

Come apparire più bella  
nei selfie fatti in casa:  
i 7 consigli da mettere  
subito in pratica!



GiovanniSgangarella  
fotografia

[www.giovanisgangarella.com](http://www.giovanisgangarella.com)

# 2.

---

## Grazie per aver scaricato la guida gratuita **“Come apparire più bella nei selfie fatti in casa: i 7 consigli da mettere subito in pratica!”**

Sono Giovanni Sgangarella e mi occupo principalmente fotografia di reportage di matrimonio e di ricevimenti. Spesso mi ritrovo a realizzare dei ritratti in qualsiasi condizione ambientale, sia in ambiente chiuso, che all'aperto.

Molte volte ho davvero poco tempo per decidere quale sia la condizione migliore per poterli scattare: con questa guida voglio svelarti alcuni semplici e pratici trucchi che puoi applicare anche tu da subito per imparare a fare la differenza nelle tue foto con il cellulare, anche scattando un selfie.



# 3.

---

## LA LUCE

### Piccola premessa

La luce è una delle cose più importanti in fotografia. Fotografare, infatti, significa “scrivere con la luce”. Senza andare troppo dentro ai dettagli tecnici relativi, sappi che avere una buona luce che ti colpisce da qualche direzione, farà tutta la differenza del mondo nella foto finale e ti regalerà uno scatto di cui andare fieri.

## 1. La luce naturale

Se fuori è una giornata con una buona luce, approfittane! Per realizzare lo scatto, mettiti davanti ad una finestra bella grande o se ce l'hai, un balcone.

Se ti posizioni davanti ad una tenda bianca è anche meglio: la luce che colpirà il tuo viso sarà più **morbida** e **diffusa**.

La luce può colpire solo un lato del viso, oppure tutto il viso, quindi posizionati in modo da non dare le spalle alla fonte di luce.

Ricorda, mentre scatti non metterti di spalle alla finestra: se la luce verrà da dietro, il volto comparirà nero, poiché il cellulare, che di solito è impostato in automatico, potrebbe reagire mostrando il tuo viso nero.

## 2. La luce artificiale

Se la giornata fuori non dovesse essere delle migliori, approfitta di una bella foto di ritratto in casa con una luce artificiale.

Nota che se la giornata è soltanto nuvolosa, questo potrà essere un vantaggio: le nuvole faranno per te ciò che faceva la tenda nel primo consiglio, quindi apri la tenda e rimani posizionata davanti al balcone.

Se il risultato non ti soddisfa, puoi sempre ricorrere ad una luce artificiale. Non preoccuparti, non sarà necessario acquistare costose attrezzature, sarà sufficiente "frugare" tra le luci che hai in casa.

Per un ritratto più "caldo", cerca una luce tendenzialmente più calda, quindi con una lampadina led che va sul giallo. Per un ritratto più "freddo", ma comunque d'effetto, cerca una lampada con led bianco.

Andrà bene anche la lampada che hai in camera sulla scrivania, quella dell'ufficio, oppure ancora la piantana del salone: prova a mettere il volto vicino ad essa, fai in modo che colpisca il volto da qualche direzione e... scatta la foto.

**Nota:** una luce artificiale che viene dal basso non è il massimo, la foto sarà quasi "spettrale": giocavamo da bambini con la torcia che colpiva il volto dal basso, per creare un'atmosfera più paurosa, ricordi?

# 5.

---

Se puoi, direziona la luce, in modo che colpisca il volto o solo una parte di esso (ad esempio, sul tuo profilo migliore). Fai qualche esperimento o fatti aiutare da qualcuno in casa.

Fai in modo che la luce **non sia** troppo forte, se troppo forte, **diffondila**, ossia fai in modo che sia più tenue, mettendo qualcosa tra la lampadina e il tuo viso.

Questa potrà essere anche un foglio di quaderno, oppure se hai la carta forno in casa, ritagliane una porzione e avvicinala alla luce, fai in modo che sia tra il tuo volto e la lampadina.

**Consiglio:** spegni le altre luci della stanza, o se ne hai la possibilità, rendile più soffuse, anche abbassando un po' la persiana: ti sorprenderai come spesso con questa condizione di luce, l'effetto finale possa modificare e rendere le tue foto diverse e d'impatto.



## 3. Lo sfondo

Ogni volta che vorrai farti una foto di ritratto in casa, pensa anche allo **sfondo**.

