

ΤΟ #1 ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ ΣΤΟΝ ΚΟΣΜΟ

ΜΟΝΟ  
€1,90!

# COSMOPOLITAN

ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ 2016

Shay  
Mitchell

## ΚΑΥΤΑ ΚΙ ΑΛΛΑ ΠΟΛΛΑ

ΤΟ ΣΕΞ ΚΑΙ  
ΟΙ ΣΧΕΣΕΙΣ  
ΟΤΑΝ Η  
ΘΕΡΜΟΚΡΑΣΙΑ  
ΧΤΥΠΑΕΙ ΚΟΚΚΙΝΟ

## OH MY BLOG!

7 Ελληνίδες bloggers  
μοιράζονται μαζί σου τα  
μυστικά της επιτυχίας τους

BONUS

# Αληθινές Ιστορίες

Τα πιο σοκαριστικά true  
stories που θα διαβάσεις  
αυτό το καλοκαίρι 🍷

## ALL THAT ΠΛΑΖ

Μαγιό, φορέματα  
και αξεσουάρ (για να  
την ακούσεις)

Βουτιά και  
συχώριο

ΤΙ ΨΑΧΝΕΙΣ  
ΣΤ' ΑΛΗΘΕΙΑ  
ΟΤΑΝ  
ΤΣΕΚΑΡΕΙΣ ΤΟ  
ΠΡΟΦΙΛ ΤΟΥ  
ΠΡΩΗΝ ΣΟΥ;



