

# GUIA DE POSES

## DOMINANTES



# RECADO INICIAL

GUARDE ESTE MATERIAL EM UM LUGAR  
QUE VOCÊ TERÁ COM FÁCIL ACESSO  
**ELE VAI SE TORNAR LITERALMENTE UM  
GUIA PARA TODAS AS FOTOS QUE VOCÊ  
TIRARÁ DAQUI PARA FREnte!**

Aah, e mais uma coisa....

**POSTE O GUIA NO SEU STORIES E  
ME MARQUE NO @MARIRVABO**

# BÔNUS!!!!

Você vai receber agora um material extra  
que preparei especialmente pra ti

**15 PRÁTICAS DA  
FOTO ATRAENTE**

## **1- SE MOVIMENTE!**

**Para quem não é modelo, ou seja, pessoas como a maioria de nós aqui, o momento da pose pode ser desconfortável, ficar ali estático. Algumas vezes isso será necessário, mas uma ótima forma de quebrar isso que além de trazer mais tranquilidade pra ti na hora, também vai causar ótimas poses é investir em uma caminhada em direção a câmera ou um movimento lento podem ajudar na hora de fotografar.**

## **2- DISFARCE A “PAPADA”**

**Se você tem um rosto mais cheio, busque colocar a língua no céu da boca enquanto faz a foto, isso levanta a “papada” e deixa seu rosto mais fino!**

## **3- DE BAIXO PRA CIMA, OU DE CIMA PRA BAIXO?**

**Se você é mais magro, nunca tire fotos muito de cima, busque um ângulo alinhado à altura dos seus ombros, ou, mais de baixo**

**Se você é mais cheinho, nunca tire fotos de baixo, de baixo pra cima, isso te deixa mais largo. Faça fotos de ângulo alinhado ao seu ombro, ou, de cima para baixo.**

## **4- NÃO ENCOLHA A BARRIGA!**

**Quer disfarçar a barriguinha saliente? Não encolha! (isso faz você estufar o estômago e não fica nada natural). O que você deve fazer é soltar todo o ar pela boca e imaginar que têm uma corda vindo da tua barriga até a boca, em que você puxa, com um movimento de sucção, como se estivesse puxando ar da barriga pra cima! Fotos com o corpo mais lateralizado e, ou, “torcido” favorecem uma cintura mais fina pra quem deseja disfarçar essa região.**

## **5- ENCONTRE SEU MELHOR PERFIL!**

**Não tire foto sempre olhando de frente para a câmera, explore outros ângulos. Olhar mais para baixo pode deixar seu rosto mais largo e com mais “papada”, se você for mais cheinho, busque olhar levemente para cima, colocando queixo 90 graus com o pescoço, ou, um pouco mais pra cima pode cair bem.**

