмы, организующие дегустации. Попробовав кусок сыра на зубочистке, мы чувствуем себя неудобно, если не купим продукт. Так же и в жизни: если ты говоришь коллеге, что он хорошо выполняет свою работу, он чувствует, что не может подвести и должен трудиться еще лучше.

► Принцип симпатии

Чем больше ты нравишься человеку, тем больше вероятность получить от него то, что ты хочешь. Сотрудник паспортного стола охотнее пойдет тебе навстречу

и не погонит за очередной справкой, если ты продемонстрируешь ему ваше сходство и сделаешь комплимент. «Ой, столько народу, прекрасно вас понимаю, сама работаю в подобной организации. Красивый цвет лака, кстати!» И вот уже женщине не хочется хамить, а ты получаешь нужное.

Максим Малявин:

«Такие принципы на шажок ближе к абьюзерским. Строго говоря, их нельзя таковыми называть, но это инструмент. И от того, в чьих руках он окажется и как будет применен, зависит результат. Чуть меньше альтруизма, чуть больше желания прогнать человека под себя просто потому, что так хочется, – и вот он, типичный принцип поведения «Ногой открываю дверь».



Если границы обрисовывает психотерапевт, он просто дает еще один инструмент для манипуляций.

Где же грань между абюзом и использованием принципов влияния?

Человек – существо коллективное и не может обойти все конфликты интересов, ведь это и двигатель прогресса общества, и личный мотиватор. Следовательно, любой из нас приобретает индивидуальный набор механизмов воздействия. Но есть и границы допус-

тимого, за ними твои манипуляции становятся вредоносными. И каждый должен провести их сам. Если их выстроит, к примеру, психотерапевт, то даст еще один инструмент для манипуляций. Позволь кому-то обрисовать свои границы – найдется армия абьюзеров, которые

вроде бы формально их не переходят. Мы нащупываем эти рамки сами. Ценность обретения чувства меры и здравого смысла в том, что это не чья-то заповедь, а твоя личная заслуга и ответственность, которую не свалишь на чей-то авторитет. COSMO

Личное



специалист по эффективным коммуникациям, работе с поведением и эмоциями

■ «Ну что, когда замуж?»

Cosmo: «Есть кандидатуры? Поделись!»

Эксперт: «Это дежурный вопрос, когда нечего спросить. Давай обобщенные ответы, например: «Всему свое время» или вспомни наше любимое: «Любопытной Варваре на базаре нос оторвали». Не раздражайся, ведь человек просто хочет вовлечь тебя в «светский» small talk».

■ «Тебе 30, почему детей не заводишь? Часики-то тикают!»

Cosmo: «Поинтересуюсь у подруг, перестали ли тикать их после родов!»

Эксперт: «Не вовлекайся в эмоциональное раздражение. Улыбнись в ответ, поблагодари за интерес и скажи, что это решение ты готова обсуждать только с партнером. Потом задай встречный вопрос, чтобы перевести внимание на собеседника».

■ «Какой у вас милый малыш! Как здорово, когда за вторым?»

Cosmo: «Может, первого дать тебе в аренду? Уве-



К тебе есть вопросы

Опять эти дурацкие надоевшие вопросы? Так и хочется огрызнуться! Но лучше следовать советам экспертов: как отвечать, чтобы от тебя отстали и не обиделись.



Cosmo отвечает так, как хочется сказать. Но эксперты рекомендуют делать это иначе!

■ «А ногти/волосы/губы у тебя свои?»

Эксперт: «Тактично отстаивай личные границы, скажи, что обсудишь с мужем. Не бойся говорить людям, что это некомфортная зона обсуждения, ведь большинство просто не знает ни своих, ни чужих рубежей».

■ «А ногти/волосы/губы у тебя свои?»

Cosmo: «У подруги одолжила!»

Эксперт: «Используй технику «Затупить». Спроси: «В смысле?» – и выдержи паузу. Если скажут: «В прямом», то продолжай: «Не понимаю, о чем ты спрашиваешь...» Человек просто устанет отвечать на твои вопросы».

■ «Ты беременна?»

Cosmo: «Бургером!»

Эксперт: «А тут включай секретную технику игнорирования: «Смотри, там дракон!» Но если без шуток, то отвечай нейтрально: «Люблю свободную одежду», «Готовлюсь к зиме». Если хочешь помучить собеседника, спроси: «А как ты это поняла?» и переводи фокус с себя на него».

■ «Почему ты вегетарианка? Разве тебе не хочется порой съесть котлету?»

Cosmo: «Очень хочется, боюсь, плакать будет!»

Эксперт: «Таким образом люди проявляют любопытство и пытаются что-то узнать о тех, кто от них отличается. Отвечай: «Каждый сам делает выбор».

■ **«Почему тебя нет в соцсетях?»**

Cosmo: «Чтобы выделяться из безликой массы!»

Эксперт: «Отвечай безэмоционально, чтобы не зацепить собеседника и переключить тему: «Я предпочитаю живое общение. А что тебе нравится в этих приложениях?»

■ **«Какая ты высокая? Баскетболистка, что ли?»**

Cosmo: «Случайно проглотила пирожное с надписью «Съешь меня!»

Эксперт: «Переведи в комплимент для себя – «У меня прекрасные гены».

■ **«Почему ты такая худая?»**

Cosmo: «Это глисты!»

Эксперт: «Тебя будто просят объяснить по поводу твоего тела. Бессмысленно отвечать, это в любом случае выглядит как оправдание. Лучше ответить: «Так бывает». Собеседнику больше не за что зацепиться, и разговор уйдет в другое русло».

В ответах на мужские вопросы главное – поднять свою самооценку и определить границы, потешить его эго и не поддаваться на провокации!

Работа



основатель
кадрового агентства
ProPersonnel

■ **«Расскажите о себе что-нибудь».**

Cosmo: «Э-э-э... Я котят люблю...»

Эксперт: «Из твоих ответов можно сделать первые выводы, насколько логично, последовательно, конкретно и грамотно

ты излагаешь мысли. Проработай ответ до собеседования. И лучше, если твои, к примеру, хобби будут как-то связаны со специальностью».

■ **«Кем вы видите себя через 10 лет?»**

Cosmo: «Гендиректором вашей конторы!»

Эксперт: «Не угадаешь, чего ждет работодатель. Но отвечать можно так: «Сейчас всё быстро меняется, однако я хотела бы работать по специальности». И упомяни, что в твоих планах остаться здесь надолго».

■ **«Почему вы хотите работать в нашей компании?»**

Cosmo: «Потому что люблю деньги, а тут много платят!»

Эксперт: «Ничего не знать о компании – ошибка. HR часто берет менее опытного, но с горящими глазами и целью реализоваться здесь кандидата».

■ **«Когда в декрет?»**

Cosmo: «Как только захомотаю босса!»

Эксперт: «Отвечай, что сейчас работа для тебя приоритет – компании нужно видеть горизонты».

Иногда работодатели задают некорректные, но важные вопросы. И ответы формируют первое впечатление о тебе.

Отношения



звездный психолог,
коуч-консультант

■ **«Отчего ты вредничаешь? Месячные?»**

Cosmo: «Не беси меня!»

Эксперт: «Используй мою трехшаговую технику: согласишься, поставь его на место, задай вопрос, чтобы получить выгоду. «Понимаю, ты хочешь, чтобы я всегда была милой, но ты знаешь, как сделать мне приятно, правда?» И вот он уже бежит скрашивать твои месячные цветами».

■ **«О чем ты думаешь?»**

Cosmo: «В данный момент у меня в голове перекачиполе, отстань!»

Эксперт: «Отвечай так: «Мне приятно, что мои мысли тебе небезразличны, но не нужно выведывать секреты, которые таятся в женской голове. Лучше создай для меня новые, позитивные поводы для размышления!»

■ **«Я звонил, почему трубку не взяла? Ты где была?»**

Cosmo: «У любовника!»

Эксперт: «Не оправдывайся, понижая свой рейтинг в глазах мужчины. Скажи, что тоже порой за него переживаешь, но всегда

думаешь о хорошем. А потом добавь: «Иногда у меня могут быть свои дела!» И пошути: «Ты же не хочешь расслабляться рядом с такой роскошной девушкой, как я? Будь в тонусе!»

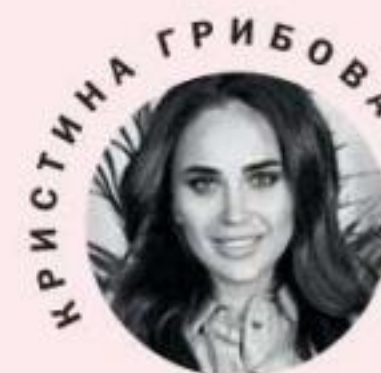
■ **«Сколько мужчин у тебя было до меня?»**

Cosmo: «Кто у нас не первый, тот у нас второй!»

Эксперт: «Никогда не называй никаких цифр, иначе он обязательно додумает не в твою пользу. Попроси, чтобы никогда больше не задавал таких вопросов, и скажи, что он тебя обижает. «Да как ты посмел?» И не продавливайся под его: «А как же доверие? Я должен всё о тебе знать!» **COSMO**

Скупой рыцарь

Что может быть лучше, чем щедрый мужчина? Однако этим замечательным качеством обладают далеко не все. Твой спутник жадина? Рассказываем, что делать.



психолог

Иногда мы не сразу замечаем этот, казалось бы, очевидный недостаток у мужчины. А порой жадность – единственный минус идеального партнера. Ну не расставаться же! Но его скупердяйство может стать причиной постоянных ссор. Хотя, вероятно, у него есть резоны так себя вести. Важно их понять и помочь мужчине пересмотреть отношение к деньгам. Вот несколько способов исправить вашего Скруджа Макдака!

КАК ВДОХНОВИТЬ ПАРТНЕРА НА СВЕРШЕНИЯ?

Бывает, мужчина годами топчется на месте с одной женщиной, а с другой за короткий срок резко вырывается вперед. Надо создать такую обстановку дома, чтобы ему хотелось

там находиться и делиться идеями. Поддержка и вера в партнера – толчок к росту и достижениям. Как покорять мир, когда в тебе сомневается даже семья? Постарайся не проявлять

недовольства, проанализируй, как ты относишься к спутнику, что требуешь и что даешь взамен. Хватает ли ему любви и заботы. Экономить не стоит ни на себе, ни на нем!



ПОЧЕМУ ОДИН МУЖЧИНА, ИМЕЯ 1000 РУБЛЕЙ, ГОТОВ ПОТРАТИТЬ ИХ НА ТЕБЯ,

А ДРУГОЙ, ИМЕЯ 100 ТЫСЯЧ, НЕ РАСХОДУЕТ НИЧЕГО?

Отношение к деньгам формируется с детства. Имеет значение, какой достаток был в семье, как распределялся бюджет, давались ли деньги на карман-

ные расходы и научился ли мужчина их считать. Жадность может быть связана как с детским страхом лишения, так и с патологической скупостью и неже-

ланием тратить средства на кого-то, кроме себя. Если отец делал матери сюрпризы не только по праздникам, твой мужчина просто не сможет иначе.

Дать образец для подражания

Наверняка среди «ролевых моделей» твоего мужчины есть тот, кто тратит деньги на свою женщину. Не сравнивай, не упрекай, а деликатно заметь, что есть другой взгляд на вопрос траты денег и он тебе нравится. Возможно, сначала он и не отреагирует на твои слова, но в дальнейшем обратит внимание на этот аспект при общении с тем человеком.

Хвалить и мотивировать

От того, как ты поддерживаешь своего мужчину и веришь ли в него, зависят его

статус, самоидентификация в обществе и самооценка. Когда ты постоянно говоришь любимому, что у него всё получится, что вы достойны многого, желание быть лучшим и позволять себе (и тебе) больше превращается в привычный образ жизни.

Рассматривать траты как инвестиции в будущее

Мужчины логичны, и им нужны логичные доводы. Нужно всегда обосновывать необходимость покупки: «Приобретем качественную технику – сможем долго ею пользоваться и не тратиться на ремонт»; «Станем есть ка-

Важно:

Не выпрашивай и не требуй. Намекать нужно, но не часто. Относись с благодарностью ко всем подаркам и мелочам, чтобы у мужчины возникало желание баловать тебя из-за ответных положительных эмоций.

