

Гайд по подготовке к фотосессии

1. За 2–3 недели до съёмки: Концепция и планирование

- **Определите цель и стиль.** Для чего вам фото? (портфолио, соцсети, семейный архив, love story). От этого зависит образ, локация, настроение снимков.
- **Найдите референсы.** Соберите в Pinterest или заметках 15–20 фото с понравившимися позами, светом, цветами. Покажите их фотографу.
- **Выберите фотографа.** Ориентируйтесь на его портфолио — ищите того, кто снимает в желаемой вами манере (естественная, постановочная, репортажная и т.д.).
- **Обсудите детали.** Локация (студия/улица/дом), время, количество образов, наличие визажиста. Заключите договор, если нужно.

2. За 1–2 недели: Образ и уход

Подбор одежды (3-4 комплекта максимум)

- **Берите то, в чём комфортно.** Скованность всегда заметна на фото.
- **Универсальные правила:**
 - Избегайте мелких узоров (клетка, горох) — они дают муар.
 - Пастельные, бежевые, серые, пыльно-розовые оттенки смягчают лицо. Чёрный стройнит, но «съедает» объём.
 - Белый освежает, но требует хорошего света.
 - Яркие цвета (красный, изумруд) — для акцентных кадров.
- **Текстуры** — выигрывают: лён, хлопок, кашемир, кружево, вельвет. Глянец и пайетки — осторожно (бликуют).
- **Обувь** — удобная, даже если её не видно (стойка на каблуках быстро утомляет).

Уход за лицом и телом

- За 7–10 дней: мягкий пилинг (не травмирующий) + увлажнение.
- За 5 дней: не пробуйте новые агрессивные процедуры (чистки, кислоты, ботокс) — возможны отёки или покраснения.
- За 2–3 дня: высыпайтесь, пейте воду, исключите солёное и алкоголь (дают отёки).
- Ногти: аккуратный маникюр нейтрального цвета или прозрачный.
- Волосы: если планируете мыть в день съёмки — вымойте с вечера (свежевымытые часто пушатся). Лучше за 1-2 дня.

3. За 1 день до съёмки

- **Примерьте всё, что будете надевать.** Прогладьте, уберите нитки и бирки.
- **Соберите сумку:** второй вариант одежды, расчёска, пудра, гигиеническая помада, влажные салфетки, вода, маленькие закуски (без запаха), наклейки/лента для декольте (если платье).
- **Выспитесь.** Лучшее средство для красивой кожи — сон.
- **Не пейте много воды на ночь** — избежите утренних отёков.

- **Не делайте новые стрижки и окрашивания** — за 3-5 дней, чтобы причёска «улеглась».

4. День съёмки: утро и сборы

- **Завтрак:** лёгкий, но сытный (каша, омлет, тост). Без резких запахов (лук, чеснок).
- **Макияж (если сами):**
 - Для фото нужен плотнее, чем в жизни. Не бойтесь положить больше румян и сделать контрастнее губы (камера «съедает» цвет).
 - Матирующая база обязательна (блики на Т-зоне испортят кадры).
 - Пудра — обязательно, чтобы убрать жирный блеск.
 - Выбирайте тональную основу без SPF (SPF даёт белые блики на вспышке).
- **Волосы:** не перегружайте лаком и маслами — пусть будут подвижными. Укладка делается под естественную линию роста волос.
- **Приезжайте за 15–20 минут до начала** — успокоиться, поправить макияж, настроиться.

5. Во время съёмки: как быть естественным

- **Забудьте «улыбку на раз-два».** Думайте о приятном моменте, человеке, забавном случае — взгляд потеплеет сам.
- **Не стойте «смирно».** Слегка сгибайте руки в локтях, переминайтесь с ноги на ногу, играйте с волосами, крутитесь. Живое тело — лучшая поза.
- **Направление взгляда.** Слегка вверх/в сторону, не в объектив (если не требуется прямой контакт). Избегайте «пустого» взгляда в никуда.
- **Челюсть и шея.** Выдвигайте лицо чуть вперёд и немного вниз — это убирает второй подбородок. Плечи расправьте, но без напряжения.
- **Руки.** Не сжимайте в кулаки, не прижимайте плотно к телу. Лучше слегка касаться бедра или сложить пальцы с воздухом между ними.
- **Дышите.** Если чувствуете зажим — сделайте глубокий вдох-выдох, встряхните кистями и плечами.

6. Типичные ошибки (чего не делать)

- Не надевать новую неразношенную обувь.
- Не пить кофе за 2 часа до съёмки (сушит кожу, может вызвать дрожь).
- Не загорать специально накануне (покраснения, шелушение).
- Не менять резко причёску или цвет волос.
- Не брать с собой детей/животных без договорённости (отвлекают).

7. После съёмки

- Договоритесь о сроках обработки фото (обычно 2–6 недель).
- Уточните, сколько фото отдадут, будет ли ретушь.
- Попросите «источники» (необработанные фото с камеры), если это оговорено заранее.
- Будьте готовы к тому, что не все кадры понравятся — это нормально. Выберите 10-20 лучших для себя.

Главный совет: Фотосессия — это игра. Чем больше вы расслаблены и доверяете фотографу, тем лучше получатся кадры. Идеальной внешности не существует, есть красивая эмоция и свет. Удачи!