## **6- MANTENHA SUA CAMERA SEMPRE LIMPA, PASSE UM PANOS DE ALGODÃO PARA LIMPAR E DESEMBAÇAR.**

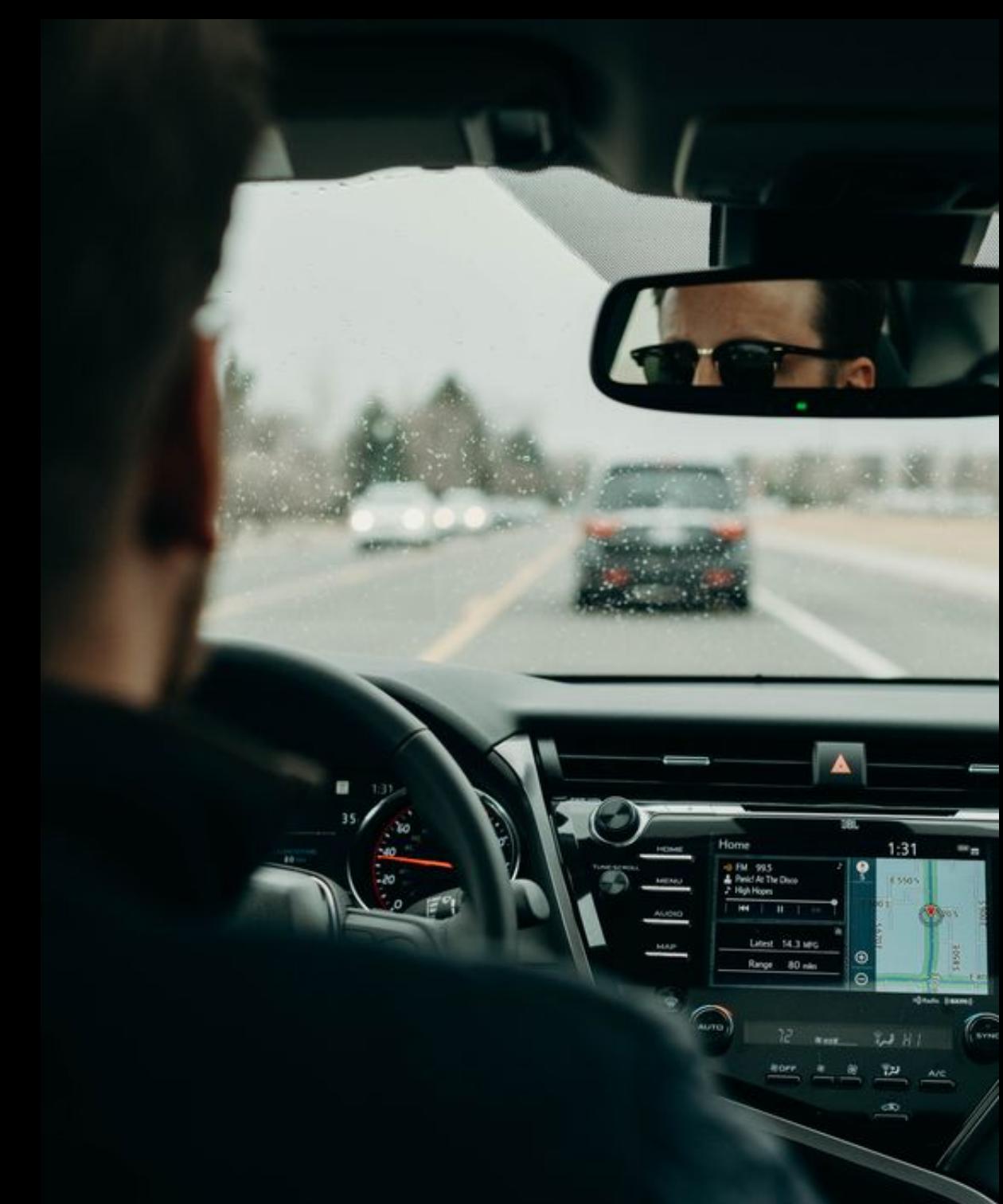
## 7- COLOQUE O FOCO DA CÂMERA SEMPRE NO SEU ROSTO PARA QUE SUA FOTO SAIA NÍTIDA

(A ÚNICA EXCESSÃO É SE VOCÊ QUISER FAZER UMA FOTO MAIS “ARTÍSTICA” ONDE VOCÊ ESTÁ DESFOCADO PROPOSITALMENTE)

Exemplo:



foco na comida



foco no retrovisor

---

## **8- NÃO USE ZOOM. USAR O ZOOM É O PRIMEIRO PASSO PRA SUA FOTO FICAR DE PÉSSIMA QUALIDADE, PRINCIPALMENTE SE ABRI-LA EM UM COMPUTADOR. SE QUISER IMPRIMIR ENTÃO, ESQUECE!**

**Alguns smartphones já vem com uma tecnologia que permite algum zoom, se o seu não for desses de 2020 pra frente, não arrisque. Cuidado pra não exagerar. Quanto mais, pior.**

