

COSMOPOLITAN

LA REVISTA FEMENINA Nº1 DEL AÑO

HOT MASTER CLASS

EL CURSO QUE
VAS A QUERER
APROBAR CON **10**

"ESTOY MIRANDO
A TU NOVIO,
¿Y QUÉ?"

DEPREDADORA A LA VISTA
NEUTRALIZALA YA

**KATY
PERRY** CUENTA TODO
SOBRE RUSSELL,
JOHN Y LO QUE
DEBIÓ SOPORTAR

ESPECIAL
AMOR & SEXO +
MODA EXTRA
LENCERIA

ESTRÓMIST

GUÍA PARA
PREPARAR
UN EXAMEN

BEAUTY SHOPPING:

- AROMAS SENSUALES
- LABIALES TRENDY
- ALMOSOS DE TU PELO

TUS
DÍAS +
SEXY
DEL MES

Conoce y
saca ventaja

\$ 27,50 COSMO.COM.AR

ISSN 0010-9128



0010-9128 (2014) 11:10

weekend

Encontrá más info en cosmo.com.ar

EL PLAN PERFECTO

El sábado, sorprendé a tu chico con una salida que se ajuste a su personalidad. Te damos algunas ideas.

1. ROMÁNTICO

Las citas de a dos son sus favoritas. ¿Qué pueden hacer? Pasear por una feria de productos orgánicos y comprar los ingredientes para cocinar un menú afrodisíaco. Otra opción es reservar una habitación en un hotel boutique (o en un albergue copado) y disfrutar de una noche a pura pasión. Si el frío los acobarda, quédense mirando pelis en la cama.

2. DEPORTISTA

Le encanta estar en movimiento y en contacto con la naturaleza. Si estás en su misma sintonía, pueden anotarse para correr una maratón: la mayoría de los fines de semana hay alguna. Dar una vuelta en bicicleta o desafiarse en un partido de tenis son grandes chances para quemar calorías. ¿El broche de oro? Un ducha caliente, juntos.

3. INTELLECTUAL

Él necesita incorporar nuevos conocimientos todo el tiempo. Revisá la agenda cultural de tu ciudad: seguro descubrirás una muestra de artes plásticas o de fotos, una obra de teatro o una película con buena crítica. ¿Otra alternativa? Una recorrida por librerías o ferias de antigüedades. Quizá, mientras revuelven objetos viejos, encuentran algo original para llevarse.

FUENTE: VALERIA SCHAPIRA, ESPECIALISTA EN RELACIONES DE MATCH.COM Y AUTORA DEL LIBRO **DIARIO DE UNA MUJER POSMO**.



¿Les copa estar al aire libre? Salgan a dar un paseo en bici.

LOS MÁS LINDOS

A la hora de buscar pareja, el **56%** de las mujeres asegura que prefiere hombres morochos.

FUENTE: ESTUDIO DE OHI PANEL, COMPAÑÍA DE INVESTIGACIÓN DE MERCADOS (WWW.OHIPANEL.COM)

¿Cómo no amar a este morocho?

LUCIANO CASTRO



Guía digital

Llega el fin de semana y siempre terminás yendo a los mismos bares, boliches y restós. ¿La solución? Descargá la aplicación **YELP**. Además de ofrecerte una lista con información supercompleta de los lugares más cercanos (como dirección, barrio, precios y horarios), posee comentarios y críticas de los usuarios (llamados "Yelpers"), que dejan sus opiniones, fotografías y tips para que tengas en cuenta antes de visitar cada sitio. ¿Sos usuaria de iPhone, iPod o iPad? Descargá la app en iTunes. Para Android, buscá el programa en Google Play.

RELAJADA Y DIVINA

EN SUS CUENTAS DE INSTAGRAM, LAS FAMOSAS SUELEN COMPARTIR SUS SECRETOS PARA MANTENER LA BUENA ENERGÍA. La top model Gisele Bündchen, por ejemplo, realiza una serie de posturas de yoga para sentirse feliz. Consultamos con Evangelina Vidal, una experta en yoga, y ella reveló cuáles son los beneficios de las posturas preferidas de la brasileña. El sábado a la mañana, animate a replicarlas para tener un finde con energía superpositiva.



POSTURA DEL HÉROE

Objetivo: Tomar conciencia de tus puntos de apoyo (pies y piernas) para descargar el peso que depositás en la espalda, el cuello y los hombros. **Beneficios:** Fortalecés las piernas, tonificás los músculos de la cadera y eliminás fatigas y tensiones. Al elevar los brazos y expandir el pecho, respirás más profundo.

MEDIA TORSIÓN SENTADA

Objetivo: Mantener la espalda erguida para que los efectos del ejercicio se extiendan hacia el aparato digestivo. **Beneficios:** Al actuar sobre tu zona abdominal, mejorás la función intestinal. Además, liberás las tensiones de los músculos de la espalda y tonificás la columna.



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



TORSIÓN DE PIE

Objetivo: Permanecer firme en esa postura para eliminar dolores. **Beneficios:** Tonificás las piernas, las rodillas y los muslos. Al actuar sobre tu zona abdominal, mejorás la función intestinal.

Playlist cool

María del Cerro recomienda una lista de temas perfectos para ponerle onda al invierno.



How,
de Regina Spektor

Jolene,
de Miley Cyrus

Have You Ever Seen the Rain,
de Rod Stewart

People Have the Power,
de Patti Smith

Sinnerman,
de Nina Simone

¿Tenés una fiesta? ¡Apostá al borgoña!

Llevá brillos para una gala

1. CLÁSICA IMPERIAL

Lográ la elegancia total: animate a combinar el color bordó con el borravino. Para salir de lo obvio, elegí diferentes géneros, como el terciopelo y el shantung. También, sumá un cinturón con metales o piedras para conectar ambas partes del vestido y lucir una figura femenina.

2. FUEGO INVERNAL

Para estar sensual, pese a las bajas temperaturas, las transparencias siguen dando la nota en las fiestas, y se actualizan con el color de la temporada. El bordó está presente con paillettes y cristales bordados en diseños medievales. Para destacar, ponete un vestido con cola. En ese caso, optá por llevar stiletos.

3. LADY ROMANCE

Una alternativa para el color bordó es elegir un tono violacio. El outfit gana romanticismo de la mano de géneros finos, como el microtul, para recubrir el escote del torso y darle amplitud a la falda. El detalle final se lo dan las piedras bordadas en tonos complementarios. Sumá joyas de oro blanco con brillantes, ideales para el invierno.

FUENTE: FLORENCIA LÓPEZ DA SILVA, ASESORA DE MODA Y DIRECTORA DE LABORATORIO DE TENDENCIAS.

