

Требования к фото. Социальный проект «Воплощение красоты».

Фото/видео материалы можно залить на облачное хранилище (Mail облако, Яндекс диск). Ссылку на облачное хранилище можно прикрепить к анкете участницы.

СНИМИТЕ КАЧЕСТВЕННОЕ ВИДЕО. НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ ПОЗИРОВАТЬ НАПРОТИВ ОКНА И СВЕТА.

Фото/видео можно снять без головы.

Камера напротив живота. Белье не должно скрывать бока, поясницу, живот и зону спины/ лопаток. Снимать лучше в стрингах и топе.

Не в зеркало и не держите камеру в руке!

Двумя руками хорошо захватите и потяните кожу и подкожно-жировую клетчатку на животе, далее на боках.

Боком: втяните и расслабьте полностью живот несколько раз.

Спиной: чтобы видно было все туловище. Сделайте тест на бодифит и мобильность, а именно, двумя руками захватите ткани над ягодицами и потяните их вверх несколько раз.

В полу наклоне: покажите сколько собирается кожи над пупком.

Если были предыдущие операции, покажите рубцы.

Все это можно сопровождать рассказом, что вам не нравится и где хочется скорректировать.

Снять себя можно самостоятельно, установите гаджет так, чтобы область обсуждения была на уровне камеры и включите запись.

В дополнении к видео, сделайте фото. Проверьте их качество, чтобы при увеличении не было размытости и зернистости, а качество кожи было хорошо видно.