



ROTEIRO DE FOTO COMPARAÇÃO

ORIENTAÇÕES GERAIS



- A foto deve ser atual
- Não utilizar câmera frontal do aparelho celular
- Não enviar Selfie como comparativo (Podem ser enviadas para monitorar progresso)
- Cenário: Parede clara, sem quadros, papel de parede ou móveis atrás
- Ambiente: Iluminado por luz natural (janela frontal) ou luz clara sem sombras
- Posicionamento da câmera: Centralizada na altura do umbigo
- Não adicionar filtros nem efeitos
- Enviar junto peso corporal/data/Horário



ORIENTAÇÕES | HOMENS



- Traje: Sunga ou calção de futebol
- Se possível utilizar sempre a mesma roupa ou similares para melhor comparação
- A foto deve ser de corpo inteiro, descalço, sem bonés
- Enviar 4 fotos (frente, lado direito, costas, lado esquerdo) conforme guia fotográfico
- Não realizar as fotos pós treino



ORIENTAÇÕES | HOMENS



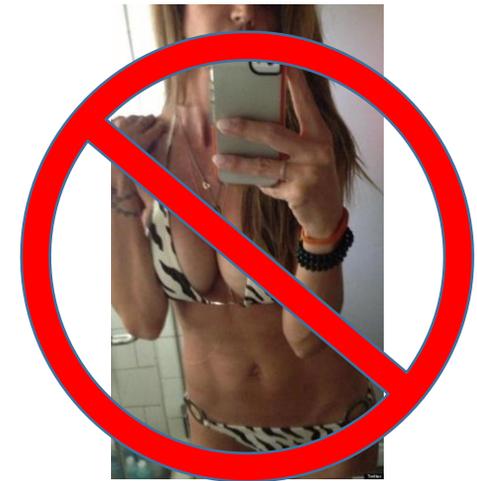
ORIENTAÇÕES | MULHERES



- Traje: Bikini (praia ou competição) ou Top e short (curto)
- Se possível utilizar sempre a mesma roupa ou similares para melhor comparação
- A foto deve ser de corpo inteiro, sem adereços, descalça e com cabelos presos
- Enviar 4 fotos (frente, lado direito, costas, lado esquerdo) conforme guia fotográfico
- Informar caso esteja em período menstrual



ORIENTAÇÕES | MULHERES



contato@overallteam.com.br

www.overallteam.com.br

OVERALL TEAM
HEADCOACH RUBENS GOMES