

# CUM SĂ-ȚI FOTOGRAFIEZI CORECT CORPUL?

- ✓ Fotografia trebuie să cuprindă întregul corp (din cap până în picioare).
- ✓ Fotografia trebuie făcută într-o poziție naturală în picioare. Mâinile ar trebui lăsate natural pe lângă corp. Umerii trebuie să fie relaxați.
- ✓ Trebuie făcute 3 fotografii:
  - fotografie din față cu corpul întreg
  - fotografie din spate cu corpul întreg
  - fotografie dintr-o parte cu corpul întreg
- ✓ Este important să aveți lumină potrivită de fiecare dată când vă fotografiați corpul.
- ✓ Faceți fotografia în haine strânse (în costum de baie, dacă este posibil); de asemenea fotografia poate fi făcută în colanți și tricou strâns.
- ✓ În timpul fotografierii, camera trebuie să fie în fața corpului. Este interzis să faci fotografii din alte unghiuri.
- ✓ Fotografiile ar trebui să fie luate de altcineva sau puteți utiliza un aparat foto cu autodeclanșare a camerei.
- ✓ Nu este recomandat să faceți fotografii în fața oglinzii deoarece poate deforma imaginea corpului.



WORLD  
ROMÂNIA

