

# ФОТО И ЗАМЕРЫ

Как делать фото и замеры



## ФОТО И ЗАМЕРЫ

### Фото ДО-ПОСЛЕ делаем

1. С утра, на голодный желудок.
2. В ОДНОМ И ТОМ ЖЕ нижнем белье или раздельном купальнике.
3. Ноги ставим на ширине плеч .
4. У рук должно быть одинаковое положение, держим лист, закрывая голову.
5. На листе надпись - 'TO KILL FAT' и дата начала или окончания марафона.
6. Снимаем вид спереди, сзади и сбоку , с одного положения(высоты) телефона.
7. Фото в полный рост.
8. Все фото присылаем по отдельности в чат ОТЧЕТЫ.
9. Совмещаем в коллаж только начало марафона и конечный результат .
10. Фото в зеркале не принимаются!!!
11. Если Вас некому сфотографировать ,ставим телефон на таймер или на видео и после делаем скрин.

1. Взвешиваемся с утра на голодный желудок

2. Измеряем

Обхват груди

Обхват талии

Обхват живота

Обхват бёдер

Остальные замеры по желанию.



