

A2.22.1 La rutina del cuidado personal

Die Routine der Körperpflege



Para tener una buena **rutina** de cuidado de la piel, es importante empezar con la **limpieza** por la mañana y por la noche. Por la noche se puede usar **aceite** para quitar el maquillaje y después un gel limpiador. Si tienes **piel grasa**, puedes usar un exfoliante suave más a menudo. Por la mañana muchas personas aplican vitamina C y terminan con protector solar.



*Für eine gute **Routine** in der Hautpflege ist es wichtig, morgens und abends mit der **Reinigung** zu beginnen. Abends kann man **Öl** verwenden, um Sonnenschutz und Make-up zu entfernen, und danach ein Reinigungsgel. Wenn du **fettige Haut** hast, kannst du ein sanftes Peeling öfter verwenden. Morgens tragen viele Menschen Vitamin C auf und schließen mit Sonnenschutz ab.*

1. ¿Qué se usa por la noche para quitar el protector solar y el maquillaje?
 - a. Un exfoliante fuerte
 - b. Solo agua fría
 - c. Un aceite
 - d. Un perfume
2. ¿Qué producto es suficiente por la mañana para limpiar el rostro y el cuello?
 - a. Un aceite
 - b. Una mascarilla hidratante
 - c. Un gel limpiador
 - d. Un retinoide
3. ¿Cuándo se puede usar el exfoliante todos los días?
 - a. Cuando tenemos piel grasa
 - b. Cuando hace mucho frío
 - c. Cuando llevamos maquillaje
 - d. Cuando tenemos piel sensible
4. ¿Qué producto se aplica siempre después del producto de corrección por la mañana?
 - a. Alfa hidroxiácidos
 - b. Aceite limpiador
 - c. Protector solar
 - d. Retinoides

1-c 2-c 3-a 4-c

2. Lesen Sie den Dialog und beantworten Sie die Fragen.

Ana tiene problemas con la piel y va a la dermatóloga para pedir consejos

Ana hat Hautprobleme und geht zum Dermatologen, um sich beraten zu lassen

- Dermatólogo:** Buenos días. ¿En qué puedo ayudarla? *(Guten Tag. Wie kann ich Ihnen helfen?)*
- Ana:** Buenos días, doctor. Estoy muy estresada en el trabajo y creo que eso provoca el malestar de mi piel. *(Guten Tag, Herr Doktor. Ich bin bei der Arbeit sehr gestresst, und ich glaube, das verschlimmert meine Hautprobleme.)*
- Dermatólogo:** Entiendo. ¿Qué problemas nota exactamente? *(Ich verstehe. Welche Beschwerden haben Sie genau?)*
- Ana:** Tengo la piel seca, me han salido manchas y el pelo parece muy dañado. *(Meine Haut ist trocken, es sind Flecken aufgetreten, und meine Haare wirken sehr geschädigt.)*
- Dermatólogo:** De acuerdo. ¿Qué productos usa ahora? *(In Ordnung. Welche Produkte verwenden Sie derzeit?)*

Ana:	Solo una crema hidratante básica y un champú de la peluquería.	<i>(Nur eine einfache Feuchtigkeitscreme und ein Shampoo vom Friseur.)</i>
Dermatólogo:	Le recomiendo limpiar la piel dos veces al día, usar un sérum con vitamina C y aplicar una crema nutritiva.	<i>(Ich empfehle Ihnen, die Haut zweimal täglich zu reinigen, ein Serum mit Vitamin C zu verwenden und eine pflegende Creme aufzutragen.)</i>
Ana:	Perfecto, doctor. ¿Y para el pelo?	<i>(Perfekt, Herr Doktor. Und was empfehlen Sie für die Haare?)</i>
Dermatólogo:	Puede usar un champú suave y una mascarilla nutritiva dos veces por semana.	<i>(Sie können ein mildes Shampoo verwenden und zweimal pro Woche eine pflegende Haarmaske auftragen.)</i>
Ana:	De acuerdo. Muchas gracias por su atención.	<i>(In Ordnung. Vielen Dank für Ihre Hilfe.)</i>

1. ¿Qué productos usa Ana en este momento?

- | | |
|-------------------------------------|---|
| a. Un gel de ducha y un desodorante | b. Una crema hidratante básica y un champú de la peluquería |
| c. Jabón para las manos y colonia | d. Un sérum con vitamina C y una mascarilla nutritiva |

2. ¿Qué le recomienda el dermatólogo para el pelo?

- | | |
|---|--|
| a. Usar un champú suave y una mascarilla nutritiva dos veces por semana | b. Cepillarse el pelo tres veces al día y usar colonia |
| c. Limpiar la piel dos veces al día y usar un sérum con vitamina C | d. Usar gel y jabón todos los días |

1-b 2-a

3. Du gehst in Spanien in eine Parfümerie und möchtest Hautpflegeprodukte für deine tägliche Routine kaufen.

Aufgabe: Elige 3 productos de cosmética facial y escribe para qué sirven y cuándo los usas: antes de o después de limpiar la cara.

URL: Primor

Use crema hidratante / sérum / tónico / protector solar / piel sensible / antes de / después de