ΤΕΥΧΟΣ 196 • €1,90



9 771108 674004

www.cosmopolitan.gr



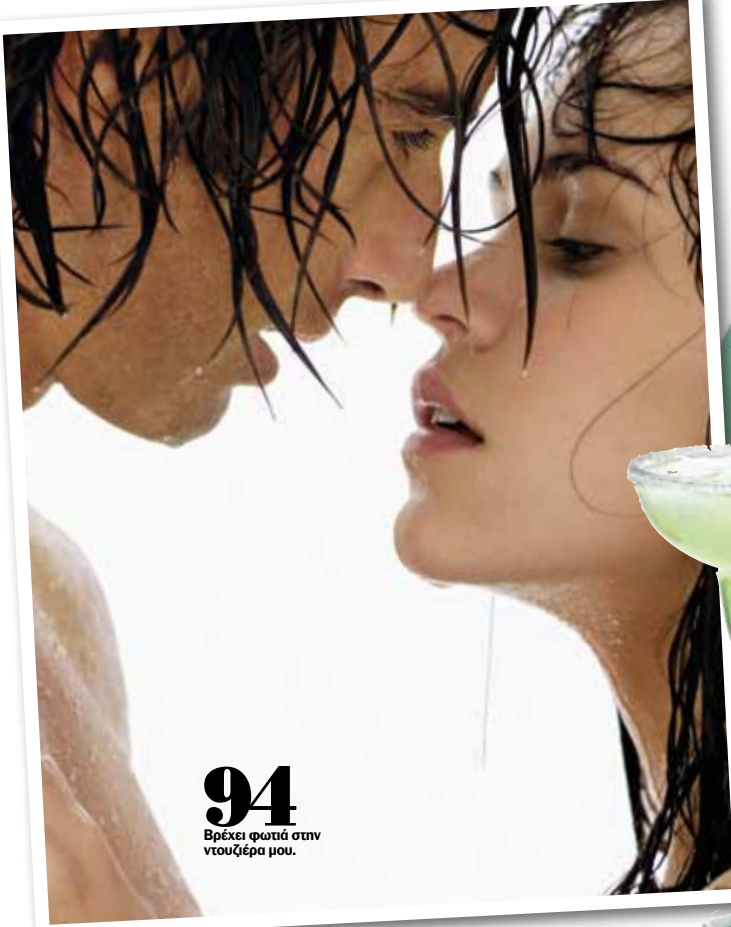
## ΣΤΟ ΕΞΩΦΥΛΛΟ

- 64 Bonus Αθηναίες Ιστορίες** Τα πιο σοκαριστικά true stories που θα διαβάσεις αυτό το καλοκαίρι.
- 87 Καυτά κι άηλα ποηλά** Το σεξ και οι σχέσεις όταν η θερμοκρασία χτυπάει κόκκινο.
- 98 Τι ψάχνεις στ' αλήθεια όταν τσεκάρεις το προφίλ του πρώην σου;** Hint: Δεν είναι ο πρώην σου.
- 114 Oh my blog!** Εφτά Ελληνίδες bloggers μοιράζονται μαζί σου τα μυστικά της επιτυχίας τους.
- 122 Shay Mitchell** Η πρωταγωνίστρια της σειράς *Pretty Little Liars* μιλάει ακόμα και για τις πιο δύσκολες στιγμές της ζωής της.
- 134 All that n!aζ** Μαγικό, φορέματα και αξεσουάρ (για να την ακούσεις).

## COSMO NEWS

- 24 Cosmo vibes** Έξι μοναδικές προτάσεις γι' αυτόν τον μήνα.
- 26 Στη χάση και στη festive** Τα κοσμήματα με τα οποία θα χτυπήσεις στα θερινά φεστιβάλ.





**94**  
Βρέχει φωτιά στην  
ντουζέρα μου.



**53**  
Σαμπό στον  
πηγέμο για  
την Ιθάκη.

**60**  
Mint μάς το πες.

**150**  
Μαργαρίτες  
να ρουφάει.

**42**  
Give piece  
a chance.

- 28 Common people** Οι σελέμπριτι που δεν παντρεύτηκαν άλλους σελέμπριτι.
- 30 Γνωριζόμαστε από κάπου;** Ο Γιώργος Παπαγεωργίου είναι μεγάλη μας αγάπη.
- 32 Cosmo scope** Μουσική, βιβλία, εκθέσεις, σινεμά, χαμός.

## BONUS ΑΛΗΘΙΝΕΣ ΙΣΤΟΡΙΕΣ

Πώς είναι να...

- 66** Κερδίζεις το λαχείο.
- 68** Σου επιτίθεται καρχαρίας.
- 70** Βλέπεις την αδερφή σου ξανά, ενώ νόμιζες πως είχε πεθάνει.
- 72** Περπατάς, ενώ σου είχαν πει ότι δεν θα περπατήσεις ξανά.
- 74** Πέφτει το αεροπλάνο σου.
- 75** Σε παρατάνε λίγο πριν από την τελετή του γάμου.

## Τ' ΑΝΤΡΙΚΟ

- 77 Euro trip** Hot Ευρωπαίοι για τα μάτια σου μόνο.
- 78 Boy division** Διάβασε τη σκέψη του.
- 80 Male order** Μήπως σε θέλει, αλλά δεν το δείχνει;
- 82 Ερώτηση κρίσης** Ποια ήταν η τελευταία φορά που ερεθίστηκε ενώ δεν το περίμενε;
- 84 Κρις Χέμγουορθ** Το αφιέρωμα στα αδέρφια Χέμγουορθ συνεχίζεται.

## LOVE & LUST

- 87 Το oral της αλήθειας** Ωδή στο στοματικό σεξ.
- 90 Sex and the single girl** Το ghosting αλά ευγενικά.
- 92 Οι κανόνες του Fight Club** Για τους καβγάδες λέμε.
- 94 Ντουζ points** Ο οδηγός του Cosmo για σεξ στο ντουζ.

- 100 Πού θα πάει αυτή η βαλίτσα;** Η σχέση με εκείνον που γνωρίζεις λίγο πριν πας διακοπές.

## ΑΛΗΘΙΝΕΣ ΙΣΤΟΡΙΕΣ

- 104 «Ο φίλος μου με απάτησε με την καλύτερή μου φίλη»** Μια αναγνώστρια εξομολογείται.

## ΕΣΥ, ΕΣΥ, ΕΣΥ

- 106 Άβδηλη γη** Αμήχανες στιγμές και πώς να τις αντιμετωπίσεις.
- 108 Cosmo quiz** Πόσο συναισθηματική είσαι;
- 110 Όταν δεν έχεις υπάρξει ποτέ single** Αυτό.

