Ghid de poze — adulți

200 de poze pentru ședința foto personalizată: modelul tău personal se antrenează pe ele. Pozele sunt cu tine, făcute de tine sau de cineva apropiat.

Ce trebuie să conțină setul

Rând	Ce	Câte
Încadrare	prim-plan față · bust · talie în sus · corp întreg	50 · 50 · 50 · 50
Unghi	față · trei sferturi (stânga + dreapta) · profil (stânga + dreapta) · spate	față 120 · trei sferturi 40 · profil 25 · spate 15 — în fiecare încadrare, în proporție; spatele doar de la bust în jos
Expresii	neutru · zâmbet · serios · râs · gura ușor deschisă (vorbit). La pozele din spate, expresia contează ca „neutru”.	neutru 80 · zâmbet 60 · serios 25 · râs 20 · gura ușor deschisă (vorbit) 15
Ținute	minimum 6 ținute diferite (rochie de zi, blugi, seară, sport, casă, haină…)	—
Locuri și lumină	minimum 5 locuri; lumină de zi și de interior, fără contre-jour puternic	—
Mâini	în cel puțin 40 de poze mâinile vizibile, în ipostaze diferite	69 marcate în listă
De evitat	ochelari de soare, filtre, alte persoane în cadru, poze mai vechi de 12 luni, capturi de ecran, poze foarte comprimate	—

Pe scurt: 200 de poze, 4 încadrări, toate unghiurile, ținute și locuri variate, lumină bună. Lista de bifat din Excel te ține pe drum, poză cu poză.

Cum faci pozele

- Telefonul ținut orizontal sau vertical, la nivelul ochilor; fără zoom digital.
- Lumina vine din față sau din lateral, niciodată din spatele persoanei.
- Schimbă ținuta și locul după fiecare serie de 10–15 poze.
- Păstrează poze clare, cu fața vizibilă; nu le trece prin filtre.
- Trimite pozele originale, nu capturi de ecran.
- Părul: unele serii cu părul desfăcut, altele cu părul prins, dacă îl porți în ambele feluri.
- Machiajul: majoritatea pozelor cu machiajul obișnuit de zi, câteva fără machiaj și câteva cu machiaj de seară.
- La corp întreg: ținute care arată silueta (blugi și top, rochie cu talie), cu încălțămintea vizibilă.
- Ochelarii de vedere doar în câteva poze; bijuteriile și accesoriile, variate, nu aceleași peste tot.

Ținute și locuri sugerate

Ținute

- rochie de zi (bărbați: cămașă casual)
- blugi și top sau bluză (bărbați: blugi și tricou)
- ținută de seară: rochie (bărbați: cămașă elegantă sau costum)
- fustă și pulover (bărbați: pantaloni și pulover)
- office: sacou cu pantaloni sau fustă
- sport: colanți și top sport (bărbați: trening)
- casă: pijama sau trening comod
- haină, palton sau geacă

Locuri și lumină

- lângă fereastră, lumină de zi
- living, lumină de interior
- perete neutru, lumină de zi
- afară, la umbră
- parc sau stradă, zi înnorată
- hol sau bucătărie luminoasă

Câte poze pe încadrare

Încadrare	Număr
prim-plan față	50 poze
bust	50 poze
talie în sus	50 poze
corp întreg	50 poze

Exemplu din lista de bifat

Nr	Încadrare	Unghi	Expresie	Ținută	Loc / lumină
1	prim-plan față	față	neutru	rochie de zi (bărbați: cămașă casual)	lângă fereastră, lumină de zi
26	prim-plan față	profil dreapta	serios	blugi și top sau bluză (bărbați: blugi și tricou)	living, lumină de interior
51	bust	față	zâmbet · mâinile vizibile	fustă și pulover (bărbați: pantaloni și pulover)	perete neutru, lumină de zi
76	bust	față	zâmbet	office: sacou cu pantaloni sau fustă	afară, la umbră
101	talie în sus	trei sferturi stânga	neutru · mâinile vizibile	casă: pijama sau trening comod	parc sau stradă, zi înnorată
126	talie în sus	față	neutru	haină, palton sau geacă	hol sau bucătărie luminoasă
151	corp întreg	profil stânga	neutru · mâinile vizibile	blugi și top sau bluză (bărbați: blugi și tricou)	lângă fereastră, lumină de zi
176	corp întreg	față	neutru	ținută de seară: rochie (bărbați: cămașă elegantă sau costum)	living, lumină de interior

Lista completă (200 de rânduri, cu coloană „Făcut ✓”) e în fișierul Excel alăturat.