

PROMPT



@Neuro_juls

Промпты

Chef & Food Visuals

Информация и рекомендации

🍌 **NANOBANANA PRO бесплатно (free):**

* [Gemini](#) (понадобится VPN + почта гугл)

* [Imarena.ai](#)

(сброс лимитов с разных браузеров `resetting limits from different browsers`)

* [BananaCrunch](#)

💰 **ПЛАТНО**, но без заморочек (без ВПН, оплата картами РФ)

Бот в тг-канале:

* [Syntx Bot](#) (15 кредитов при регистрации / 15 credits upon registration)

* [VeoSeeBot | Neuroplace](#) (5 кредитов при регистрации)

* [CHARMIX](#) (нет подписок, приемлемые цены, много нейросетей в 1 боте)

📌 **Важные нюансы:**

▼ если на фото улыбающийся человек с зубами - загрузите фото со своей улыбкой (либо уберите слова про улыбку из промпта) - нейросеть не знает вашу улыбку.

▼ если на фото человек в полупрофиль (загрузите 2 фото похожее где вы в полупрофиль и анфас, чтобы точно повторить черты лица)

▼ если на фото человек в профиль, загрузите 2 фото в полупрофиль и профиль)

▼ если на исходных фото вы себе не нравитесь, отретушируйте в любом редакторе, после этого загружайте

▼ если качество фото плохое, улучшите его, бесплатно можно здесь

<https://bigjpg.com/https://www.toolsmart.ai/ru-RU/feature-free-image-enhancer/>

▼ если хочется поменять цвет одежды, просто замените их в промпте

Как изменить промпт с мужского на женский (и наоборот)

1. Идем в любой чат GPT | Grok | DeepSeek | Gemini
2. Загружаем себе фото и пишем промпт
3. Адаптируй этот промпт под мою внешность с референса. Пол, одежду и описание персонажа измени так, чтобы они логично соответствовали моей внешности. Всю визуальную, композиционную, световую, техническую и стилистическую часть промпта сохрани максимально точно. Менять только то, что связано с полом, одеждой и логикой образа. "[вставляете любой понравившийся промпт]"



Создаем несколько кадров из 1 фото

Чтобы получить несколько фотографий из 1 кадра достаточно:

- ❖ Шаг 1: загрузить фотографию в NanoBanana
- ❖ Шаг 2: добавь промпт с нужным ракурсом



Создаем несколько кадров из 1 фото

1. Нижний драматический ракурс

Reframe the provided image using a low-angle shot, with the camera positioned close to the ground and tilted slightly upward, emphasizing scale and presence while preserving realistic lighting and proportions.

2. Верхний обзорный ракурс

Transform the scene into a high-angle shot, as if photographed from above, giving a sense of overview while keeping the subject sharp and naturally integrated into the environment.

3. Экстремальный крупный план

Recompose the image as an extreme close-up, focusing tightly on the main subject's most detailed area, with shallow depth of field and soft background blur.

4. Ракурс через плечо наблюдателя

Change the perspective to an over-the-shoulder shot, as if the viewer is observing the subject from just behind, maintaining realistic depth and perspective.

5. Широкоугольная перспектива

Adjust the camera to a wide-angle lens view, slightly exaggerating spatial depth while keeping proportions believable and the scene cohesive.

6. Боковой профильный ракурс

Reframe the image using a side-profile angle, with the camera positioned at eye level and the subject turned 90 degrees from the original view.

7. Вертикальный верхний ракурс (вид сверху)

Convert the composition into a top-down (bird's-eye) view, with the camera directly above the subject, maintaining consistent lighting and shadows.

8. Диагональный динамический наклон (Dutch angle)

Shift to a Dutch angle shot, subtly tilting the camera to create dynamic tension while preserving realism and clarity.

9. Наблюдательный средний план

Reimagine the scene as a medium shot taken from a distant observer's perspective, as if captured candidly from across the space.

