

Hoe foto's nemen om veranderingen vast te stellen.

Vooraf:

Neem voldoende tijd om de foto's op een juiste manier te nemen! Anders wordt het moeilijk om achteraf te vergelijken. Bovendien zal je bij de juiste genomen foto's het resultaat beter kunnen zien en zal je extra gemotiveerd blijven! Je zal ook trots kunnen zijn om je vooruitgang effectief te kunnen zien!

Tip 1: Toon je model!

Om veranderingen te kunnen vergelijken moet je de veranderingen kunnen zien. Als je dus een wijde t-shirt of short draagt wordt dit moeilijk! Best neem je aansluitende sportkleding of badkleding. Daarin komen jouw lichaamsvormen beter uit wat het gemakkelijker maakt om te vergelijken. De maag- en buikregio zou zichtbaar moeten zijn omdat dit een goeie indicator is voor gewichtsverlies of verandering in lichaamssamenstelling.



Tip 2: Draag steeds dezelfde kleren als je de foto's neemt.

Als je niet dezelfde kleding kan aantrekken voor de foto's neem dan iets die er goed op lijkt en waarin de vormen ook goed te zien zijn. Hou er rekening mee dat je de foto's misschien best niet in je ondergoed neemt. Het kan zijn dat je echt trots zal zijn op je vooruitgang waarbij je de foto's misschien aan iemand anders wil tonen ...



Tip 3: Neem de foto's voor lege wand of muur!

Zorg date er geen afleidende zaken, kleuren, enz. op de achtergrond zijn. Dat maakt het moeilijker om goed te vergelijken. Maak de vooruitgangfoto's ook bij voorkeur steeds op dezelfde plaats!



Tip 4: Neem een volledige lichaamsfoto op ooghoogte

Geen selfies in de spiegel. Als je dit moeilijk vind, vraag iemand waar je je comfortabel bij voelt om de foto voor jou te nemen of gebruik de timerfunctie van je toestel! Zorg voor een goeie, actieve, rechte lichaamshouding en sta in het midden van het scherm.



Tip 5: Neem je foto's uit 3 verschillende hoeken

Om een volledig beeld te hebben van hoe lichaam verandert is het belangrijk om een foto te nemen in voor-, zij- en achteraanzicht. Om goed te kunnen vergelijken. Om goed te kunnen vergelijken kies steeds dezelfde kan in zijaanzicht!



Tip 6: Sta in natuurlijk licht

Probeer te foto te nemen in natuurlijk licht. Als dat niet mogelijk is zorg ervoor dat de kamer goed verlicht is!



Tip 7: Kies een goeie lichaamshouding

Sta mooi recht, schouder naar achter en niet opgetrokken, armen ontspannen naast je lichaam. Kies steeds voor dezelfde houding.



Tip 8: Neem de foto's maandelijks

Het is belangrijk om de foto's om de vier weken te nemen en elke maand op dezelfde dag in te plannen.