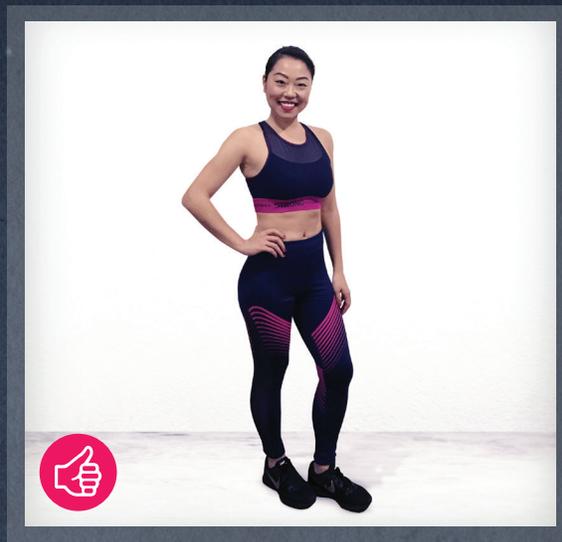


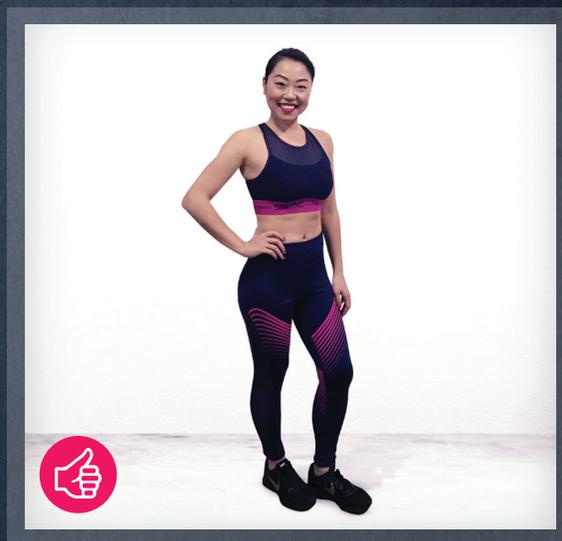


COMO FAZER GRANDES FOTOS DE ANTES E DEPOIS

Você está começando a jornada para a transformação total do seu corpo com STRONG by Zumba®? Aqui vão algumas dicas para garantir que as suas fotos de Antes e Depois mostrarão seu trabalho duro.



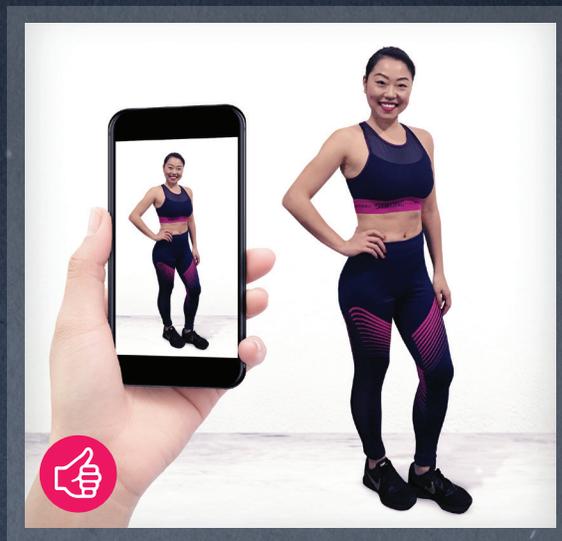
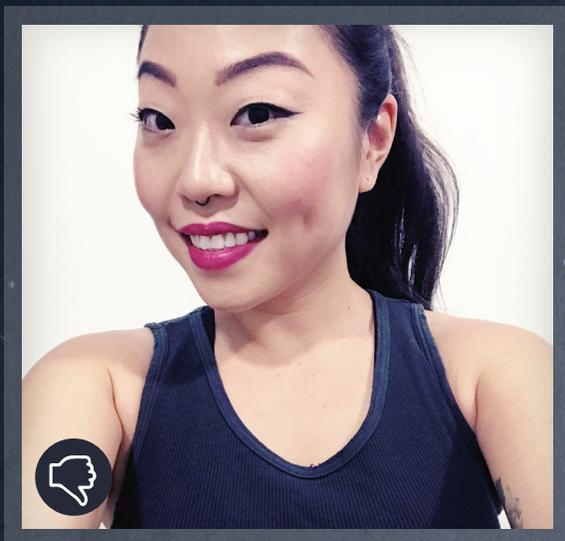
Escolha roupas que realmente ressaltem o seu duro trabalho, como roupas de praia ou de ginástica bem justas. Nada de roupa folgadona!



Fique de pé contra uma parede branca ou um fundo liso que não tire a atenção do seu corpo.



COMO FAZER GRANDES FOTOS DE ANTES E DEPOIS



Certifique-se de mostrar todo o seu corpo na foto. Use um temporizador no seu telefone ou câmera, ou peça a alguém que tire a foto para você.



Para a sua foto de Depois, use a mesma roupa e fique no mesmo ângulo da foto do Antes. Essa é a melhor forma de mostrar a tonificação total do seu corpo!

Agora, inspire outras pessoas compartilhando as suas fotos de Antes e Depois com **#SBZresults** e **#SBZx28** nas redes sociais.