Определяй важность того, что хочешь. Когда ты просишь часто, со временем желания сочтут блажью, а тебя транжирой. Пусть их будет немного, тогда мужчина поймет, что ты знаешь цену вещам и деньгам.

Условься с партнером, что ты станешь предоставлять ему список желаемого. И волки сыты, и ядиной остаться у него не получится!

чественные продукты – не придется ходить по врачам и принимать дорогостоящие препараты».

Преподносить траты так, будто они идут на него

Важно внушать мужчине, что потенциальные траты из его кошелька идут на него и во имя его. Покупка машины – «Тебе понравится на ней ездить!», приобретение платья для тебя – «Тебе будет приятно, что твоя жена отлично выглядит!». Так ты придаешь избраннику чувство значимости и выводешь его на другой уровень, к которому он захочет стремиться.

Мотивировать на лучшее качество жизни

Когда ты настроена на большее, то и мужчину подтягиваешь. Он увидит преимущества лучшей жизни. «В новом костюме ты будешь выглядеть солиднее и чувствовать себя гораздо увереннее». Всё просто. Не благодари! **COSMO**

А ЕСЛИ МНЕ ЖАЛКО

ТРАТИТЬ НА НЕГО ДЕНЬГИ?

Так бывает, когда ты ставишь свои желания выше потребностей партнера, живя по принципу: «Мои деньги – мои, а твои – наши!» Иногда это происходит из-за пассивности мужчины. Его нежелание ходить, к примеру, по магазинам, толкает тебя на экономию по отношению к нему. Выделите бюджет на совместные покупки, оговаривайте их, чтобы у партнера был выбор.

Ты – мне, я – тебе

Кажется, в том, чтобы принимать и отдавать любовь, нет ничего сложного. Но тогда откуда берутся непонимание и ощущение, что ты ему безразлична?

Личная драма

Давайте начнем с определения. Что такое любовь? Переживание детских эмоций, испытанных по отношению к родителям, и больше ничего. Взрослые люди описывают это по-разному. Самая популярная версия, которую я слышал, звучит следующим образом: «Я так страдал(а) и понимал(а), что вот оно – то самое чувство». Впрочем, не было бы проблем, не шел бы человек к психологу. Количество невротических семей у нас зашкаливает. Последствия, что называется, наглядные. Любовь обычно воспринимают как очень яркое и не всегда позитивное переживание. Тут важнее сама амплитуда переживаний. Дескать, если всё гладко и ровно, то это не любовь, а фигня какая-то. А вот когда слезы в подушку, полуночные звонки и драма (хотя



психолог

@labkovskiyofficial

Вырастая, такие люди воспринимают любовь как что-то, что надо заслужить!



бы внутренняя), то речь как будто о настоящем чувстве.

Идет из детства

Так вернемся же к моему первому определению. Если ребенок в детстве

по каким-то причинам испытал по отношению к родителям цветущий букет из ревности, обиды, боли и страха, то, уже став взрослым, он будет понимать любовь примерно так же. Кстати, ро-



дители могут быть совершенно ни при чем. Пример? Сложная ситуация: ребенка положили в больницу в раннем возрасте, мамы с папой рядом не было, его окружали незнакомые люди, которые еще и причиняли боль медицинскими манипуляциями. И вот маленький человек ощущает, что самые близкие его попросту бросили. За что? Почему? Что он сделал не так? Малышу этого не растолкуешь. А когда он вырастает, ему, чтобы любить кого-то, надо испытывать те же детские страдания.

Но гораздо чаще в личную историю любви большинства вплетается схема с «кнутом и пряником». Родители по педагогическим соображениям обнимали и целовали, только когда наследник как-то положительно себя проявлял: игрушки убрал или посуду за собой вымыл. Обычно такие люди, вырастая, воспринимают любовь как что-то, что надо заслужить. Отсюда всякие показательные выступления с ужинами из трех блюд – в случае с девушками и заваливанием плюшевыми зверями, цветами – в случае с мужчинами.

Но не совсем верно будет предположение, что только родитель противоположного пола формирует в человеке любовь. На самом деле ребенок усваивает ее из огромного количества факторов. Конечно, самая важная роль отведена матери:

она первое существо, к которому ребенок испытывает привязанность, так как первые месяцы его жизни вообще от нее зависит физически. Если мать холодна, у нее послеродовая депрессия или младенца в детдом отдали, его психика ищет, в ком разместить чувство привязанности, например в другом заботливом родственнике или нянечке.

Отец тоже оказывает немалое влияние на формирование чувства любви. И еще важно то, какие отношения у родителей между собой. То есть весь набор эмоций зави-

Партнер вечно пытается доказать свои чувства, а взамен ничего равноценного не получает.

сит от наших первых детских воспоминаний.

Соответственно, любовь воспринимается людьми по-разному, и единого сценария тут нет. Как я уже объяснял, всё субъективно. И человек, как и его родители, не может вести себя так, как ему не свойственно. Мы принимаем и проецируем любовь тем способом, которому научились в детстве.

А как надо?

Есть, конечно, идеальные сценарии: когда у совершенно здоровых родителей появляются дети. Обычно такие

взрослые целуют, обнимают, принимают ребенка таким, какой он есть. Поддерживают, когда необходимо, встают на его сторону в спорах с учителями и далее по списку. Но, будучи здоровыми людьми, они не забывают о себе и своих потребностях. Например, не разрываются между домом и работой, с удовольствием реализуются в профессии, что не мешает им быть прекрасными отцами и матерями. Их дети растут с ощущением защиты и уверенности, они знают совершенно точно, что любимы и что их любят счастливые, благополучные люди.

Вырастая в такой семье, женщина прекрасно понимает, что, если, скажем, ее бойфренд делает какой-то важный отчет на работе и не подходит какое-то время к телефону, это не потому, что он ее не любит, а потому, что действительно занят. Или мужчина осознает, что, если его девушка не стремится к плите и пылесосу, то это происходит не потому, что он ей безразличен, а потому, что домоводство ей в принципе неинтересно!

За особые заслуги

Вернемся же к любовным схемам. Помните, что модель «Что такое любовь и в чем она проявляется» записана у нас на подкорке еще с детства? У всех людей, как несложно догадаться, >



Мы всегда будем принимать и проецировать любовь тем способом, которому научились в детстве.

Отсюда рождается типичный конфликт со знаменитым «Ты меня не любишь!»

совершенно разные записи.

И вот двое встретились. Один считает: любовь – это то, что надо заслужить. А в другом такой сценарий вовсе не заложен. Складывается картина: кто-то вечно собой жертвует, пытается разными способами доказать чувства, из кожи вон лезет... А взамен ничего равноценного не получает. Вторая половина говорит, что любит, но при этом не бросается на амбразуру, живет счастливо своей жизнью, не жертвует работой ради семьи, например не делает то, что не хочет. И рождается типичный конфликт со знаменитым «Ты меня не любишь».

Так вот, как бы мы ни старались, ни примеряли чужие сценарии и ни пытались любить партнера «правильно», так, как нужно ему, это бесполезно. Мы можем проявлять любовь только в том виде, в котором умеем.

И даже если постараемся, получится как минимум неискренне. Вот ты бы хотела подарки не «от всей души», а потому, что так принято? Ведь тогда сам смысл подарка теряется, верно?

О себе любимой

Что делать? Меняться! Как научиться принимать и отдавать любовь, сохраняя отношения и приумножая в них

эмоции? Ответ очень прост: надо научиться любить себя. Единственное, что мы можем сделать, – это постепенно стать для себя тем самым родителем, которого не хватало в детстве. Принимать себя в любом виде. Поддерживать. Ценить просто так, а не за какие-то достижения. Восхищаться своей внешностью. Прекратить корить себя за ошибки и недостатки.

Учась день за днем любить себя так, как нас должны были любить в детстве, мы обретаем способность любить в принципе. Даже если родители это в нас заложили так и не смогли.

Принимайте любовь к себе и отдавайте ее себе. Учитесь этому ежедневно, начиная с мелочей. И тогда вы точно сможете любить и быть любимыми.

COSMO



ВДОХНОВИСЬ

УЗНАВАЙ НОВОЕ, ЧЕРПАЙ ИДЕИ И МЕНЯЙ ЖИЗНЬ ВМЕСТЕ С НАМИ.

ОТКРОЙ
СЕКРЕТЫ
КРАСОТЫ
ВОСТОЧНЫХ
ЖЕНЩИН.

▲
Масла
арганы и ро-
зы в соста-
ве средств
творяют
чудеса.

Лосьон для тела
A L'Argan & A La
Rose, Yves
Rocher





10:00

Дышите глубже
Я уже успела сделать дыхательные практики из нашего женского онлайн-курса, принять душ и распланировать планы на день. Пока дочка Мия спит, читаю новостные порталы, ем и пью кофе.



11:30

В тонусе
Приезжаю в фитнес-зал, чтобы получить заряд бодрости от тренировки. Наконец-то нашла несколько видов физической нагрузки, которые приносят мне удовольствие!

24 часа с Ритой ДАКОТА

Люблю посидеть на балконе с книгой и чашкой кофе.



19:00

Потехе час
Гуляем с дочкой. Отдыхаем на лавочке в парке, едим пончики, катаем в коляске куклу, прыгаем на батуте. Мне так повезло, что у меня есть Мия! Она мой лучший друг!



18:00

Певица, сонграйтер и композитор **Рита ДАКОТА** сделала для нас фоторепортаж об одном своем дне.



20:00

Ночь идет большая
Укладываю дочь спать, но перед этим мы успеваем «сварить» суп из игрушечных овощей, порисовать фломастерами и посмотреть мультфильмы на проекторе.



21:00

Творческий вечер
Сажу в тишине – обдумываю программу следующего мастер-класса, пишу сценарий клипа и слушаю новые демозаписи.



13:30

А поговорить?

Собираемся с музыкантами у меня дома на импровизированной репетиционной базе, поем акустику, обсуждаем новую концертную программу и концепцию альбома и даже ссоримся. Маленький кусочек счастья.



15:00

На связи

Записываю интервью, отвечаю на сообщения, общаюсь с инстасемьей. Чтобы ни случилось, нахожу на это время – любовь и поддержка слушателей для меня очень много значат.



17:00

Дочки-матери

Отпускаю няню пройтись по магазинам и везу Мию на развивающие занятия. Так интересно наблюдать, как она каждый день меняется, чему-то учится.



16:00

Появляется идея для новой песни – сразу же ее записываю.



22:30

Обыкновенное чудо

Еду в студию – поработать над альбомом. Чувствую бабочек в животе каждый раз, как рождается новый трек, когда мысли и ощущения превращаются в музыку, которую ждут люди.



01:30

Подвожу итоги прошедшего дня. Ритуалы – это важно.

До чего техника дошла!

ТЕСТИРУЕМ НОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ!

Редакция Cosmo рассказывает о любимых гаджетах.



Дизайнерский телевизор Samsung The Serif

Забудь о временах, когда его называли ящиком. Отныне это полноценный предмет стильного интерьера.

Телевизор с уникальным дизайном похож на объект искусства.

В режиме Ambient он подстроится под фактуру и цвет стены, на которой расположен, или покажет любимые фотографии.

Благодаря технологии QLED телевизор The Serif передает более миллиарда оттенков!



Внешний аккумулятор Xiaomi Mi Power Bank Pro

Одна из самых мощных портативных зарядок нежно-розового цвета. Специально для девочек!

Чайник Redmond SkyKettle

«Умная» техника управляется не только через приложение Ready for Sky, но и с помощью голосовых команд. Говоришь: «Алиса, включи чайник!» – и к завтраку вода уже будет горячей!



Моментальный фотоаппарат Fujifilm Instax Square SQ6

Звезда любой вечеринки, любимая моментальная камера, теперь в новом цвете – «розовое золото».

Беспроводные наушники Sennheiser Momentum True Wireless

Непревзойденное качество звука, «обрамленное» элегантным дизайном.



Паровой шкаф для одежды LG Styler

Особая технология пара TrueSteam устранил неприятные запахи, разгладит складки и высушит одежду даже из очень деликатных тканей.

ОСТАНОВИСЬ, ВНЕШНИЙ МИР!

Пхали-гали

Фото блюд грузинской кухни собирают множество лайков. У тех, кто умеет держать себя в руках и успевает снять еду прежде, чем съесть.

