

Le gommage :

Pour 60gr de préparation :

- 20gr de marc à café (il peut être encore humide)
- 20gr d'huile d'olive ou d'amande douce
- 20gr de miel (plus le miel sera liquide, plus il sera facile d'étaler le gommage sur la peau)
-

Il suffit de mélanger tous les ingrédients dans un pot et c'est prêt !

Attention la préparation ne se conservera pas très longtemps, 1 à 2 mois environ. Vous pouvez donc réaliser la quantité souhaitée pour une utilisation sur 1 mois. Il suffit de prévoir une dose de chaque ingrédient.