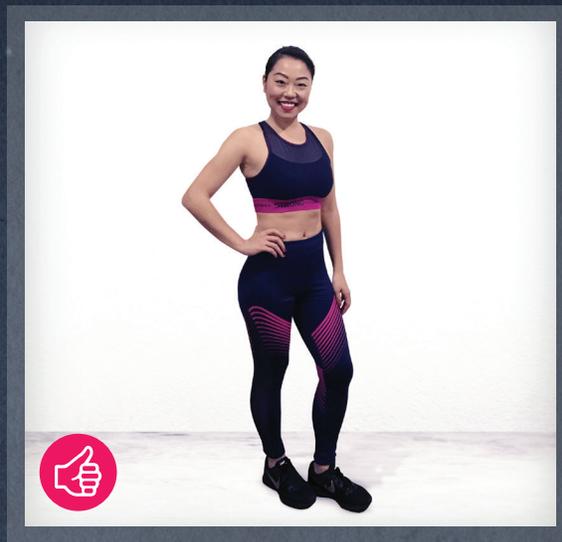


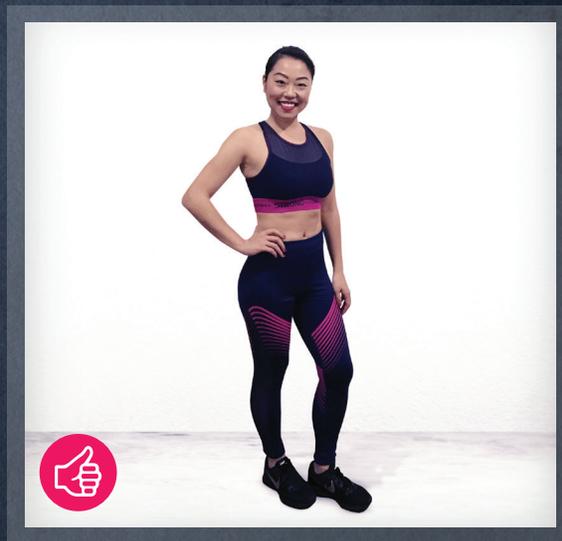


# COME FARE DELLE FOTO "PRIMA E DOPO" FANTASTICHE

Stai iniziando il tuo percorso di trasformazione totale del corpo con STRONG by Zumba®?  
Ecco alcuni consigli per fare in modo che le tue foto "Prima e Dopo" mostrino tutto il tuo  
duro lavoro.



Indossa un costume da bagno o dell'abbigliamento sportivo aderente, per mostrare bene i risultati del tuo lavoro. Niente vestiti ampi!

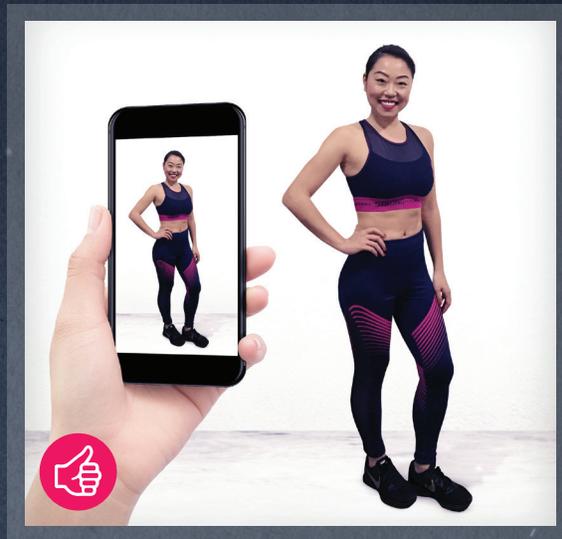
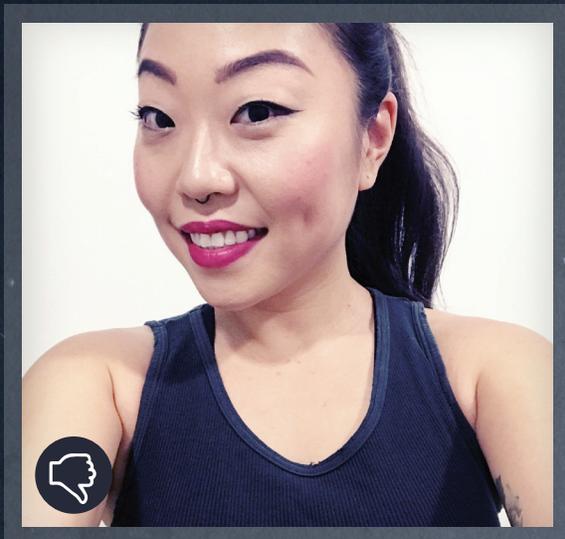


Mettiti di fronte a un muro bianco o a uno sfondo semplice che non distraga dall'immagine del tuo corpo.

**STRONG**  
BY ZUMBA **28 DAY CHALLENGE**



# COME FARE DELLE FOTO "PRIMA E DOPO" FANTASTICHE



Assicurati di riprendere tutto il corpo nell'inquadratura. Utilizza uno smartphone o una fotocamera con timer o chiedi a qualcuno di scattare la foto per te.



Per la foto del Dopo, indossa gli stessi vestiti e assumi la stessa posa della foto del Prima. Questo è il modo migliore per mostrare come hai tonificato tutto il corpo!

E adesso, ispira gli altri condividendo le tue foto "Prima e Dopo" sui social media con gli hashtag [#SBZresults](#) e [#SBZx28](#).

**STRONG**  
BY ZUMBA **28 DAY CHALLENGE**