ХАЧАПУРИ ПО-АДЖАРСКИ



ГЕОРГИ МАРТИАШВИЛИ
сетевой управляющий и совладелец ресторанной группы Guliani Group («Оджахури», грузинский винный бар Megobari и др.)

“ Чтобы блюдо вышло воздушным, убери основную часть теста внутри лодочки: получишь только тонкую хрустящую корочку и много начинки.

1 лодочка:
тесто – 200 г;
яйцо – 2 шт.;
смесь сыров – 150 г;
масло сливочное – 7 г;
масло растительное – 10 г.

Для теста (1 кг):
мука в/с – 700 г;
дрожжи – 60 г;
сахар – 10 г;
соль – 10 г;
масло растительное – 75 мл;
молоко – 220 мл.

Для смеси сыров (1 кг):
сыр: сулугуни – 650 г;
имеретинский – 350 г.

Замеси тесто и оставь его на час. Натри два вида сыра и смешай получившуюся стружку руками.

Раскатай колбаски из теста. Сформируй из них лодочки, выложи в них сыр, смажь смесью из яйца и растительного масла. Запекай в духовке при 180–200° 7–8 минут.

Перед подачей положи в центр каждой лодочки сырой яичный желток и кусочек сливочного масла.

ПХАЛИ ИЗ СВЕКЛЫ



“ Пхали – одно из популярнейших и бюджетных блюд грузинской кухни из измельченных овощей и зелени с добавлением орехов. Подавай к столу в качестве холодной закуски, ее оценят как вегетарианцы, так и мясоеды.

свекла вареная – 100 г;
лук красный – 5 г;
кинза – 35 г;
сельдерей – 15 г;
орехи грецкие очищенные – 14 г;
зерна граната – 5 г;
свежие листья салата – 30 г;
соль, перец – по вкусу.

Отвари свеклу, остуди и очисти. Пропусти через мясорубку лук, сельдерей и свеклу, перемешай, добавь измельченные грецкие орехи и кинзу, соль, специи. Подавай в виде шариков по 50 г, укрась зернами граната и свежими листьями салата.

■ Изначально пхали – блюдо бедняков. Его готовили из травы и грецкого ореха, специй и чеснока, что помогало поддерживать иммунную систему. В Грузии пхали делают из одного овоща, зелени или шпината.

Нам больше достанется

Знаменитый тревел-журналист **Геннадий Иозефавичус** о том, как ему не удалось заскучать в Вене – хотя он не очень-то и старался.



В конце октября у нас случился семейный День сурка – мы традиционно задумались, как отмечать день рождения Дины, моей жены. Как обычно, за неделю, да еще накануне школьных каникул.

Билеты по приемлемым тарифам были выкуплены на все направления, в гостиницах остались лишь президентские номера по цене небольшой московской квартиры, из ресторанов можно было забронировать разве что «Макдоналдс».

Но нашлись три места на рейс до Вены и номер в гостинице Sacher. А на сайте Венской оперы на нужный вечер



Продолжайте считать Вену скучной! Из-за вас мне билеты на самолет и достались!

вдруг появилась ложа – и детали головоломки сложились: едем в Вену!

«В Вену?» – переспросите вы. Есть такие города, которые принято считать скучными. Вена – из их числа. Почему? Не знаю, мне скучно не бывает нигде, а в городе десятков музеев и по-прежнему! Да еще театр, парки, кофейни с лучшей выпечкой! Нет, ну как можно помирать от скуки, когда есть булочки? А торт «Захер» – тезка нашего отеля? Шоколадное великолепие, которое даже мне, ненавидящему сладкое, кажется шедевром.

Продолжайте считать Вену скучной: именно из-за вас мне билеты на самолет и достались! Мы быстро добрались до отеля (в Вене нет пробок), переоделись и домчались до Оперы, благо бежать до нее из отеля минуты полторы; возможно, между зданиями даже какой-то подземный переход прорыт, должны же оперным дивам в антрактах приносить шоколадный торт?

В буфете нам дали сэндвичи, налили шампанского (нет, моя дочь Маша не пила игристое, она выбрала сок), потом зазвонил колокольчик, и мы прошмыгнули в свою ложу. На сцене начались страсти, и Маше, которая потерпела пятнадцать минут, стало невыносимо скучно. То есть мою дочь репутация Вены как скучного города всё же догнала. Но у нас была ложа с предбанником, а в нем – кушетка; на нее Маша и улеглась. С айпадом.

А потом были аплодисменты, ужин в гостиничном Rote Bar

(«Красном баре»), где играл пианист, оперные звезды улетали шницели, а мы задували свечи и радовались, как прекрасно всё при-

думали).

А будь подземный ход между отелем и театром всё же прорыт, я так и перемещался бы между ложей и «Красным баром», изредка заглядывая в номер. Так бы и жил в этой «скучной» Вене. **COSMO**

“
В городе музеев и лучшей выпечки не бывает грустно!

ЧЕМ ЕЩЕ ЗАНЯТЬСЯ?



Поцекотать нервы в скай-парке – прыжок с 207 метров запомнится навсегда!



Послушать звенящую тишину в реликтовой тисо-самшитовой роще.



Посмотреть на море «изнутри» в Сочинском океанариуме.



Прокатиться по пустым набережным на велосипеде с остановками в кафе.

Getty Images (2), Tass photo, Legion-Media. Из архива



Прогноз хороший!

Хочется поймать за хвост последние теплые дни и получить свою дозу «морского витамина»? Бери билеты в Сочи!

Большая часть туристов уже разъехалась – рай для тех, кто предпочитает уединенный отдых. Погода в Сочи осенью обычно еще балует, но чтобы уж точно всё пош-



В отеле уже готовят нам новогодние подарки!

ло по релакс-плану, тщательно выбирай отель. В этом плане один из лучших – Radisson Blu Resort & Congress Centre в Имеретинской низменности. Отсюда легко добраться до любой точки города, и есть чем заняться, если захочется полениться: прекрасный спа-комплекс, открытые бассейны с подогревом и рес-

тораны на любой вкус. Уезжать из этого гостеприимного места грустно. Чтобы скрасить горечь расставания, присмотри к новогодним предложениям: здесь ожидается гала-ужин с лазерным и иллюзионным шоу, а в качестве подарка всех гостей ждет профессиональная фотосессия и выступление Иракли. **COSMO**



Дальше будешь!

Чтобы протестировать новую платформу «Яндекс.Авто», мы доехали на машине из Москвы до моря и обратно – делимся самыми яркими моментами!

Текст: АНТОНИНА АГАРКОВА



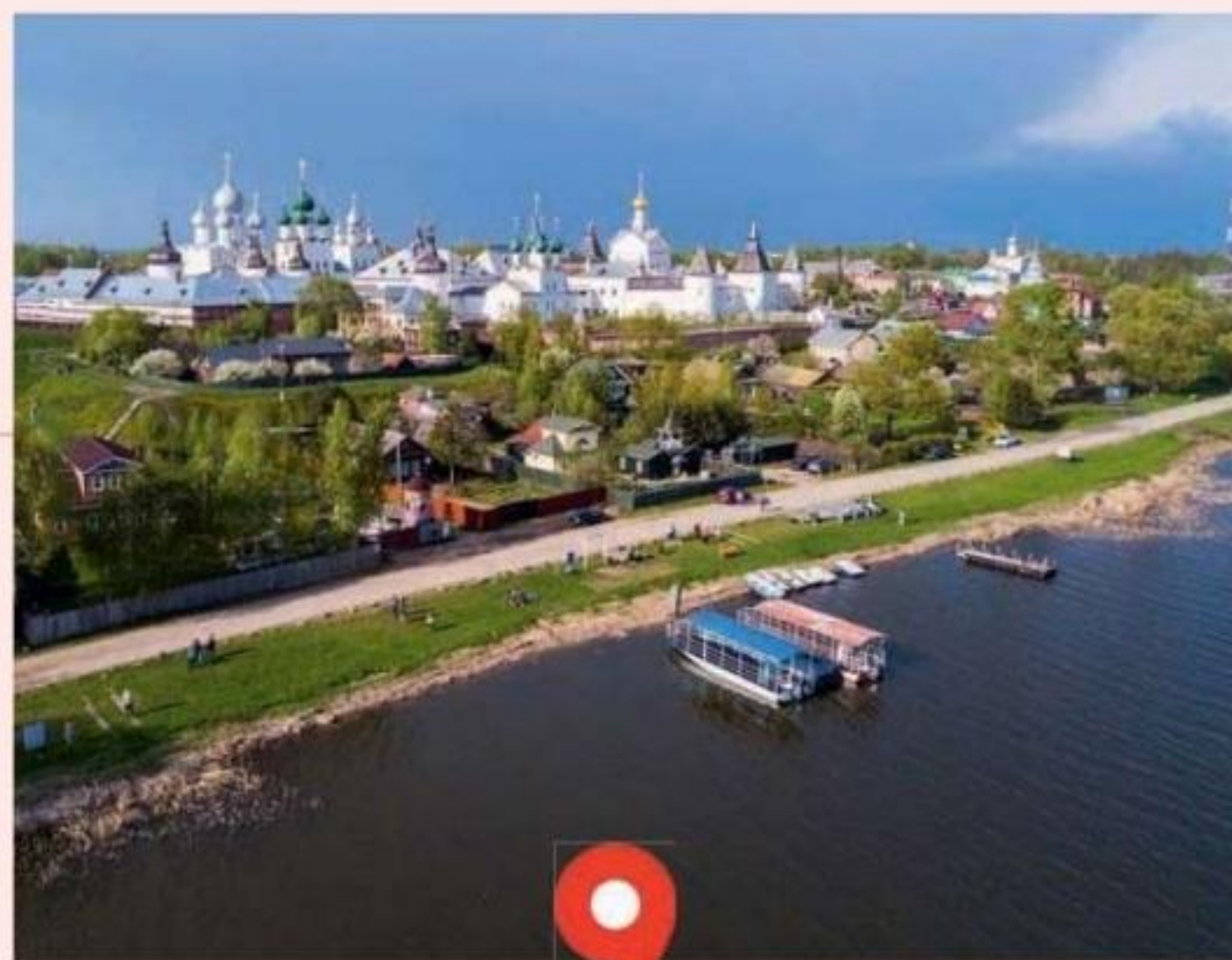
«ЯНДЕКС.АВТО»

Платформа объединила мультимедийные системы автомобиля с сервисами «Яндекса»: «Навигатор», голосовое управление с Алисой, «Музыку» и «Погоду». Очень удобно: информация отображается на большом встроенном экране, не торчат провода, как в случае, когда едешь «по телефону». Теперь можно не бояться, что перед сложным съездом кто-то позвонит и собьет навигацию. Сервис «Яндекс.Музыка» предлагает любимые плей-листы или подборки под настроение. В дороге гаджет незаменим – с Алисой мы играли в города, узнавали погоду, просто болтали, голосовыми командами переключали музыку и меняли маршрут.



1 ПАРК «ЛОГА»

Совсем недалеко от съезда с трассы М-4 «Дон» на хуторе Старая Станица Ростовской области скрывается настоящая жемчужина садово-паркового искусства. Тематические ландшафтные зоны, музыкальный фонтан, «Зеркалье» под открытым небом, просторные вольеры с оленями и другими животными – далеко не полный список причин не проезжать мимо.



