Правильное питание при длительной фотосъемке

Представьте ситуацию – вы заказали себе у профессионального фотографа фотосет на природе. Место для съемки находится далеко за городом, и? чтобы добраться туда, необходимо выезжать ранним утром. Добравшись до места за несколько часов, вы встречаетесь с фотографом и обнаруживаете, что по его задумке снимать вас будут в течении достаточно длительного времени, чтобы успеть запечатлеть и солнце в зените на заднем плане, закат и даже вечернее, темное время суток. При всем этом нужно будет постоянно двигаться, перемещаясь по лесистой местности и выбирая нужный ракурс. А после этого еще предстоит долгая дорога обратно домой.

Помимо усталости, подобные времяпровождение сулит как вам, так и фотографу, еще и голод. В этой статье мы расскажем, чем лучше всего питаться во время длинных фотосъемок, чтобы вас не клонило сон, а чувство голода не превратило долгожданный фотосет в мучительное действие.

Что есть перед выходом или в процессе съемки

Ниже приведены несколько советов, которые помогут вам определиться, какую пищу стоит употребить перед тем, как фотографироваться, а какую можно есть для восполнения сил в процессе:

* Только легкая пища

Перед любым длительным мероприятием наедаться до отвала не рекомендуется. Если выезд состоится утром, ваш завтрак должен быть питательным, но не тяжелым. Фрукты и овощи отлично подойдут для придания сил. Можете съесть овсяной каши или омлет на два-три яйца, но не перегружайте желудок большим! Желание посетить уборную не предаст вам чувства уверенности перед камерой.

* Никакого перекусывания фастфудом!

Если вы любитель гамбургеров, на время фотосессии воздержитесь от их употребления. На время длительной съемки лучше запастись орехами, фруктами (например, яблоко). Можете взять с собой пару бутербродов с вареной колбасой. Также хорошо подойдут натуральные питьевые йогурты.

* Откажитесь на время от газировки

Для утоления жажды лучше использовать соки или негазированную минеральную воду. Какими бы вкусными не были кола, фанта и их аналоги, не стоит в больших количествах пить сахаросодержащие газированные напитки. Лишние пять минут, которые вы будете тратить в поисках отхожего места, никак не помогут вам сократить время на съемку.

* Спасут шоколадные батончики

Не секрет, что шоколад – это источник энергии не только для вашего мозга, но и, в принципе, для всего тела. Захватите собой на место съемки шоколадку или шоколадный батончик. Он поможет вам зарядится энергией в перерывах сессии и поможет мозгу лучше понимать фотографа.

Общие полезные советы

При длительной фотосъемке всегда тратится много сил как у людей – участников, так и у руководителей процесса – фотографов. Вот несколько общих полезных советов, как грамотно распределить силы в процессе сессии.

* В случае съемки, занимающей весь день, стоит разбить ее на равные промежутки времени для отдыха и употребления пищи. Разграничьте время съемки частями по два – три часа. Более длительные периоды будут переутомлять вас. Перерывы при это не должны занимать слишком много времени – ограничьте их 15-20 минутами.
* Старайтесь, чтобы время перерывов совпадало с обычным временем употребления пищи. Завтрак, обед, легкий полдник и ужин – все должно проходить по расписанию. Как уже было сказано выше, во время перерывов не стоит наедаться до отвала, чтобы всегда оставалось желание продолжить работу.
* В зависимости от времени года и окружающей вас обстановки, будет зависеть и ваш рацион. Если у вас запланирован фотосет на зимней природе, вместо бутылочки минеральной воды гораздо лучше взять с собой термос горячего чая и наоборот, если съемка будет проходить жарким летним днем.

Заключение

Правильное питание во время длительной фотосъемки – один из столпов, на котором будет держаться весь процесс фотографирования. Не каждый фотограф в Москве знает, как подготовиться к длительному фотосету правильно.

Fotosessiya-v-moskve.ru работает только с профессиональными фотографами, которые всегда помогут вам советом не только при подготовке к фотосессии, но советами, что взять с собой из пищи и питья, чтобы голод не помешал вам снять свою лучшую фотосессию!