

## Matériel de fabrication

- Bol
- Mini fouet en inox
- Mini entonnoir

## Notre formule beauté

Phase	Ingrédients	Bienfaits	Dosage en %	Dosage en ml	Dosage en g
A	Huile végétale bio d'argan	C'est l'huile idéale pour les sportifs pour pénétrer en profondeur dans le muscle et soulager les douleurs musculaires	96.80%	50ml	47g
A	Huile essentielle bio de lavande fine	Elle soulage les douleurs musculaires comme les crampes, les contractures et les spasmes musculaires	2.50%	44 gouttes soit 1.2ml	44 gouttes soit 1g
A	Huile essentielle bio d'Ylang	Spasmolytique, elle inhibe la libération de l'acétylcholine, neuromédiateur intervenant dans la contracture musculaire	1.00%	18 gouttes soit 0.5 ml	18 gouttes soit 0.5g
A	Vitamine E	Conservateur naturel pour éviter le rancissement de l'huile	0.20%	3 gouttes soit 0.1 ml	3 gouttes soit 0.1g

## Mode opératoire

- Etape 1 : Mélangez les quantités requises des ingrédients de la phase A dans un bol.
- Etape 2 : Transférez votre préparation dans un flacon spray de 50ml à l'aide du mini entonnoir.

## Conseil d'application

Après votre séance de sport, étirez-vous et massez les zones douloureuses de votre corps (bras, jambes, etc) en pétrissant les muscles pendant 15 à 20 minutes.

Avertissement : cette recette ne convient pas aux femmes enceintes et allaitantes ni aux enfants de moins de 3 ans du fait de la présence d'huiles essentielles.

**Conservation**

6 mois en respectant les bonnes pratiques de fabrication.  
A conserver au sec, à l'abri de la chaleur et de la lumière.