

Victoria Beckhams geheimnisvoller Eiswasser-Hack: So strahlst du sofort!

Victoria Beckham teilt ihre kostenfreien Beauty-Geheimnisse, inklusive eiskalter Tricks für strahlende Haut, in der "Vogue".

Villa Stéphanie, Baden-Baden, Deutschland - Victoria Beckham, bekannt für ihren eleganten Stil und ihr Beauty-Imperium, hat kürzlich in einem Interview mit der deutschen „Vogue“ ihre persönlichen Beauty-Geheimnisse verraten. Neben der Gründung ihrer eigenen Luxus-Beauty-Marke, Victoria Beckham Beauty, gibt sie wertvolle Tipps für Frauen, die ihren Auftritt vor einer besonderen Veranstaltung optimieren möchten. Laut **oe24** empfiehlt Beckham einen eindrucksvollen Trick: Das Eintauchen des Gesichts in Eiswasser oder das sanfte Fahren mit Eiswürfeln über die Haut wirkt Wunder gegen Schwellungen und für einen strahlenden Glow.

Diese Methode kann insbesondere nach einer durchzechten Nacht oder bei Müdigkeit hilfreich sein. Kaltes Wasser hat eine verjüngende Wirkung, da es die Blutgefäße verengt, Schwellungen mindert und die Durchblutung anregt. Drei Varianten des „Eiswasser-Hacks“ stehen zur Auswahl:

- **Express-Methode:** Eiswürfel in ein Tuch wickeln und sanft über das Gesicht streichen.
- **Intensiv-Methode:** Gesicht für einige Sekunden in eine Schüssel mit kaltem Wasser und Eiswürfeln eintauchen.
- **Sanfte Variante:** Augencremes oder Gesichtssprays im Kühlschrank aufbewahren und kühl auftragen.

Von Fitness bis Ernährung

Doch nicht nur im Bereich Beauty legt Victoria Beckham viel Wert auf ihre Gesundheit. Gemeinsam mit ihrem Ehemann David Beckham trainiert sie fünf Tage die Woche unter Anleitung ihres Personal Trainers Bobby Rich. Wie **Vogue** berichtet, hat sie in den letzten fünf Jahren auf ein Gewichtstraining umgestellt, das sowohl Kurzhantel- als auch Körpergewichtsübungen umfasst. Diese Veränderungen haben ihren Muskeltonus und ihre Stärke erheblich verbessert und sind besonders vorteilhaft, um dem Verlust von Knochendichte und Muskelmasse während der Perimenopause entgegenzuwirken.

Victoria betrachtet ihren Augenbrauenstift als ihr wichtigstes Schönheitsprodukt. Dabei ist es ihr wichtig, dass die Augenbrauen natürlich wirken. Ihre charakteristische Make-up-Linie zielt darauf ab, frische, strahlende Haut und definierte Wangenknochen zu betonen. Außerdem genießt sie regelmäßig Wellness-Behandlungen und Detox-Therapien im Villa Stéphanie in Baden-Baden, Deutschland, um sich zu regenerieren und zu entspannen.

Gesunde Ernährung und Lebensstil

In Sachen Ernährung hat Victoria seit 25 Jahren die gleiche Mahlzeit: gegrillten Fisch und gedämpftes Gemüse. Ihr Ehemann David erwähnte in einem Podcast, dass sie selten von seinem Essen probiert, es sei denn, sie war während ihrer Schwangerschaft mit Tochter Harper empfänglich für andere Speisen.

Die Trends im Fitnessbereich für Frauen entwickeln sich weiter. Aktuelle Ansätze wie zyklus-basiertes Training, Pflanzen-basierte Ernährung und hybrides Training gewinnen an Popularität (siehe **Women's Health**). Diese Methoden sind darauf ausgelegt, individuelle Bedürfnisse und Lebensstile zu berücksichtigen und somit eine optimale Fitness zu gewährleisten.

Victoria Beckham bleibt ein eindrucksvolles Vorbild, das seine Fangemeinde mit praktischen Tipps und einem klaren Fokus auf eine gesunde Lebensweise inspiriert.

Details	
Ort	Villa Stéphanie, Baden-Baden, Deutschland
Quellen	<ul style="list-style-type: none">• www.oe24.at• www.vogue.co.uk• www.womenshealth.de

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at