

BEAUTY ICONS

La beauty e fitness routine di Victoria Beckham, elisir di bellezza dei suoi 49 anni

Dai trattamenti high-tech per la pelle al regime alimentare, all'allenamento: l'efficace routine con cui Victoria Beckham si tiene in forma

DI [HANNAH COATES](#) 23 giugno 2023



La beauty e fitness routine di Victoria Beckham, il segreto di bellezza dei suoi 49 anni

Victoria Beckham è una delle celeb, insieme a Jennifer Lopez e Jennifer Aniston, la cui routine di bellezza e benessere ci affascina da sempre. A 49 anni, è radiosa - se non di più - come ai tempi di Posh Spice e delle Spice Girls. «Ho trovato il mio equilibrio tra la voglia di divertirmi e la disciplina nel mangiare sano e nell'allenarmi», ha dichiarato Victoria tempo fa. «Quando si è più giovani, si fa fatica a trovare questo equilibrio, che invece si raggiunge più facilmente con l'età».

Questo approccio è stato svelato nel fine settimana, quando i Beckham si sono concessi una fuga bucolica con gli amici Guy e Jacqui Ritchie e Dave e Isabel Grutman. I loro post su Instagram infatti raccontavano di picnic e vino a bordo piscina, con un po' di paddle boarding (anche se non risulta che VB, notoriamente un'appassionata di palestra, sia scesa in acqua da sola).

Dal trucco agli allenamenti, ecco tutti i dettagli della beauty e fitness routine di Victoria Beckham.

La pelle del viso

Sappiamo che la signora Beckham ha una predilezione per i massaggi facciali e per la terapia della luce Led delle facialist super star **Sarah Chapman** e Melanie Grant.

Anche a casa, Beckham opta per formule di skincare altrettanto tecnologiche: «Mi piace usare prodotti potenti che hanno molti benefici e includono principi attivi chiave come la niacinamide e l'acido ialuronico», sottolinea. Tra i preferiti ci sono **The Cream** di **Augustinus Bader**, che contiene la tecnologia TFC8 che agisce sulla salute delle cellule, e **Liquid Facial D-Stress** di **Sarah Chapman**, una **brume** idratante che protegge anche dalle aggressioni ambientali.



<https://www.vogue.it/article/beauty-fitness-routine-victoria-beckham>