

ДЕМО / ПРИМЕР ОФОРМЛЕНИЯ

Твой профиль. Твой план.

6.8

ИТОГОВЫЙ БАЛЛ / 10 · НТН

Персональный разбор по одному снимку. Свет, камера и выражение меняют впечатление, поэтому отчёт даёт направления для теста, а не окончательный вердикт.



ГЛАЗА	7.3
БРОВИ	7.1
НОС	6.4
КОНТУР	6.6
ГУБЫ	6.5
СИММЕТРИЯ	6.9
ПРОПОРЦИИ	6.7

02 / ГЛАВНОЕ

Что уже работает

ЗА 30 СЕКУНД

На демонстрационном снимке взгляд и форма бровей задают основной акцент. Свет и ракурс влияют на впечатление, поэтому это не точное измерение внешности.

ЧТО УЖЕ РАБОТАЕТ

- 01 Глаза хорошо читаются при ровном свете.
- 02 Форма бровей поддерживает выразительность взгляда.

НАЧНИ С ЭТОГО

- 01 Сравнить два варианта укладки при одинаковом освещении.
- 02 Выбрать более нейтральный ракурс для следующего снимка.

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ

- 01 Выбери одну зону, попробуй один совет и сравни два снимка в одинаковых условиях.
- 02 Текст описывает этот кадр, а не объективную красоту человека. Смотри на конкретные действия, не на ярлык шкалы.

03 / ОДНА ЗОНА - ОДНО РЕШЕНИЕ

Глаза и взгляд



ЧТО ВИДНО

На демонстрационном портрете глаза открыты, взгляд направлен в камеру. Это пример текста, не реальная AI-оценка.

ПОПРОБОВАТЬ

- 01 Поставь камеру на уровне глаз, без наклона сверху.
- 02 Попробуй мягкий свет от окна вместо верхнего освещения.
- 03 Сравни нейтральный взгляд и лёгкую улыбку в одинаковом ракурсе.

НЕ ДЕЛАТЬ

Не делай вывод об анатомии или здоровье по одному снимку.

ПРОВЕРИТЬ

Сравни два варианта в одинаковых условиях и выбери удобный для себя.

04 / ОДНА ЗОНА - ОДНО РЕШЕНИЕ

Брови: обрамление



ЧТО ВИДНО

В демо брови заметны и задают рамку взгляда. Их укладка - обратимый способ проверить другое впечатление.

ПОПРОБОВАТЬ

- 01 Причеши брови по направлению роста и сделай контрольный кадр.
- 02 Сохрани естественную линию, не меняй густоту радикально.
- 03 Сравни аккуратную укладку с исходным вариантом.

НЕ ДЕЛАТЬ

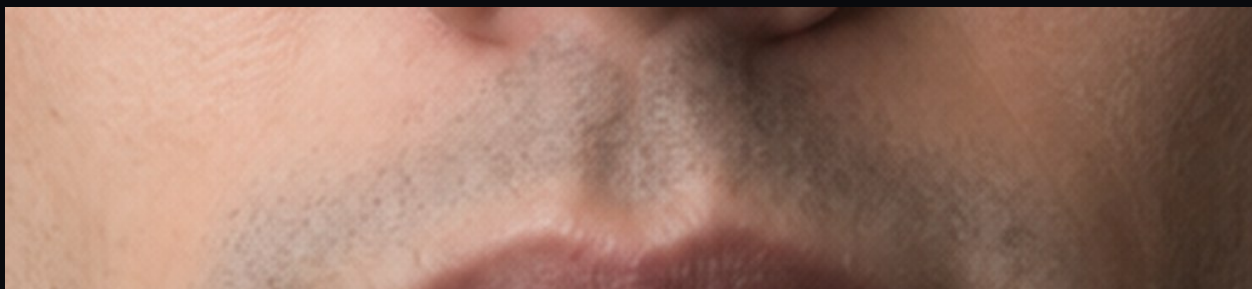
Не делай вывод об анатомии или здоровье по одному снимку.

ПРОВЕРИТЬ

Сравни два варианта в одинаковых условиях и выбери удобный для себя.

05 / ОДНА ЗОНА - ОДНО РЕШЕНИЕ

Нос и центр лица



ЧТО ВИДНО

Нос виден анфас. Его профиль и глубину по этому кадру оценить нельзя.

ПОПРОБОВАТЬ

- 01 Увеличь дистанцию до камеры и сохрани исходный кадр.
- 02 Попробуй ровный анфас вместо широкоугольного селфи вблизи.
- 03 Сравни центр лица на двух фото при одном освещении.

