

# COSMOPOLITAN

MAGGIO 2012 • € 2,20

**LE PAROLE  
CHE FANNO  
BENE AL  
SESSO**  
Sì, proprio quelle là!

**UOMINI**  
Le 14 regole  
scientifiche per  
conquistarli

**COSMO JOB**

**750**  
offerte di lavoro  
solo per te

+ come scrivere un cv che  
non finirà mai nel cestino

SCOPRI  
IL TUO  
**NUMERO  
FORTUNATO**  
E IL MESSAGGIO  
CHE TI STA  
MANDANDO

*Megan Fox*

Ho imparato  
ad ascoltare  
le mie  
intuizioni

**LA STAMPA  
È DI MODA**  
35 idee per mixare  
colori, fantasie e  
accessori

**LE TUE  
GAMBE**  
LEGGERE  
DORATE  
MORBIDE E  
SENSUALI IN  
POCHI GESTI

**IO PARTO  
DA SOLA**

Le mete migliori  
e i consigli di chi  
l'ha già fatto





## Cosmo Life Mete



### Ci sono guide o libri ad hoc?

**Donne in Viaggio** (collana Little Pink Book, Astraea, € 9,90) è ricca di dritte: da come far

star tutto in valigia ai trucchi per il check-in. È ricco di consigli anche **Il Manuale della viaggiatrice di**

**Federica Brunini (Morellini, € 11,90)**, mentre Daniela De Rosa dopo l'e-book *Venezia women friendly* (€ 4,99 su Amazon) sta scrivendo *lo parto da sola. 101 luoghi per donne che vogliono ritrovare se stesse* di prossima uscita per Newton Compton (info: [permesola.it](http://permesola.it)). Infine, dal cellulare puoi scaricare gratis le dritte sulla Gran Bretagna (su [www.mobieurope.com/visitbritain](http://www.mobieurope.com/visitbritain)).

ombelico scoperto se sei in un Paese musulmano; **porta un foulard per coprire testa o spalle dove è richiesto** e calzini per entrare nelle moschee. E niente oggetti di valore per non attirare i malintenzionati», aggiunge Federica Brunini, giornalista specializzata in viaggi e turismo.

**Mettiamo che mi ritrovo nei guai: come ne esco?** Consolati e ambasciate sono gli indirizzi che devi tenere a mente per qualsiasi necessità. **Se perdi o ti rubano i documenti (è bene averne una fotocopia) devi denunciare** lo smarrimento o furto presso le autorità di polizia locali. Poi

rivolgiti al consolato: provvederà al rilascio di un duplicato. «In casi estremi, entra nel primo albergo 5 stelle che trovi. Anche se non sei ospite, c'è un concierge pronto ad aiutarti», dice Brunini.

### Se sto male, a chi chiedo aiuto?

Se viaggi nell'Unione Europea o in uno stato con cui l'Italia ha un accordo, puoi accedere all'assistenza prevista in quel Paese se hai la tessera sanitaria: portale con te! Altrimenti è a tuo carico. **In tutti gli altri casi ti conviene stipulare l'assicurazione** (da € 50 a 100). Trovi le info sul sito di Federconsumatori ([federconsumatori.it](http://federconsumatori.it)) o su quello della onlus di assistenza legale Telefono Blu ([www.teloblu.com](http://www.teloblu.com)).

### Cosa faccio se soffro di solitudine?

Trova un'amica del luogo su [www.womenwelcomewomen.org.uk](http://www.womenwelcomewomen.org.uk). Per iscriverti compili il form sul sito e attendi di essere contattata dalle altre donne già membri del club. **Potrai conoscere amiche di altre culture** a cui chiedere dritte e consigli pratici.

### E se volessi una compagna di viaggio?

Su [permesola.com](http://permesola.com) puoi trovarne. «Sono oltre 13 mila le ragazze iscritte alla newsletter e la pagina "amiche di valigia", bacheca di annunci gratuiti, è la più visitata», dice la fondatrice De Rosa. Ci sono anche consigli sulle mete e i racconti di chi c'è stata. Trovi altre dritte su [www.womenstravelclub.com](http://www.womenstravelclub.com) e [www.journeywoman.com](http://www.journeywoman.com), coi consigli utili anche per i Paesi "più difficili".

## Il kit da mettere in valigia

### Targhette in pvc

Sono antiurto e con una grafica Anni 50, Flight 001 (€ 9).



### A tutto colore

Adattatore universale, Flight 001, (€ 19 c.a.).



### Alza il volume

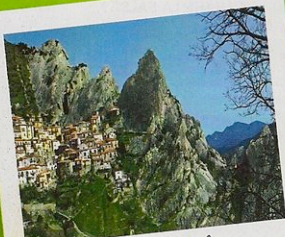
Lettore mp3 con clip, Gogear, Philips (€ 31,99).



### Check-in ok!

Mini set beauty da viaggio, Caudalie (€ 14,40).

segue dalla pagina precedente



Sulle Dolomiti lucane vivi l'emozione di volare

### VUOI STACCARE LA SPINA? VAI SULLE **DOLOMITI LUCANE**

Perché se hai bisogno di ricaricarti, la montagna è un ottimo antistress. «In Basilicata, puoi anche provare il Volo dell'Angelo. Si "vola" su un cavo d'acciaio sospeso tra le vette di due paesi, Castelmezzano e Pietrapertosa. Abbracciata dal vento, a un'altezza di 400 m e a una velocità di 120 km orari. Una sorsata di adrenalina», assicura Carla Diamanti.

### VUOI PRATICARE L'INGLESE? VAI A **LEEDS**

Perché non corri il rischio di annoiarti e vuoi anche fare pratica con l'inglese. «Questa città britannica non troppo conosciuta, si trova a metà strada tra Glasgow e Londra, ma è molto meno dispersiva della capitale. È ricca di locali notturni, discoteche e centri commerciali per fare tanto shopping», rivela Carla Diamanti.

### VUOI SODDISFARE IL PALATO? VAI A **BRUXELLES**

Perché è la patria nordica del cioccolato. «A ogni angolo trovi una raffinata boutique del "cibo degli dei", con le sue vetrine invitanti, colme di un'infinita varietà di cioccolatini e praline. Il centro della città è raccolto e, quindi, facile da girare. In più, essendo molto frequentato dai giovani, soprattutto la sera, è sicuro», fa notare Mariolina Simone.