

Vorbereitungen VOR einem Dessous / Lingerie / Teil- oder Vollakt Shooting

★ Mindestens zwei, besser drei Tage vor dem Shooting:

- viel trinken (Wasser, ungesüßten Tee); mind. 2, besser 3 Liter am Tag (nicht in 3 großen Portionen, weil das nur "durchläuft"; besser je halbe Stunde ein Glas). Bei Wassermangel zapft der Körper Depots an, um Blutfluss und Organfunktionen zu sichern. Zuerst wird der Haut Wasser entzogen: sie wirkt eher trocken und faltig...!
- möglichst wenig oder keinen Alkohol oder Nikotin: die Haut sieht dadurch angegriffen aus!
- möglichst gut ausschlafen: Augenränder sind selten schön...
- sorgfältige Lippen- Hand- und Gesichtspflege

★ Einen Tag vor dem Shooting:

- Körperrasur und / oder Haarentfernung mind. 4, nicht länger als **12 h vor** dem Shooting: bei Neigung zu Irritationen auf Pflege achten.
- nicht unbedingt bis in die Puppen auf Tour und wenn, dann nur gering Alkohol trinken
- viel schlafen
- kein Stress
- eine Liste der Dinge erstellen, die mitgenommen werden sollen

★ Am Tag des Shootings:

- rechtzeitig mit den Schlussvorbereitungen starten
- die Liste vom Vortag abhaken
- keinen Stress aufkommen lassen
- letzte volle Mahlzeit max. 1 h vor dem Shooting: voller Bauch arbeitet nicht gern und Posen halten IST Arbeit.
- wenn Aktaufnahmen geplant sind, BH und was sonst noch kneift, komplett weglassen; im bequemen "**Schlabberlook**" zum Shooting kommen: BH-, Socken- und Slipränder brauchen SEHR lange, bis sie verschwinden und sind schwer zu retuschieren