

## A2.22.1 La rutina del cuidado personal

*La routine della cura personale*



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.

*Per avere una buona **routine** di cura della pelle, è importante iniziare con la **detersione** al mattino e alla sera. La sera si può usare **olio** per rimuovere il trucco e poi un gel detergente. Se hai la **pelle grassa**, puoi usare un esfoliante delicato più spesso. Al mattino molte persone applicano vitamina C e concludono con la protezione solare.*

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 gel limpiador
  - b. Una mascarilla hidratante
  - c. Un aceite
  - d. Un retinoide
3. ¿Cuándo se puede usar el exfoliante todos los días?
  - a. Cuando tenemos piel grasa
  - b. Cuando tenemos piel sensible
  - c. Cuando hace mucho frío
  - d. Cuando llevamos maquillaje
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-a 3-a 4-c**

### 2. Leggi il dialogo e rispondi alle domande.

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

*Ana ha problemi di pelle e va dalla dermatologa per chiedere consigli*

**Dermatólogo:** Buenos días. ¿En qué puedo ayudarla? *(Buongiorno. In che cosa posso aiutarla?)*

**Ana:** Buenos días, doctor. Estoy muy estresada en el trabajo y creo que eso provoca el malestar de mi piel. *(Buongiorno, dottore. Sono molto stressata al lavoro e credo che questo provochi il malessere della mia pelle.)*

**Dermatólogo:** Entiendo. ¿Qué problemas nota exactamente? *(Capisco. Quali problemi nota esattamente?)*

**Ana:** Tengo la piel seca, me han salido manchas y el pelo parece muy dañado. *(Ho la pelle secca, mi sono comparse delle macchie e i capelli sembrano molto danneggiati.)*

**Dermatólogo:** De acuerdo. ¿Qué productos usa ahora? *(D'accordo. Quali prodotti usa adesso?)*

- Ana:** Solo una crema hidratante básica y un champú de la peluquería. *(Solo una crema idratante di base e uno shampoo del parrucchiere.)*
- Dermatólogo:** Le recomiendo limpiar la piel dos veces al día, usar un sérum con vitamina C y aplicar una crema nutritiva. *(Le consiglio di pulire la pelle due volte al giorno, usare un siero con vitamina C e applicare una crema nutriente.)*
- Ana:** Perfecto, doctor. ¿Y para el pelo? *(Perfetto, dottore. E per i capelli?)*
- Dermatólogo:** Puede usar un champú suave y una mascarilla nutritiva dos veces por semana. *(Può usare uno shampoo delicato e una maschera nutriente due volte alla settimana.)*
- Ana:** De acuerdo. Muchas gracias por su atención. *(D'accordo. La ringrazio molto per la sua attenzione.)*

1. ¿Qué productos usa Ana en este momento?

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

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

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

**1-b 2-b**

### 3. Vai in una profumeria in Spagna e vuoi comprare prodotti di skincare per la tua routine quotidiana.

**Compito:** 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 in your answer:** crema hidratante / sérum / tónico / protector solar / piel sensible / antes de / después de