## 9 ΜΕ 5

- 112 11 μαθήματα καριέρας που δεν θα ακούσεις στο πανεπιστήμιο** Αυτά δεν μας τα 'παν κι άλλοι.





# 156

Smoothie operator.



- 63 Summer essentials** Όσα χρειάζεσαι για καλοκαίρι πιο λαμπερό από ποτέ.
- 144 Ήταν ή επί της** Η τέχνη του σωστού μαυρίσματος.
- 148 Κέρδισέ τα** Δώρα.
- 150 39 τρόποι** για να βάλεις μπροστά τον μεταβολισμό σου ΤΩΡΑ.
- 154 Τσεκάπ** Τιπ για να νιώθεις καλύτερα.
- 155 Summer hits** Τα αγαπημένα μας αντιλιακά και ενυδατικά προϊόντα είναι εδώ.

## COSMO LIFE

- 156 Weekend** Ιδέες για τέλεια Σαββατοκύριακα.
- 158 Be my guest** Το savoir faire της σωστής καλεσμένης.

## ΔΙΑΣΗΜΟΤΗΤΕΣ

- 118 Josephine Wendel** Συστήνεται στο *Cosmo*.
- 168 Cosmo αναγνώστρια** Το *Cosmo girl* του μήνα.
- 170 This and That!** Όσα έκαναν οι σελέμπριτι αυτόν τον μήνα.

## ΣΕ ΚΑΘΕ ΤΕΥΧΟΣ

- 12 Editorial** Η Θέτις Πεχλιβανίδου γράφει για το καλοκαίρι.
- 14 On line** Εσύ μας γράφεις.
- 18 Cosmo SOS** Απαντάμε στις αγωνίες σου.
- 20 Εξομολογήσεις** Οι πιο προσωπικές σου ιστορίες.
- 160 Οι φίλοι μας τα άστρα** Προβλέψεις για τον Αύγουστο.
- 166 Δελτία Τύπου** Τα καλύτερα της αγοράς είναι εδώ.

## ΜΟΔΑ

- 38 Summertime madness** Όσα χρειάζεσαι για άψογο λουκ στην παραλία.
- 42 Βαλίτσα.com** Το Τμήμα Μόδας του *Cosmo* καταθέτει τις προτάσεις του για τη βαλίτσα σου.
- 50 Dress publica** Καλοκαιρινά φορέματα που θα λατρεύεις.
- 52 Ethnic mood** Χρώματα και σχέδια για σένα που αγαπάς πολύ το éθνικ.
- 53 Wood stock** Ξύλινα τακούνια με '70s διάθεση.
- 124 Póñh spirit** Σύνολα για βόλτες στην πόλη (και όχι μόνο).

## YOUR BODY LOVE

- 55 Fresh release** Θέλεις φρέσκια επιδερμίδα όλη μέρα;
- 58 Beauty call** Τι μας αρέσει αυτόν τον μήνα.
- 60 30 και κάτω** Υπέροχα προϊόντα σε υπέροχες τιμές.
- 62 Δεν ήξερες, δεν ρώταγες;** Απαντάμε στις απορίες σου.



# 76

Σκυλίτσα ζωή.



# 46

Χρώματα στα πόδια σου.



# 52

Two to go.



# 84

Δείξε μας την ταυτότητά σου.



#Cosmo  
summer



# ΔΩΡΟ ΜΕ ΤΟ ΕΠΟΜΕΝΟ ΤΕΥΧΟΣ

ΣΤΗΝ ΠΛΗΡΗ  
ΕΚΔΟΣΗ  
ΤΟΥ ΤΕΥΧΟΥΣ  
ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ  
ΣΕ ΠΕΡΙΜΕΝΕΙ ΕΝΑ  
ΑΦΡΟΛΟΥΤΡΟ  
Ή ΣΑΜΠΟΥΑΝ  
ORIFLAME, ΓΙΑ ΝΑ  
ΜΗΝ ΤΑ ΚΟΥΒΑΛΑΣ  
ΣΤΗ ΒΑΛΙΤΣΑ ΣΟΥ!