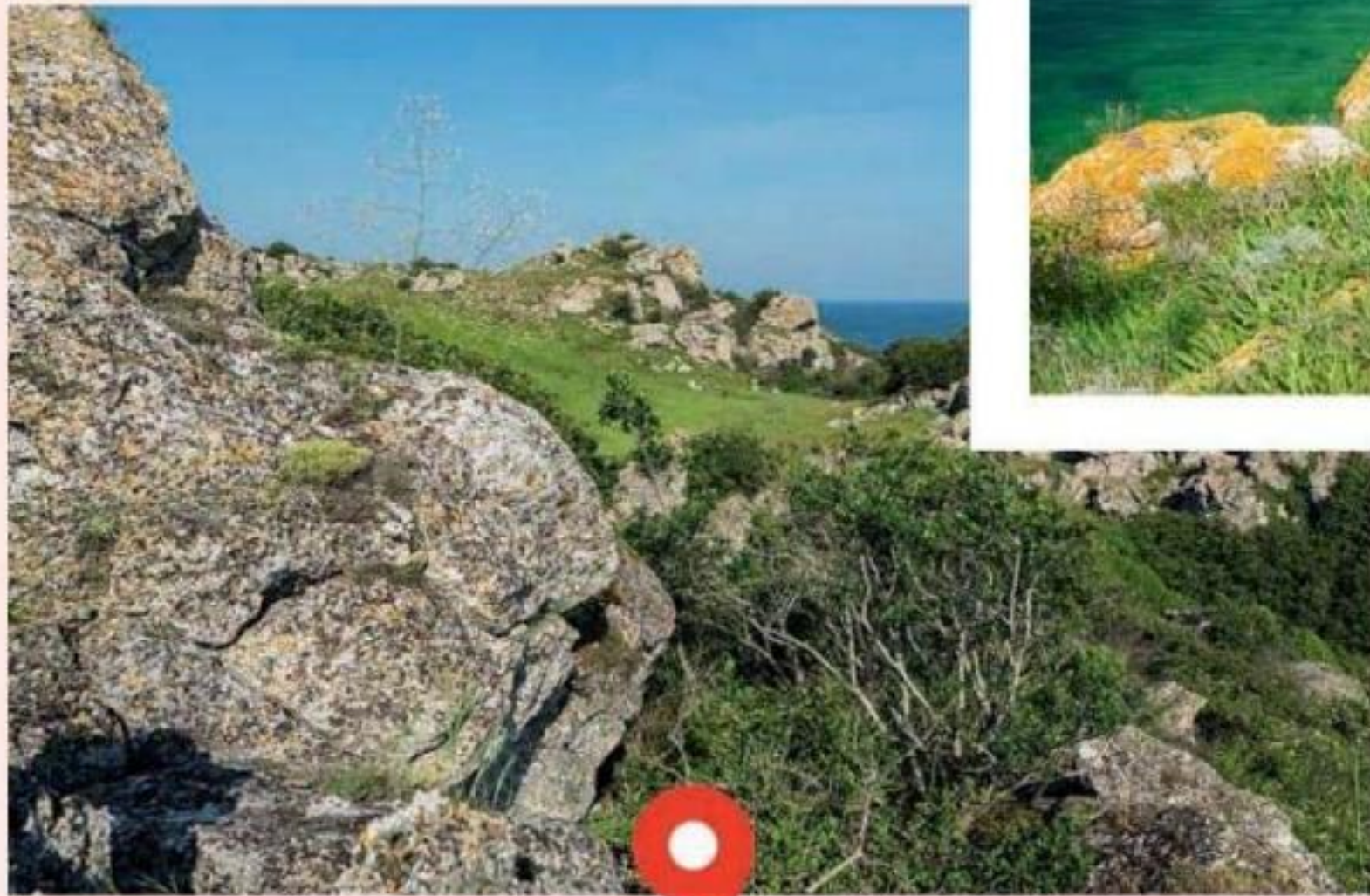
2 РОСТОВ-НА-ДОНУ

Шумный мегаполис буквально искрит энергетикой: в Ростов стоит заглянуть хотя бы за самобытной атмосферой. И чтобы погулять по бесконечным набережным, конечно, ведь опустить руки (а если путешествуешь летом, то и все остальное) в тихий Дон – бесценно. И не забудь сфотографироваться у памятника комбайну: второго такого нет!





Дом-музей А. С. Грина
в Феодосии хранит отсвет алых парусов – одноименную книгу писали именно здесь.



5 КАЗАНТИПСКИЙ ЗАПОВЕДНИК

Более доступная природная красота – мыс Казантип, чье название навсегда связано с разнузданным фестивалем электронной музыки. Сюда – за марсианскими пейзажами и, казалось бы, несуществующими в природе сочетаниями цветов.

4 КАРАЛАРСКИЙ ПРИРОДНЫЙ ПАРК

Дороги, по которым можно добраться до этого удивительно-го степного кусочка побережья, изрезанного песчаными бухтами, иначе как ужасными не назовешь. Зато потом в твоём полном распоряжении головокружительные виды с любой точки и уединенные мини-пляжи с золотым песком и мелким заходом.



3 КЕРЧЬ

В этот волшебный город, стоящий у слияния двух морей, нужно приезжать с четким списком того, что хочется посмотреть, иначе просто голова кругом пойдет: количество достопримечательностей практически всех эпох зашкаливает. Дает о себе знать 26-вековая история...



Чокракское озеро

Кроме лечебного воды оказывают инстаэффект: фото розовой глади неизменно собирают много лайков.



Пальма первенства

Отелей в Дубае не сосчитать! В этот раз я доверилась известной сети W Hotels – и осталась в полном восторге.

Текст: ЮЛИЯ ОДИНЕЦ



Геометрия прослеживается и в интерьере, и в предметах мебели.



Отель W Dubai – The Palm открылся в этом году, но уже пользуется огромной популярностью. А как иначе? Он расположен на искусственном острове Пальма-Джумейра в Персидском заливе – за ласковыми волнами никуда не нужно ехать. Мечта! Масштаб и размах отеля поражают с первого взгляда.

Во всех 350 номерах яркий, необычный дизайн. Посмотри на фотографии, и ты сразу поймешь,

о чем я! Например, мозаика в интерьере либо багрового оттенка (олицетворяет рассвет), либо цвета индиго (закат). Мне попался второй вариант. На территории есть буквально всё, что нужно для качественного отдыха, – здесь точно не заскучаешь даже в длинном отпуске.

Вот расслабленная версия времяпровождения: сначала полежать возле бассейна или на пляже, потом отправиться на спа-процедуры в Away Spa, а после заглянуть к бьюти-мастерам в салон красоты.



■
Во время Palm Sugar Brunch можно не выходить из бассейна: бар с прохладительными напитками находится прямо здесь!

Чем еще заняться?



В цветочном оазисе Miracle Garden

запечатлеть фигуры из цветов самого большого в мире сада. Здесь часто появляется что-то новое.



На джип-сафари

получить хорошую дозу адреналина и увидеть закат в пустыне.



В лаундже Бурдж-Халифа

сделать фото на открытой террасе на высоте 585 метров. Дух захватывает!

Но если ты выбираешь активный отдых, то brunch у бассейна Palm Sugar Brunch точно для тебя. Его устраивают каждую пятницу в лучших традициях американских фильмов. Помнишь сцены, когда все собираются у бассейна и пьют коктейли под зажигательный DJ-



Подсветка особенно эффектно смотрится вечером.

сет? Кстати, на входе гостям предлагают ярко-розовые бокалы – без снимка для Instagram ты не уйдешь.

Искать ресторан за пределами отеля тебе тоже вряд ли придет в голову: в W Dubai – The Palm без преувеличения гастрономический рай! Обязательно загляни в итальянский Torno Subito с лучшим шефом в мире Массимо Боттурой. Самую мягкую говядину готовят здесь – она томится целых 18 часов! Любителям японской и корейской кухни придется по вкусу Akira Back – в первую очередь попробуй их фирменную пиццу с тунцом. А насладиться городом и потанцевать можно в баре SoVe с панорамным видом 360°. **COSMO**

■
Октябрь и ноябрь считаются самыми благоприятными месяцами для отдыха в ОАЭ.





В Porsche Cayenne даже поездка по бездорожью – настоящее удовольствие

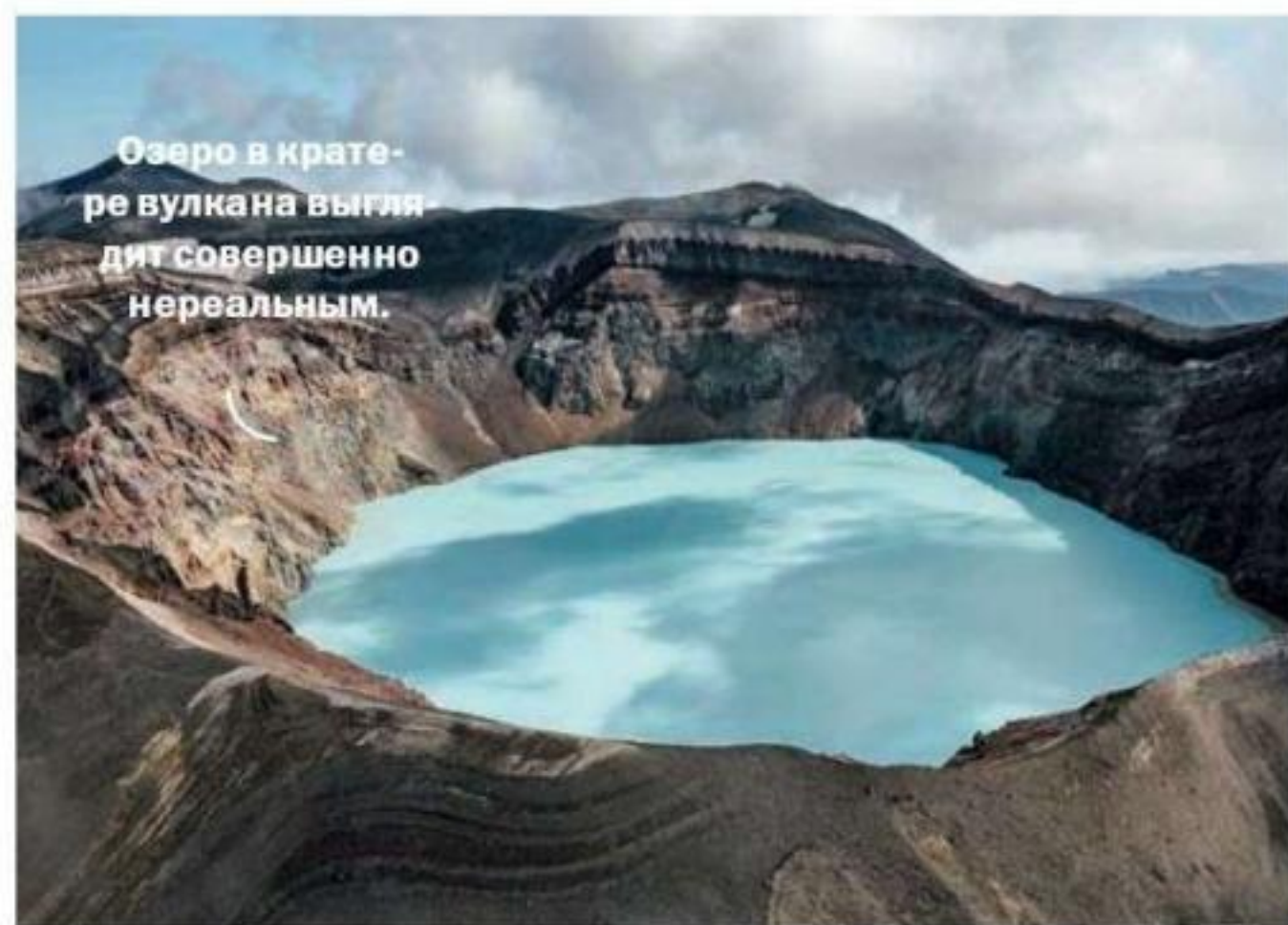
На краю Земли

Полностью прочувствовать словосочетание «первозданная природа» Алёне Пеневой помогла Камчатка с ее космическими пейзажами.

Вообще-то я не фанат экстремальных путешествий, но когда выяснилось, что поездку на Камчатку организует Porsche в рамках закрытого клуба Porsche Travel Club, я, конечно же, не устояла. Во-первых, понимала, что всё будет на высшем уровне, а во-вторых, покататься на новеньком Porsche Cayenne по бездоро-

жью – мечта даже такой неэкстремальной девушки, как я.

Собраться в поездку оказалось особенно сложно. Нас предупредили, что погода переменчивая, так что приветствуется многослойность. Для редактора глянца это стало сигналом: вещей нужно побольше! Кашемировые костюмы, кардиганы



разной толщины, ну и, конечно же, пара платьев – на всякий случай. Итог: два чемодана на длинные выходные. Стыдно стало уже в аэропорту...

Нас встречали фантастически красивые Porsche Cayenne. Мы разбились на экипажи по два человека и стройной колонной поехали на базу. На месте опять стало стыдно за чемоданы. Нас поселили в отдельно стоящих двухэтажных домиках, и ребятам пришлось

тащить мои пожитки на второй этаж.

