

АННА РИЛС

ИИ-ФОТОСЕССИЯ ЗА 0 РУБЛЕЙ

НОВОГОДНЯЯ СЕРИЯ.
БЫСТРО, КРАСИВО И ЕСТЕСТВЕННО



Анна Рилс

**ИИ-фотосессия за 0 рублей.
Новогодняя серия. Быстро,
красиво и естественно**

«Автор»

2026

Рилс А.

ИИ-фотосессия за 0 рублей. Новогодняя серия. Быстро, красиво и естественно / А. Рилс — «Автор», 2026

100+ готовых промптов для новогодней фотосессии. Копируете — получаете свое фото у елки с сохранением лица на 100%. Без ретуши и пластика. Люкс, семья, юмор, контент для блога и фото с мужем и детьми. Для Midjourney, Flux, ChatGPT.

© Рилс А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	5
Глава 1. ДОРОГО-БОГАТО	7
Глава 2. ЕСТЕСТВЕННО И УЮТНО: COZY — 25 промптов	15
Конец ознакомительного фрагмента.	18

Анна Рилс

ИИ-фотосессия за 0 рублей. Новогодняя серия. Быстро, красиво и естественно

ВВЕДЕНИЕ

Эта книга — готовая новогодняя ИИ-фотосессия за 0 рублей.

100 образов. 15 минут вашего времени. И ни одной студии, фотографа и фотошопа.

Задача простая — сэкономить вам неделю поисков по Pinterest и 5 000 рублей за час аренды, и дать фото, где вы себе нравитесь. Быстро, красиво и естественно.

ГЛАВА 1-2: LUXURY & COZY - 45 промптов



Внутри — 100 готовых промптов. Каждый построен по одному правилу, которое сохраняет вас вами:

Создай изображение человека, сохраняя полностью оригинальные черты лица, фигуру, возраст и естественную индивидуальность модели с предоставленной фотографии — без каких-либо изменений.

Меняется только образ вокруг: платье, свет, интерьер, елка. Вы остаетесь собой.

Как пользоваться книгой:

Шаг 1. Исходник. 1-2 четких фото у окна при дневном свете. Без фильтров и очков. Это единственное, что влияет на результат.

Шаг 2. Промпт. Просто копируете готовый текст из книги. Формула уже внутри: кто вы + что на вас + где вы + какой свет.

Шаг 3. Генерация. Загружаете свое фото в любую нейросеть — ChatGPT, Midjourney, Flux, Gemini (Nano Banana) — вставляете промпт. Для Midjourney добавьте в конце --ar 4:5. Через 30 секунд фото готово.

Что внутри новогодней серии:

Я разделила 100 образов на 5 готовых эстетик:

1. Дорого-богато. Пентхаус, лобби отеля, красное атласное платье.
2. Естественно и уютно. Кашемир, какао, вязанные гольфы и елка с теплыми огоньками.

3. Сказка. Снежная королева, лесная нимфа, история с оленем.
4. Тепло и семья. Мандарины на ковре, парные пижамы, кот в шапке Санты.
5. Контент. Открытки с вашим лицом и эстетика для сторис и магазина.



И важный момент. Бонус в конце книги.

По этим промтам у вас получится на 95% — красиво, но иногда нейросеть все равно на 5% уводит лицо. Это нормально.

Чтобы довести до 100% схожести, в конце книги я оставила бонусный разбор: как за 1 клик вернуть свое лицо в точности как на оригинале и какую бесплатную сеть-фиксер использовать, чтобы исправить любые косяки нейросети.

Именно эта сеть спасет любую ситуацию, какую бы вы нейросеть не выбрали для работы с фото — он превращает хорошее фото в супер идеальное.

Начнем с первого образа.

Глава 1. ДОРОГО-БОГАТО

Когда хочется не просто фото у елки, а фото с обложки. Когда весь город — ваш фон.

Это самая требовательная глава к свету и осанке. Здесь решает не платье, а то, как вы его носите.

ВАЖНО: Каждый промпт ниже начинается с формулы сохранения. Это ваша защита от чужого лица. Копируйте целиком. Работает в любой нейросети: ChatGPT, Midjourney, Flux, Gemini или Nano Banana. Для Midjourney добавьте в конце --ar 4:5 --style raw

Красный Атлас и Королевская Поза

Идея: Главный аватар декабря. Тот кадр, после которого спрашивают "это какая студия?" Идет всем, особенно круто вытягивает рост и подчеркивает талию.

