GUÍA

Gilded

Cómo prepararte para tu ***sesión de book***



ANTES DE NADA

Un buen book no depende de «salir bien en las fotos». Depende de llegar con preparación, con calma y con las ideas claras. Esta guía es lo que cuento a cada persona que pasa por mi cámara, para que el día de la sesión solo tengas que disfrutar.

01 Ten claro para qué es tu book

No es lo mismo un book para agencias de modelos que para castings de interpretación o para tu marca personal. Antes de la sesión, piensa:

✦ ¿A quién se lo vas a enseñar? (agencias, directores de casting, marcas, redes)

✦ ¿Qué quieres que transmitan tus fotos? Elige 3 palabras, por ejemplo *natural, elegante, cercano.*

✦ *Busca 5–10 referencias que te gusten y tráelas. Me ayudan mucho a entender lo que buscas.*

02 Las polas, lo primero

Las agencias piden siempre polas: fotos sencillas, con poco o ningún maquillaje, luz natural y ropa básica.

✦ Trae una camiseta lisa negra o blanca y unos vaqueros o pantalón ajustado.

✦ Si tienes el pelo largo, lo haremos suelto y recogido.

✦ Tal como eres: las agencias quieren ver tu piel, tu pelo y tu cuerpo reales.



03 El vestuario

- ✦ Trae 3–4 looks, de lo más sencillo a lo más especial.
- ✦ Mejor colores lisos que estampados pequeños, que distraen.
- ✦ Ropa planchada, de tu talla y con la que te sientas a gusto.
- ✦ Calzado para cada look, aunque creas que no saldrá en la foto.
- ✦ Ropa interior lisa y sin costuras que se marquen.
- ✦ Ante la duda, trae de más: lo elegimos en el set.

04 Pelo, piel y uñas

✦ Evita cambios radicales justo antes: tinte nuevo, corte drástico o tratamientos fuertes.

✦ Hidrata la piel los días previos y bebe agua.

✦ Uñas limpias y cuidadas.

✦ Si tienes barba, decide antes de la sesión cómo la quieres llevar y arréglala uno o dos días antes.

✦ Si la sesión incluye maquillaje y peluquería, ven con la cara limpia y el pelo lavado del día anterior.

05 El día antes

- ✦ Duerme bien. De verdad, se nota en la cámara.
- ✦ Evita el alcohol y las comidas muy saladas, que hinchan.
- ✦ Deja la ropa y la maleta preparadas por la noche.
- ✦ Repasa tus referencias y descansa.

06 El día de la sesión

✦ Llega con 10 minutos de margen.

✦ Come algo ligero antes.

✦ Trae agua, algo de picar y algo de abrigo para entre looks.

✦ Si sientes nervios, es normal: dímelo. Empezamos poco a poco y te voy guiando.

07 Delante de la cámara

✦ No hace falta saber posar: para eso estoy yo. Te dirijo en cada momento.

✦ Respira y suelta los hombros.

✦ Mueve las manos y el peso del cuerpo poco a poco, sin quedarte en una postura rígida.

✦ Piensa en algo concreto: la mirada cambia cuando hay una intención detrás.

✦ Si grabamos vídeo de presentación o escenas para castings, practica el texto antes, pero sin memorizarlo de forma mecánica. La naturalidad la trabajamos en el set.

08 Después de la sesión

✦ Hacemos una preselección de las mejores fotos.

✦ Recibes las fotos retocadas en el plazo acordado, listas para enviar a agencias o subir a redes.

✦ Úsalas siempre en alta calidad y sin filtros encima.



IT'S GILDED

¿Preparamos *tu book*?

RESERVAR SESIÓN

+34 649 050 825

hola@itsgilded.com

www.itsgilded.com

@itsgilded