

## LA FOTO

La foto de tu resultado es una herramienta esencial para acompañar cuando cuentas tu historia. Debes ser el mejor resultado posible que tengas en ese momento. Se debe ver claramente el cambio: bajada de peso, mejora en la piel, aumento de masa muscular, etc.



## MONTAJE

El montaje de la foto se hace con la app Moldiv.

Pasos importantes.

- Toma una foto el primer día del reto de frente y de perfil sin camiseta o con ropa muy ajustada, que salga enfocada y con claridad, con un fondo liso a poder ser blanco
- Cuando ya tengas algo de resultado, toma de nuevo las dos fotos.
- Abre la app Moldiv -> Collage -> 2 marcos verticales -> Ajuste -> Elimina los bordes -> toca en cada marco y selecciona las fotos, primero de frente del antes y luego de frente del después -> ajusta las fotos para que se vean proporcionales -> vete a la opción de texto Aa -> escribe tu usuario de Instagram (si no tienes puedes poner tu teléfono) -> quítale intensidad, ajusta el tamaño y acepta -> una vez que el resultado sea el correcto -> dale a exportar Estándar 1200x1200 -> ve a la galería de fotos de tu móvil y comprueba que todo ha salido bien
- Ya puedes utilizar la foto de resultado para compartir en redes sociales y acompañar a tu historia.