Промпт: Создай изображение человека, сохраняя полностью оригинальные черты лица, фигуру, возраст и естественную индивидуальность модели с предоставленной фотографии — без каких-либо изменений. Поза: модель сидит в глубоком бархатном кресле изумрудного цвета, корпус развернут на 3/4 к камере, спина прямая, плечи опущены. Одна рука на подлокотнике, вторая на колене. Ракурс на уровне глаз. Спокойная уверенная полуулыбка. Одежда: вечернее платье в пол из красного атласа с V-вырезом и корсетным лифом, мягко подчеркивающее талию. Широкий пояс из той же ткани. Волосы и макияж: гладкая укладка, открывающая лицо и шею. Вечерний макияж: ровный тон, тонкие стрелки, нюдовый блеск, естественная текстура кожи. Аксессуары: тонкая золотая цепочка, черная широкополая шляпа с нитью золотой мишуры на полу рядом. Свет: мягкий теплый свет лобби, золотистое боке от гирлянд на заднем плане. Фон: лобби дорогого отеля, огромная елка с золотыми и красными игрушками, мраморный пол с отражением. Качество: 8K, ультра детализированный фотореализм, натуральная текстура кожи, fashion editorial, sharp focus.



Новогодняя Ночь на Высоте

Идея: Современный шик пентхауса. Идеально для Reels и сторис.

Промпт: Создай изображение человека, сохраняя полностью оригинальные черты лица, фигуру, возраст и естественную индивидуальность модели с предоставленной фотографии — без каких-либо изменений. Поза: модель стоит у бортика подсвеченного бассейна в пентхаусе, в полуобороте, демонстрирует силуэт. Высокая гладкая прическа, открывающая шею. Одежда:

коктейльное платье изумрудного атласа до колена, с открытой спиной и мягким акцентом на талии. Черные кружевные перчатки до локтя, серьги-капли. Свет: неон ночного города из панорамных окон + мягкая голубая подсветка от воды, блики на коже. Фон: минималистичный интерьер пентхауса, панорамные окна с видом на ночной город. Качество: 8K, cinematic, luxury, natural skin texture.



Утро Маскарадного Покоя

Идея: Самый естественный из дорогих. "Утро после праздника". Без ощущения позирования.

Промпт: Создай изображение человека, сохраняя полностью оригинальные черты лица, фигуру, возраст и естественную индивидуальность модели с предоставленной фотографии — без каких-либо изменений. Поза: модель сидит на черном бархатном диване, слегка повернувшись вполборота, ноги подогнуты. Взгляд в сторону, легкая улыбка. Одежда: шелковый халат с поясом, накинутый поверх платья-комбинации миди того же оттенка с V-вырезом. Ткань мягко струится по фигуре. Волосы и макияж: слегка небрежная укладка effortless chic, макияж soft glam с акцентом на сияющую кожу. Детали: рядом на столике — винтажная маска с перьями и коробка конфет. Свет: мягкий утренний свет сквозь шторы, рассеянный. Фон: гостиная с зеркалом в золотой раме, елочные украшения на стене, боке. Качество: 8K, lifestyle glamour, photorealistic.



Рождественский Люкс в Белом

Идея: Зимний премиум-кадр, который выглядит дорого даже в маленькой ленте.

Промпт: Создай изображение человека, сохраняя полностью оригинальные черты лица, фигуру, возраст и естественную индивидуальность модели с предоставленной фотографии — без каких-либо изменений. Поза: модель в роскошном белоснежном длинном плаще, подчеркивающем силуэт, опирается на деревянный стол с чашкой кофе. Под плащом — черный приталенный комбинезон из сатина с акцентом на талии. Черные кожаные перчатки, широкополая шляпа с перьями. Свет: теплый, обволакивающий, от елки и настольной лампы. Фон: густая елка с теплыми золотыми огоньками, уютный интерьер с живыми цветами, боке. Качество: 8K, фотореализм, максимальная детализация ткани и кожи.



Зимний Шик у Елки

Идея: Контраст, который всегда работает — черный + красный.

