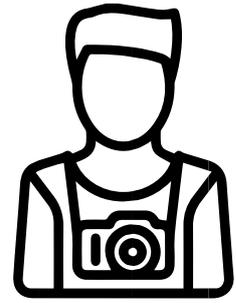
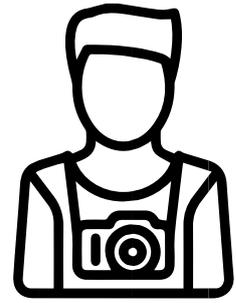


ИНСТРУКЦИЯ ПО ПОДГОТОВКЕ К ФОТОСЕССИИ



1. Первое, что необходимо отметить, каждый человек всегда лучше других знает свои слабые и сильные стороны. Так что постарайтесь скрыть свои слабые стороны и подчеркнуть сильные. Это нужно обязательно обсудить с фотографом в предварительной беседе. Результат подобной подготовки вы увидите на фотографиях.
2. Накануне хорошо отдохните – физически и эмоционально. Очень важно выспаться, чтобы отлично выглядеть и быть в хорошем настроении. Красные глаза и мешки под ними же – самое ужасное, что вы можете принести на съемку!
3. Не пейте накануне много воды, особенно, если вы склонны к отечности.
4. Не планируйте съемку на критические дни. Это не относится к тем, для кого эти дни проходят легко и без боли.
5. Если съемка назначена во второй половине дня, постарайтесь разгрузить первую часть дня от сложных и утомляющих дел. Во-первых, вы будете выглядеть уставшей и пропадет желание фотографироваться. Во-вторых, после пары часов съемки вы настолько устанете, что это будет уже не работа, а мучение.
6. Фотосъемка – творческий процесс и достаточно долгий. Если вы не опытная модель, то лучше отвести под съемку дополнительное время.
7. Если вы ходите в солярий, сделайте паузу после последнего посещения.
8. Если вы хотите сниматься в белье, купальнике или обнаженной, помните, что нижнее белье оставляет полосы и вмятины на коже. Эти полосы отходят примерно час и больше. Вам нужно выбрать свободное или бесшовное белье для поездки в студию или же учитывать подобное потерянное время.
9. Продумайте образ целиком, вы должны продумать все детали, начиная с нижнего белья и до цвета лака на руках и ногах.
10. Возьмите предметы из вашей жизни, которые отражают вашу личность и ваши интересы. Игрушка, скрипка, гитара, всё подойдет. Возьмите с собой смартфон с любимой музыкой, либо музыку на флешке.

ИНСТРУКЦИЯ ПО ПОДГОТОВКЕ К ФОТОСЕССИИ



Подбор одежды и аксессуаров.

Все зависит от образа и идеи. Несколько советов:

- Одежду лучше выбрать не зимнего, а летнего гардероба.
- Не следует фотографироваться в одежде из мелкой клетки или мелких полосок – будут разводы.
- Пояс подчеркнет талию.
- Если трусики сильно утягивающие - они нарушат плавность линии бедра.
- Одежда по цвету должна быть однотонная и яркая. Подойдет и размытый рисунок.
- Слишком пеструю одежду следует исключить – слишком отвлекает внимание от лица модели.
- Нужно взять обувь на высоком каблуке.
- Возьмите по несколько пар колготок или чулок – можно разных оттенков – светлые, темные.
- Обязательно дополнительные аксессуары: перчатки, платки, зонтики, головные уборы и т.п.

Немного про мейкап

Во многих случаях можно обойтись без профессионального визажиста – если у Вас идеальная кожа, и сами справляетесь с макияжем. В остальном – лучше пригласить специалиста. Если это рекламная съемка (одежды, парфюмерии, и т.д.) или для журнала – то визажист обязателен.

И не забудьте взять с собой пудру или тональный крем – какой бы ни был мейкап, кожа лица через некоторое время начинает блестеть, и лучшее, что можно сделать во избежание этого – просто припудриться.