

Как похудеть за несколько секунд? Секреты удачных фотографий

Эта статья не для обладательниц размеров 90-60-90, но в ней нет и ни слова о том, как сбросить лишний вес. Здесь лишь несколько советов о том, как похудеть перед фотокамерой и, фотографируясь, чувствовать себя увереннее.

Моя лучшая подруга – очаровательная блондинка с большими зелеными глазами и типичными славянскими чертами лица. Она не просто не любит фотографироваться, моя подруга избегает этой ужасной для нее процедуры всеми возможными способами. В случаях, когда семья или коллектив настаивает, она соглашается, но в результате на снимке видна лишь ее макушка в заднем ряду. Хуже, если фото не групповое и спрятаться не за кого. В этом случае на фото скованность и стеснение самой себя часто так заметны, что подавляют любые другие эмоции.

В чем же проблема, спросите вы? Моя подруга не соответствует современным стандартам красоты. Именно современным, потому что Рубенс без сомнения пришел бы от нее в восторг, да и в Древней Руси она прослыла бы едва ли не эталоном красоты. Но в нашем мире моя подруга – полная женщина. И этого не изменить ни диетами, ни упражнениями. Таким телосложением природа наградила всех женщин ее рода. Как, впрочем, многих женщин зрелого возраста, родивших нескольких детей.

Я не буду рассуждать о неестественности современных стандартов пропорций женского тела, порождающих у большинства женщин в лучшем случае недовольство собой, а часто просто маниакальное желание изменить себя, несмотря ни на что. Как раз это недовольство своей внешностью чаще всего и становится причиной нелюбви к своим фотографиям, а также портит их.

Милые женщины, прежде всего примите тот факт, что наш мир трехмерен, а фотография двумерна. Поэтому на фотографиях мы всегда выглядим толще, чем есть на самом деле. Статичность, неподвижность фотоснимка делает это еще заметнее. Но почему бы нам не превратить этот факт в преимущество, заставив двумерность работать на нас?

Поверьте, не важно, сколько вы весите, важно – как вы преподнесете себя камере. Конечно, если она в руках профессионального фотографа – предоставьте ему свободу действий. Но чаще всего нас фотографируют люди, не искушенные в художественной съемке, и в таких случаях основной успех снимка в руках самой «фотомодели поневоле».

Вот 10 нюансов, которые заставят двухмерную картинку выглядеть лучше, даже если вы не готовились к фотосессии и не подбирали «правильную» одежду, обувь, макияж:

1. Фотографируясь, выберите для себя позицию не в центра кадра, а на пару шагов влево или вправо.
2. Развернитесь на 45 градусов по отношению к камере и поверните голову в направлении объектива.
3. Не выстраивайте ноги в одну линию, лучше выставите одну ногу чуть вперед, а весь вес перенесите на ногу стоящую сзади.
4. Втяните живот, расправьте плечи, приподнимите голову, но постарайтесь не напрягаться, и главное – не забывайте дышать!
5. Попросите вашего фотографа присесть или снимать немного снизу – ноги будут выглядеть длиннее и стройнее.
6. Если вы фотографируетесь сидя, развернитесь немного и поставьте ноги на цыпочки, тогда они будут казаться длиннее, а бедра не будут сплющиваться о сидение.
7. Фотографируясь рядом с кем-то или с чем-то, не стесняйтесь пользоваться оптическими иллюзиями восприятия размера – какие-то полшага назад, и вы худеете на пару размеров.

8. Не ждите, когда «вылетит птичка», расслабьтесь, улыбнитесь, будьте раскованной.

9. Попросите фотографа сделать пару дублирующих снимков. Экспериментируйте, меняйте вашу позу, выражение лица, взгляд, улыбку. Удивлены? Просто у вас появится возможность выбора наиболее удачного кадра.

10. Чтобы камера не застала вас врасплох, тренируйтесь иногда у зеркала, посмотрите, какой ракурс вам больше нравится, и постарайтесь перед камерой принимать именно этот вид.

Но самое главное – будьте собой и постарайтесь передать фотографии свою жизненную силу и внутреннюю энергию. Помните, вы – Красавица, и вам нужно любить себя такой, какая вы есть!

Автор - **Наталья Миллс**

[Источник](#)