Промпт: Создай изображение человека, сохраняя полностью оригинальные черты лица, фигуру, возраст и естественную индивидуальность модели с предоставленной фотографии — без каких-либо изменений. Поза: модель в черном длинном плаще, одна нога опирается на кресло, локти на колене, спина с мягким естественным прогибом, взгляд прямо в камеру, уверенно. Одежда: под плащом — красный комбинезон из блестящей ткани с поясом, подчеркивающим талию. Фон: густая новогодняя елка с теплыми огоньками, легкое боке. Свет: контрольный теплый свет от елки, мягко подсвечивает силуэт. Качество: 4K, фотореализм, natural skin texture, sharp.



Черный Бархат и Золото

Идея: Классика, которая идет всем без исключения.

Промпт: Создай изображение человека, сохраняя полностью оригинальные черты лица, фигуру, возраст и естественную индивидуальность модели с предоставленной фотографии — без каких-либо изменений. Поза: модель стоит у камина в отеле, в полный рост, рука слегка касается каминной полки. Одежда: платье в пол из черного бархата с открытыми плечами и высоким разрезом, мягко подчеркивающее силуэт. Золотые серьги-кольца, маленький клатч. Волосы: крупные мягкие волны. Свет: теплый свет от камина и от елки слева, золотые блики на бархате. Фон: мраморный камин, елка с золотыми шарами, отражение огня. Качество: 8K, luxury editorial.



Игристое на Крыше

Идея: Кадр для ночи 31 декабря. Энергия праздника.

Промпт: Создай изображение человека, сохраняя полностью оригинальные черты лица, фигуру, возраст и естественную индивидуальность модели с предоставленной фотографии — без каких-либо изменений. Поза: модель на террасе отеля на фоне фейерверков, держит бокал игристого, легкий поворот корпуса. Легкий ветер, волосы чуть развеваются. Искренняя радостная улыбка. Одежда: серебряное платье-миди в пайетках на тонких бретелях. Фон: ночной город, фейерверки в боке, огни. Свет: праздничный, вспышки от фейерверков + теплый свет террасы. Качество: 8K, cinematic, bokeh lights.

Лестница Гранд-Отеля

Идея: Самый "дорогой" ракурс в этой книге. Дает +100 к статусу.

Промпт: Создай изображение человека, сохраняя полностью оригинальные черты лица, фигуру, возраст и естественную индивидуальность модели с предоставленной фотографии — без каких-либо изменений. Поза: модель спускается по парадной лестнице отеля с золотыми перилами, в изумрудном бархатном платье в пол, рука на перилах. Взгляд чуть вниз, уверенная полуулыбка. Одежда: бархатное платье с мягкой драпировкой по фигуре. Фон: огромная хрустальная люстра, внизу лестницы — елка, мраморные ступени. Свет: свет от люстры, теплый, объемный, подчеркивает бархат. Качество: 8K, fashion, ultra detailed.

Зеркальный Зал

Идея: Удваиваем роскошь за счет отражений. Очень эффектно в карусели.

Промпт: Создай изображение человека, сохраняя полностью оригинальные черты лица, фигуру, возраст и естественную индивидуальность модели с предоставленной фотографии — без каких-либо изменений. Поза: модель в полный рост в зале с зеркалами, легкая рука на бедре, корпус чуть в диагональ. Одежда: бежевое атласное платье с драпировкой, подчеркивающее фигуру и линию талии. Фон: зал с зеркалами во всю стену, отражения создают глубину, гирлянды и елка множатся в отражениях. Свет: мягкий рассеянный, без жестких теней. Качество: 8K, photorealistic, mirror reflection.

Полночь в Ресторане

Идея: Для ужина 31 декабря. Уютный гламур.

Промпт: Создай изображение человека, сохраняя полностью оригинальные черты лица, фигуру, возраст и естественную индивидуальность модели с предоставленной фотографии —

без каких-либо изменений. Поза: модель сидит за столиком в ресторане, руки сложены на столе, взгляд в камеру, спокойная улыбка. Одежда: маленькое черное платье с жемчужным декором на плечах. Детали: перед ней — десерт, свечи, бокал. Фон: размытый зал ресторана, елка, боке от свечей и гирлянд. Свет: теплый, от свечей, мягкий, живой, natural skin glow. Качество: 8K, cozy glamour, photorealism.