Потом были полеты на вертолете, многочасовая прогулка на катере, Долина гейзеров, пикники, долгая поездка за рулем по гравию, песку и бездорожью. Вот о последнем хочу рассказать подробнее. Признаюсь честно: водитель я так себе. И удовольствия это занятие мне не приносит, особенно в городе по пробкам. Но тут я по-настоящему кайфанула! В Porsche Cayenne просто нужно выбрать правильный режим – «гравий», «бездорожье» и т. д., – и машина сама подстроит подвеску. Ехали мы с профессиональным инструктажем по рации –

Из окна автомобиля запросто можно увидеть медведя.



Традиции – и культурные, и гастрономические – тут бережно хранят.



Салон Porsche Cayenne особенно хорош! Эргономика – на высшем уровне. Управление практически всеми функциями сенсорное.

оставалось вовремя нажимать на педали газа и тормоза, а автомобиль остальное додумывал. Это такое удовольствие! Поездка полностью перевернула мое сознание – я будто побывала на другой планете. Буквально увидела, как живет и дышит Земля. Никакие фотографии не могут передать эту красоту.

И, конечно же, мы съели много икры, рыбы, морских ежей и крабов – какая же без них Камчатка!

COSMO

Я познакомилась с особенными людьми, влюбленными в Камчатку.



Со скоростью звука

Ты без ума от фестивалей и подстраиваешь отпуск под даты их проведения? Cosmo расскажет о самых ярких музыкальных событиях ноября в европейских городах.



▼
В Mandarin Oriental, Paris внутренний двор просто сказочный!

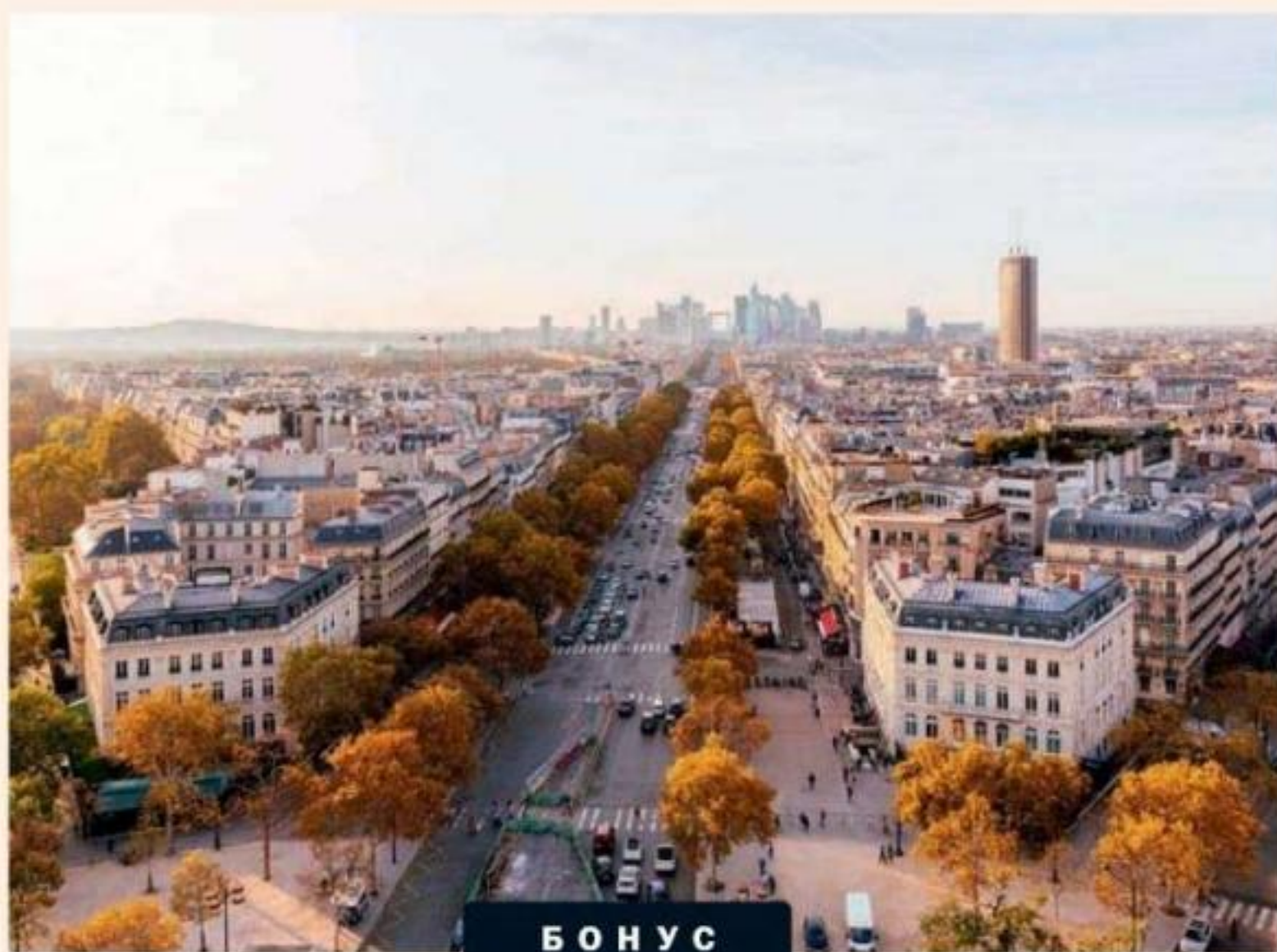


САМЫЙ
БЕСША-
БАШНЫЙ

Париж

Если ты любишь двигаться под ритмы хип-хопа и R'n'B, тогда **PITCHFORK MUSIC FESTIVAL**, который пройдет в столице Франции с 31 октября по 2 ноября, станет для тебя открытием. На его сцене всегда появляются лишь стоящие музыканты. На этот раз заявлен Skepta, который известен не только своим рэпом, но и тем, что встречается с Наоми Кэмпбелл. В финале выйдет норвежская певица Аурога, выступавшая на Нобелевском концерте. Позови с собой друзей, даже если они

обычно слушают другую музыку – понравится всем! Особенно если ты предложишь остановиться в **MANDARIN ORIENTAL, PARIS**. Отель расположен на улице Сент-Оноре, откуда рукой подать до Вандомской площади, а до Лувра и сада Тюильри можно дойти пешком. Кроме того, в отеле находится ресторан Sur Mesure par Thierry Marx: попробуй блюда знаменитого шеф-повара в компании тех, кто пел для тебя со сцены, и звезд, которых ты часто видишь на страницах Cosmo.



БОНУС

Рождественский рынок на Елисейских Полях открывается раньше других – в десятых числах ноября. В торговых рядах, которые занимают почти всю улицу, продают фуа-гра, ароматные колбасы, сыры и горячий глнтвейн.



▼
Из Adlon Kempinski открывается вид на Бранденбургские ворота.

Берлин



Б О Н У С



На площади Жандарменмаркт с 21 ноября начнет работать Рождественская ярмарка – самая масштабная в стране. непременно попробуй местный глинтвейн и покатайся на одном из крупнейших катков в Европе неподалеку.



Тебе близко творчество Андреа Манзони? Ты с ходу узнаешь мелодии Фрэнка Синатры? В таком случае тебе определенно понравится **JAZZFEST BERLIN**, который пройдет в столице Германии с 31 октября по 3 ноября. Откроет фестиваль композитор Энтони Брэкс-тон – он подготовил фееричное представление, задействовав более 60 джаз-музыкантов со всего мира. Они исполняют как классические композиции, так и их авангардные версии. Фестиваль пройдет в Берлинер Фестшпиле, поэтому Cosmo рекомендует остановиться рядом с ним, например в отеле

ADLON KEMPINSKI BERLIN напротив Бранденбургских ворот. Неподалеку и площадь Жандарменмаркт, которая преобразится в преддверии Нового года. Кстати, в Adlon прекрасный спа – проведи там время с пользой, если будет плохая погода и тебе не захочется никуда выходить. И это еще не всё: после долгих музыкальных вечеров тебе не придется мерзнуть и искать ресторан, ведь прямо в отеле находится французский Restaurant Quarré и Sra Vua с азиатской кухней.

Даже в такое хмурое время года в Берлине есть чем заняться!





▼
 Отель расположен в особняке начала XX века.

САМЫЙ
 РАЗНО-
 ОБРАЗНЫЙ

Барселона



БОНУС

Неподалеку от отеля, в Готическом квартале, на последней неделе ноября открывается самая большая рождественская ярмарка в Барселоне – Fira de Santa Llúcia. Отсюда сложно уйти без сувениров и ярких фото!



В ноябре Барселона бывает очень солнечной и теплой – это не может не радовать!

Каталония притягательна для туристов не только летом, но и в холодное время года. В середине ноября, например, сюда съезжаются любители кино на фестиваль независимых фильмов **L'ALTERNATIVA**, а еще здесь проходит самый продолжительный фестиваль джаза в Европе **VOLL-DAMM BARCELONA INTERNATIONAL JAZZ FESTIVAL**. Мероприятия проводятся на разных площадках в центре города, некоторые из них и вовсе бесплатны – выступления можно послушать под открытым небом. Чтобы полностью окунуться в ат-

мосферу начала XX века, предлагаем тебе остановиться в историческом отеле **MAJESTIC HOTEL & SPA**. Кстати, в таком случае поездка станет полностью музыкальной – на первом этаже, в уютном El Bar del Majestic, по вечерам звучит старинное фортепиано. Тебя порадует и расположение: отель находится на Пасео-де-Грасиа, в окружении архитектурных шедевров Антонио Гауди. Еще один плюс – до фестивальных площадок ты доберешься всего за пару минут. Согласись, это очень удобно! **COSMO**



Пещерные люди

Как восстановить силы за длинный уик-энд? Нужно провести его на термальном курорте в Италии! Метод испытала на себе Оля Исакова.

ЭТОТ ГОД выдался напряженным, и мне срочно нужно было прийти в себя. Тут удачно подвернулась поездка на курорт Grotta Giusti. Великолепная погода, чудесная итальянская еда, легкая утренняя зарядка с тренером, купание в термальных бассейнах и йога в пещерах всего за несколько дней превратили меня из усталой загнанной тетки в бодрую и счастливую девушку.

Добраться сюда просто: прямым рейсом до Пизы и затем 35 минут на машине – до виллы среди тосканских холмов. Здесь еще в XIX веке

Старинная тосканская вилла с садом – настоящее место силы.



оборотистый хозяин нашел применение термальному источнику и организовал спа-курорт: в его термальных пещерах потели Джузеппе Гарибальди и Джузеппе Верди. В Grotta Giusti можно просто отдохнуть или всерьез заняться здоровьем (с последним по-

может программа Equilibrium). Я выбрала полный релакс – с прогулками и массажем. Ну и с обязательным посещением бара Il Poeta перед ужином: здесь меня научили готовить идеальный апероль шприц. Домой я уехала полная сил и новых знаний! 



Это не просто пещера: она окутана водными парами.



Три дня в термальном бассейне – и ты как новая!

ЕСЛИ ТЕБЕ СКУЧНО СИДЕТЬ НА ОДНОМ МЕСТЕ



15 минут на электробайке до Монсумано-Терме, чтобы поесть мороженое.



40 минут на машине до средневековой Лукки: тут легко пропасть на весь день!



В двух часах на машине – Флоренция. Там ты точно найдешь чем себя занять!

Такая уж натура

На мальдивском острове Маагау, неподалеку от Мале, открылся по-итальянски гостеприимный отель Baglioni Resort Maldives. Его виллы построены с минимальным ущербом для природы (что не может не греть душу). В спа-центре предлагают процедуры, основанные на тайских и балийских ритуалах. В ресторане Gusto подают итальянское вино и еду. Что еще нужно для счастья?



Только в путь

Советы и горячие новости для путешественников.

ПОРА УЗНАТЬ, ГДЕ НАХОДИТСЯ ОМАН!



И собаки тоже

В марсельском InterContinental Marseille – Hotel Dieu теперь можно остановиться с маленькими собаками. Четвероногому другу предложат еду, миску, одеяло и даже водные процедуры.

