

Elizabeth Hurley feiert 60 - Ihr überraschendes Beauty-Geheimnis!

Elizabeth Hurley feiert am 10. Juni 2025 ihren 60. Geburtstag und präsentiert ihre Anti-Aging-Geheimnisse für jugendliches Aussehen.



Am 10. Juni 2025 feiert die britische Schauspielerin und Model Elizabeth Hurley ihren 60. Geburtstag und sieht dabei aus, als wäre sie gerade einmal 40. Ihr jugendliches Aussehen verdankt sie klaren Prinzipien, die eine Kombination aus natürlicher Hautpflege, gesunder Ernährung und einem aktiven Lebensstil sind. Wie **oe24** berichtet, ist Hurley eine große Verfechterin gegen plastische Chirurgie und setzt stattdessen auf natürliche Pflege-Rituale.

Bereits im Alter von 16 Jahren favorisierte sie einen Punk-Stil und wollte absichtlich unattraktiv wirken. Dies änderte sich jedoch, als sie 1994 bei der Premiere von „Vier Hochzeiten und ein Todesfall“ in einem legendären Versace-Kleid auftrat, was zu

ihrem Durchbruch führte. Heute betont sie, dass ihr Aussehen nicht nur in der genetischen Veranlagung liege, sondern auch in ihrer positiven Haltung und ihrem Lebensstil.

Beauty-Essentials und Pflegeroutine

Die Pflegeroutine von Elizabeth Hurley ist bemerkenswert. Sie verwendet bis zu zehn verschiedene Feuchtigkeitsprodukte täglich und legt besonderen Wert auf die gezielte Pflege von Gesicht und Hals. Dabei vertraut sie auf hochwertige Marken wie La Mer und ist seit 1995 eine treue Nutzerin des „Advanced Night Repair“-Serums von Estée Lauder, welches sie zweimal täglich anwendet. Diese Information wird auch von **Women's Health** unterstützt.

Darüber hinaus gehört zu ihren Beauty-Ritualen das Trockenbürsten und die Anwendung von Bittersalzbädern für ein gesundes Hautbild. Sie unterstreicht, wie wichtig Reinheit und die Verwendung von Produkten mit hochwertigen Inhaltsstoffen sind. In der Hautpflege wird nicht nur die äußerliche Anwendung gewürdigt, sondern auch der gesunde Lebensstil.

Ernährungs- und Bewegungsroutine

Hurleys Gesundheitsphilosophie beinhaltet eine strikte Clean Eating-Diät, bei der sie verarbeitete Lebensmittel meidet und dreimal täglich isst – wobei sie darauf achtet, nach 19 Uhr keine Speisen mehr zu sich zu nehmen. Dies wird auch von dermatologischen Experten empfohlen, die auf die Vorteile einer mediterranen Kost hinweisen, die reich an Omega-3-Fettsäuren und Antioxidantien ist, und für die Hautgesundheit förderlich ist. Lebensmittel wie Fisch, Olivenöl, Nüsse und grünes Blattgemüse stehen dabei auf ihrem Speiseplan und tragen zur Verlangsamung der Hautalterung bei, wie **qiez** anmerkt.

Ein weiterer Eckpfeiler ihres Lebensstils ist die regelmäßige Bewegung. Hurley favorisiert Dehnübungen, Yoga, Gartenarbeit und Ballett, anstelle von klassischem Fitnessstudio-Training.

Dies hilft nicht nur, den Körper fit zu halten, sondern unterstützt auch die Hautelastizität und -gesundheit.

Darüber hinaus ist eine ordentliche Hydratation ein zentrales Element in Hurleys Lebensstil. Sie startet ihren Tag mit zwei Tassen warmem Wasser und sorgt dafür, dass sie den ganzen Tag über ausreichend Flüssigkeit zu sich nimmt. Diese Praktiken, gepaart mit einem Fokus auf Selbstfürsorge und ausreichend Ruhe, zeigen, dass sie das Festhalten an gesunden Gewohnheiten als Schlüssel zu ihrer zeitlosen Schönheit betrachtet.

| Details | |
|----------------|--|
| Vorfall | Sonstiges |
| Quellen | <ul style="list-style-type: none">• www.oe24.at• www.womenshealthmag.com• www.qiez.de |

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at