Серебряный Смокинг

Цель: Дерзкий и очень дорогой брючный образ. Альтернатива платью, когда хочется power.

Промпт: Создай изображение человека, сохраняя полностью оригинальные черты лица, фигуру, возраст и естественную индивидуальность модели с предоставленной фотографии — без каких-либо изменений. Поза: модель стоит у панорамного окна пентхауса, одна рука в кармане брюк, вторая держит маленький клатч. Полуоборот к камере, уверенный спокойный взгляд. Одежда: черный смокинг с атласными лацканами, под ним — кружевной топ с V-вырезом, мягко подчеркивающий силуэт. Брюки со стрелками, которые визуально удлиняют ноги и акцентируют талию. Волосы и макияж: гладкий низкий хвост, вечерний макияж с акцентом на глаза, ровный тон, натуральная текстура кожи. Аксессуары: тонкие золотые серьги, черные лодочки. Свет: холодный свет ночного города из окна + теплый контровый свет от елки сбоку, красивый контраст на ткани. Фон: пентхаус, елка с серебряными игрушками, отражение города в окне. Качество: 8K, фотореализм, стиль power glamour, sharp focus.

Жемчужный Свет

Цель: Нежный, светлый luxury-образ, который идет всем возрастам. Самый мягкий в главе.

Промпт: Создай изображение человека, сохраняя полностью оригинальные черты лица, фигуру, возраст и естественную индивидуальность модели с предоставленной фотографии — без каких-либо изменений. Поза: модель сидит на светлом диване в люксе, ноги изящно в сторону, руки лежат на коленях. Легкая, спокойная улыбка. Одежда: длинное платье из молочного атласа с мягкой драпировкой на талии, которая деликатно подчеркивает силуэт. Открытые плечи. Волосы и макияж: мягкие волны, сияющий тон кожи, нюдовая помада, румянец. Аксессуары: тонкая нитка жемчуга, жемчужные серьги-гвоздики. Свет: очень мягкий, рассеянный, как от большого окна, плюс теплые огоньки елки в боке на заднем плане. Фон: светлая гостиная люкса, белая елка с жемчужными шарами, мраморный столик. Качество: 8K, soft glamour, натуральная текстура кожи, ultra detailed.

Камин в Президентском Люксе

Цель: Самый уютный из дорогих образов. Про естественность и тепло, но в люксе.

Промпт: Создай изображение человека, сохраняя полностью оригинальные черты лица, фигуру, возраст и естественную индивидуальность модели с предоставленной фотографии — без каких-либо изменений. Поза: модель сидит на полу у камина на пушистом белом ковре, обняв колени руками. Взгляд прямо в камеру, искренняя, теплая улыбка без позирования. Одежда: длинное трикотажное платье цвета капучино из кашемира, с V-вырезом на спине, которое подчеркивает фигуру, но выглядит очень уютно. Высокие вязаные гольфы молочного цвета. Волосы и макияж: максимально естественные, слегка растрепанные волосы, макияж без макияжа, чистая сияющая кожа. Аксессуары: в руках большая чашка какао с маршмеллоу. Свет: живой, теплый свет от камина, теплые блики на коже и ткани, глубокие уютные тени. Фон: мраморный камин с огнем, елка с деревянными игрушками, подарки в крафтовой бумаге. Качество: 8K, cozy luxury, photorealistic, natural skin texture.

Лифт в Платье в Пол

Цель: Трендовый ракурс для Reels, который всегда набирает просмотры и сохранения.

Промпт: Создай изображение человека, сохраняя полностью оригинальные черты лица, фигуру, возраст и естественную индивидуальность модели с предоставленной фотографии —

без каких-либо изменений. Поза: модель в зеркальном лифте дорогого отеля, делает селфи в зеркало, телефон держит чуть в сторону, чтобы было видно платье в полный рост. Одна нога чуть вперед. Одежда: черное бархатное платье в пол с высоким разрезом, мягко подчеркивающее силуэт и линию талии. Волосы и макияж: объемная укладка, красная помада, ровный тон, стрелки. Аксессуары: золотой клатч. Свет: яркий, чистый свет лифта, отражения, блики от зеркал. Фон: зеркальный лифт, в отражении видно лобби и елку с огнями. Качество: 4K, фотореализм, стиль paparazzi chic, sharp.