Везде свои

Собираешься во Флоренцию? Не пропусти выставку «Наталья Гончарова. Женщина в авангарде вместе с Гогеном, Матиссом и Пикассо»

в Палаццо Строцци. Тем более что у отеля Gallery Hotel Art есть предложение «Искушение искусством»: в него входят не только две ночи с завтраком, но и билеты на выставку и ужин на двоих.



Не пролетайте мимо

Если ты планируешь поездку в Китай или Юго-Восточную Азию, обрати внимание на авиакомпанию **Oman Air**. Теперь все пассажиры транзитных рейсов через Оман могут бесплатно остановиться на одну

ночь в центре Маската – в отеле **Grand Millennium Muscat**. Отличный способ познакомиться с главными достопримечательностями столицы Омана. А если этого времени окажется мало, можно продлить проживание по сниженному тарифу.

@V.S.20



Тревел-версия

Как организовать путешествие мечты, ничего не забыть и насладиться отдыхом в ноябре, рассказывает Cosmo певец **Влад Соколовский**.

■
Ноябрь – суперрабочее время, так что осенний отдых – роскошь, которую я не всегда могу себе позволить. В этом году планирую навестить родственников в Израиле вместе с семьей. Надеюсь, получится вырваться.



В путешествии я...

...обычно активен. На Бали занимался серфингом, много гулял. И только на Мальдивах и в Турции превращаюсь в тюленя, часами валяясь на пляже.

Топ-3 направлений для отдыха в ноябре: Кипр, Таиланд и Израиль.



НЕ ЗАБУДЬ!



■
Никуда не поеду без...
...мобильного телефона. Это и карта-навигатор, и кредитка, и связь с внешним миром, даже билеты не страшно забыть.

■
Забавный случай произошел...
...когда в 14 лет я улетел на отдых без родителей. На одной из вечеринок так увлекся танцами, что в темноте не заметил бассейн, оступился и при полном параде ушел под воду.



■
При выборе отеля...
...смотрю на количество звезд и близость к воде. Исключение – Бали. Живу в джунглях, а на пляж езжу на байке.

■
Во время полета я...
...стараюсь больше спать. Если вдруг не спится, читаю или смотрю сериалы. Когда есть приятный, интересный собеседник, с удовольствием разговариваю с ним.



■
Я предпочитаю...
...Бали, если речь идет о приключениях, и Мальдивы, если говорить о комфорте и уровне сервиса.

НЕ ПРЕДСТАВЛЯЛ СЕБЕ ...

...что решусь полететь на отдых один. Но смог проработать страхи, и сейчас мне комфортно и с семьей, и наедине с собой. В этом году слетал в Америку, летом сорвался на Бали. Просто позволил себе плыть по течению. Иногда одиночество идет на пользу.

Гороскоп на ноябрь

А вот что звезды приготовили для тебя в этом месяце!



ОВЕН

(21.03 – 20.04)

Разберись с долгами и вкладами, а 12 – 13-го составь финансовый план на год. В двадцатых числах начинай заниматься тем, что приносит радость, чтобы зимой хорошо работалось.



ТЕЛЕЦ

(21.04 – 21.05)

Вспомни, что ты загадывала на день рождения. 12 ноября узнаешь, насколько продвинулась с исполнением желания. 23 – 26 ноября возможен конфликт с любимым, но всё закончится благополучно.



БЛИЗНЕЦЫ

(22.05 – 21.06)

В конце месяца ты встретишь хороших людей, а отношения с теми, кто нравится, принесут радость. Кстати, если речь идет о работе, к радости может добавиться и дополнительный доход.



РАК

(22.06 – 23.07)

Месяц хорош по всем фронтам. Вероятно, ретроградный Меркурий вернет пару раскаявшихся бывших, но не спеши с выводами: продемонстрировать перспективность они смогут только в декабре.



ЛЕВ

(24.07 – 23.08)

Если в отношениях с партнером пропала романтика, не расстраивайся: во второй половине ноября тебе повезет в любви. Шанс встретить кого-то другого равен приблизительно ста процентам.



ДЕВА

(24.08 – 21.09)

Из-за ретроградного Меркурия может произойти несколько досадных оплошностей. Перепроверяй информацию и перечитывай письма перед отправкой! От стресса спасут уют и компания близких.



ВЕСЫ

(22.09 – 23.10)

Брось все силы на улучшение денежного вопроса, и к зиме он будет решен. Продай то, чем не пользуешься, и откажись от трудоемкой, но малооплачиваемой работы в пользу более прибыльной.



СКОРПИОН

(24.10 – 22.11)

Во второй половине месяца появятся силы и время на спорт, а с 20-го ты начнешь притягивать деньги. Финансовые цели на год поставь перед собой 26 – 27-го числа, и пусть они будут смелыми.



СТРЕЛЕЦ

(23.11 – 21.12)

В двадцатых числах ноября тебе сопутствует удача. И если ты задумала что-то рискованное и ждешь знака, это он и есть, дерзай! К тому же твой план может оказаться еще и прибыльным.



КОЗЕРОГ

(22.12 – 19.01)

Подготовиться к сложному, но удачному для тебя 2020 году поможет общение с людьми из прошлого, особенно если когда-то вы учились или работали вместе. А в конце месяца просто расслабься.



ВОДОЛЕЙ

(20.01 – 19.02)

Тебя волнуют две вещи: работа и обстановка дома. Источником семейных проблем могут стать твои желания и приоритеты или даже переработки и командировки.



РЫБЫ

(20.02 – 20.03)

Если в 2019-м ты рискнула и попробовала силы в чем-то амбициозном, в ноябре твоя смелость будет вознаграждена. До нового года проинформируй о своих идеях тех, кто может преуспеть в 2020 году.

И кто меня за язык тянул!

ТЕКСТ:
НАДЯ
ПАВЛОВ-
СКАЯ

В ноябре под воздействием ретроградного Меркурия ты начнешь говорить то, что думаешь. Будь осторожна в высказываниях, чтобы не пришлось пожалеть о своей откровенности!

ОВЕН

«Я очень хотела, но так и не смогла с ним заговорить».

Не заостряй внимание окружающих на том, как тебе страшно, иначе прослывешь человеком, который боится и не делает, а твоя задача в этом мире – бояться и делать.

ТЕЛЕЦ

«Можно не говорить об этом сейчас? У меня портится настроение!»

Попробуй хотя бы иногда делать вид, что волнуешься за судьбы других людей, если этого требует этикет. Твои эгоистичные желания хороши для тебя, но репутация бессердечного человека не поможет в жизни.

БЛИЗНЕЦЫ

«В параллельном мире я бы...»

Твоя непрекращающаяся рефлексия – инструмент для развития мозга и прививка от ханжества, но не выкладывай всё сразу хотя бы при устройстве на работу.

Не снимай свой Рачий панцирь на людях: не рассказывай о детских травмах, иначе смутить тебя сможет любой желающий.

ЛЕВ

«Не могу выйти из дома, я так плохо выгляжу».

Нормально, если иногда ты себе не нравишься. Но не нужно делиться этим с кем-то, кроме самых деликатных близких и психотерапевта – и уж тем более писать в Instagram.

ДЕВА

«А в этой графе у меня отмечено, пришлось ли использовать смазку».

В попытках взять все важные сферы жизни под контроль ты превосходишь даже Водолея. Но в этом месяце фильтруй то, что говоришь вслух: хотя бы не выкладывай в Сеть таблицу, где фиксируешь количество и качество секса.

ВЕСЫ

«Если взвесить за и против, наши отношения мне скорее подходят!»

РАК

«Это прямо как в те времена, когда мне было пять лет и моя мама...»

СКОРПИОН

«Еду в командировку с красавчиком Ильей. Как бы мужу не изменить!»

Каждый уважающий себя Скорпион знает, как разрушить собственную жизнь. Деструктивное начало – твой старый приятель. Но окружающих могут испугать привычные для тебя мысли.

СТРЕЛЕЦ

«Есть эксперты, думающие иначе, и у них на это свои причины!»

Если ты еще не утвердилась во мнении о чем-то, терзайся сомнениями про себя. С окружением делись только результатами долгих раздумий, ведь информацию, поданную неуверенно, люди воспринимают плохо.

Подход Весов к любовным вопросам не посвященному может показаться холодным и обидным. Подумай, прежде чем открыто обсуждать разумные причины быть со своим спутником жизни.

КОЗЕРОГ

«Тебе нужно просто...»

Мозг Козерога заточен под решение проблем, часто чужих. Но не давай непрошенных советов, а то в ответ получишь порцию обидных наблюдений.

ВОДОЛЕЙ

«Конечно, обычным людям не бросается в глаза, что...»

Критичность к негласным правилам помогает тебе развивать самостоятельность. Но лучше вести себя предсказуемо: не постить в соцсетях мемы о профессиональном выгорании и дауншифтинге, взявшись за крупный проект.

РЫБЫ

«Первая любовь никогда не проходит».

Твой партнер остается счастливым ровно до тех пор, пока ты не скажешь ему в порыве откровенности, что вообще-то до сих пор любишь бывшего. Его, конечно, в первую очередь, но и того, прошлого, тоже. По-своему.

Стоит только создать атмосферу доверия, как из людей под влиянием планеты льется то, о чем они обычно молчат!

МЫ СОБРАЛИ ДЛЯ ТЕБЯ САМЫЕ ВПЕЧАТЛЯЮЩИЕ И АКТУАЛЬНЫЕ ПРЕДЛОЖЕНИЯ

ПРИРОДА ВЕЩЕЙ

В основе средств Beauty Food-Rituals, Eveline Cosmetics, – компоненты натурального происхождения. Именно они обеспечивают глубокое увлажнение и защиту от

внешних воздействий. Продукты содержат витамины, антиоксиданты и питательные вещества, способствующие укреплению кожи и выводу токсинов.



ЭТО ПО-МУЖСКИ!

Хочешь порадовать любимого? Присмотри к коллекции бренда HENDERSON. В нее вошли рубашки Non Iron, которые не нужно гладить (чем не мечта современного мужчины?), и супертянущиеся 4 Way Stretch. Те, кто предпочитает персональный подход, оценят услугу индивидуального пошива HENDERSON Su Misura из более тысячи вариантов ткани.



ХЭЛЛОУ, АМЕРИКА!

Марка Gant к своему 70-летию выпустила коллекцию текстиля для дома, отдающую дань уважения амери-

канскому наследию Восточного побережья. Ищи новинку в магазинах сети «Евродом» и на сайте eurodom.ru.

В СИНЕМ МОРЕ, В БЕЛОЙ ПЕНЕ

«Экстра Молодость» – омолаживающий комплекс, в состав которого входит икра морского ежа (мощный антиоксидант). Он способствует улучшению состояния кожи, волос и ногтей, восстанавливает кальциевый обмен, укрепляет сосуды и снижает ломкость капилляров. Содержит омега 3, витамины А, В, С, D, Е, аминокислоты, микро- и макроэлементы.

Продукт позволяет замедлить процессы старения в организме



БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



ТЕПЕРЬ ТЫ ВОДИШЬ

Не пропусти масштабное автомобильное шоу талантов «Россия рулит!» телеканала НТВ. Впервые на нашем телевидении непрофессиональные во-

дители пройдут испытания и покажут трюки, с которыми могли справиться только опытные каскадеры. Интересно, кому достанется главный приз?

С САМОГО УТРА

Завтрак Herbalife Nutrition – это стакан воды с алоэ, травяной напиток в качестве замены чашки кофе или чая и протеиновый коктейль –

перед тем как его выпить, сделай получасовой перерыв. Эксперты рассчитали оптимальное соотношение БЖУ – и вкусно, и полезно!



ШАХ И МАТ!

Сыворотка «Серацин Azeliac», Librederm, для дневного ухода не только матирует, но и обеспечивает пролонгированный антиакне-эффект. Наноси ее поверх макияжа, предварительно промокнув излишки себума.



ПРИКОСНИСЬ КО МНЕ ГУБАМИ

Марка Stellary представляет самую широкую линейку нюдовых помад Nude Lips, включающую 24 цвета – от самых холодных до теплых. Тон легко наносится, ложится ровным слоем благодаря высокой пигментированности, комфортно ощущается на губах и долго держится. Тебе наверняка придется до душе оформление серии: минималистичные футляры выполнены из матового пластика, их приятно держать в руках.

