

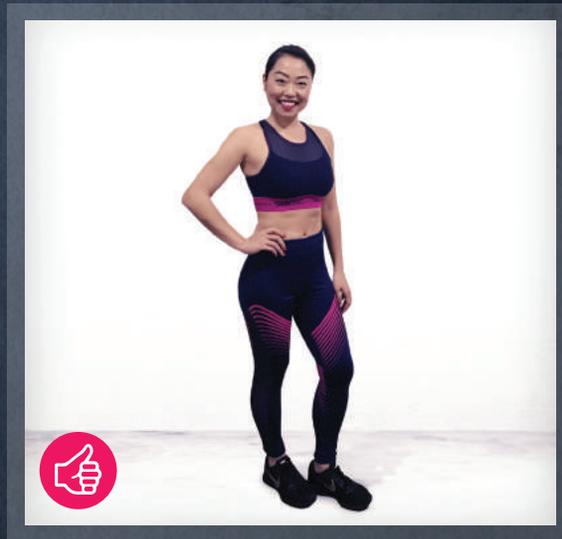


CÓMO TOMAR LAS FOTOS DEL ANTES Y EL DESPUÉS

¿Estás comenzando tu camino hacia la transformación total de tu cuerpo con STRONG by Zumba®? Te damos algunos consejos para que tus fotos del antes y el después muestren lo que has logrado con tu esfuerzo.



Elige prendas que dejen ver tu trabajo duro, como un traje de baño o un equipo deportivo ceñido al cuerpo. ¡Nada de prendas sueltas!



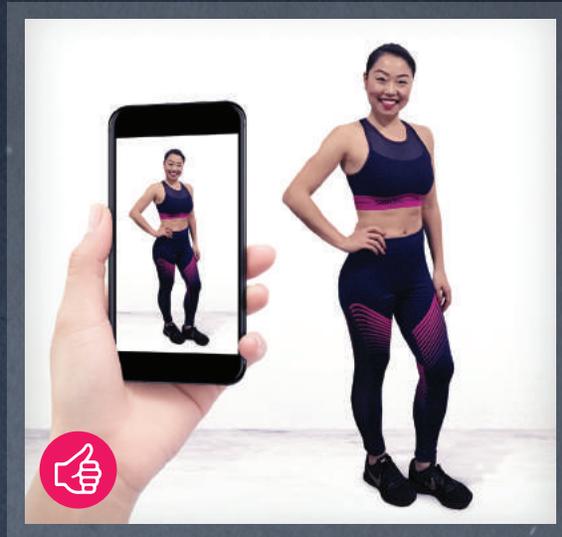
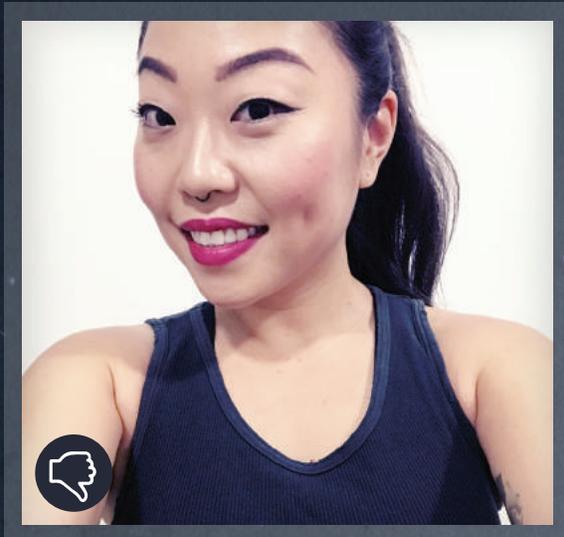
Ponte de pie frente a una pared blanca o un fondo liso que no atraiga la atención hacia otro lugar que no sea tu cuerpo.

STRONG
BY ZUMBA

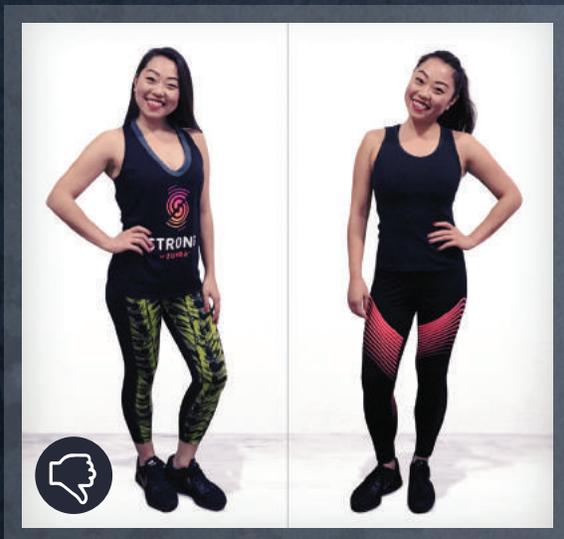
#STRONGER4ALS
30-DAY CHALLENGE



CÓMO TOMAR LAS FOTOS DEL ANTES Y EL DESPUÉS



Asegúrate de que salga todo tu cuerpo. Usa un temporizador en tu teléfono o cámara, o pide a alguien más que tome la foto.



Para tu foto del después usa la misma ropa y colócate en el mismo ángulo que usaste para la foto del antes. ¡Esta es la mejor manera de demostrar la tonificación de todo tu cuerpo!

Ahora, comparte tus fotos del antes y el después con el hashtag **#STRONGER4ALS** en tus redes sociales e inspira a otros.

STRONG
BY ZUMBA

#STRONGER4ALS
30-DAY CHALLENGE