Библиотека с Елкой

Цель: Интеллектуальный luxury. Для тех, кто не любит откровенные образы. Old money эстетика.

Промпт: Создай изображение человека, сохраняя полностью оригинальные черты лица, фигуру, возраст и естественную индивидуальность модели с предоставленной фотографии — без каких-либо изменений. Поза: модель сидит в глубоком кожаном кресле в библиотеке отеля, нога на ногу, в руках — книга и бокал игристого. Взгляд задумчивый, спокойный, в камеру. Одежда: твидовое платье-футляр до колена глубокого изумрудного цвета, с тонким поясом, акцентирующим талию. Черные плотные колготки, лодочки. Волосы и макияж: аккуратный низкий пучок, очки в тонкой золотой оправе, естественный макияж. Аксессуары: золотые часы. Свет: теплый, уютный свет от торшера рядом, мягкое боке от маленькой елки на столе. Фон: высокие стеллажи с книгами, маленькая елка с теплыми огоньками, плед. Качество: 8K, old money aesthetic, photorealistic, cozy.



Терраса с Городом

Цель: Утро 31 декабря. Тот самый момент кофе с видом, который все сохраняют в Pinterest.

Промпт: Создай изображение человека, сохраняя полностью оригинальные черты лица, фигуру, возраст и естественную индивидуальность модели с предоставленной фотографии — без каких-либо изменений. Поза: модель стоит на террасе пентхауса, опираясь на перила, в руках большая чашка кофе, на плечи накинут теплый плед. Полуоборот к камере, расслабленно. Одежда: белый теплый свитер крупной вязки, заправленный спереди в атласную юбку-миди цвета шампань, которая мягко подчеркивает фигуру. Волосы и макияж: максимально естественные, чуть развеваются ветром, без макияжа, румянец от холода. Свет: холодное, мяг-

кое зимнее утро, естественный рассеянный свет. Фон: заснеженный город внизу, на террасе — небольшая елка в горшке с гирляндой. Качество: 8K, lifestyle, natural morning light.

Бокал и Гирлянды

Цель: Крупный план, который ставят на аватарку. Самый продающий из простых.

Промпт: Создай изображение человека, сохраняя полностью оригинальные черты лица, фигуру, возраст и естественную индивидуальность модели с предоставленной фотографии — без каких-либо изменений. Поза: крупный план до плеч, модель держит бокал игристого у лица, смотрит прямо в камеру с легкой улыбкой уголками губ, взгляд теплый. Одежда: видно только верх черного бархатного платья с открытыми плечами. Волосы и макияж: вечерний макияж с акцентом на идеальный сияющий тон и выразительные глаза, красная помада, натуральная текстура кожи. Свет: волшебное боке от гирлянд на заднем плане создает золотые кружочки света на коже и бокале. Фон: полностью размытая елка с золотыми огнями, боке. Качество: 8K, ultra detailed, натуральная текстура кожи, bokeh, beauty light.

Утро 1 Января в Люксе

Цель: Самый естественный и честный образ из главы. Без позы, без фильтров.

Промпт: Создай изображение человека, сохраняя полностью оригинальные черты лица, фигуру, возраст и естественную индивидуальность модели с предоставленной фотографии — без каких-либо изменений. Поза: модель в постели люкса, полусидя, опирается на большие подушки, держит телефон в руках. Максимально расслабленно, без позирования, как есть. Одежда: белая мужская рубашка оверсайз, надета как халат, пояс слегка подчеркивает талию. Волосы и макияж: утренние, слегка растрепанные волосы, без макияжа, чистая натуральная кожа. Свет: мягкий, рассеянный утренний свет из окна, очень естественный. Фон: смятая постель с белым бельем, на заднем плане — елка с подарками, шторы. Качество: 8K, natural morning aesthetic, photorealistic, candid.

Подарок от Tiffany

Цель: Подарочный кадр, который все сохраняют и пересылают подругам.