Среди ингредиентов – касторовое масло, растительный воск и смола.



ЧЕМ МОГУ БЫТЬ ПОЛЕЗЕН?

Бренд Paese представляет бьюти-новинку! Это ухаживающая сыворотка с витамином С – мощным антиоксидантом, который стимулирует выработку коллагена и уменьшает признаки старения. Также среди ингредиентов – масло опунции, виноградных косточек. Продукт восстанавливает и смягчает кожу – результат заметен уже через 4 недели использования. Положительное действие подтверждено независимыми лабораторными исследованиями.

Сыворотка не содержит силикона и минерального масла. Подходит для веганов.



ПОДРОБНОСТИ ПРИ ВСТРЕЧЕ

Показ коллекций 2019/2020 из мехов Североамериканского Пушного Аукциона (NAFA) стал выдающимся событием. Мероприятие посетили более 60 представителей гляцевых изданий, они оценили работы дизайнеров и известных брендов.

СБОРНАЯ МОДЕЛЬ

Линейка-конструктор Faberlic Vario включает 7 средств: 4 сыворотки, 2 базовых крема и крем для кожи вокруг глаз. Комбинируй их с учетом своих особенностей – получится более 20 вариантов сочетаний, направленных на решение разных проблем, один из них может подойти именно тебе.



ТЕНЕВАЯ ПОЛИТИКА

Искала повод поэкспериментировать с макияжем глаз? Вот он – выход новых палеток теней Pura Make up Stories Compact! В каждой из них – 7 оттенков, представленных в трех эффектных текстурах. Благодаря различным финишам – матовому, сатиновому и металлическому – ты сможешь создавать мягкие или четкие переходы цвета, а также расставлять акценты. Только представь, сколько образов ты сможешь воплотить!



ЗАКОН ГАРМОНИИ

Натуральное средство «Рескью Ремеди» позволяет справиться с тревогами. Достаточно сделать два пшика под язык – и спокойствие будет восстановлено. Выпускается в форме спрея (удобно брать с собой) и капель.



COSMOPOLITAN

Подпишись
и получи подарок!

**СТОИМОСТЬ ПОДПИСКИ ПРИ ОФОРМЛЕНИИ
В РЕДАКЦИИ*:**

6 НОМЕРОВ ОБЫЧНОГО ФОРМАТА – 950 РУБЛЕЙ

12 НОМЕРОВ ОБЫЧНОГО ФОРМАТА – 1850 РУБЛЕЙ

6 НОМЕРОВ МАЛЕНЬКОГО ФОРМАТА – 815 РУБЛЕЙ

12 НОМЕРОВ МАЛЕНЬКОГО ФОРМАТА – 1590 РУБЛЕЙ

Доставка осуществляется простыми (или по желанию подписчика заказными/ценными) бандеролями Почты России. Для получения заказной/ценной бандеролью необходимо указать это в поле «комментарий». При оформлении и оплате подписки до 5-го числа текущего месяца доставка начинается со следующего номера.



**Омолаживающая сыворотка
для чувствительной кожи
лица, Rexaline Derma**

50

первых подписчиков, оформивших заказ через наш интернет-магазин, получают в подарок сыворотку Corrector Serum от **Rexaline Derma**.

Для участия в розыгрыше подарка за подписку **ВВЕДИ ПРОМОКОД «СОСО 111905» («СОСТ 111934» для мини-формата)** в поле «КОММЕНТАРИЙ» при оформлении заказа в интернет-магазине. **ПРЕДЛОЖЕНИЕ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ДО 30 НОЯБРЯ 2019 ГОДА.**

* Указанные цены действительны только при доставке по России.

Отдел подписки не несет ответственности за подписку, оформленную через другие фирмы. В случае отмены заказчиком произведенной подписки деньги за нее не возвращаются.

**КАК
ПОДПИСАТЬСЯ
НА ЖУРНАЛ:**

**ЧЕРЕЗ НАШ
ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИН
PREMIUM-PUBLISHING.
RU / COSMOPOLITAN**

Оформи подписку онлайн, оплатив ее банковской картой или получив персонализированную квитанцию для оплаты через любой банк.

ЧЕРЕЗ РЕДАКЦИЮ.
Просто позвони нам по телефону: 8 (495) 230-0014 или напиши на e-mail: podpiska@imedia.ru и сообщи свои ФИО, адрес доставки (включая почтовый индекс), номер телефона и срок, на который хочешь подписаться. Мы выставим квитанцию для оплаты.

ЧЕРЕЗ ПОЧТОВОЕ ОТДЕЛЕНИЕ ТВОЕГО ГОРОДА.
Подписные индексы в каталогах: «Почта России» – П 1360 (основной формат), «Пресса России» – 26 325 (основной формат), 29500 (мини-формат).

ЧЕРЕЗ ПОДПИСНЫЕ АГЕНТСТВА.

Контакты подписных агентств ты можешь уточнить по телефону 8 (495) 230-0014 или написать нам по адресу: podpiska@imedia.ru

адреса

ОДЕЖДА И АКСЕССУАРЫ

А «Адамас»: www.adamas.ru
В «Второй Меховой»: Ленинский пр-т, 7 **М** «Меха Екатерина»: ул. Б. Дмитровка, 7/5
Н «Ника»: пр-т Андропова, 13/32; (499) 550-6703
Ю «Юничел»: www.unichel.ru
А **Adriatica**: www.skytime.ru
AGL: No One, ГУМ, Красная пл., 3; 788-4343 **Alexander Terekhov**: ул. Петровка, 24, стр. 2
Aquazzura: ул. Петровка, 18
Bally: ЦУМ, ул. Петровка, 2
Bershka: ТЦ «Авиапарк», Ходынский б-р, 4 **Blumarine**: ЦУМ, ул. Петровка, 2; 933-7300
Bonprix: www.bonprix.ru **Braschi**: ТРЦ «Времена года» (3-й эт.), Кутузовский пр-т, 48; (495) 662-4003 **Bvlgari**: ул. Кузнецкий Мост, 7; 775-2220 **Calzedonia**: ТРЦ «Европейский», пл. Киевского Вокзала, 2 **Cartier**: ГУМ, Красная пл., 3; 795-0340
Certina: ул. Никольская, 10;
Chanel: Кутузовский пр-т, 48; 644-4848 **Coccinelle**: ТРЦ «Европейский», пл. Киевского Вокзала, 2; 225-7360 **Conte**: conteshop.com **Cos**: ТРЦ «Афимолл Сити», Пресненская наб., 2 **Cromia**: cromia.it
Diego M: ЦУМ, ул. Петровка, 2; 287-1560 **Dior**: Столешников пер., 18 **Ecco**: ТРЦ «Метрополис», Ленинградское ш., 16а, стр. 4; 933-5632; ecco-shoes.ru **Emil Shabaev**: ул. 1812 года, 2 **Eres**: ГУМ, Красная пл., 3; 788-4343 **Escada**: ТЦ «Галерея Неглинная», Трубная пл., 2; 705-9828 **Etam**: ТК «Охотный ряд», Манежная пл., 1, стр. 2; 933-3244 **EXCLAIM**: ул. Трехгорный Вал, 10; (977) 250-3330 **Faberlic**: faberlic.com **Fendi**: ЦУМ, ул. Петровка, 2 **Furla**: ГУМ, Красная пл., 3 **Geox**: ТРЦ «Метрополис», Ленинградское ш., 16а; 660-8888 **Guess**: ТРЦ «Европейский», пл. Киевского Вокзала, 2 **H&M**: ТЦ «Авиапарк», Ходынский б-р, 4; 644-4544 **Henderson**: ул. Тверская, 6, стр. 1; 933-8654 **Incanto**: ул. Тверская, 19 **Intimissimi**: ТРЦ «Европейский», пл. Киевского Вокзала, 2; 229-1962 **Jimmy Choo**: Столешников пер., 11
Kalmanovich: www.aizel.ru
Kupivip: www.kupivip.ru **Lady Collection**: ТРЦ «Метрополис», Ленинградское ш., 16а; 660-8888 **Lamoda**: www.lamoda.ru **La Perla**: ГУМ, Красная пл., 3 **Laurel**: Lady & Gentleman CITY, СТЦ «Мега Химки», Химки, мкр-н 8, Ленинградское ш., 5 км от МКАД **LAV'Z**: ТРЦ «Метрополис», Ленинградское ш., 16а **Levi's**: ГУМ, Красная пл., 3; 725-4164 **Liu Jo**: ЦУМ, ул. Петровка, 2
Longines: ГУМ, Красная пл., 3; 620-3346 **Loriblu**: Rendez-Vous,

ул. Неглинная, 8/10; 221-6767
Louis Vuitton: ГУМ, Красная пл., 3 **Luisa Cerano**: Lady & Gentleman CITY, ТРЦ «Европейский», пл. Киевского Вокзала, 2
Madeleine: madeleine.ru
Magistral: ТРЦ «Капитолий», 2-й эт., Севастопольский пр-т, 11е
Mango: ТРЦ «Европейский», пл. Киевского Вокзала, 2 **Marc Cain**: ГУМ, Красная пл., 3 **Marella**: ГУМ, Красная пл., 3 **Marks & Spencer**: ТРЦ «Афимолл Сити», Пресненская наб., 2 **Mascotte**: ТРЦ «Атриум», ул. Земляной Вал, 33; 401-6552 **Max Mara, Max&Co, Weekend Max Mara**: ГУМ, Красная пл., 3; 788-4343
Monki: ТЦ «Авиапарк», Ходынский б-р, 4 **Nasonpearl**: ТРЦ «Метрополис», Ленинградское ш., 16а **Nike**: ТРЦ «Афимолл Сити», Пресненская наб., 2
Nomination: ТРЦ «Европейский», пл. Киевского Вокзала, 2 **No One**: ГУМ, Красная пл., 3; 788-4343; noone.ru **Pandora**: www.pandorarussia.ru **Patrizia Pepe**: ТРЦ «Метрополис», Ленинградское ш., 16а **Paul Smith**: ГУМ, Красная пл., 3
Pennyblack: ТРЦ «Афимолл Сити», Пресненская наб., 2; 660-6223
Pertini: No One, ГУМ, Красная пл., 3; 788-4343 **Pinko, Pinko Jeans**: ГУМ, Красная пл., 3; 620-3046 **Principe di Bologna**: www.noone.ru **Pull & Bear**: ТЦ «Авиапарк», Ходынский б-р, 4
Puma: ТРЦ «Европейский», пл. Киевского Вокзала, 2
Rendez-Vous: ул. Неглинная, 8/10; 221-6767 **Reserved**: ТЦ «Авиапарк», Ходынский б-р, 4
Roberto Bravo: ТРЦ «Метрополис», Ленинградское ш., 16а **Ruban**: Tsvetnoy Central Market, Цветной б-р, 15, стр. 1 **Samsonite**: ТРЦ «Европейский», пл. Киевского Вокзала, 2 **Sandro**: ТРЦ «Метрополис», Ленинградское ш., 16а **Sokolov**: sokolov.ru **s.Oliver**: ТРЦ «Метрополис», Ленинградское ш., 16а **Sportmax**: ГУМ, Красная пл., 3; 788-4343 **Springfield**: ТРЦ «Метрополис», Ленинградское ш., 16а; 787-7025 **Stefanel**: ТРЦ «Европейский», пл. Киевского Вокзала, 2; 225-7356
Stradivarius: ТЦ «Авиапарк», Ходынский б-р, 4 **Sunlight**: www.sunlight.net **Swarovski**: ТРЦ «Европейский», пл. Киевского Вокзала, 2 **Swatch**: 2-й Сыромятнический пер., 1
Tezenis: ТРЦ «Европейский», пл. Киевского Вокзала, 2; 933-0380 **Tiffany & Co.**: ГУМ, Красная пл., 3; ул. Петровка, 10 **Tissot**: ГУМ, Красная пл., 3; 788-4343 **TJ Collection**: ТРЦ «Метрополис», Ленинградское ш., 16а **Tom Tailor, Tom Tailor Denim**: ТРЦ «Европейский», пл. Киевского Вокзала, 2
Topshop: ТРЦ «Европейский», пл. Киевского Вокзала, 2;

