

# SLENDERRIIZ CHALLENGE



Comment prendre vos photos

## AUGMENTEZ VOS CHANCES DE GAGNER

Alors que vous vous lancez dans ce parcours qui va changer votre corps et votre vie, rien ne permet de mieux constater les résultats visibles qu'une photo "avant" et "après". Prendre des photos de vos progrès peut être difficile, mais les changements que vous verrez peuvent vous motiver, vous et les autres, à atteindre des objectifs encore plus élevés. Lisez la suite pour connaître les meilleurs conseils pour témoigner de votre réussite !



### PAS DE DÉSORDRE

Les meilleures photos sont des images haute résolution prises à l'aide d'un appareil photo numérique ou d'un téléphone portable. Essayez d'utiliser un arrière-plan uni, sans encombrement qui fasse concurrence à votre photo.



### ANGLES

Veillez à prendre des photos de côté et de face, afin que tous les angles puissent être vus dans votre parcours de transformation.



### ÉCLAIRAGE

Veillez à ce qu'il y ait un bon éclairage pour chaque photo. Des photos très sombres ou très lumineuses peuvent nous empêcher de voir pleinement vos incroyables progrès.



### PORTEZ DES VÊTEMENTS PRÊTS DU CORPS

Portez des vêtements prêts du corps pour mettre en valeur vos résultats. Cela peut sembler inconfortable au début, mais c'est le meilleur moyen de voir vos progrès. N'oubliez pas de mettre votre visage sur les photos pour que tout le monde sache que c'est vous !



### PARTAGEZ VOTRE RÉUSSITE

Pourquoi ne pas partager vos progrès sur les réseaux sociaux ? Utilisez le hashtag **#SlenderiizLifestyle** pour montrer les changements que vous allez apporter à votre vie et taguez-nous sur Instagram **@NewAge\_EMEA**. Nous suivrons vos progrès et partagerons nos photos préférées !



### NOTEZ VOS MESURES

Prendre des mesures est le moyen idéal pour s'assurer que vous atteignez les objectifs fixés. Pourquoi ne pas prendre vos mesures chaque semaine et les inclure dans votre histoire finale ?



Gagnons des prix ensemble et changeons nos modes de vie : rejoignez le Challenge Slenderiiz.

Le règlement se trouve [ici](#).