

COSMOPOLITAN

LA REVISTA FEMENINA Nº1 DE ARGENTINA

ÉL ¿CÓMO ES EN EL SEXO?

Descubrí si ese chico
es el mejor en la cama

Beauty emergency

7 PROBLEMAS
SOLUCIONADOS

La fórmula
infalible de las
parejas felices

\$15,50 COSMO.COM.AR

Capital Federal y GBA. Recargo envío al Interior \$ 0,50



Año 15 Nº 185 - Enero 2012 - Uruguay Su 130

**LOOKS
DE VERANO**
Divina en
la playa
Pág. 118

*Cafu
Rivero*

Pasión, moda
y rock & roll

**WILD
WILD
SEX**

(Atrevete al estilo
más hot, excitante,
¡y extraordinario!)

¿Te angustia
un secreto
de familia?

Creemos: podés
superarlo. Te
contamos cómo

INFORME COSMO

Conocé la verdad detrás de la
ola de asesinatos de mujeres

vida cosmo

Weekend



Tips para relajarte en cinco minutos

¿Terminaste el año estresada? Respirá profundo y tomá nota de los mejores trucos para bajar un cambio.

● Cuando visualizás algo, tu inconsciente recibe esa imagen como real. Entonces, imaginá que por tu columna circula una luz clara que sube desde el coxis hasta la coronilla, e inspirá. Cuando espirés, pensá que eliminás tus tensiones.

● Practicá la respiración Ujjayi: consiste en hacer inspiraciones y espiraciones largas, de manera que el aire que pasa por tu garganta produzca un sonido suave. Vas a liberar endorfinas (hormonas de la felicidad) y vas a relajar tu sistema nervioso.

● Aliviá el malestar emocional. Apoyá tus manos en la base de las costillas, llevá tus pulgares hacia la espalda, y sentí cómo la capacidad intercostal se amplía cuando inspirás. Cada respiración se va a convertir en un "masaje interno".

FUENTE: EVANGELINA VIDAL, COORDINADORA DEL CENTRO DE YOGA SURYA NAMASKAR (WWW.YOGA-SUR.COM.AR).

CHANGUITO INTELIGENTE

Un estudio de la Universidad de Cornell (Estados Unidos) reveló que el fin de semana es la ocasión ideal para ir al supermercado. Según esa investigación, cuando estamos relajados evitamos las compras impulsivas y solemos elegir alimentos más saludables. Okay, recorrer góndolas no será el mejor plan para el finde, pero pensá que vas a ahorrar dinero y que vas a comprar mejor.

Sacá la chef que hay en vos

La próxima vez que te juntes con amigas, en lugar de pedir pizzas, prepará un menú simple y light. ¿Qué necesitás? Ocho rodajas de pan integral, dos supremas de pollo, tres zanahorias, dos huevos duros, 200 gr de berro, 150 gr de mayonesa light, aceite de oliva y ciboulette picado. Manos a la obra: picá los huevos duros y mezclalos con la mayonesa, las zanahorias ralladas y el ciboulette. Tostá las rodajas de pan y, sobre cuatro de ellas, colocá la mezcla y las supremas cortadas en láminas. En las otras rodajas, poné los berros aderezados con oliva y sal. Vas a lograr sándwiches de pollo deliciosos.

TIP DEL CHEF: Armá los sándwiches en el momento, para que el pan no se humedezca. Podés hacer antes la mezcla de huevo, zanahoria y mayonesa, y conservarla en la heladera.

FUENTE: EZEQUIEL NAVAS, CHEF Y DOCENTE DEL INSTITUTO ARGENTINO DE GASTRONOMÍA WWW.IAG.COM.AR.

Lográ que tu regalo supere al de su ex

"Mi ex compró dos entradas para ir a ver a su banda favorita de ella. Fue un embole total, y encima se la pasó saltando como una loca toda la noche".

—Mariano, 24.

"Me regaló un jean rasgado que combinaba con el que ella tenía puesto en ese momento. Tuve que fingir que me había encantado. ¡Pero era horrible!". —Santiago, 23.

"Cuando me fui a vivir solo, apareció con una vajilla nueva para que equipara la cocina. Iba a usar las cucharas, hasta que vi los dibujos ridículos que tenían. Jamás las estrené". —Juan, 26.

"Me dio una pulsera bañada en oro que se suponía que era un accesorio de moda para los hombres. Solo se olvidó de un detalle: no uso joyas". —Julián, 22.



Llamá su atención con un obsequio único.

Leé estos testimonios y entendé por qué tenés que hacerle regalos a tu chico pensando en sus gustos y no en los tuyos.

"Una de mis ex me sorprendió con una pelota de cerámica enorme para que decorara mi casa. Me dijo que era para ponerle onda a mi living... La tengo metida en el placard".

—Martín, 25.