

G A I A F A C I A L F I T



A A C A D E M I A P A R A O S E U R O S T O

COMO FAZER O SEU ANTES E DEPOIS

P O R H E R I C A S A N F E L I C E

Salve beleza!

Quem acompanha o **Gaia Facial Fit** há um tempo já deve ter percebido que eu sempre reforço como é importante ter constância na realização dos exercícios faciais. Tal como os exercícios para o corpo, as massagens faciais necessitam de uma rotina, o que torna, inclusive, a prática bem mais prazerosa.

Por outro lado, eu também sei que pode ser um desafio criar novos hábitos e por isso estou aqui para te ajudar!

Pensando em uma maneira de estimular minhas alunas, percebi que poder **acompanhar a nossa própria evolução** é um dos melhores incentivos que podemos ter. Assim, criei um espaço específico no curso para que vocês possam enviar as suas fotos com frequência após realizar os exercícios faciais. Além de ajudar na criação de uma rotina, você pode perceber a sua evolução dia após dia.

Como algumas alunas ainda têm dúvidas em relação a como tirar as fotos e enviá-las, criei esse guia bem prático e rápido para dar dicas de como tirar fotos incríveis.

Prepare a sua pose e vem comigo!



Seja uma inspiração!

Além de montar um diário da sua evolução, as suas fotos também podem inspirar muitas mulheres! Você sabe como?

Ao enviar as suas fotos para a gente, você pode escolher entre permitir ou não que elas sejam publicadas em nossas redes sociais.

Percebemos que os resultados das nossas alunas servem de incentivo para quem está buscando formas cuidar da pele de maneira natural mas ainda não sabe por onde começar. Por isso, eventualmente, criamos posts em nossas redes sociais mostrando a evolução incrível das nossas alunas.

Mas lembre-se! Se você não se sentir confortável, não publicaremos suas fotos, para nós o mais importante é acompanhar a sua evolução e receber seu *feedback*.

Passo a passo para tirar uma boa foto

1. Lugar

A primeira dica é escolher um local reservado e tranquilo para tirar a sua foto. Afinal, é um momento só seu! Evite locais com objetos ou decorações que possam desviar o foco, quanto mais aparecer seu rosto melhor. Uma opção é escolher um fundo liso e de cor neutra, como uma parede ou cortina.

2. Iluminação

A iluminação é extremamente importante para uma boa foto! O seu rosto deve estar iluminado, mas não com uma luz muito forte, caso contrário ela pode sair "estourada". Prefira luzes mais suaves, como aquela próxima a uma janela, por exemplo. Cuidado com a "contraluz", que é quando a luz está atrás de você, esse efeito pode deixar a foto escurecida. Tome cuidado também para não criar efeitos de sombra e evite tirar a foto com uma luz vindo diretamente de cima ou de baixo.

3. Posição

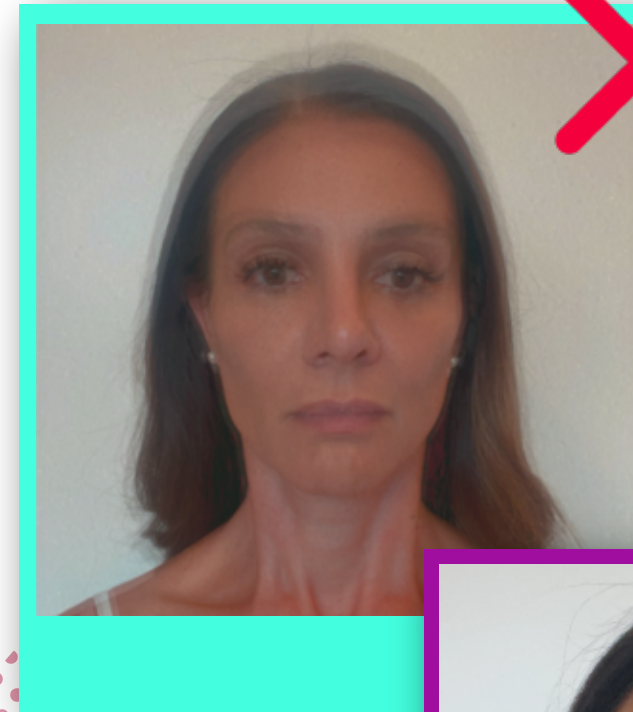
Para fazer uma boa comparação entre as fotos é importante que elas sejam tiradas sempre na mesma posição - uma sugestão é fazer uma de frente e também dos dois lados. Pode haver pequenas variações, mas escolha uma posição e busque reproduzi-la todos os dias. Uma dica é arrumar a postura, assim o rosto fica mais visível e sempre na mesma altura. Tente também deixar o seu rosto o mais relaxado possível.

G A I A F A C I A L F I T



4. Qualidade da foto

Quem nunca tirou uma selfie borrada ou tremida? Isso acontece porque no momento em que tiramos a foto podemos esbarrar em algo ou até mesmo mover a mão sem querer. Por isso recomendamos que você coloque o temporizador (ou timer)* para tirar as fotos. Assim, o celular ou câmera pode ficar sempre na mesma posição e você tem tempo para se preparar antes da foto.



**Timer (ou temporizador): Grande parte dos smartphones e câmeras possuem essa função. O "timer" consiste em programar o aparelho para que ele tire a foto automaticamente no tempo em que você desejar, que geralmente vai de 2 a 10 segundos. Nesse tempo você pode posicionar seu aparelho onde desejar e se posicionar para a foto. Habilitar essa função pode variar de acordo com o seu aparelho, em alguns aparelhos basta abrir a câmera e buscar o símbolo de um relógio na barra de opções.*

5. Não use filtros, efeitos e maquiagem

Lembre-se que o principal objetivo é mostrar os resultados dos seus exercícios faciais, que são uma maneira natural de cuidar da sua pele! Assim, ao utilizar filtros, efeitos e maquiagem você pode dificultar a visualização dos seus resultados.

Além disso, você também ajuda o Gaia Facial Fit a incentivar a beleza real de outras mulheres. Nem sempre conseguimos identificar quando as fotos são alteradas, por isso confiamos em você nesse processo!



Hora de enviar a foto!

1- Acesse o formulário

O formulário está disponível nos cursos do Gaia Facial Fit, mas você também pode enviar para gaiaecobeauty@gmail.com. Você vai preencher o formulário pelo menos duas vezes, uma para enviar a foto de antes e outra para a foto de depois - mas pode enviar quantas fotos de "depois" quiser, por exemplo uma vez por semana ou uma vez por mês.

2- Responda as perguntas

Antes de enviar a sua foto, você vai precisar responder quatro perguntinhas rápidas. Vamos querer saber seu nome, data da foto, se ela é de antes ou depois e se você autoriza a publicação nas nossas redes sociais.

Lembrando que você não precisa autorizar se não se sentir confortável! Adoramos postar as fotos porque é um estímulo para outras mulheres, mas, mais do que isso, queremos acompanhar a sua evolução e ter o seu feedback.

3- Upload da foto

Após responder as perguntas, você vai fazer o envio da foto. Em "Upload da foto", clique em "Adicionar arquivo" e busque sua foto em seus arquivos. Depois de selecionar clique em "Fazer upload". Espere carregar e pronto!

4- Observações

Após enviar a foto, você pode fazer alguma observação ou comentário sobre ela, mas é opcional!

5- Pronto!

Você enviou as suas fotos para o Gaia Facial Fit! Caso tenha autorizado a publicação das fotos, entraremos em contato com você e em breve sua evolução poderá ser vista nas nossas redes sociais.