

## 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. Solo agua fría
  - b. Un perfume
  - c. Un exfoliante fuerte
  - d. Un aceite
2. ¿Qué producto es suficiente por la mañana para limpiar el rostro y el cuello?
  - a. Un retinoide
  - b. Un aceite
  - c. Una mascarilla hidratante
  - d. Un gel limpiador

1-d 2-d

## 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. *(Nur eine einfache Feuchtigkeitscreme und ein Shampoo vom Friseur.)*
- Dermatólogo:** Le recomiendo limpiar la piel dos veces al día, usar un sérum con vitamina C y aplicar una crema nutritiva. *(Ich empfehle Ihnen, die Haut zweimal täglich zu reinigen, ein Serum mit Vitamin C zu verwenden und eine pflegende Creme aufzutragen.)*
- Ana:** Perfecto, doctor. ¿Y para el pelo? *(Perfekt, Herr Doktor. Und was empfehlen Sie für die Haare?)*

**Dermatólogo:** Puede usar un champú suave y una mascarilla nutritiva dos veces por semana.

*(Sie können ein mildes Shampoo verwenden und zweimal pro Woche eine pflegende Haarmaske auftragen.)*

**Ana:** De acuerdo. Muchas gracias por su atención.

*(In Ordnung. Vielen Dank für Ihre Hilfe.)*

1. ¿Qué productos usa Ana en este momento? *(Welche Produkte verwendet Ana im Moment?)*

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

2. ¿Qué le recomienda el dermatólogo para el pelo? *(Was empfiehlt der Dermatologe für die Haare?)*

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

**1-a 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