

समाचार वाणी

खबर जो करें असर !

नाशिक | Friday, 25 September 2026

51 की उम्र में भी 25 की लगती है मलाइका अरोड़ा ! जानिए उनकी ग्लोइंग स्किन और फिटनेस का सीक्रेट

Publisher

Published on 31 Jul 2025



📅 25/09/2026 12:00 PM | 31/07/2025

Malaika Arora Glowing Skin & Fitness Secrets:

बॉलीवुड की गॉर्जियस डीवा मलाइका अरोड़ा ना सिर्फ अपनी खूबसूरती बल्कि अपनी फिटनेस और ग्लोइंग स्किन के लिए भी चर्चा में रहती हैं। 51 की उम्र में भी उनकी टोंड बॉडी और चमकता चेहरा देखकर हर कोई यही पूछता है – **आखिर इनका राज क्या है ?** आइए जानते हैं मलाइका की सुंदरता और हेल्थ के पीछे छिपे कुछ खास सीक्रेट्स।

1. स्किन के लिए क्या है मलाइका का रूटीन ?

- हर दिन भरपूर पानी पीना – मलाइका दिनभर खुद को हाइड्रेट रखती हैं जिससे स्किन नेचुरली ग्लो करती है।
- स्किन क्लीनिंग और मॉइश्चराइजिंग – सुबह और रात को स्किन को क्लीन और मॉइश्चराइज करना उनकी डेली रूटीन का हिस्सा है।
- नेचुरल फेस पैक और DIY स्किन केयर – मुल्तानी मिट्टी, एलोवेरा जेल और हल्दी युक्त फेस पैक्स उनका पसंदीदा है।
- सनस्क्रीन का नियमित उपयोग – धूप से बचाव के लिए मलाइका हर दिन SPF 50 वाला सनस्क्रीन लगाती हैं।

2. मलाइका की डाइट प्लान

- सुबह का शुरुआत गुनगुने पानी और नींबू से
- हेल्दी ब्रेकफास्ट – ओट्स, फल और हर्बल चाय
- लंच में क्लीन ईटिंग – सलाद, क्विनोआ, ब्राउन राइस और सब्जियां

- शाम में ग्रीन टी और मखाने या ड्राई फ्रूट्स
- डिनर लाइट और जल्दी – सूप, ग्रिल्ड वेजिटेबल्स या स्टीम्ड डिशेज

3. फिटनेस फ्रीक है मलाइका

- योगा उनकी लाइफ का अहम हिस्सा है – वो रोज़ाना 1-1.5 घंटे योगा करती हैं।
- पिलेट्स और स्ट्रेचिंग – कोर स्ट्रेंथ और बॉडी बैलेंस के लिए पिलेट्स वर्कआउट
- डांस – डांस ना सिर्फ़ उनका पैशन है बल्कि कार्डियो भी
- वॉकिंग और मेडिटेशन – मानसिक शांति और फोकस के लिए ये जरूरी

4. स्टाइल और पर्सनैलिटी में कॉन्फिडेंस

- मलाइका अपने फैशन और स्टाइल को लेकर भी सजग रहती हैं।
- उनका मानना है कि कॉन्फिडेंस ही सबसे बड़ा मेकअप है।
- वो अपने स्किन टोन, बॉडी टाइप और उम्र के अनुसार आउटफिट्स चुनती हैं, जिससे वो हर बार एलिगेंट और यंग दिखती हैं।

DISCLAIMER: the views/contents expressed/presented herein, within this advertorial and promotional feature are the sole and exclusive responsibility of individual clients/expert/their authorised representative/Publisher, to which effect, publication house/its representative/affiliates are not responsible/liable whatsoever.