ANTES DE FOTOGRAFAR

Protocolo de fotos

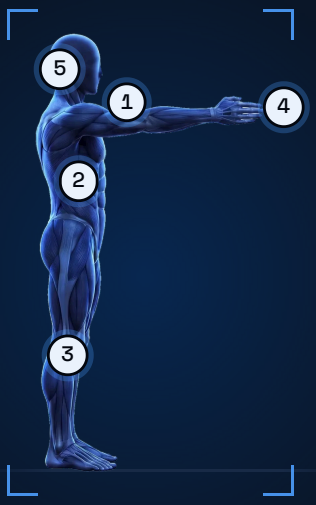
Siga o protocolo para o resultado sair confiável. São duas fotos: **frente** e **lado direito**.

1 Frente



1. Afaste os braços do tronco.
2. Afaste as pernas até que elas fiquem separadas.
3. Palmas das mãos viradas para a câmera.
4. Dedos juntos.
5. O umbigo precisa aparecer na foto.

2 Lado direito



1. Levante o braço direito à frente, na altura do ombro.
2. O braço esquerdo fica escondido atrás do corpo.
3. A perna esquerda fica escondida atrás da direita.
4. Costas da mão para a câmera.
5. Cabelo comprido preso em coque.

O corpo inteiro precisa aparecer nas duas fotos.
Não corte nenhuma parte.

ATENÇÃO

ROUPA

O que vestir

Evite

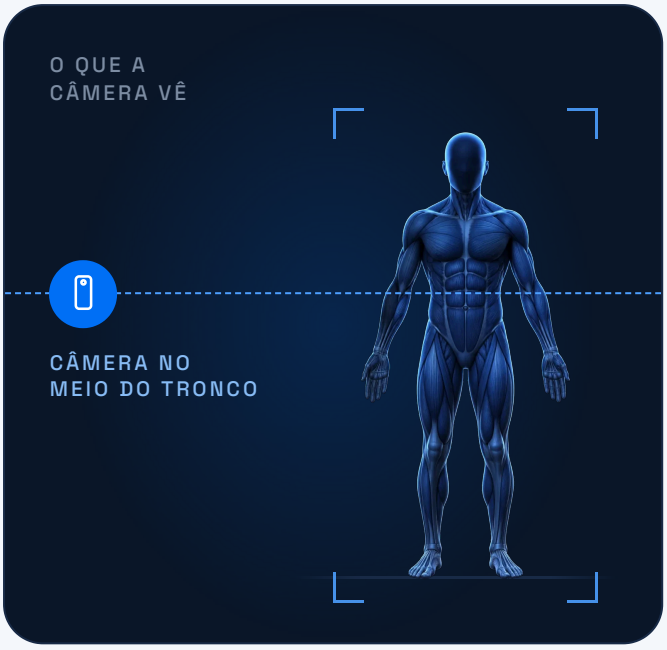
Peças largas, calçados e acessórios.

Camiseta · Bermuda larga · Macaquinho · Short largo · Boné · Meia · Relógio

Prefira

MULHERES
Biquíni ou top e short justos

HOMENS
Sunga ou short justo



CÂMERA E FUNDO

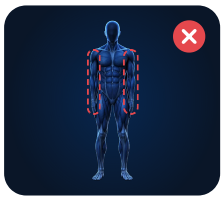
Onde e como fotografar

- Câmera na altura do meio do tronco, de frente para a pessoa.
- No lançamento, o app do paciente vai guiar a pose.
- Evite fundo longo. Prefira fotografar perto de uma parede.
- Evite fundo com espelho ou televisão ligada.

ERROS COMUNS

O que não fazer

1 NA FOTO DE FRENTE



- Óculos
- Braços colados ao corpo
- Short largo
- Relógio
- Chinelo ou qualquer calçado

2 NA FOTO DE LADO

- Dedos abertos
- Os dois braços levantados
- Braço esquerdo aparecendo
- Perna esquerda aparecendo
- Palma da mão virada para o chão

DÚVIDAS

Em caso de dúvida, fale com o seu nutricionista.