## **9- MAIS LUZ É IGUAL A MAIS QUALIDADE!**

**Para ter melhor qualidade fotografando com o celular você precisa de muita luz, seja luz natural ou artificial. Quando você fizer fotos de alguma pessoa ou de algum lugar, preste muita atenção onde está vindo a luz, e como ela se comporta (de frente, de cima, lateral). Não necessariamente a luz deve estar diretamente em você (ou no o que quer fotografar), mas como ela o favorece.**

**Quanto mais luz tiver na volta do objeto, mais qualidade de imagem você terá. Mas cuidado com a luz direta, pois quando haver muita luz direta em seu objeto, mais difícil será de ter uma boa nitidez e equilíbrio.**

## **10- CUIDADO COM O HORIZONTE!**

**Observe se a linha do horizonte da foto esta alinhada, isso é essencial, caso contrário a foto ficará torta! (A maioria dos modelos de celulares têm a função grade que te ajuda a alinhar isso)**

## **11- SEGURE A CÂMERA SEMPRE COM AS DUAS MÃOS!**

**Pode parecer óbvio, mas muita gente não faz. Sempre segure o telefone com as duas mãos, e isso vale também para qualquer tipo de câmera! Se seu celular não estiver firme em suas mãos, é bem provável que suas fotos sairão tremidas e com isso, você não terá uma foto interessante. Isso é extremamente importante para você conseguir enquadrar as fotos.**

## **12- AS MÃOS!**

**O que fazer com os braços na hora de posar? Aqui você vai ver vários exemplos e ideias de como posicionar as mãos e os braços durante as fotos, de uma maneira que a composição continue harmônica. A idéia é “dar movimento as mãos”, como se estivesse as usando.**

## **13- EDITE SUAS FOTOS**

**Use uma aplicativo (sugestão abaixo) para realçar a cor e qualidade de suas fotos, isso dará um visual mais profissional e deixará suas fotos muito mais vivas e interessantes! Não abuse ao realçar a cor para não fugir da realidade. ;)**

## **14- COPIE AS POSES E AMBIENTES!**

**Sim, você pode copiar, fica em paz. Veja nos exemplos desse guia (e também em pessoas que você se inspira) como os homens estão, principalmente pés, mãos, e, rosto para você modelar essas posições (não se esqueça de imaginar onde a camera dele está para que o angulo da sua foto saia parecido, preste atenção nisso). E claro, se inspire nos lugares e veja onde ai na sua casa ou cidade têm lugares parecidos pra você ir e fazer suas fotos!**

## **15- CUIDADO COM O QUE APARECE AO FUNDO DA SUA FOTO!**

**Nunca deixe aparecer itens íntimos, bagunça, sujeira ou itens que não estejam colaborando com o visual da cena, como itens fora do contexto (uma coisa de banheiro que foi parar na tua mesa de jantar, por exemplo...)**

**\*Agora que você já sabe o bê-á-bá da boa foto, você vai se inspirar e até copiar essas poses a seguir, pra nunca ficar sem criatividade pra registrar seus momentos e fazer aquela foto Dominante pra alimentar suas rede sociais, que como eu digo:**

**Seu Instagram é seu novo cartão postal, a importância que você der a ele, é isso que chamará a atenção das mulheres ou não.**

