



PROTOCOLO DE FOTOS P/ AVALIAÇÃO FÍSICA



HÉRICK ÉBONY

Nutricionista & coach esportivo.

Ébony Team Nutrição, treinamento & performance avançada LTDA.
CNPJ: 51.037.196/0001-20 • CRN-5 19926 • RT: CREF BA-015849



Prefácio

Preste bastante atenção em todas orientações descritas aqui, caso envie as fotos de forma incorreta iremos solicitar que as tire novamente, isso acaba atrasando a entrega do seu planejamento.

E de suma importância que sejam respeitados os critérios a seguir para que não ocorram quaisquer falhas na análise e posteriormente na montagem do planejamento.

Obs.: **as fotos ficam em completo sigilo e só serão utilizadas como exemplo de evolução em rede social perante PRÉVIA AUTORIZAÇÃO, caso não autorize, ela jamais será mostrada/divulgada a quaisquer pessoa.**



Porque avaliar por fotos?

Realizar avaliações por fotos é um método 100% confiável para monitorar o progresso de evolução estética.

A estética é medida através da percepção de belo e feio, sendo assim, do que adianta uma ficha numérica com vários dados se não refletir o que vemos no espelho? Por exemplo, se seu objetivo é aumentar a massa muscular nos glúteos, e uma avaliação indica um aumento de 4 cm no quadril, mas você percebe mais flacidez e celulite, adiantou algo a avaliação dizer que seu glúteo cresceu?

A foto proporciona um parâmetro visual *preciso* para acompanhar sua evolução. No entanto, **é fundamental que as fotos sejam tiradas corretamente para garantir consistência e precisão nos resultados.**

É por este motivo que as fotos sempre serão nosso parâmetro para evolução, mas, para isto, elas precisam ser tiradas sempre de um ângulo favorável e igual, e por isto, neste mini ebook você aprenderá a fazer as suas fotos da maneira correta:

A postura corporal:

As fotos são para avaliação e não para postar no Instagram. Portanto, a postura deve ser natural e relaxada.

Evite poses que possam distorcer os resultados.

Mantenha o corpo solto, com mãos ao lado do quadril, pés levemente afastados e olhar direcionado para frente.

Respire normalmente ao tirar a foto para evitar alterações posturais.

Não force nenhuma postura como empinar os glúteos, flexionar os joelhos, nada disso.



O posicionamento da câmera:

Nosso ponto de referência para tirar as fotos sempre será o quadril, portanto, a **câmera deve ser ajustada na altura do umbigo**, caso não tenha alguém que possa tirar as fotos, sugiro comprar um tripé que irá auxiliá-la.

A câmera não deve ficar angulada (Inclinada pra cima ou para baixo) mantendo-a sempre para frente.


A distância da foto deve permitir que você possa fotografar seu corpo inteiro, incluindo pés e cabeça, afinal, eles fazem parte da avaliação.

O traje

Para uma análise melhor e sem margens para erros:

HOMENS: deve estar vestido com uma sunga de cor preta (ou uma cor mais escura possível).

MULHERES: deve estar vestida com um biquíni cor preta (ou uma cor mais escura possível de preferência). A alça do sutiã deve ser fina e NÃO pode bloquear a visão das escápulas. Da mesma forma, a parte de baixo deve ser de alça fina e NAO poderá bloquear a visão das estruturas ósseas anatômicas de análise.



Para ambos os sexos, a sunga ou parte baixa do biquíni NÃO poderá estar desnivelada (um lado mais baixo que o outro), portanto, antes de realizar as fotos você deve ajustar e alinhar a peça de roupa para que fique a mais nivelada possível.

Caso não se sinta confortável, vista outros trajes, mas sabendo que isso pode afetar consideravelmente a avaliação do seu progresso e nossa avaliação.



Local e orientações gerais:

De preferência, faça as fotos sempre em jejum, após ter urinado pela manhã sem grande quantidade de água.

Escolha um local bem iluminado, de preferência que seja uma luz natural do dia, por exemplo em frente a uma janela.

As fotos devem ser sempre tiradas no mesmo local com os mesmos critérios preferencialmente, isso padroniza a análise e facilita avaliarmos os seus resultados.

As fotos devem ser sempre tiradas dos dois lados, tanto a relaxadas quanto as fotos de análise postural.

Evite refeições extremamente calóricas no dia anterior as avaliações e capturas das fotos, pois, a retenção líquida diminuirá a sua percepção de evolução.

EXEMPLOS DE ERROS COMUNS!



Cobrir a barriga e osso da pelve com o short. Isso irá dificultar a avaliação do teu progresso, essa não é a hora de esconder nada, depois você irá se orgulhar em ver o progresso nos detalhes.

