

10 idei despre cum sa iesi bine in poze

MINI GHID DE POSING

1 Corpul la 45°, nu “frontal”

- Întoarce corpul ușor (ca și cum ai sta “pe diagonală”), iar fața spre cameră.
- Rezultatul: talie mai frumoasă, postură mai elegantă.

2 Greutatea pe un singur picior

- Pune greutatea pe piciorul din spate, celălalt relaxat (vârf ușor).
- Evită “ambele picioare lipite” → te rigidizează.

3 Bărbia: înainte + un pic în jos

- Nu ridică bărbia.
- Mic truc: “împinge bărbia puțin înainte, apoi coboară-o 2 mm” → gât mai lung, față mai conturată.

4 Măinile: să aibă “treabă”

Când nu știi ce faci cu mâinile:

- atinge ușor bărbia / părul / gulerul
 - ține o mână în buzunar (doar degetele)
 - prinde ușor sacoul / rochia la talie
 - îmbrățișează, ține mâna partenerului/copilului
- Evită: pumni strânși, palme lipite de corp.

5 Expresia: zâmbește cu ochii

- Nu forța “smile mare” tot timpul.
- 3 expresii care ies bine:
 - a. zâmbet mic
 - b. “serios” soft (relaxat)
 - c. râs (după o glumă / privit în jos)

6 Umeri relaxați, spate lung

- Gândește-te: “umerii jos, piept deschis, creștetul în sus”.
- Dacă te simți rigid: inspiră, expiră, apoi zâmbește.

7 În cuplu: “frunte, nas aproape”

- Apropiere fără să vă lipiți complet.
- Variante rapide:
 - o frunte în frunte
 - o șoptit ceva la ureche
 - o privit în ochi + zâmbet mic
 - o îmbrățișare din spate

8 Mama&copilul: accent pe emotii

- Nu stați “drepti ca la buletin”.
- Poze care ies mereu:
 - o pupic pe frunte/obraji
 - o copilul ținut în brațe + legănat ușor
 - o nas în nas
 - o îmbrățișare strânsă + ochii închiși
 - o copilul râde, mama îl privește (nu mereu spre cameră)

9 Ce să faci când “nu știi să pozezi”

- Plimbă-te 2 pași, oprește-te, respiră.
- Uită-te 1 secundă în jos, apoi ridică privirea.
- Schimbă doar un lucru: capul / mâinile / greutatea pe picior.

10 Bonus: “regula de 2 secunde”

- Ține poziția 2 secunde după ce crezi că “gata” — fix atunci prindem cadrele cele mai naturale.