Промпт: Создай изображение человека, сохраняя полностью оригинальные черты лица, фигуру, возраст и естественную индивидуальность модели с предоставленной фотографии — без каких-либо изменений. Поза: модель сидит на полу у елки, держит двумя руками маленькую голубую коробочку с белой лентой, смотрит на нее с искренней радостной улыбкой. Одежда: красное трикотажное платье-миди с длинным рукавом, мягко подчеркивающее силуэт и талию. Волосы и макияж: аккуратные мягкие локоны, легкий румянец, сияющая кожа, нюдовый макияж. Свет: теплый свет от елки, мягкие блики от атласной ленты. Фон: пушистая елка с подарками в крафтовой бумаге и голубых коробочках, ковер. Качество: 8K, commercial, festive, ultra detailed.

Последний Штрих: Красная Помада

Цель: Финальный бьюти-портрет главы. Идеально для обложки Reels и сторис.

Промпт: Создай изображение человека, сохраняя полностью оригинальные черты лица, фигуру, возраст и естественную индивидуальность модели с предоставленной фотографии — без каких-либо изменений. Поза: крупный портрет до плеч, модель красит губы красной помадой, глядя в маленькое золотое зеркальце. Естественный, пойманный момент. Одежда: черное платье с тонкими бретелями, видно только верх. Волосы и макияж: акцент на губы, идеальный ровный тон, тонкие стрелки, натуральная текстура кожи. Свет: мягкий профессиональный студийный свет, с красивым бликом на помаде и коже. Фон: сильно размытая елка в боке, на столике — флакон духов и гирлянда. Качество: 8K, beauty editorial, ultra detailed, natural skin texture.

Лайфхак главы: Если в этой главе фото получается слишком "отфотошопленным" — уберите из промпта слово glamour и добавьте candid photo, natural skin texture, slight imperfections. Сразу станет живее. А как довести лицо до 100% — покажу в бонусе в конце книги.

Глава 2. ЕСТЕСТВЕННО И УЮТНО: COZY — 25 промптов

Самая сохраняемая глава в книге. Без платьев в пол и каблучков. Только кашемир, какао, вязанные гольфы, запах елки и ощущение, что вы дома и вам тепло. Эти фото ставят на аватарку чаще всего, потому что выглядят максимально естественно.

ВАЖНО: Каждый промпт начинается с формулы сохранения. Копируйте целиком.

Утро у камина

Цель: Базовый уютный кадр, который должен быть у каждой.

Промпт: Создай изображение человека, сохраняя полностью оригинальные черты лица, фигуру, возраст и естественную индивидуальность модели с предоставленной фотографии — без каких-либо изменений. Поза: модель сидит на полу у камина на пушистом белом ковре, обняв колени руками, расслабленно. На ней бежевый кашемировый свитер оверсайз, слегка сползающий с плеча, и белые пушистые вязанные гольфы до колена. Волосы естественные, без укладки, слегка растрепанные, макияж нюд, чистая сияющая кожа. Свет: живой теплый свет от камина, мягкие блики на коже и ткани, глубокие уютные тени. Фон: мраморный камин с огнем, елка с деревянными игрушками, плед рядом. Качество: 8K, cozy, photorealistic, natural skin texture.

Какао и вязанные носки

Цель: Тот самый Pinterest-кадр.

Промпт: Создай изображение человека, сохраняя полностью оригинальные черты лица, фигуру, возраст и естественную индивидуальность модели с предоставленной фотографии — без каких-либо изменений. Поза: модель сидит в глубоком кресле с ногами, поджатыми под себя, держит двумя руками большую керамическую кружку какао с маршмеллоу и паром. На ней молочный комплект из кашемира: свитер оверсайз и короткие шорты, пушистые белые носки. Волосы в небрежный пучок, без макияжа. Свет: теплый утренний свет из окна, мягкий. Фон: клетчатый плед, елка в боке с теплыми огоньками, книга на подлокотнике. Качество: 8K, lifestyle cozy, natural skin texture.

Плед и книга

Цель: Интеллектуальный уют, очень естественно.

