

# Mis Fotos

## Tomando Las Fotos De Tu Reto:

Aquí hay algunos consejos amistosos sobre cómo tomar fotos para presumir los resultados impresionantes que estás a punto de obtener.

- › Sitúate delante de un fondo sencillo para que seas el centro de atención.
- › Elige un lugar donde puedas tomar todas las fotos de tu progreso para que lo único que cambie seas tú.
- › Una pared lisa o una puerta serán ideales.
- › Utiliza una buena cámara, en una área con buena iluminación y ten a un amigo o a un trípode para ayudarte.

## Qué Ropa Usar:

Use ropa ajustada en sus fotos mostrando su cuerpo hasta donde usted se sienta cómodo. No sea tímido, esta es la mejor manera de ver su transformación y una vez que alcance su objetivo, estos antes y después de las fotos son una gran herramienta para inspirar a otros a unirse a usted en el Reto.

## Requisitos De Las Fotos Para La Participación:

Tendrás que tomar **6 fotos** de ti mismo(a) en diferentes poses: ¡Nunca se sabe dónde se apreciará más el cambio así que es importante conseguir todos los ángulos para ver tu transformación completa!



Manos Hacia Abajo



Flexionando los Bíceps



Manos Hacia Abajo



Manos Hacia Abajo



Flexionando los Bíceps



Manos Hacia Abajo