Rutina de higiene

1. Lavarme los dientes al despertar.

2. Tomar una ducha (Si estoy enfermo la tomo en la noche y en la mañana uso un shampoo seco).

3. Secarme después de salir de la ducha.

4. Aplicarme desodorante.

5. Si tengo tiempo me peino con cera.

6. Si es un día importante me pongo perfume.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Sustancia | Acción producto | Contenido | Efecto |
| **Fluoruro sódico.** | Colgate: Pasta dental para prevención de caries. | 150ml. | Agente anti caries. |
| **Hexyl Cinnamal** | Bleu de Chanel: Perfume. | 50ml. | Portador del perfume |
| **Sodium Isethionate** | Dove: Jabon | 100g. | Producto de limpieza derivado del aceite coco usado para substituir los derivados animales. |