

**Vous vous sentez fatigué ?** Vous voulez retrouver une bonne mine pour l'arrivée des beaux jours ? Pour faire un plongeon dans la fontaine de jouvence, ne cherchez plus vous êtes au bon endroit !

Nous allons utiliser un élément que nous consommons, le plus souvent au réveil. Il est connu à travers le monde entier pour nous apporter un regain d'énergie ! Certains sont même incapables de commencer leur journée sans...Cet ingrédient c'est **le café** !

**Les cosmétiques à base de café** sont reconnus pour les nombreux bienfaits qu'ils apportent à notre corps. Tout d'abord, ils peuvent être utilisés de différentes manières, en gommage corporel, en gommage pour le visage, comme anti-cernes...C'est aussi un véritable anti-cellulite et une aide pour faire disparaître les vergetures.

**Le marc de café** est un antioxydant et exfoliant naturel, il a aussi un effet tenseur et laisse notre peau douce et satinée.

**Le gommage au café** se prépare très facilement, il suffit de récupérer le marc de votre café du matin et de le mélanger à de l'huile végétale ou du miel et le tour est joué ! Vous utilisez **des capsules ou des dosettes** ? Ouvrez-les après utilisation et récupérez le marc. Ainsi vous pourrez **recycler nos capsules FAP ou Junglespresso®**. Pour la dosette ESE, le papier est biodégradable.

Voici donc nos **recettes maison** :



## Gommage pour le visage :

- 2 cuillères à soupe de marc de café
- 2 cuillères à café d'huile d'amande douce
- Appliquez sur le visage en faisant de petits cercles
- Laissez poser 5 minutes
- Rincez délicatement à l'eau tiède

## Anti-cernes

- 1 cuillère à soupe de marc de café
- 1 blanc d'oeuf
- 1 cuillère à soupe de miel
- Mélangez les ingrédients afin d'obtenir une pâte légèrement dense
- Appliquez sous les yeux 2 minutes
- Rincez délicatement à l'eau tiède

# Gommage pour le corps

- 2 cuillères à soupe de marc de café
- 2 cuillères à soupe de votre gel douche
- Appliquez sur tout le corps
- Massez et rincez délicatement à l'eau tiède

Ne jetez plus votre marc de café qui deviendra votre allié pour une routine beauté énergisante !

## Articles similaires



**Comment bien  
préparer sa rentrée ?  
Nos conseils**



**Recette  
rafraîchissante: Café  
glacé au caramel**



**Le carnet d'Audrey La  
plantation de Popayan**