EXEMPLOS DE ERROS COMUNS!



Não padronizar as fotos.

1ª: Foto com roupa inapropriada dificultando a avaliação. Percebe o quanto esconde os pontos de avaliação?

2ª: Foto tirada de baixo pra cima.

3ª: Foto tirada de cima pra baixo.

Ps: todas as fotos foram tiradas no mesmo dia, percebe o quanto está diferente?

EXEMPLOS DE ERROS COMUNS! (FOTOS C ILUMINAÇÃO DIFERENTE)



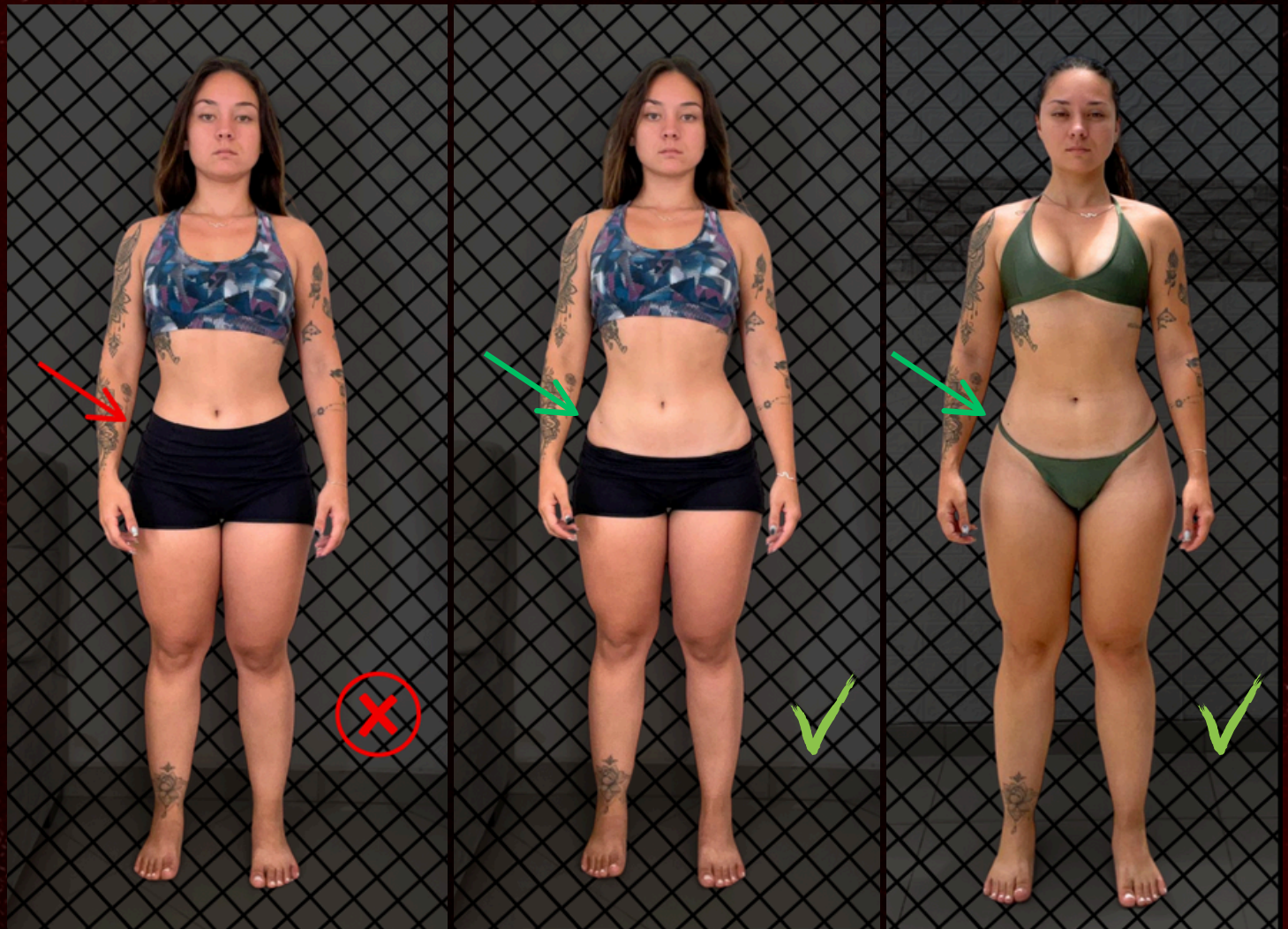
1º: Foto tirada contra a luz.

2º: Foto tirada a noite em iluminação toda artificial

3º: Foto tirada com luz somente na lateral.

