

A2.22.1 La rutina del cuidado personal

Rutyna pielęgnacji osobistej

<https://app.colanguage.com/pl/hiszpanski/dialogi/comprando-productos>



1. Obejrzyj wideo i odpowiedz na powiązane pytania.

Wideo: <https://www.youtube.com/watch?v=2EKWKfkWjeU>

| | | | |
|-------------------------|---------------------|----------------------------------|----------------------|
| Una rutina | (Rutyna) | El protector solar | (Krem z filtrem) |
| La limpieza | (Oczyszczanie) | El exfoliante | (Peeling) |
| El aceite | (Olej) | La barrera cutánea | (Bariera skórna) |
| El maquillaje | (Makijaż) | Los antioxidantes | (Przeciwutleniacze) |
| El gel limpiador | (Żel oczyszczający) | La vitamina C | (Witamina C) |
| Masajear | (Wmasować) | El producto de corrección | (Produkt korygujący) |
| El cuello | (Szję) | Los retinoides | (Retinoidy) |
| El rostro | (Twarz) | Los alfa hidroxiácidos | (Alfa-hydroksykwas) |
| La piel grasa | (Skóra tłusta) | La noche | (Noc) |
| La piel sensible | (Skóra wrażliwa) | La mañana | (Rano) |
| Aplicarla | (Nałożyć go) | | |

1. ¿Qué se usa primero por la noche para empezar la limpieza de la piel?
 - a. Un exfoliante suave
 - b. Un producto de corrección
 - c. Un aceite
 - d. Un protector solar
2. ¿Qué producto es suficiente por la mañana para limpiar rostro y cuello?
 - a. Un aceite desmaquillante
 - b. Un exfoliante fuerte
 - c. Un protector solar en aceite
 - d. Un gel limpiador
3. ¿Con qué frecuencia se puede usar un exfoliante suave si se tiene la piel grasa?
 - a. Solo en verano
 - b. Solo cuando no se usa maquillaje
 - c. Una vez al mes
 - d. Todos los días
4. ¿Qué se aplica por la mañana después de los antioxidantes como la vitamina C?
 - a. Solo agua fría en la cara
 - b. Un producto de corrección y protector solar
 - c. Retinoides y alfa hidroxiácidos
 - d. Solo un aceite para el cuello

1-c 2-d 3-d 4-b

2. Przeczytaj dialog i odpowiedz na pytania.

En la consulta del dermatólogo

U dermatologa

Dermatólogo: Buenos días, Ana. ¿En qué puedo ayudarla? (Dzień dobry, Ana. W czym mogę pani pomóc?)

| | | |
|---------------------|--|---|
| Ana: | Buenos días, doctor. En el trabajo estoy muy estresada y creo que por eso tengo problemas en la piel. | (Dzień dobry, doktorze. W pracy jestem bardzo zestresowana i chyba dlatego mam problemy ze skórą.) |
| Dermatólogo: | Entiendo. ¿Qué problemas nota exactamente? (Rozumiem. Jakie dokładnie problemy pani zauważa?) | |
| Ana: | Tengo la piel muy seca, me han salido manchas y el pelo lo tengo bastante dañado. | (Mam bardzo suchą skórę, pojawiły się plamy, a włosy mam dość zniszczone.) |
| Dermatólogo: | De acuerdo. ¿Qué productos utiliza ahora para la piel y el cabello? (Dobrze. Jakich produktów używa pani teraz do pielęgnacji skóry i włosów?) | |
| Ana: | Para la piel uso solo una crema hidratante básica y para el pelo un champú de la peluquería. | (Na skórę używam tylko podstawowego kremu nawilżającego, a do włosów szamponu z salonu fryzjerskiego.) |
| Dermatólogo: | Le recomiendo limpiar la piel dos veces al día, usar un sérum con vitamina C y aplicar una crema nutritiva por la noche. | (Zalecam oczyszczanie skóry dwa razy dziennie, stosowanie serum z witaminą C i nakładanie odżywczego kremu na noc.) |
| Ana: | Perfecto, doctor. ¿Y qué me aconseja para el cabello? | (Świetnie, doktorze. A co pan radzi w sprawie włosów?) |
| Dermatólogo: | Puede usar un champú suave y una mascarilla nutritiva dos veces por semana. | (Może pani używać delikatnego szamponu i odżywczej maski dwa razy w tygodniu.) |
| Ana: | De acuerdo. Muchas gracias por su atención, doctor. | (Dobrze. Bardzo dziękuję za pana uwagę, doktorze.) |

1. ¿Por qué va Ana al dermatólogo?

- a. Porque tiene las manos sucias y quiere una crema.
- b. Porque tiene problemas en la piel y en el pelo.
- c. Porque quiere comprar champú y gel de ducha.
- d. Porque tiene alergia a la pasta de dientes.

2. ¿Qué problema tiene Ana con la piel?

- a. Tiene alergia al jabón.
- b. Lleva el pelo siempre sucio.
- c. Tiene la piel muy seca y manchas.
- d. Se cepilla poco los dientes.

1-b 2-c

3. Consulta el enlace, encuentra todo lo que necesitas y crea una lista.

1. https://www.primor.eu/es_es/?srsltid=AfmBOorOUysbWB16RbhCguTfjYYF2eU1rFFdQZ4L8nyWh1IMiQU_t