



Navodila za fotografiranje

Zaradi lažjega sledenja spremembam na obrazu, potrebujeva dve fotografiji: eno od spredaj in eno od strani.

S fotografijama bova lahko sledila rezultatom in vidnim spremembam, ki jih joga obraza ustvari na tvojem obrazu. Prav tako bova z njuno poočjo naredili diagostiko obraza.

Spodaj lahko vidiš moji dve fotografiji, ki sem jo slikala pred leti, ko sem sama delala licenco za učiteljico joge obraza. :)



Priprava:

- Poskrbi, da si brez ličil.
- Najdi prostor z naravno svetlobo, kjer bo tvoj obraz dobro osvetljen.

Fotografiranje od spredaj:

- Postavi se pred vir naravne svetlobe (npr. okno).
- Drži telefon ali fotoaparati v višini oči.
- Pogledj naravnost v kamero in poskrbi, da je celoten obraz viden.

Fotografiranje od strani:

- Obrni se za 90 stopinj glede na vir svetlobe, tako da je tvoj obraz osvetljen s strani.
- Drži telefon ali fotoaparati v višini oči.
- Poskrbi, da je viden celoten profil tvojega obraza.

Ko boš imela fotografiji pripravljeni, mi jih posreduj na info@lanaspital.si.