# SELFIES

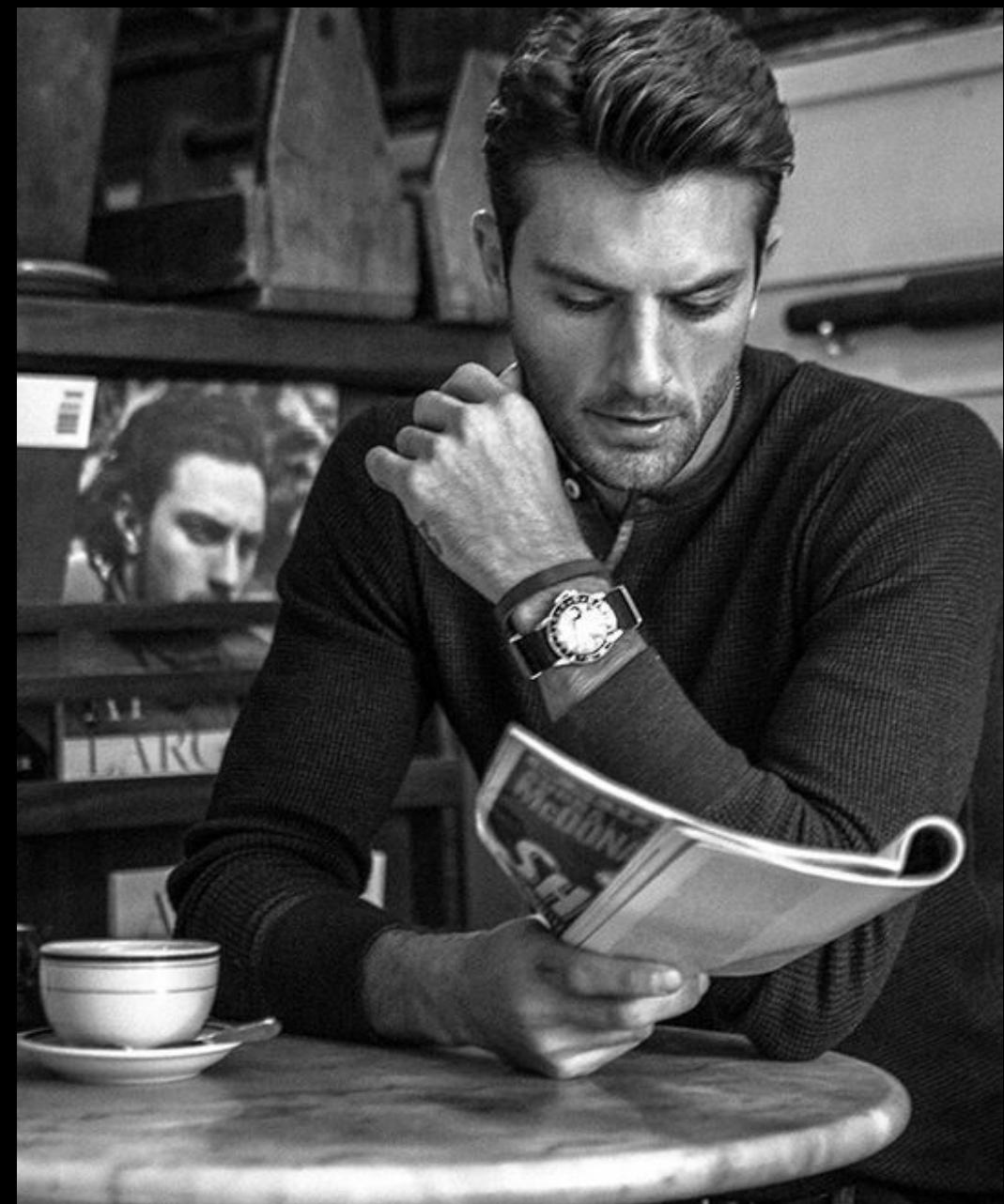


**GUIA DE  
POSES**

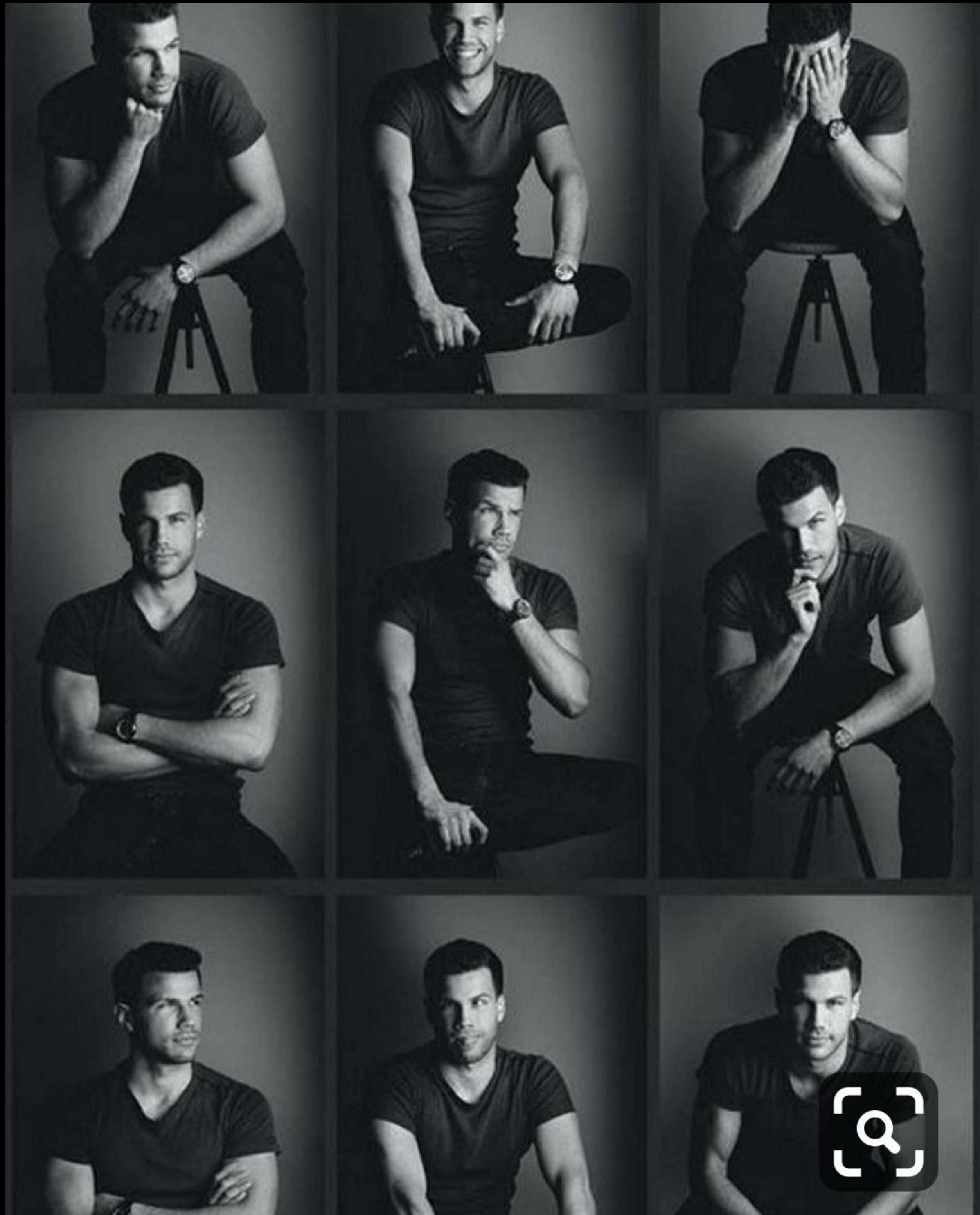
DOMINANTES

# PRETO E BRANCO

Uma foto preto e branco trás um tom sexy no seu perfil, aposte em fazer uma vez em quando.