10. Кинематографический дальний план

Recompose the image as a cinematic long shot, placing the subject within a broader environment to emphasize context, scale, and atmosphere.



[ABSOLUTE_PRIORITY_INSTRUCTION: fix the face, skin tone, facial structure and all features strictly from the provided reference image. Preserve every natural proportion with no changes.]

Фотореалистичное постановочное fashion-beauty изображение с дерзкой, провокационной эстетикой. Вертикальный формат, крупный план по грудь. Камера расположена на уровне лица, лёгкое приближение, без искажений перспективы.

В кадре девушка европейской внешности, снятая фронтально. Взгляд направлен прямо в камеру — интенсивный, дерзкий, с лёгкой агрессией и уверенностью. Лицо живое, с выраженной мимикой. Брови чётко оформлены, ресницы подчёркнуты, макияж акцентный: выразительные глаза, насыщенные тёплые оттенки, губы глубокого красно-кирпичного цвета с матово-сатиновым финишем. текстура кожи сохранена, без излишней ретуши.

Причёска — высокий хвост, волосы собраны плотно, но с живой текстурой. На ушах длинные минималистичные серьги, создающие вертикальный акцент.

Главная визуальная идея: девушка откусывает большой кусок пиццы пепперони. В руке — треугольный кусок пиццы с тянущимся расплавленным сыром. Сыр тянется длинными нитями от куска ко рту, создавая динамику и ощущение движения. Пицца выглядит сочной, горячей, реалистичной: видны кружки пепперони, расплавленный сыр, специи, румяная корочка.

Одежда концептуальная: верх белый топ. Эффект модный.

Фон светлый, нейтральный, слегка размытый, не отвлекающий от модели и действия. Освещение мягкое, тёплое, студийное, подчёркивает текстуру кожи, блеск сыра и насыщенность цветов. Тени мягкие, без жёстких контрастов.

Камера и техника: студийная съёмка, 85mm lens, f/2.8, shallow depth of field, ultra sharp focus on face and pizza, high detail, realistic food texture, professional color grading.

Атмосфера — fashion meets food, дерзко, сексуально, иронично. Эффект «еда как мода», визуальный вызов и запоминающийся editorial-кадр.

Ultra high resolution, photorealistic, fashion food editorial, dynamic cheese stretch, expressive portrait, premium magazine quality.



[ABSOLUTE_PRIORITY_INSTRUCTION: fix the face, skin tone, facial structure and all features strictly from the provided reference image. Preserve every natural proportion with no changes.]

Фотореалистичное luxury fashion-beauty изображение с сильной editorial-эстетикой и ощущением высокой моды. Вертикальный формат, кадр по грудь, камера расположена строго на уровне глаз, фронтальная симметричная композиция.

В центре кадра — девушка европейской внешности, смотрящая прямо в камеру. Взгляд уверенный, холодный, контролируемый, без улыбки. Лицо неподвижное, почти иконное. Кожа ровная, ухоженная, с деликатным сиянием, сохранена натуральная текстура без эффекта «пластика».

Причёска гладкая, аккуратно уложенная, с центральным пробором, подчёркивающая форму лица и линию шеи. Цвет волос не описывать.

Макияж вечерний, премиальный: выразительные глаза с мягким дымчатым эффектом, аккуратные натуральные брови, длинные ресницы, губы нюдово-розового оттенка с чётким контуром и сатиновым финишем. Макияж выглядит дорого и сдержанно, без перегруженности.

На девушке роскошная тёмная меховая шуба, создающая ощущение статуса и драматичности. На ушах длинные сверкающие серьги с вертикальной формой. На пальцах — массивные кольца с камнями. Маникюр тёмный, аккуратный, подчёркивает графичность рук.

Перед девушкой на столе из светлого мрамора стоит белая керамическая тарелка. В тарелке — вместо еды аккуратно уложенная горка жемчужных бус, имитирующая пасту. Жемчуг рассыпан частично по тарелке и столу, создавая ощущение движения и избыточной роскоши.