# ΠΟΥ ΘΑ ΠΑΕΙ Η ΒΑΛΙΤΣΑ;

«Τις σαγιόνες  
πού τις αφήσαμε,  
Θανάση;»



© 2016, Getty Images, Inc. Image



# ΑΥΤΗ

ΤΟΝ ΓΝΩΡΙΣΕΣ ΕΝΩ  
ΕΙΧΕΣ ΗΔΗ ΞΕΚΙΝΗΣΕΙ  
ΤΙΣ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΝΕΣ  
ΒΟΥΤΙΕΣ. ΤΑ ΦΤΙΑΞΑΤΕ  
ΛΙΓΟ ΠΡΙΝ ΠΑΡΕΙΣ  
ΑΔΕΙΑ. ΚΑΙ ΤΩΡΑ, ΤΙ;

Από τη Γιώτα Ταχταρά

Το είχα αποφασίσει:

Θα περνούσα το φετινό καλοκαίρι με φίλους, θα έτρωγα καρπούζι με τα χέρια, χωρίς να ανησυχώ αν θα γίνω κάλια, και θα ξάπλωνα στην παραλία χωρίς να με νοιάζει αν θα πετύχω τη σωστή γωνία ήλιου-αντανάκλασης-τριών τετάρτων που θα με έκανε να φαίνομαι τίποτα λιγότερο από γοργόνα. Και περίπου ένα μήνα πριν ξεκινήσω να γεμίζω τη βαλίτσα της single, σε ένα πάρτι αποφοίτησης, εκεί μέσα στο κατακαλόκαιρο, τον γνώρισα. Και όχι απλώς τον γνώρισα, αλλά κόλλησα. Όπως κόλλησε κι εκείνος.

Ναι, κανένας από τους δύο δεν θέλησε να αποφύγει τις δεσμεύσεις εν μέσω καύσωνα. Γίνονται κι αυτά. Είχα ξεχειμωνιάσει μόνη μου και με έπιασε η προκοπή της σχέσης λίγο πριν από τις διακοπές. Ωραία, θα μου πεις, τι καλύτερο από το να ζήσεις την αρχή ενός έρωτα που θα μυρίζει καρύδα και τα μαλλιά σου θα έχουν μπουκλες από το αλάτι στις πρώτες ζευγαροσέλφι. Θεωρητικά θα συμφωνούσα μαζί σου, αλλά πρακτικά προέκυψαν κάποια ζητημάτκια.

## SUMMER LOVIN'

Τις πρώτες εβδομάδες ήταν όλα τέλεια. Βλέπεις, το καλοκαίρι είναι η εποχή που τα πάντα φαίνονται λίγο πιο ωραία: θερινό σινεμά που μυρίζει γιασεμί, κοκτέιλ στις ταράτσες με θέα, ραντεβού μετά τη δουλειά και ενώ είναι ακόμα μέρα, εξορμήσεις Σαββατοκύριακου μόνο με ένα σακίδιο, σαλάτες με φρέσκα φρούτα και η αίσθηση πως η ζωή είναι ωραία και δεν υπάρχει κανένα πρόβλημα σε ολόκληρο το σύμπαν.

Για λίγο νόμιζα πως είχα πετύχει τζάκποτ, τον καλοκαιρινό έρωτα χωρίς την κατάρα του καλοκαιρινού έρωτα, αφού δεν επρόκειτο να αποχαιρετιστούμε στο πλοίο και να χαθούμε για πάντα ύστερα από μερικά μηνύματα στο Viber. Γιατί εμείς, βλέπεις, είχαμε γνωριστεί στην πόλη, είχαμε πάει ο ένας στο σπίτι του άλλου, είχαμε μοιραστεί στέκια, είχαμε αρχίσει να γνωρίζουμε ο ένας τις παρέες του άλλου. Κι ενώ στροβιλιζόμουν μέσα σε καλοκαιρινά φορέματα και ορκιζόμουν ότι δεν υπάρχει καλύτερη

# 39 ΤΡΟΠΟΙ ΓΙΑ ΝΑ ΒΑΛΕΙΣ ΜΠΡΟΣΤΑ ΤΟΝ ΜΕΤΑΒΟΛΙΣΜΟ ΣΟΥ

Σε περίπτωση που νιώθεις ότι κινείται όπως ο χρόνος στο καράβι: βασανιστικά αργά.

