

Leitfaden zur Vorbereitung auf ein Foto-Shooting

Mehrere Tage vor dem Termin

1. Nahrung / Getränke / Drogen

Vor einem Shooting solltest du zwei bis drei Tage lang besonders viel trinken. Am besten eignet sich Wasser und ungesüßter Tee. Die Menge bleibt dir überlassen, sollte aber mindestens 2 bis 3 Liter betragen. Nimm Flüssigkeit in vielen kleinen Portionen zu dir, damit sie besser verarbeitet werden kann und nicht nur 'durchläuft'.

Der Sinn hinter dieser Maßnahme ist, dass der Körper bei Flüssigkeitsmangel die Haut als Wasserdepot anzapft und sie dadurch faltiger wird. Dies wollen wir verhindern.

Mehrere Tage vor dem Shooting solltest du auf Drogen, Alkohol und Zigaretten verzichten. In keinem Fall solltest du eine 'Hau-Ruck-Diät' durchführen!!

2. Pflege

Schlaf soviel wie möglich! Du siehst mit Augenrändern bei weitem nicht so gut aus wie ohne. Werden Augenränder für ein Foto verlangt, wird man sie dir anschminken.

Pflege deine Lippen besonders intensiv. Sie sind es, die deinem Gesicht viel Ausdruck geben. Lippen wirken schnell spröde und damit ungepflegt.

Achte bei gefärbten Haaren auf den Ansatz. Eventuell muss kurz vor dem Shooting noch einmal nachgefärbt werden.

Am Tag vor dem Shooting

1. Nahrung

Iss vor dem Shooting etwas! Mit einem leeren Magen denkst du nur noch an eines: Essen!

2. Pflege

Wenn nötig und vereinbart, sollte die Körperbehaarung mehrere Stunden vor einem Shooting entfernt werden (ca 4 bis 5 Stunden, um Rötungen abklingen zu lassen).

Entferne alle 'einschneidenden' Kleidungsstücke (BH-, Socken- bzw Slipränder) mindestens 2 Stunden vor dem Shooting, damit sich die Haut erholen kann und die Eindrücke verliert. Dies gilt natürlich nur für Aufnahmen, in denen Haut gezeigt werden soll, wie z.B. Werbeaufnahmen für Duschgels, Akt- oder Teilaktaufnahmen etc.

Wenn nicht anders vereinbart, komm ungeschminkt zum Shooting. Wenn du möchtest, kannst du deine eigenen Schminksachen mitbringen. Wenn es sich einrichten lässt, kannst du deine eigenen Sachen benutzen.

3. Kleidung

Wenn ein Shooting (auch Probe-) vereinbart wurde, bei dem du eigene Sachen tragen darfst, achte bitte auf den Zustand der Kleidung. Zu viele Falten, fehlende Knöpfe, kaputte Reißverschlüsse und abgetragene Schuhe sind sicher superbequem, wirken auf den Bildern aber störend. Am besten ist es, wenn du in normalen, bequemen und nicht einschnürenden Sachen zum Shooting kommst und dich erst dort umziehst. Für eine Umkleidemöglichkeit wird immer gesorgt.

WICHTIG

Alle hier genannten Hinweise gelten natürlich nur dann, wenn nichts anderes vereinbart worden ist!!