Non sarà necessario cercare un muro bianco, che probabilmente sarà anche banale e non darà molta profondità alla foto, cerca di metterti in modo da avere sullo sfondo poche cose, essenziali.

Una libreria con tanti libri? Dei quadri sul retro? Una composizione in salone interessante? Dei colori vivaci che hai in camera?

Sfogo alla **fantasia!**

Rendetevi protagonisti dello scatto, senza necessariamente mostrare la vostra casa, ciò distrarrebbe dal vero motivo per cui è stata scattata la foto: mostrare il vostro volto o il vostro mezzo busto, con un bel ritratto.



## 4. Il cellulare: modalità fuoco "live"

Alcuni cellulari hanno la funzione "fuoco live", (alcuni modelli hanno nomi simili, come "modalità ritratto", prova a dare un'occhiata alle tue funzioni).

Essa permette di immortalare il soggetto, applicando allo sfondo una sfocatura, più o meno nitida.

Questa funzione, se ben gestita, potrebbe aiutarti a donare la giusta attenzione al tuo selfie, mettendo lo sfondo (che venga scelto in maniera interessante o meno), in secondo piano.

**Consiglio:** Non esagerare con la sfocatura! Il risultato finale potrebbe essere troppo artificioso e innaturale.

## 5. Il cellulare: effetto grandangolo

Molti cellulari hanno l'effetto cosiddetto "grandangolo". Questa funzione tende ad includere una porzione della scena di fronte molto vasta, facendo entrare un sacco elementi della stessa, all'interno della foto

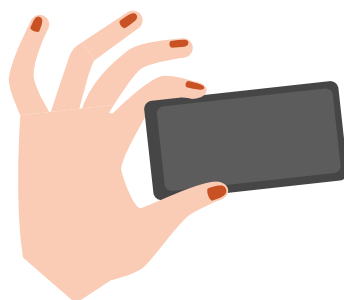
Senza entrare troppo nei dettagli tecnici, per fare questo, i cellulari devono per forza alterare la foto, esasperandola e facendo apparire il tuo volto molto più grande di quello che è, modificandolo.

Di conseguenza, esso ne uscirebbe un volto innaturale e non reale: ricordati di disattivare questo effetto e assicurati che la ripresa sia impostata in modalità **classica** o **normale**.

## 6. Il cellulare: come impugnarlo

Per avere un buon ritratto, sarà utile tenere il cellulare leggermente in alto rispetto alla testa (ma di poco) e contemporaneamente mantenere la testa leggermente inclinata verso il basso.

Questa posizione ti aiuterà a dare la giusta visibilità agli occhi e ad avere una foto più "studiata". Inoltre, renderai poco visibili le eventuali piccole imperfezioni che potrebbero causare il mento o il collo, con una posizione scorretta.





## 7. La posizione della testa

Mantenere la testa **leggermente inclinata** verso il basso (ricorda, di poco), ti aiuterà certamente ad avere una foto finale migliore.

Il mio consiglio è soprattutto questo: **sperimentare**. Sperimentare è la migliore arma per trovare la giusta fotografia che fa per te.

Guardati nella fotocamera del cellulare e prova ad inclinare la testa, prima a sinistra e poi a destra, di poco più sù o giù.

A volte anche una foto a 3/4 di viso, con il tuo **occhio dominante** in primo piano, potrà fare la differenza. Cos'è l'occhio dominante? È il tuo occhio che guarda in effetti nell'obiettivo... trova il tuo occhio dominante, nascondendo prima un occhio, poi l'altro, in una foto che hai scattato col tuo volto: quale dei due occhi guarda di più verso la fotocamera? Ecco, quello è l'occhio dominante... e non è lo stesso per tutti!

Cerca il tuo profilo migliore e potenzialo con i consigli che hai appena ricevuto fin qui: scattare la tua foto per il profilo, non sarà più difficile.



Ti è piaciuta la guida?

Fammelo sapere!

Potrai scrivermi per qualsiasi richiesta in merito,  
al seguente indirizzo email:

[info@giovanisgangarella.com](mailto:info@giovanisgangarella.com)

oppure attraverso il sito web:

[www.giovanisgangarella.com](http://www.giovanisgangarella.com)

---

**LO STUDIO:**

Corso Europa, 158  
Matinella (SA)

---

GiovanniSgangarella  
fotografia