# PRETO E BRANCO



GUIA DE  
POSES

DOMINANTES

# MODO RETRATO

Ótimas para modo retrato, ou ângulo mais fechado

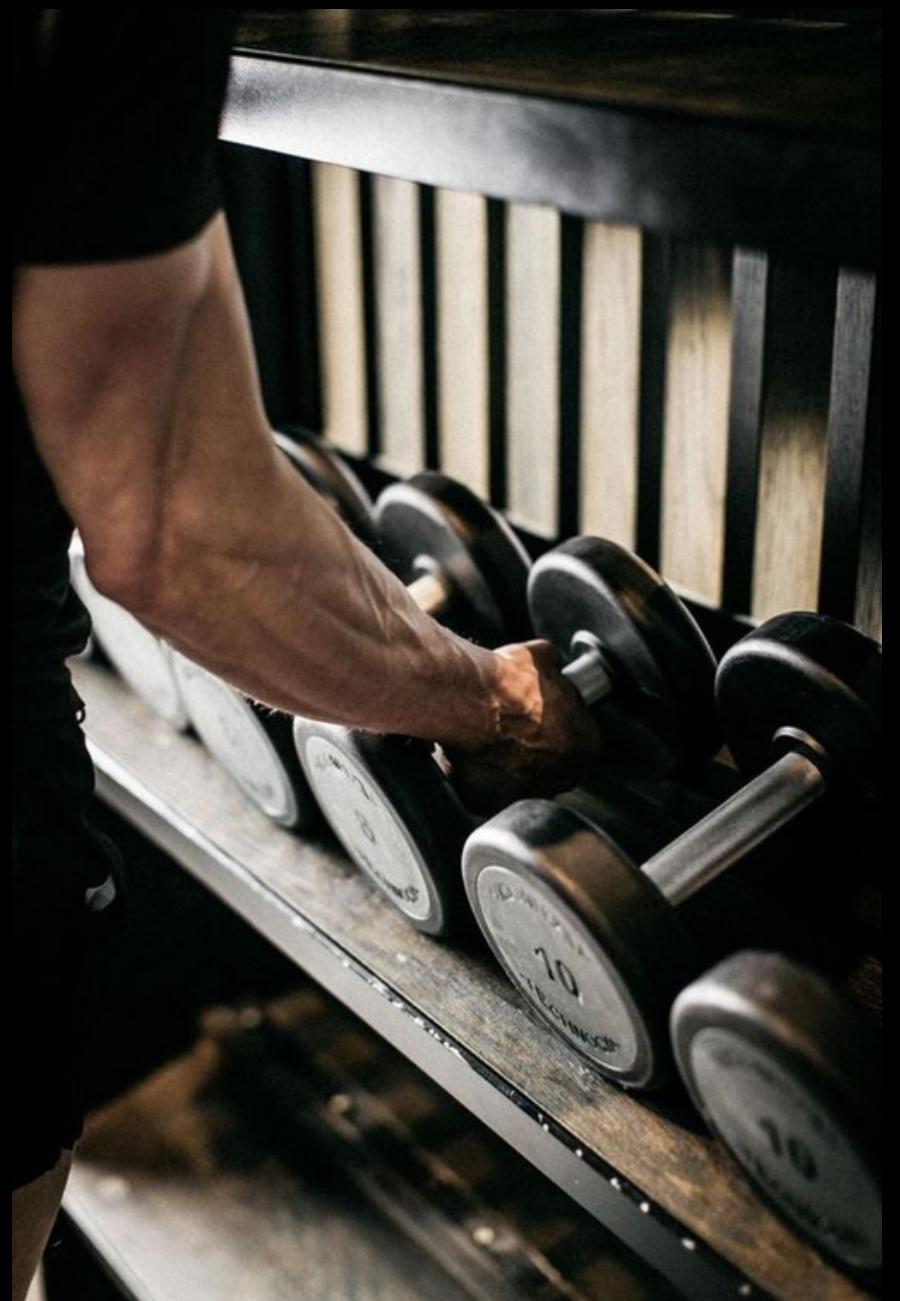


# MODO RETRATO



**GUIA DE  
POSES**  
DOMINANTES

# PARA ACADEMIA



**GUIA DE  
POSES**  
DOMINANTES

# PARA ACADEMIA



**GUIA DE  
POSES**  
DOMINANTES

# NO ESPELHO



**GUIA DE  
POSES**

DOMINANTES

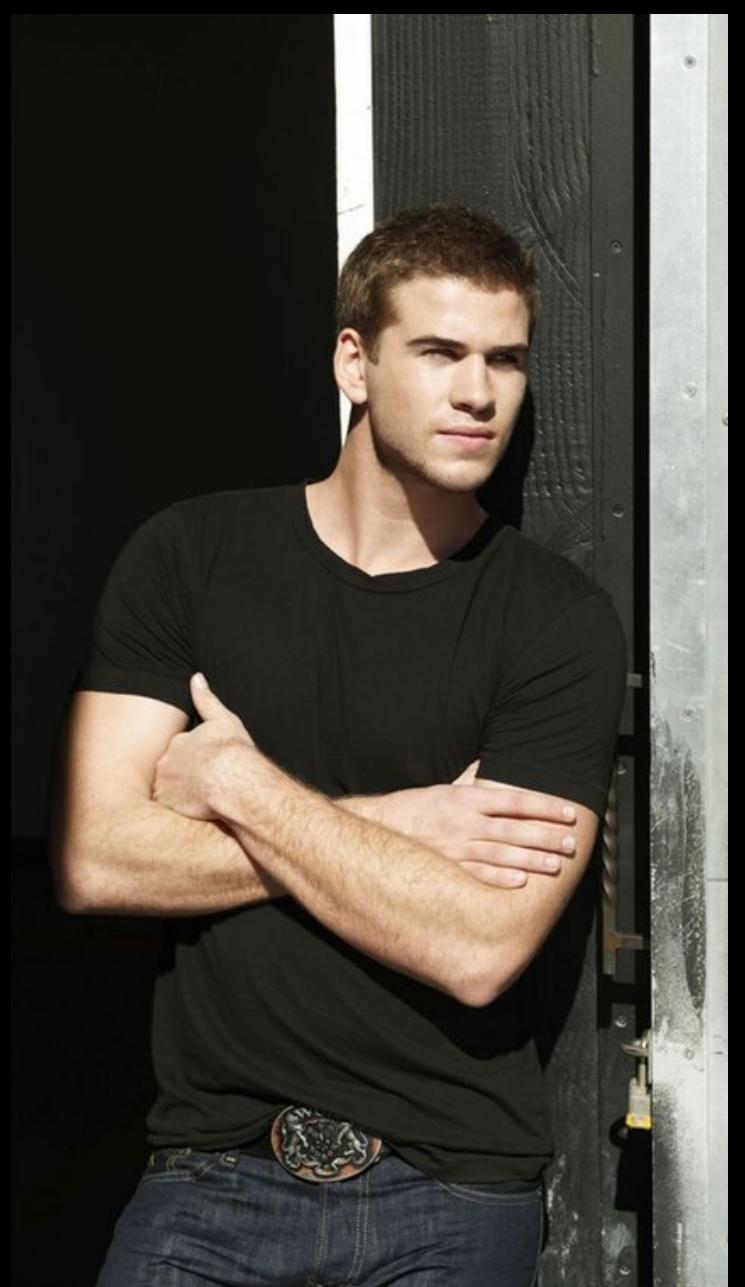
# AR LIVRE



**GUIA DE  
POSES**  
DOMINANTES

# EM PÉ

(Observe posições de mãos e pés principalmente)



# EM PÉ



**GUIA DE  
POSES**

DOMINANTES

# COM AMIGOS



**GUIA DE  
POSES**

DOMINANTES

# EM CASAL



**GUIA DE  
POSES**  
DOMINANTES

# EM CASAL



**GUIA DE  
POSES**  
DOMINANTES

# **PARABÉNS POR TER CHEGADO ATÉ AQUI!**

**AGORA APLIQUE E VOCÊ TERÁ UM  
INSTAGRAM DOMINANTE  
EXTREMAMENTE SEDUTOR E ATRAENTE**

**@MARIRVABO**

# **GUIA DE POSES DOMINANTES**

**@MARIKVABO**