

A2.22.1 La rutina del cuidado personal

Rutyna pielęgnacji osobistej



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.

*Aby mieć dobrą rutynę pielęgnacji skóry, ważne jest, aby zacząć od **oczyszczania** rano i wieczorem. Wieczorem można użyć **olejku**, żeby usunąć makijaż, a potem żelu oczyszczającego. Jeśli masz **tłustą skórę**, możesz częściej używać delikatnego peelingu. Rano wiele osób nakłada witaminę C i kończy kremem z filtrem.*

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

2. Przeczytaj dialog i odpowiedz na pytania.

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

Ana ma problemy ze skórą i idzie do dermatolożki, aby poprosić o porady

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

Ana: Buenos días, doctor. Estoy muy estresada en el trabajo y creo que eso provoca el malestar de mi piel. *(Dzień dobry, doktorze. Jestem bardzo zestresowana w pracy i myślę, że to powoduje problemy z moją skórą.)*

Dermatólogo: Entiendo. ¿Qué problemas nota exactamente? *(Rozumiem. Jakie dokładnie problemy pani zauważa?)*

Ana: Tengo la piel seca, me han salido manchas y el pelo parece muy dañado. *(Mam suchą skórę, pojawiły mi się plamy i włosy wyglądają na bardzo zniszczone.)*

Dermatólogo: De acuerdo. ¿Qué productos usa ahora? *(Dobrze. Jakich produktów używa pani teraz?)*

Ana: Solo una crema hidratante básica y un champú de la peluquería. *(Tylko podstawowego kremu nawilżającego i 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. *(Polecam oczyszczać skórę dwa razy dziennie, używać serum z witaminą C i nakładać krem odżywczy.)*
- Ana:** Perfecto, doctor. ¿Y para el pelo? *(Świetnie, doktorze. A na włosy?)*
- 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. *(Dobrze. Bardzo dziękuję za poświęcony czas.)*

1. ¿Qué productos usa Ana en este momento?

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

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

- | | |
|--|---|
| a. Usar gel y jabón todos los días | 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 un champú suave y una mascarilla nutritiva dos veces por semana |

1-d 2-d

3. Idziesz do perfumerii w Hiszpanii i chcesz kupić produkty do pielęgnacji skóry do swojej codziennej rutyny.

Zadanie: 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