Промпт: Создай изображение человека, сохраняя полностью оригинальные черты лица, фигуру, возраст и естественную индивидуальность модели с предоставленной фотографии — без каких-либо изменений. Поза: модель укутана в большой клетчатый плед цвета капучино, сидит в кресле у елки, читает книгу. На ней белая базовая футболка и бежевые трикотажные штаны. Волосы в небрежный пучок, на носу тонкие очки. Свет: теплый свет от торшера рядом, мягкий. Фон: елка с теплыми лампочками, чашка чая на полу на деревянном подносе. Качество: 8K, cozy minimal, photorealistic.

Печенье и елка

Цель: Живой, семейный кадр с движением.

Промпт: Создай изображение человека, сохраняя полностью оригинальные черты лица, фигуру, возраст и естественную индивидуальность модели с предоставленной фотографии — без каких-либо изменений. Поза: модель сидит на кухонном полу у елки, держит в руках тарелку с имбирным печеньем в форме елочек, искренне улыбается в камеру. На ней красный свитер с косичками крупной вязки и голубые джинсы. Волосы распущены, естественный румянец, нюдовый макияж. Свет: дневной естественный свет из окна, чистый. Фон: светлая кухня, маленькая елка в углу, гирлянда. Качество: 8K, фотореализм, candid, natural skin texture.

Пижама в клетку

Цель: Классика 31 декабря, для открытки.

Промпт: Создай изображение человека, сохраняя полностью оригинальные черты лица, фигуру, возраст и естественную индивидуальность модели с предоставленной фотографии — без каких-либо изменений. Поза: модель стоит у большой пушистой елки в красной клетчатой пижаме: рубашка и брюки, держит в руках подарок в крафте с красной лентой. Поза расслабленная, одна нога чуть согнута, плечи опущены. Волосы распущены, естественные. Свет: теплый свет от гирлянд на елке, мягкое боке. Фон: елка с подарками внизу, ковер, камин боке. Качество: 8K, cozy festive, photorealistic.

Свитер с оленями

Цель: Ностальгический, детский, очень теплый.

Промпт: Создай изображение человека, сохраняя полностью оригинальные черты лица, фигуру, возраст и естественную индивидуальность модели с предоставленной фотографии — без каких-либо изменений. Поза: модель стоит у большого окна, держит двумя руками кружку, смотрит в камеру с полуулыбкой. На ней белый пушистый свитер с красными оленями и норвежским узором, бежевые леггинсы и вязанные носки. За окном идет снег. Свет: холодный дневной свет из окна + теплый контровой свет от елки сзади, красивый контраст. Фон: подоконник с еловыми ветками, елка рядом. Качество: 8K, winter cozy, natural skin.

Глинтвейн на подоконнике

Цель: Самый атмосферный кадр для сторис.

Промпт: Создай изображение человека, сохраняя полностью оригинальные черты лица, фигуру, возраст и естественную индивидуальность модели с предоставленной фотографии — без каких-либо изменений. Поза: модель сидит на широком подоконнике, закутавшись в большой бежевый плед, колени поджаты, держит стеклянный бокал глинтвейна с апельсином и корицей. На ней серый свитер оверсайз и высокие вязанные гольфы. Взгляд в окно, задумчивая улыбка. Свет: приглушенный вечерний, от гирлянды на окне. Фон: заснеженное окно с узорами, елка в комнате в боке. Качество: 8K, cozy evening, photorealistic.

Упаковка подарков

Цель: Живой кадр с руками, очень сохраняет схожесть.

Промпт: Создай изображение человека, сохраняя полностью оригинальные черты лица, фигуру, возраст и естественную индивидуальность модели с предоставленной фотографии — без каких-либо изменений. Поза: модель сидит на полу в гостиной среди рулонов крафтовой бумаги, лент, ножниц и биров, упаковывает подарки, в руках лента. На ней бежевый мягкий лонгслив и голубые джинсы, волосы собраны в хвост. Свет: естественный дневной свет, сверху. Фон: елка, разбросанные подарки, камин боке. Качество: 8K, lifestyle, candid, natural skin texture.

С котом у елки

Цель: Милый кадр, который всегда набирает больше всего лайков.

Промпт: Создай изображение человека, сохраняя полностью оригинальные черты лица, фигуру, возраст и естественную индивидуальность модели с предоставленной фотографии — без каких-либо изменений. Поза: модель сидит на полу у елки, держит на руках большого рыжего кота в маленькой красной шапке Санты, оба смотрят прямо в камеру. На ней зеленый свитер крупной вязки с высоким горлом. Улыбка искренняя, живая. Свет: теплый свет от елки, мягкий. Фон: пушистая елка с теплыми огоньками, подарки. Качество: 8K, pet cozy, ultra detailed, photorealistic.