Ps: todas as fotos foram tiradas no mesmo dia, percebe o quão diferente estão os detalhes?

EXEMPLOS DE ERROS COMUNS!



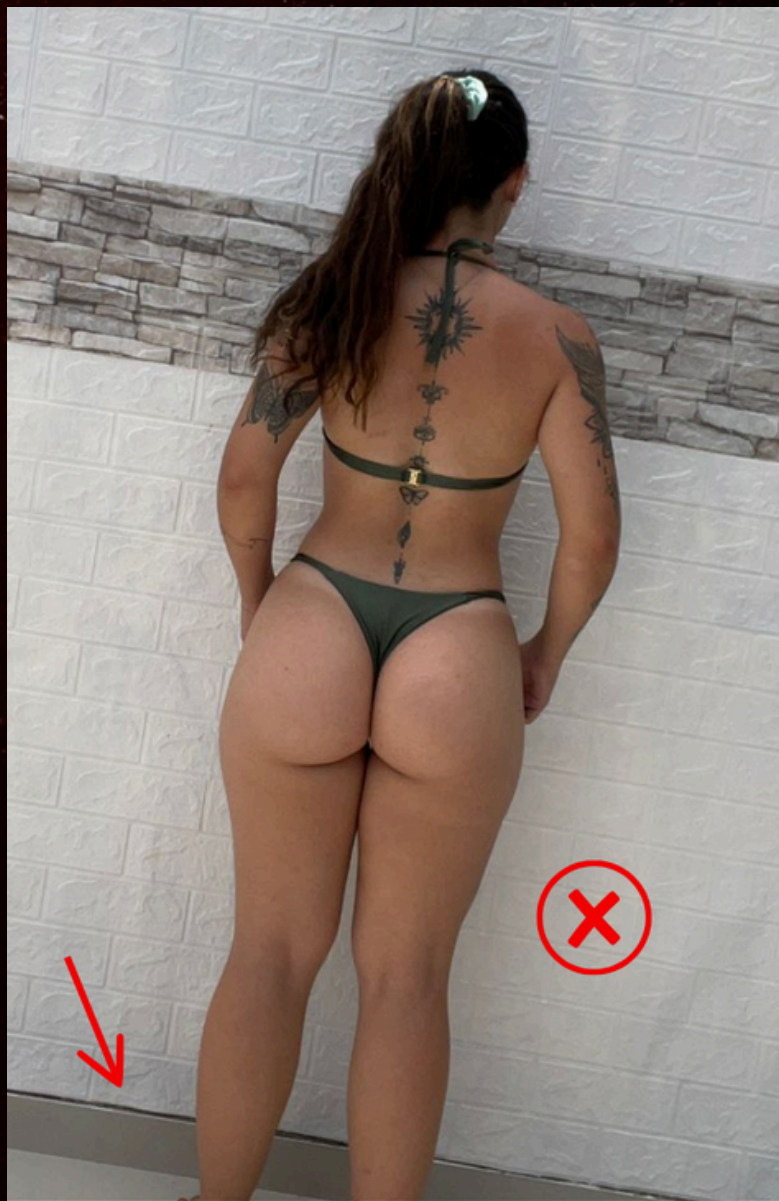
A foto do meio está correta, mas ainda assim se for um short apertado irá aparentar que tem mais gordura, o ideal é tirar de biquíni.

EXEMPLOS DE ERROS COMUNS!



Caso não se sinta confortável em tirar fotos de biquíni, mesmo que tire com top e short menor, procure padronizar as avaliações futuras: envie sempre as fotos no mesmo local, com a mesma iluminação, ângulo e roupa. Isso facilita a visualização do seu progresso. Percebe como é difícil comparar a 1ª com a 2ª foto?

EXEMPLOS DE ERROS COMUNS!



Tirar a **foto torta e/ou cortar os pés**. Isso irá invalidar tua avaliação postural. **Alinhe o rodapé para nivelar a câmera e coloque a câmera na altura do umbigo**. Imagens enviadas como no exemplo ERRADO não serão analisadas! Use essa mesma logica de nivelamento e modelo para todas as fotos; principalmente as de perfil esquerdo, direito, costas e frente.

VISTA FRONTAL E POSTERIOR



Ébony Team Nutrição, treinamento & performance avançada LTDA.
CNPJ: 51.037.196/0001-20 • CRN-5 19926 • RT: CREF BA-015849

VISTA LATERAL ESQUERDA RELAXADA E COM OMBRO FLEXIONADO



VISTA LATERAL DIREITA RELAXADA E COM OMBRO FLEXIONADO

