SO MACHST DU TOLLE VORHER-/NACHHERFOTOS

Du steht am Anfang einer Rundumveränderung deines Körpers mit STRONG by Zumba®? Hier sind einige Tipps, wie du deine harte Arbeit auf deinen Vorher-/Nachherbildern gekonnt in Szene setzt.

Zieh dir etwas an, dass dein hartes Training gut zur Geltung bringt, wie einen Badeanzug oder enge Workoutkleidung. Kein Schlabberlook!

Stell dich vor eine weiße Wand oder einen neutralen Hintergrund, der nicht von deinem Körper ablenkt.

STRONG BY ZUMBA®

#STRONGER4ALS 30-DAY CHALLENGE

SO MACHST DU TOLLE VORHER-/NACHHERFOTOS

Stell sicher, dass dein ganzer Körper auf dem Bild zu sehen ist. Verwende entweder einen Selbstauslöser auf deinem Handy oder deiner Kamera oder bitte eine andere Person, das Foto zu machen.

Zieh dir bei deinem Nachherbild die gleichen Klamotten an und stell dich in genauso auf, wie bei deinem Vorherbild. So zeigst du gekonnt, wie sehr sich dein Körper verändert hat!

Jetzt kannst du andere inspirieren, indem du deine Vorher-/Nachherbilder mit **#STRONGER4ALS** auf sozialen Netzwerken hochlädst.

STRONG BY ZUMBA

#STRONGER4ALS 30-DAY CHALLENGE