

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.youtu.be/2EKWKfkWjeU>

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

- ¿Qué se usa primero por la noche para empezar la limpieza de la piel?
 - Un exfoliante suave
 - Un producto de corrección
 - Un aceite
 - Un protector solar
- ¿Qué producto es suficiente por la mañana para limpiar rostro y cuello?
 - Un aceite desmaquillante
 - Un exfoliante fuerte
 - Un protector solar en aceite
 - Un gel limpiador
- ¿Con qué frecuencia se puede usar un exfoliante suave si se tiene la piel grasa?
 - Solo en verano
 - Solo cuando no se usa maquillaje
 - Una vez al mes
 - Todos los días
- ¿Qué se aplica por la mañana después de los antioxidantes como la vitamina C?
 - Solo agua fría en la cara
 - Un producto de corrección y protector solar
 - Retinoides y alfa hidroxiácidos
 - 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.	<i>(Dzień dobry, doktorze. W pracy jestem bardzo zestresowana i chyba dlatego mam problemy ze skórą.)</i>
Dermatólogo:	Entiendo. ¿Qué problemas nota exactamente?	<i>(Rozumiem. Jakie dokładnie problemy pani zauważa?)</i>
Ana:	Tengo la piel muy seca, me han salido manchas y el pelo lo tengo bastante dañado.	<i>(Mam bardzo suchą skórę, pojawiły się plamy, a włosy mam dość zniszczone.)</i>
Dermatólogo:	De acuerdo. ¿Qué productos utiliza ahora para la piel y el cabello?	<i>(Dobrze. Jakich produktów używa pani teraz do pielęgnacji skóry i włosów?)</i>
Ana:	Para la piel uso solo una crema hidratante básica y para el pelo un champú de la peluquería.	<i>(Na skórę używam tylko podstawowego kremu nawilżającego, a do włosów szamponu z salonu fryzjerskiego.)</i>
Dermatólogo:	Le recomiendo limpiar la piel dos veces al día, usar un sérum con vitamina C y aplicar una crema nutritiva por la noche.	<i>(Zalecam oczyszczanie skóry dwa razy dziennie, stosowanie serum z witaminą C i nakładanie odżywczego kremu na noc.)</i>
Ana:	Perfecto, doctor. ¿Y qué me aconseja para el cabello?	<i>(Świetnie, doktorze. A co pan radzi w sprawie włosów?)</i>
Dermatólogo:	Puede usar un champú suave y una mascarilla nutritiva dos veces por semana.	<i>(Może pani używać delikatnego szamponu i odżywczej maski dwa razy w tygodniu.)</i>
Ana:	De acuerdo. Muchas gracias por su atención, doctor.	<i>(Dobrze. Bardzo dziękuję za pana uwagę, doktorze.)</i>

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=AfmBOorOUysbWB16RbhCguTfjYYF2eU1rFFdQZ4L8nyWh1lMiQU_t