

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.

