

# Pour un papa tout doux

## Gommages maison



Il vous faut un petit pot qui se ferme avec un couvercle pour pouvoir le conserver éventuellement avant de l'utiliser. (Sinon on peut le faire dans un récipient et l'utiliser de suite bien sûr !)

Une fois ouvert, il peut se conserver une semaine au frigo.

Pour chaque gommage, mélanger directement les ingrédients dans le petit pot, et refermez bien le pot avant de l'offrir !

Vous pouvez faire une jolie étiquette avec le nom du gommage avant de l'offrir le jour J !

### Gommage pour la barbe

2 c.à.s. de flocons d'avoine

1 c.à.s. d'huile d'olive

◆ Mixer les flocons d'avoine jusqu'à obtenir une poudre fine.

Dans un bol mélanger la poudre de flocons d'avoine et l'huile d'olive.



### Gommage au sucre :

2 cuillères à soupe de sucre

2 cuillères à soupe d'huile végétale (olive, amande douce, noisette...)

le jus d'un demi citron

1 cuillère à soupe de miel liquide

### Gommage au miel

3 cuillères à soupe de sucre (blanc ou roux)

2 ou 3 cuillères à soupe de miel

facultatif : on peut ajouter à ce mélange

3 cuillères à soupe d'huile d'amande douce

3 cuillères à soupe de gros sel



### Gommage à l'amande

2 cuillères à soupe de yaourt nature

2 cuillères à soupe de poudre d'amande

1 cuillère à café d'huile d'amande douce