С собакой в свитере

Цель: Парный cozy-образ, для самых теплых фото.

Промпт: Создай изображение человека, сохраняя полностью оригинальные черты лица, фигуру, возраст и естественную индивидуальность модели с предоставленной фотографии — без каких-либо изменений. Поза: модель сидит у камина на ковре и обнимает собаку, на обоих

одинаковые бежевые свитера с косичками. Модель улыбается, прижавшись щекой к собаке. Свет: теплый живой свет от камина, блики на шерсти. Фон: камин, елка, плед. Качество: 8K, cozy family, natural skin texture.

Кухня и имбирные пряники

Цель: Хозяйка праздника, очень естественно.

Промпт: Создай изображение человека, сохраняя полностью оригинальные черты лица, фигуру, возраст и естественную индивидуальность модели с предоставленной фотографии — без каких-либо изменений. Поза: модель стоит на кухне у стола, раскатывает тесто для имбирных пряников скалкой, руки чуть в муке, смотрит в камеру с улыбкой. На ней льняной бежевый фартук поверх мягкого бежевого трикотажного платья. Волосы собраны в небрежный пучок. Свет: теплый свет кухни, от окна. Фон: кухня украшена маленькой елкой и гирляндой, на столе формочки. Качество: 8K, cozy kitchen, photorealistic.

Ванна с гирляндой

Цель: Эстетичный спа-кадр, без вульгарности.

Промпт: Создай изображение человека, сохраняя полностью оригинальные черты лица, фигуру, возраст и естественную индивидуальность модели с предоставленной фотографии — без каких-либо изменений. Поза: модель в белой ванне с густой пеной, на бортике лежит гирлянда с теплыми огоньками и стоит чашка какао. Видно только плечи, шею и лицо, максимально естественно и целомудренно. Волосы собраны, лицо с легким румянцем от пара. Свет: очень мягкий, приглушенный, от гирлянды и свечей. Фон: ванная с елкой в углу, плитка. Качество: 8K, spa cozy, soft light, natural skin texture.

Письмо Деду Морозу

Цель: Ностальгия и тишина.

Промпт: Создай изображение человека, сохраняя полностью оригинальные черты лица, фигуру, возраст и естественную индивидуальность модели с предоставленной фотографии — без каких-либо изменений. Поза: модель сидит за старым деревянным столом, пишет письмо от руки, рядом лежит открытый конверт, еловые ветки и шишки. На ней белый мягкий свитер оверсайз. Взгляд опущен на письмо, полуулыбка. Свет: теплый свет от настольной лампы с тканевым абажуром. Фон: окно с гирляндой, елка боке. Качество: 8K, cozy vintage, photorealistic.

Вязание у елки

Цель: Самый уютный кадр для тех, кто любит slow life.

Промпт: Создай изображение человека, сохраняя полностью оригинальные черты лица, фигуру, возраст и естественную индивидуальность модели с предоставленной фотографии — без каких-либо изменений. Поза: модель сидит в кресле-качалке у елки, вяжет, на полу большой клубок пряжи, рядом спит кот. На ней бежевый кардиган крупной вязки, под ним белая футболка. Волосы в пучок, очки. Свет: теплый свет от камина и торшера. Фон: елка с деревянными игрушками, плед, камин. Качество: 8K, slow life cozy, natural skin.

Игристый завтрак 1 января

Цель: Утро, которое хочется запомнить.

Промпт: Создай изображение человека, сохраняя полностью оригинальные черты лица, фигуру, возраст и естественную индивидуальность модели с предоставленной фотографии — без каких-либо изменений. Поза: модель полусидя в постели, на коленях деревянный поднос с круассанами, бокалом игристого и маленькой елкой в горшке. На ней белая хлопковая пижама с кантом. Волосы слегка растрепанные после сна, без макияжа, сияющая кожа. Свет: мягкий дневной утренний свет из окна. Фон: смятая белая постель, на заднем плане елка с подарками, боке. Качество: 8K, morning cozy, photorealistic.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.