НЕ ДЕЛАТЬ

Не делай вывод об анатомии или здоровье по одному снимку.

ПРОВЕРИТЬ

Сравни два варианта в одинаковых условиях и выбери удобный для себя.

06 / ОДНА ЗОНА - ОДНО РЕШЕНИЕ

Контур и нижняя треть



ЧТО ВИДНО

Нижняя треть видна, но по одному анфас нельзя измерить костную проекцию или прикус.

ПОПРОБОВАТЬ

- 01 Проверь нейтральную осанку без напряжения челюсти.
- 02 Попробуй лёгкий объём волос сверху, не расширяя силуэт по бокам.
- 03 Сравни нижнюю треть при мягком фронтальном свете.

НЕ ДЕЛАТЬ

Не делай вывод об анатомии или здоровье по одному снимку.

ПРОВЕРИТЬ

Сравни два варианта в одинаковых условиях и выбери удобный для себя.

07 / ОДНА ЗОНА - ОДНО РЕШЕНИЕ

Губы и улыбка



ЧТО ВИДНО

Выражение нейтральное. На снимке не видны зубы, и их здоровье не оценивается.

ПОПРОБОВАТЬ

- 01 Сделай фото с расслабленными губами.
- 02 Сравни спокойное выражение с естественной улыбкой.
- 03 Выбери удобное выражение, без напряжения или вытягивания губ.

НЕ ДЕЛАТЬ

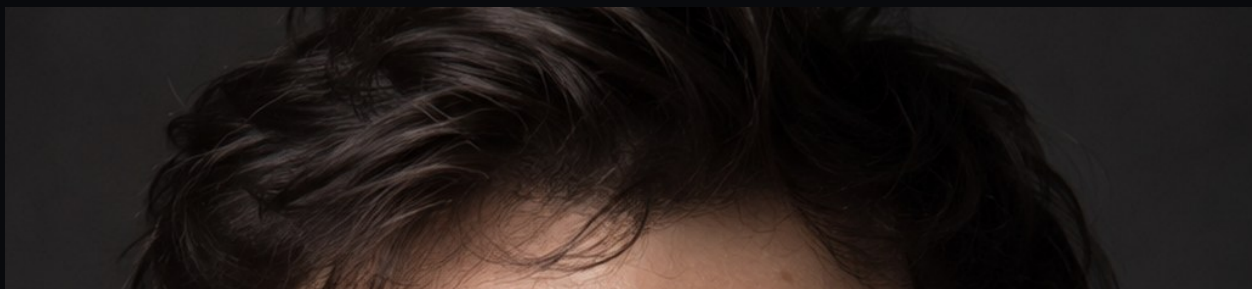
Не делай вывод об анатомии или здоровье по одному снимку.

ПРОВЕРИТЬ

Сравни два варианта в одинаковых условиях и выбери удобный для себя.

08 / ОДНА ЗОНА - ОДНО РЕШЕНИЕ

Волосы и укладка



ЧТО ВИДНО

На демо виден объём сверху и открытый лоб. Это отправная точка для сравнения укладки.

ПОПРОБОВАТЬ

- 01 Попробуй чуть больше объёма у корней.
- 02 Сравни боковой и более центральный пробор.
- 03 Сохрани вариант, который легко повторить без долгой укладки.

НЕ ДЕЛАТЬ

Не делай вывод об анатомии или здоровье по одному снимку.

ПРОВЕРИТЬ

Сравни два варианта в одинаковых условиях и выбери удобный для себя.

09 / ОДНА ЗОНА - ОДНО РЕШЕНИЕ

Базовая рутина



ЧТО ВИДНО

Состояние здоровья кожи не определяется. Ниже - универсальные ориентиры базового ухода.

ПОПРОБОВАТЬ

- 01 Не меняй сразу несколько средств: оставь простую комфортную рутину.
- 02 При необходимости начни с мягкого очищения и увлажнения.
- 03 Сравни комфорт кожи через неделю; при жалобах обратиться к специалисту.

НЕ ДЕЛАТЬ

Не делай вывод об анатомии или здоровье по одному снимку.

ПРОВЕРИТЬ

Сравни два варианта в одинаковых условиях и выбери удобный для себя.

Базовый уход - универсальные ориентиры, не диагноз по фотографии. При жалобах нужен специалист.

10 / ОДНА ЗОНА - ОДНО РЕШЕНИЕ

Очки и оправы



ЧТО ВИДНО

На исходном фото нет очков. Советы - направления для примерки, а не гарантия подходящей оправы.

