

Como ficar perfeito nas fotos quando fores ao pódio:

- Não poses demasiado. Quanto mais natural estiveres, melhor ficará a fotografia.
- Mantém-te direito, com a cabeça levantada. Vira o corpo ligeiramente para o lado, colocando uma perna diante da outra. Isto permite que mostres o rosto e o corpo num “semi-perfil”, que é muito lisonjeiro.
- Sorri – ninguém fica bem com o ar de cansado da prova. Provavelmente, já te disseram para fazer “xii”, mas isto pode parecer com que o teu sorriso mais pareça uma careta... Para um sorriso suave e natural que seja fácil de manter, empurra a língua contra a parte de traz dos dentes superiores, ou diz “orientação”.
- Abre muito os olhos (não demasiado, pois parecerás assustado ou ligeiramente doido). Não olhes directamente para a câmara, pois pode fazer com que os teus olhos apareçam vermelhos na fotografia. Fixa o teu olhar num ponto acima da objectiva. Descontraí o mais possível. Pouco antes de a fotografia ser tirada, respira fundo e solta o ar em seguida.