

СЕНТЯБРЬ | 2016

РУССКОЕ ИЗДАНИЕ

**ТОТ ЖЕ
SEX,
ТОЛЬКО
ЛУЧШЕ**
ПОРА ПОЛУЧАТЬ
УДОВОЛЬСТВИЕ

**УЙТИ
КРАСИВО**
Как взять
свое при
увольнении

**Полина
Гагарина:**
"Я не стесняюсь
плакать".

**ЕСЛИ
ТЫ
У НЕГО
НЕ ОДНА**
Читай
на стр. 218

Поехали!

- ИЗУЧАЕМ ГЛАВНЫЕ ТРЕНДЫ МОДЫ И КРАСОТЫ
- РАБОТАЕМ НАД ФИГУРОЙ • НАЧИНАЕМ КАЖДЫЙ ДЕНЬ ЯРКО

16+ COSMOPOLITAN.RU

SEPTEMBER 2016



*Созмо-
эксперимент*

**ЧЕМУ УЧАТ
НА ЖЕНСКИХ
ТРЕНИНГАХ**



ИНДИЯ – ЭТО ЯРКИЕ КРАСКИ, И ДАЖЕ ЕДА ЗДЕСЬ СОЧНЫХ ОТТЕНКОВ!



В Индию меня никогда не тянуло. Дауншифтинг на Гоа – не мое, медитировать я толком не умею, йогой увлекаюсь время от времени, а местную кухню считаю слишком острой. Друзья рассказывали о красоте Тадж-Махала, звездном небе Пондичерри, пестрых районах Мумбая, а я все представляла себе толпы бродяг вперемешку с коровами, и мне становилось не по себе. Однажды, наверное, съезжу, но не сейчас.

Самое смешное, что Индия как направление для туризма и отдыха вообще отсутствовала в моей жизни. Никто никогда меня туда не звал и не пытался продать мне дешевый билет. Эта страна ждала своего часа. Сейчас точно могу сказать, что с людьми, ищущими источник физических и духовных сил, Индия случается рано или поздно, просто не всегда по расписанию. Вот и мне наконец-то предложили отправиться в окрестности города Ришикеш, что находится в предгорьях Гималаев.

Путь туда оказался короче, чем я представляла. Сначала – шесть

ЧУДЕСНЫЙ КРАЙ

ПОЛИНА СОХРАНОВА ОТПРАВИЛАСЬ В ПРЕДГОРЬЯ ГИМАЛАЕВ, ЧТОБЫ ИЗМЕНИТЬ СЕБЯ, СВОИ ПРИВЫЧКИ И ПРОВЕРИТЬ, **ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ЛИ ИНДИЯ – МЕСТО СИЛЫ.** ОКАЗАЛОСЬ, ЧТО ТАК ОНО И ЕСТЬ.

часов до Дели, потом – еще тридцать минут до Дехрадуна, где ты пересаживаешься в машину и едешь по серпантину и тропическим дорогам, наблюдая, как с обочины тебя весело приветствуют большие семьи обезьян. Ришикеш находится рядом с мес-

том со сложным названием Наредрангар. Последний ничем не примечателен, кроме того, что там находится знаменитый отель "Ананда" (Ananda In The Himalayas, о нем ниже), и представляет собой поселок городского типа, хоть и очень милый. Зато