

## Sådan får du rigtig gode "før"- og "efter"- billeder

Hvis du ikke får taget billeder, før du regulerer vægten får du aldrig denne mulighed igen.

### FØR:

- ◆ Sørg for at have noget tøj på, som ikke kamouflerer din krop.
- ◆ Undgå at have for mange smykker på.
- ◆ Vælg en neutral baggrund, som ikke stjæler opmærksomheden.

### EFTER:

- ◆ Husk: altid et STORT smil.
- ◆ Du kan eventuelt holde noget af dit gamle tøj i hånden, f.eks. bukser, kjole eller bælte, for at vise størrelsesforskellen.
- ◆ Shorts eller tætsiddende tøj er med til at understrege din figur. (Vi vil ikke anbefale, at du kun har badedragt på – men en bikinioverdel sammen med shorts eller lange bukser er i helt fint.)
- ◆ Din frisure og make-up bør se naturlige ud, og undgå at have for mange smykker på.
- ◆ Når det drejer sig om ydre pleje, bør du få taget et nærbillede af ansigtet. Brug blødt eller indirekte lys, og undgå skarpe kontraster og stærkt oplyst baggrund.
- ◆ Først og fremmest: slap af og vær dig selv.

