



[ACCUEIL](#) [QUI SUIS-JE ?](#) [ON PARLE DE Mlle Caramel cake !](#) [BLOGROLL](#)

[Home](#) » [Beauté](#) » [Mon soin de guerrière : le baume des Titans](#)

[Beauté](#) [Bien-être](#) [Sport](#)

MON SOIN DE GUERRIÈRE : LE BAUME DES TITANS

Amies sportives, l'article du jour vous est dédié !

Je répète souvent aux [Sporty Ladies](#) que ce sont des guerrières, de véritables *warriors* que rien ne devrait effrayer. Cependant, il est primordial de prendre [soin de soi](#) et de [faire attention](#) lorsque l'on pratique du sport régulièrement.

Le [Baume des TITANS](#) (oui, écris en majuscule ça claque plus !) est le petit plus à glisser dans son sac de combattante pour [une bonne préparation musculaire](#).



Mlle Caramel cake



Athéna, 25 ans, beauty-addict & sportive !
Créatrice des Sporty Ladies et membre de
la Team Fysiki. Sud-Ouest.



Pensé selon le principe de la **médecine chinoise**, le baume des Titans existe **en blanc**, pour décongestionner et travailler sur les problèmes respiratoires, et **en rouge**. C'est donc ce dernier que j'ai eu l'opportunité de tester.

Destiné à la préparation musculaire – à utiliser donc **avant** l'effort – il fait **circuler le sang** et travaille sur le méridien du foie, qui gouvernerait les muscles et les tendons.

Il serait aussi efficace pour **les muscles douloureux**, notamment de l'épaule, ainsi que pour les articulations.



“ Pour les bobos internes.

Bien que son nom soit assez sexy, le baume des Titans a **un packaging assez original** : on dirait **un tube de colle**, comme ceux que l'on utilisait enfant. C'est rigolo, mais surtout très **pratique**, car cela évite que l'on ne mette du produit partout, contrairement à un pot.

L'odeur est une tuerie ! À chaque ouverture du tube, j'ai l'impression de respirer du Vicks Vaporub (pour vous donner une idée de l'odeur).

Le baume contient de l'**eucalyptus** et de la **menthe poivrée**, j'adore !

Pour utiliser le baume, **faites-le glisser** sur la zone concernée – comme si vous cherchiez à la coller, on reste dans l'image du tube de colle – et **frictionnez** rapidement.

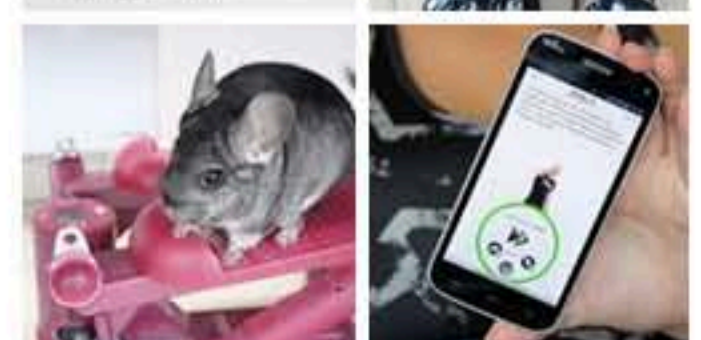
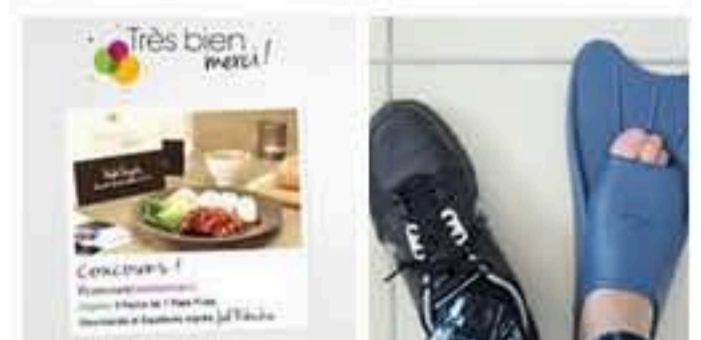
N'hésitez pas à frotter de façon énergique pour faire chauffer le baume. Une fois que vous ressentez son **effet chaud**, vous pouvez arrêter et laisser agir.



CATÉGORIES



INSTAGRAM



Ne soyez pas étonnée si la sensation de chaleur est suivie par **une sensation de froid**, c'est tout à fait normal !

Si vous en ressentez le besoin, n'hésitez pas à réitérer ce geste plusieurs fois par jour.

Concrètement, qu'ai-je pensé de ce baume des Titans ? Pour faire simple, je l'ai **totalemment intégré à ma routine sportive** afin de prévenir toute douleur musculaire.



Je ne suis pas trop sujette aux douleurs musculaires récurrentes, car je sais (même si c'est souvent difficile et frustrant) **me reposer** lorsque je sens que mon corps est très fatigué.

S'écouter, prendre soin de soi, boire régulièrement et surtout ne pas négliger l'échauffement et les étirements sont **la clé du succès pour un corps sportif en pleine forme**.

Le baume du Titan est donc un petit + que j'adore utiliser.

Baume des Titans (rouge), 9€ les 20gr

Mlle
Caramel-Cake

J'aime cet article

Sharing is sexy!



Changes that
YOU ARE

