

## CHECKLISTA

Checklisty te pomogą Ci zapewnić, że Twoje zdjęcia są dobrze przygotowane, technicznie poprawne i prezentują się profesjonalnie zarówno przed, jak i po dodaniu ich na Social Media.

### Kompozycja kadru:

- Czy elementy na zdjęciu są dobrze ułożone i zrównoważone?
- Czy istnieją jakieś niechciane elementy w tle, które mogą rozproszyć uwagę?
- Czy zastosowano odpowiedni kąt i perspektywę, aby nadać zdjęciu interesujący wygląd?

### Oświetlenie:

- Czy korzystasz z optymalnego źródła światła, takiego jak światło dzienne lub dodatkowego oświetlenia?
- Czy światło jest dobrze rozłożone, aby zapewnić odpowiednie cienie?
- Czy unikasz silnego światła, które może spowodować nadmierną ekspozycję lub zbyt mocne kontrasty?

### Jakość zdjęcia:

- Czy zdjęcie jest ostre, dobrze naświetlone i wyraźne?
- Czy rozdzielczość i format zdjęcia są odpowiednie dla platformy Instagram?
- Czy nie ma żadnych zniekształceń lub problemów technicznych na zdjęciu?

### Edycja i filtr:

- Czy zdjęcie zostało odpowiednio poddane edycji, aby poprawić kolorystykę, kontrast i inne aspekty wizualne?
- Czy zastosowany filtr (jeśli używany) pasuje do estetyki i przekazu zdjęcia?

### Hasztagi i opis:

- Czy wykorzystujesz odpowiednie hasztagi związane z dietetyką/twoją branżą tematem zdjęcia?
- Czy opis jest atrakcyjny, zwięzły i jasny?
- Czy umieściłaś odpowiednie oznaczenia, takie jak oznaczenie modelu lub użytych produktów?
- Czy wrzuciłaś nowe zdjęcie dodane na Instagrama na stories?

### Interakcje:

- Czy odpowiesz na komentarze i angażować się w interakcję z obserwującymi?
- Czy planujesz aktywnie uczestniczyć w społeczności Instagrama, udzielając się w innych profilach i angażując się w trendy?