

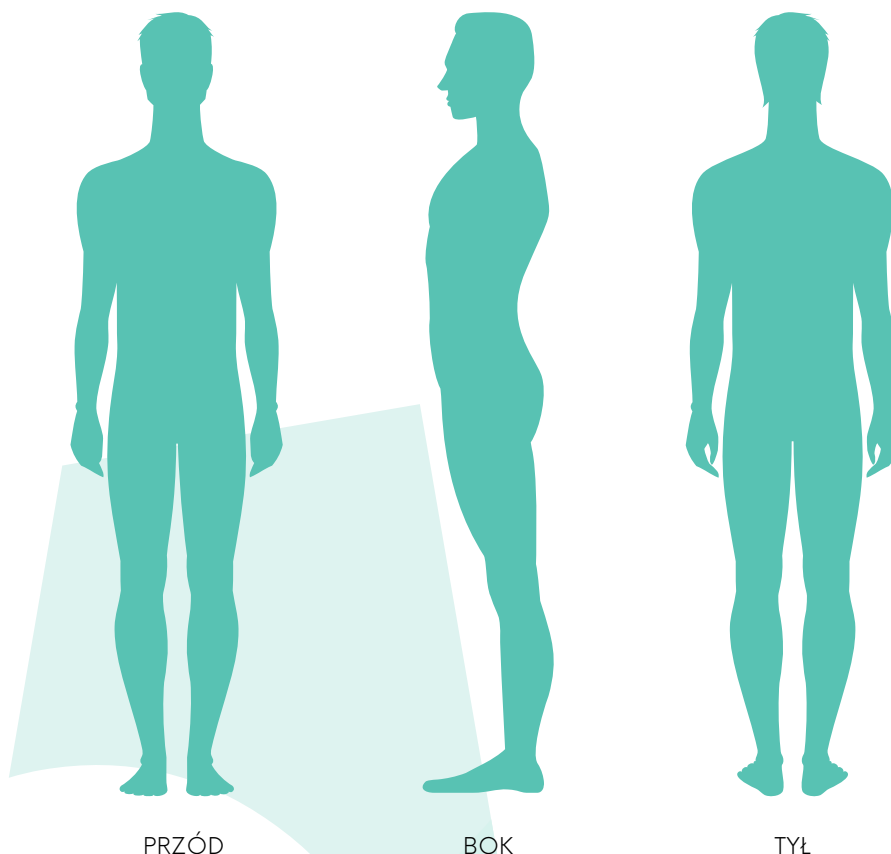
ZDJĘCIE SYLWETKI

Jeśli będziesz chciał podzielić się z nami swoją przemianą lub po prostu zobaczyć na zdjęciach, jak bardzo się zmieniłeś, regularnie się fotografuj (na przykład co miesiąc).

Wykonaj 3 ujęcia (przodem, tyłem i bokiem):

- ✓ przedstawiające całą sylwetkę (od stóp do głowy)
- ✓ wykonane w naturalnej pozycji stojącej – ręce muszą być luźno opuszczone wzdłuż tułowia, łopatki lekko spięte
- ✓ w ubraniu przylegającym do ciała, a jeśli to możliwe – w stroju kąpielowym, wygodnej bieliznie lub legginsach i obcisłej podkoszulce

Przy wykonaniu zdjęcia warto skorzystać z pomocy osoby trzeciej lub samowyzwalacza, gdyż aparat fotograficzny musi być skierowany wprost na Ciebie (nie dopuszcza się robienia zdjęć przed lustrem, często bowiem zdarza się, że zniekształca ono sylwetkę). Ważne jest również dobre oświetlenie, z którego będzie można korzystać przy robieniu kolejnych ujęć!



WORLD
POLSKA