▶ **ΕΝΩ ΤΡΩΣ ΣΩΣΤΑ, ΓΥΜΝΑΖΕΣΑΙ ΚΑΙ ΓΕΝΙΚΑ ΚΑΝΕΙΣ Ο,ΤΙ ΜΠΟΡΕΙΣ ΓΙΑ ΝΑ ΦΡΟΝΤΙΣΕΙΣ ΤΟ ΣΩΜΑ ΣΟΥ**, αυτό δεν φαίνεται να αναγνωρίζει τις προσπάθειές σου. Με άλλα λόγια, δεν βλέπεις καμία αλλαγή σε αυτό. Σε τέτοιες περιπτώσεις το πιθανότερο είναι ότι ο ρυθμός με τον οποίο κινείται ο μεταβολισμός σου έχει πιάσει πιάτο. Το *Cosmo* συγκέντρωσε τους πιο απροσδόκητους πηλην επιστημονικούς τρόπους που θα βάλουν μπροστά τον οργανισμό σου και θα τον κάνουν να (ξανα)λειτουργήσει σαν καλοκουρδισμένη μηχανή.

1

**ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΕ ΜΙΑ ΚΩΜΩΔΙΑ.** Το ήξερες ότι 10 με 15 λεπτά γέλιου μπορούν να σε βοηθήσουν να κάψεις μέχρι 170 θερμίδες και να αυξήσεις τους παλμούς της καρδιάς σου; \*πληκτρολογήει «Funny Cat Videos» στο YouTube\*



## 2 ΠΙΣ ΤΟ ΓΑΛΑ ΣΟΥ.

Συχνά η ανεπάρκεια σε κάλιο επιβραδύνει το ρολόι του μεταβολισμού σου (άσε που επηρεάζει αρκετά και τα κόκαλά σου).

## 3 ΣΤΑΣΟΥ ΟΡΘΙΑ.

Καλό και το άραγμα στον καναπέ, αλλά με τρεις ώρες ορθοστασία την ημέρα καις περίπου 125.000 θερμίδες σε ένα χρόνο. Καθόλου άσχημα δηλαδή.

## 4 ΑΥΞΗΣΕ ΤΗΝ ΤΕΝΤΑΣΗ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΟΥ.

Όταν είσαι στο γυμναστήριο, προσπάθησε ανά ένα τέταρτο ή μισή ώρα άσκησης να ανεβάζεις την ταχύτητα ή την ένταση για 30 δευτερόλεπτα. Τι θα πετύχεις μ' αυτό; Θα κάψεις πολύ περισσότερες θερμίδες στον ίδιο ακριβώς χρόνο.

# 5

## ΜΗΝ ΑΝΑΚΑΤΕΥΕΙΣ ΤΡΟΦΕΣ ΜΕΤΑΞΥ ΤΟΥΣ.

ΑΚΟΜΑ ΚΑΙ ΟΤΑΝ ΦΤΙΑΧΝΕΙΣ ΕΝΑ SMOOTHIE. ΜΠΟΡΕΙ, ΟΣΟ ΠΙΟ ΠΟΛΛΑ ΥΛΙΚΑ ΒΑΖΕΙΣ, ΤΟΣΟ ΠΙΟ ΓΕΥΣΤΙΚΟ ΝΑ ΓΙΝΕΤΑΙ, ΑΛΛΑ ΤΑΥΤΟΧΡΟΝΑ ΔΥΣΚΟΛΕΥΕΙΣ ΑΡΚΕΤΑ ΤΟΝ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟ ΣΟΥ ΝΑ ΤΟ ΔΙΑΣΠΑΣΕΙ - ΓΙ' ΑΥΤΟ ΠΡΟΤΙΜΗΣΕ ΝΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΕΙΣ ΟΛΟΚΛΗΡΑ ΤΑ ΦΡΟΥΤΑ ΠΟΥ ΠΕΡΙΕΧΟΝΤΑΙ ΣΤΟ ΡΟΦΗΜΑ ΣΟΥ.



