

SLOW
BANIA
BABOUCHKA



4 GOMMAGES EFFICACES POUR LA PEAU EN HIVER

La cellulite, les vergetures et autres problèmes de peau peuvent être éliminés avec un gommage régulier.

Essayez ces recettes simples qui se préparent en une minute !

1 c à soupe de gros sel de mer
1 c à soupe de sucre
100 ml d'huile d'olive

1 GOMMAGE NEIGEUX ANTI-FLASQUE



Les vergetures, c'est le résultat de micro-traumatismes de la peau dus à une forte prise ou perte de poids ou à des changements hormonaux. Le gommage à base de sel et de sucre tonifie la peau, lui donne de l'élasticité et de l'éclat, grâce à quoi les vergetures deviennent moins visibles.

Mélangez les produits. Appliquez le gommage sur les zones du corps présentant des vergetures.
Massez pendant 7 à 10 minutes.

Rincez les restes de gommage à l'eau tiède. Terminez avec l'huile pour le corps.

2 cuillères à soupe de miel (le plus épais possible)
1 cuillère à soupe de café grossier.

2

GOMMAGE AMBRÉ ANTICELLULITE



Frottez avec du café moulu accélère le sang et lisse la fameuse peau d'orange. Le miel hydrate la peau, la rend souple et élastique et ralentit le vieillissement.

Mélangez le miel et le café. Appliquez le gommage sur les zones du corps touchées par la cellulite et massez pendant 7 à 10 minutes. Lavez à l'eau tiède.

3

GOMMAGE ENSOLEILLÉ ÉLASTICITÉ DE LA PEAU

Le gommage à la citrouille et au sucre unifie et assouplit la peau.

Cette recette convient même aux peaux sensibles sujettes aux inflammations et aux éruptions cutanées.

1 verre de sucre de canne

1 tasse de pulpe de citrouille bouillie

Si vous ajoutez 5 gouttes de vitamine E, le gommage sera encore plus efficace.

Broyez la pulpe de citrouille dans un mixeur. Bien mélanger la bouillie obtenue avec le sucre. Appliquez le gommage sur la peau et massez pendant 5 à 7 minutes.

Lavez à l'eau. Si vous avez la peau sèche, hydratez-là avec de l'huile.

4 GOMMAGE DOLCE VITA

JEUNESSE DE LA PEAU

3 cuillères à soupe de
chocolat râpé
100 g de sucre de canne
2 cuillères à café d'huile
d'olive



Le chocolat noir à haute teneur en beurre de cacao est une source d'acides gras. Ces acides ralentissent le processus de vieillissement et le flétrissement de la peau.

Mélangez le chocolat et le sucre. Ajoutez l'huile, remuez. Appliquez le gommage sur la peau et massez en mouvements circulaires pendant quelques minutes. Laissez le produit encore 5 minutes et rincez les résidus à l'eau tiède.

Avant d'appliquer un gommage

-La peau sèche peut être gommée deux fois par mois, la peau grasse une fois par semaine.

-Les gommages ne doivent pas être utilisés sur une peau endommagée ou irritée, ainsi que pour les maladies de la peau.

-Avant d'appliquer un nouveau gommage, assurez-vous de tester la sensibilité. Appliquez le produit sur le poignet, maintenez pendant 20 minutes et rincez. Surveillez votre peau pendant quelques temps.

Prenez une douche ou un bain chaud avant la procédure. Cela est nécessaire pour purifier la peau et dilater les pores.

Ainsi, l'efficacité du gommage sera nettement plus élevée.

-La façon idéale de pratiquer un gommage : pendant les soins chez Bania Babouchka, à l'intérieur du sauna, dans la chaleur.

BANIA BABOUCHKA

www.bababouchka.com

+7 67 61 91 38