ПОПРОБОВАТЬ

- 01 Примерь мягкую прямоугольную оправу без покупки.
- 02 Сравни её с округлой оправой близкой ширины.
- 03 Проверь, не закрывает ли верхний край брови и не давят ли дужки.

НЕ ДЕЛАТЬ

Не делай вывод об анатомии или здоровье по одному снимку.

ПРОВЕРИТЬ

Сравни два варианта в одинаковых условиях и выбери удобный для себя.

11 / ОДНА ЗОНА - ОДНО РЕШЕНИЕ

Стиль у лица



ЧТО ВИДНО

Видна тёмная одежда у лица. По портрету нельзя составить полный гардероб.

ПОПРОБОВАТЬ

- 01 Сфотографируйся в однотонном верхе нейтрального цвета.
- 02 Проверь второй оттенок той же одежды у лица.
- 03 Оставь вариант, где внимание остаётся на лице, а не на вороте.

НЕ ДЕЛАТЬ

Не делай вывод об анатомии или здоровье по одному снимку.

ПРОВЕРИТЬ

Сравни два варианта в одинаковых условиях и выбери удобный для себя.

12 / ОДНА ЗОНА - ОДНО РЕШЕНИЕ

Свет и подача



ЧТО ВИДНО

Камера расположена примерно напротив лица. Контрольный кадр поможет сравнить варианты подачи.

ПОПРОБОВАТЬ

- 01 Протри объектив и отключи фильтры.
- 02 Поставь камеру на уровне глаз и встань напротив окна.
- 03 Меняй только одну деталь: выражение, свет или укладку.

НЕ ДЕЛАТЬ

Не делай вывод об анатомии или здоровье по одному снимку.

ПРОВЕРИТЬ

Сравни два варианта в одинаковых условиях и выбери удобный для себя.

13 / ТВОЙ МАРШРУТ

План, а не марафон

ШАГ 01

- 01 Задача: Зафиксировать отправную точку, а не искать идеальный балл.
- 02 Действие: Сделай нейтральный кадр у окна, камера на уровне глаз. Запиши расстояние, время и выбранный свет. Сохрани фото у себя.
- 03 Срок: Сегодня, около пяти минут.
- 04 Проверка: Убедись, что лицо видно целиком и нет фильтра.
- 05 Не делать: Не меняй одновременно свет, укладку и выражение.

ШАГ 02

- 01 Задача: Найти более удобное обрамление лица.
- 02 Действие: Попробуй два пробора без стрижки. Сфотографируй каждый при исходном свете, не покупая новые средства. Запиши, какой проще повторять утром.
- 03 Срок: Дни 2–7.
- 04 Проверка: Сравни объём у корней и баланс силуэта, а не только число в оценке.
- 05 Не делать: Не выбирай вариант, который постоянно требует напряжения или дискомфорта.

14 / ПРОДОЛЖЕНИЕ

Закрепи свой вариант

ШАГ 03

- 01 Задача: Проверить оформление бровей без радикальных изменений.
- 02 Действие: Причеши их по направлению роста, сохрани естественную форму и сделай второй кадр. При желании сравни с аккуратной укладкой прозрачным гелем.
- 03 Срок: Дни 8–14.
- 04 Проверка: В одинаковом свете выбери естественный, удобный вариант.
- 05 Не делать: Не выщипывай заметную часть формы только ради интернет-шкалы.

ШАГ 04

- 01 Задача: Собрать простой, повторяемый образ.
- 02 Действие: Соедини выбранную укладку и оформление бровей с однотонной одеждой у лица. Если носишь очки, примерь два силуэта оправ без обязательной покупки.
- 03 Срок: Дни 15–24.
- 04 Проверка: Отметь, что подходит в жизни, а не только в одном кадре.
- 05 Не делать: Не добавляй сразу несколько ярких акцентов ради нового балла.

ШАГ 05

- 01 Задача: Оставить работающие решения и убрать лишнее.
- 02 Действие: Повтори отправной кадр с тем же светом и расстоянием. Сравни укладку, обрамление и удобство выбранного образа. Запиши одно решение, которое оставишь, и одно для дальнейшей проверки.
- 03 Срок: Дни 25–30.
- 04 Проверка: Оцени конкретные детали и собственные предпочтения.
- 05 Не делать: Не считай изменение AI-балла доказательством изменения анатомии.

Контрольные точки: день 7, день 14 и день 30. Отмечай удобство и конкретные изменения в образе. Колебание балла само по себе не доказывает улучшение внешности.