# 11

## ΑΣΕ ΚΑΤΩ ΤΟ ΤΡΙΤΟ ΚΟΚΤΕΪΛ.

Η ΜΕΓΑΛΗ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΑΛΚΟΟΛ ΠΡΟΚΑΛΕΙ ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗ ΛΙΠΑΡΩΝ ΣΤΟ ΣΥΚΩΤΙ, ΠΡΑΓΜΑ ΠΟΥ ΑΥΞΑΝΕΙ ΤΗΝ ΑΝΤΙΣΤΑΣΗ ΤΟΥ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΥ ΣΤΗΝ ΙΝΣΟΥΛΙΝΗ ΚΑΙ ΜΕΙΩΝΕΙ ΤΗΝ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ ΤΟΥ ΓΙΑ ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΕΣ ΚΑΥΣΕΙΣ.

## 6 ΤΣΕΚΑΡΕ ΤΟΝ ΘΥΡΕΩΣΙΔΗ ΣΟΥ.

Γιατί είναι ο αδένας που ρυθμίζει ανά πάσα στιγμή τον μεταβολισμό μας και πολλές φορές ευθύνεται αυτός (και μόνο αυτός) για οποιαδήποτε υπολειψομενότητα.

## 7 ΑΝΑΠΝΕΕ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ.

Οι ασκήσεις ελέγχου της αναπνοής -όπως αυτές που κάνεις κατά τη διάρκεια της γιόγκα, για παράδειγμα- αυξάνουν την ποσότητα οξυγόνου που κυκλοφορεί στο σύστημά σου και, κατ' επέκταση, τον ρυθμό με τον οποίο δουλεύει ο μεταβολισμός σου.

## 8 ΦΑΕ ΣΟΚΟΛΑΤΑ.

Από τη στιγμή που πρόκειται για μαύρη σοκολάτα, βοηθάει στη μείωση των ορμονών που προκαλούν το στρες, πράγμα που με τη σειρά του εξισορροπεί τις λειτουργίες του οργανισμού σου.

## 9 ΦΡΟΝΤΙΣΕ ΤΑ ΕΠΙΠΕΔΑ ΤΟΥ ΣΙΔΗΡΟΥ ΣΟΥ.

Κάθε μήνα, λόγω της περιόδου σου, χάνεις πολύ σίδηρο. Κάποια στιγμή όμως οφείλεις να το αναπληρώσεις, διαφορετικά θα έχεις μειωμένη ενέργεια. Τι μπορείς να κάνεις γι' αυτό; Να καταναλώσεις άπαχο κρέας, φασόλια, οστρακοειδή και σπανάκι.

## 10 ΦΤΟΥ, ΣΚΟΡΔΑ.

Προσθέτοντας λίγο σκόρδο στο φαγητό σου ενισχύεις το ανοσοποιητικό σου σύστημα, μειώνεις την πίεση του αίματος και αυξάνεις την ικανότητα του οργανισμού σου να μεταβολίσει τα σάκχαρα. Τριπλό το κέρδος, με λίγα λόγια.

## 12 ΣΚΕΨΟΥ ΟΤΙ ΑΥΤΗ Η ΕΠΟΧΗ ΣΕ ΔΙΕΥΚΟΛΥΝΕΙ.

Έχεις παρατηρήσει ότι το καλοκαίρι είναι πιο εύκολο να χάσεις βάρος; Αυτό συμβαίνει γιατί για κάθε μισό βαθμό που αυξάνεται η θερμοκρασία του σώματός σου, ο ρυθμός του μεταβολισμού σου επιταχύνεται κατά 7%.