980-5172 **Tosca Blu**: toscablu.com
Tous: ул. Никольская, 19 **Triumph**: ТРЦ «Афимолл Сити», Пресненская наб., 2 **Tumi**: ТРЦ «Афимолл Сити», Пресненская наб., 2 **Twinsat, My Twin**: ТРЦ «Атриум», ул. Земляной Вал, 33; 662-3305
Uniqlo: ТРЦ «Европейский», пл. Киевского Вокзала, 2
UNode50: ТРЦ «Метрополис», Ленинградское ш., 16а
Van Cleef & Arpels: ГУМ, Красная пл., 3; 788-4343
Wanna?Bel: ТЦ «Авиапарк», Ходынский б-р, 4 **Women'ssecret**: ТРЦ «Метрополис», Ленинградское ш., 16а **Zarina**: ТЦ «Авиапарк», Ходынский б-р, 4; 644-4544

ПАРФЮМЕРИЯ И КОСМЕТИКА

Б «Бархатные ручки»: www.ozon.ru **А** **Agent Provocateur Beauty**: www.agentprovocateur.ru **Ahava**: сеть магазинов «Золотое яблоко»
Alternia: www.authentica.love
Ansallyg: www.ansallyg.com **Avon**: my.avon.ru **Biotherm**: сеть магазинов «ИЛЬ ДЕ БОТЭ»
Bvlgari: ЦУМ, ул. Петровка, 2
С **Carolina Herrera**: сеть магазинов «Л'Этуаль» **Caudalie**: сеть магазинов «ИЛЬ ДЕ БОТЭ»
Chanel: парфюмерно-косметический бутик Chanel, ул. Охотный Ряд, 2 **Chloe**: сеть магазинов «Л'Этуаль» **Clarins**: сеть магазинов «Рив Гош» **Compagnie de Provence**: molecule.su **Cotril**: студия Cotril, пр-д Аэропорта, 8, стр. 14 **Dior**: «Рив Гош», Tsvetnoy Central Market, Цветной б-р, 15 **Dolce & Gabbana**: сеть магазинов «Л'Этуаль»
Dr. Jart+: сеть магазинов «Рив Гош» **DS**: ilovesim.ru **E** **Eau Thermale Avene**: сеть магазинов «Л'Этуаль» **Enhel Beauty**: enhelbeauty.com **Erborian**: www.erborian.ru **Essence**: сеть магазинов «Подружка»
F **Faberlic**: www.faberlic.com
Fresh Line: сеть магазинов «Рив Гош» **Galenic**: сеть магазинов «Золотое яблоко»
Garnier: сеть магазинов «Рив Гош» **Giorgio Armani Beauty**: сеть магазинов «ИЛЬ ДЕ БОТЭ»
Givenchy: Articoli, ГУМ, Красная пл., 3 **Guam**: guamrussia.ru
Gucci: сеть магазинов «Л'Этуаль»
Guerlain: сеть магазинов «Рив Гош» **Hask**: сеть магазинов «ИЛЬ ДЕ БОТЭ» **Hermes**: ЦУМ, ул. Петровка, 2 **Hugo Boss**: ЦУМ, ул. Петровка, 2 **Issey Miyake**: сеть магазинов «Л'Этуаль» **К** **Kemon**: салон «Образы и лица», ул. Юлиуса Фучика, 11/13 **Kenzo**: сеть магазинов «ИЛЬ ДЕ БОТЭ»
Kerastase: сеть магазинов «Рив Гош» **Kevin.Murphy**: www.authentica.love **Kiehl's**: kiehls.ru **Kontier Home**: www.kontier.ru **Л** **La Biosthetique**: labiosthetique.ru **Lancome**: сеть магазинов «ИЛЬ ДЕ БОТЭ»
Laneige: сеть магазинов Sephora **La Roche-Posay**: www.laroche-posay.ru **Librederm**: librederm.ru **L'Occitane**: www.loccitane.ru **L'Oreal Paris**: www.loreal-paris.ru **Love Beauty and Planet**: сеть магазинов «Подружка»
Lumene: www.lumene-shop.ru
Lush: www.lushrussia.ru
М **Make Up For Ever**: сеть магазинов «ИЛЬ ДЕ БОТЭ»
Mary Kay: www.marykay.ru
Max Factor: сеть магазинов «Рив Гош» **Moresque Parfum**: сеть магазинов «ИЛЬ ДЕ БОТЭ»
Mugler: сеть магазинов «ИЛЬ ДЕ БОТЭ» **Н** **NARS**: сеть магазинов «Л'Этуаль» **Natura Siberica**: ул. Тверская, 4
О **Oriflame**: www.oriflame.ru
Р **Paco Rabanne**: сеть магазинов «ИЛЬ ДЕ БОТЭ» **Payot**: сеть магазинов «Л'Этуаль» **Pupa Milano**: сеть магазинов «Рив Гош» **Purederm**: www.ozon.ru
Р **Rexaline**: сеть магазинов «Рив Гош» **Rivoli**: www.rivoli.ch/ru
С **Sephora**: сеть магазинов «ИЛЬ ДЕ БОТЭ» **Sesderma**: www.sesderma.ru **Shiseido**: сеть магазинов «ИЛЬ ДЕ БОТЭ» **Siberian Wellness**: ru.siberianhealth.com/ru
Sisley: сеть магазинов «ИЛЬ ДЕ БОТЭ» **Skyn Iceland**: www.icelandcream.ru **Sothys**: shop.sothys.ru **Stellary**: stellary.ru **St.Moriz**: сеть магазинов «Рив Гош» **Swiss Line**: сеть магазинов «Рив Гош»
Т **Thalgo**: www.thalgo-france.ru
The House of Oud: ЦУМ, ул. Петровка, 2 **TREsemme**: www.ozon.ru **U** **Uriage**: uriagestore.ru **V** **Vichy**: сеть аптек «36,6» **Vivienne Sabo**: сеть магазинов «Л'Этуаль» **W** **Wella**: сеть магазинов «Л'Этуаль»
Wella Professionals: сеть магазинов «Рив Гош» **Y** **YSL Beaute**: yslbeauty.com.ru
Yves Rocher: ул. Тверская, 4

САЛОНЫ

М «Москвичка»: пер. Б. Козихинский, 4
В **Bebebe**: ул. Петровка, 20/1
И **I Like Nails**: ул. Новослободская, 36/1

ЗДОРОВЬЕ И ФИТНЕС

З «Здоровье и спорт»: ул. Б. Никитская, 12
М «Мильфей»: ул. 3-я Фрунзенская, 19 **С** «СМ-Клиника»: 2-й Сыромятнический пер., 11 **В** **Vkr**: сеть магазинов «Рив Гош»
Д **Dietificio**: www.ozon.ru
М **Melo**: melolabs.ru
Р **PMP Organic Beauty**: ул. Серпуховский Вал, 21, к. 4
Р **Rakamakafit**: rakamakafit.ru
З **Zaryad**: Кутузовский пр-т, 12

ЦЕНЫ В МАГАЗИНАХ МОГУТ ОТЛИЧАТЬСЯ ОТ УКАЗАННЫХ В ЖУРНАЛЕ. ОБЯЗАТЕЛЬНО ЗВОНИ И УЗНАВАЙ НАЛИЧИЕ ТОВАРОВ!

ОДИН
ИЗ
ЛУЧШИХ
БИЗНЕС-
СЕДАНОВ
В МИРЕ!

Вы поете великолепно

Audi A8 L – мечта любого перфекциониста, уверена Марина Долгова. Здесь просто не к чему придраться!



Топ, H&M; жакет, брюки и пальто, Escada; туфли, Jimmy Choo



Детали

Матричные светодиодные фары HD Matrix LED освещают дорогу особенно динамично и точно, не ослепляя других участников движения.



Салон

Безупречно продуман, поэтому чувствуешь себя отлично при любых режимах езды.



Дизайн

Новая оптика «филейной части», объединяющая правый и левый фонарь тонкой светодиодной полоской, – фишка модели.

Ида, сейчас спую! Ведь даже не особо разбирающийся в автомобильной теме человек, увидев на дороге эту огромную, но при том довольно скромную и безумно элегантную машину, понимает: перед ним – вершина инженерной мысли.

И внутреннее содержание не отстает от внешнего: красивейший эргономичный салон напичкан немислимым количеством гаджетов, призванных сделать поездку максимально комфортной и безопасной. В этой

●
На смену привычным кнопкам пришло всё сенсорное и светящееся, интерактивное и умное.

версии на смену большей части привычных нам кнопок и ручек пришло всё сенсорное и светящееся, интерактивное и умное.

К качеству внешней и внутренней отделки даже у меня (а я та еще привереда) ни одного нарекания. С удоб-

ных анатомических кресел (что передних, что задних) попросту не хочется вставать – жить бы тут осталась, если бы мне разрешили. Салон, как говорил персонаж «Служебного романа», настоящая фешенебельная «малогабаритная квартира» с прекрасной обстановкой и дизайнерской отделкой всего, что можно.

Цена, конечно, тоже вполне сравнима со стоимостью недвижимости, но если это тебя не останавливает – самое время бежать к официальным дилерам Audi. **COSMO**

Не вклад, а клад!

Пройди тест и узнай, куда инвестировать деньги, чтобы потом купаться в дивидендах!

● **Последний раз ты потратила внушительную сумму денег на...**

- а) ...ой, дайте-ка припомнить, когда я вообще кошелек доставала.
- б) ...сумку мечты, тут же подобрав к ней новое платье и роскошные серьги, – вкладывать надо в себя.
- в) ...ремонт в квартире – это всегда правильная инвестиция: и красиво, и цена жилплощади увеличилась.

● **Парень на первом свидании предлагает разделить счет. Твои действия?**

- а) Улыбаешься, говоришь: «Я на минутку!» – и не возвращаешься.
- б) Объясняешь ему, почему, заплатив за тебя, он в итоге останется в плюсе.
- в) Спокойно открываешь калькулятор и высчитыва-



БОЛЬШЕ ВКЛАДЫВАЕШЬ, БОЛЬШЕ ПОЛУЧАЕШЬ!

ешь свою часть до копейки – в наше время каждый сам за себя.

● **На карточке последняя тысяча рублей, а до зарплаты еще неделя. Ты...**

- а) ...вспомнишь, что коллега из соседнего отдела должна тебе еще с прошлого года, – надо бы напомнить!
- б) ...займешь у друга, обещая отдать «с процентами» в виде совместного ужина.
- в) ...детально распишешь бюджет, еще и останется что-то к концу недели.

● **Твой любимый герой мультфильма?**

- а) Скрудж Макдак.
- б) Лев Алекс из «Мадагаскара».
- в) Круэлла де Виль из «101 далматинца».

● **Друг неожиданно предлагает «вписаться» в перспективный стартап. Что тебя останавливает?**

- а) Команда слишком молодая, дело малознакомое – есть риск обанкротиться.
- б) Высокая конкуренция на рынке; таких проектов уже десятки расплодилось, чем этот уникален?
- в) Плохо написанный бизнес-план: а дебет с кредитом кто сводить будет?!

ПОДСЧИТАЙ ОТВЕТЫ!

Больше А

Банковский вклад

Ты не любишь рисковать (особенно деньгами, тем более своими), а потому такой надежный способ инвестиций – твой вариант. Вкладывай в драгоценные металлы. Да, дивидендов придется ждать не год и не два, зато гарантия стопроцентная.

Больше Б

Акции Google

Ты живешь на излете, любишь легкие деньги и быстро их тратишь. Копить и ждать – это не про тебя, а потому лучше вложиться в акции крупных IT-компаний: Google, Apple, Amazon. Бонус: азарт от игры на бирже.

Больше В

Недвижимость

Вариант для тех, кто любит всё просчитывать. Чтобы сделать квадратные метры инвестицией, нужно приобрести их на этапе котлована и четко распланировать доход-расход. Но тебе, натуре увлекающейся и дотошной, это по плечу!



КРАСНАЯ ПОЛЯНА – СЕРДЦЕ ГОР



КРАСНАЯ
ПОЛЯНА

КУРОРТ

krasnayapolyanaresort.ru

единая служба бронирования
8 800 550 20 20

L'INTERDIT

ИСКУШЕНИЕ НЕДОЗВОЛЕННЫМ. НОВАЯ ТУАЛЕТНАЯ ВОДА



GIVENCHY