В руках девушка держит нож и вилку, как будто собирается есть жемчуг. Приборы расположены симметрично, жесты спокойные и выверенные. Концепция читается как визуальная метафора: роскошь как пища, гламур как потребление.

Фон однотонный, глубокого винно-бордового цвета, бархатистый, без текстуры и деталей. Он подчёркивает тон кожи, украшения и мех, усиливая ощущение luxury.

Освещение студийное, мягкое, но направленное: ключевой свет спереди подчёркивает лицо и жемчуг, лёгкий контровой свет отделяет силуэт от фона. Тени чистые, контролируемые, цветопередача насыщенная и глубокая.

Камера и техника: студийная съёмка, medium format look, 85mm lens equivalent, f/2.8, ISO 64, ultra sharp focus on face, hands and pearls, shallow depth of field, premium color grading.

Стиль — high-fashion luxury editorial, surreal glamour concept, magazine cover quality, refined provocation.

Ultra high resolution, photorealistic, premium editorial quality, controlled studio lighting, luxury fashion aesthetic.



[ABSOLUTE_PRIORITY_INSTRUCTION: fix the face, skin tone, facial structure and all features strictly from the provided reference image. Preserve every natural proportion with no changes.]

Фотореалистичное luxury fashion-editorial изображение с провокационной гастрономической метафорой. Вертикальный формат, крупный план по грудь, строгая фронтальная симметрия. Камера расположена на уровне глаз, без наклона.

В центре кадра — девушка европейской внешности, смотрящая прямо в камеру. Взгляд уверенный, холодный, собранный, с ощущением контроля и статуса. Лицо неподвижное, почти иконное. Кожа ровная, ухоженная, с мягким естественным сиянием, сохранена натуральная текстура без чрезмерной ретуши.

Причёска гладкая, аккуратно собранная, с центральным пробором, подчёркивает форму лица и шею. Цвет волос не описывать.

Макияж вечерний, премиальный: выразительные глаза с мягким smoky-эффектом, аккуратные натуральные брови, длинные ресницы, губы нюдово-бежевого оттенка с чётким контуром и сатиновым финишем. Макияж выглядит дорого, сдержанно и модно.

На девушке соболиная меховая шуба с плотной фактурой, создающая ощущение luxury и визуального веса. На ушах крупные серьги с камнями, симметричные, подчёркивающие статус. Маникюр аккуратный, нейтральный.

В руках — белая керамическая миска с горячим ramen. В одной руке миска, в другой — палочки, из которых свисают длинные нити лапши. От лапши поднимается лёгкий пар, подчёркивающий тепло и реальность сцены. Лапша тянется вверх, создавая вертикальную динамику и контраст между простой едой и роскошным образом.

Фон однотонный, глубокого бордово-винного цвета, матовый, без текстуры и деталей. Фон усиливает ощущение дорогой студийной съёмки и подчёркивает тон кожи, мех и еду.

Освещение студийное, мягкое, но направленное: ключевой свет спереди подчёркивает лицо, текстуру меха и лапши; лёгкий контровый свет отделяет силуэт от фона. Тени чистые, контролируемые, цветопередача насыщенная и глубокая.

Камера и технический стиль: студийная съёмка, medium format look, 85mm equivalent lens, f/2.8, ISO 64, ultra sharp focus on face, hands and noodles, shallow depth of field, premium color grading.

Стиль — high-fashion luxury editorial, food as status symbol, refined provocation, magazine cover quality.

Ultra high resolution, photorealistic, premium editorial quality, controlled studio lighting, luxury fashion aesthetic.



[ABSOLUTE_PRIORITY_INSTRUCTION: fix the face, skin tone, facial structure and all features strictly from the provided reference image. Preserve every natural proportion with no changes. No beautification, no stylization, no face alteration.]

Фотореалистичный концептуальный портрет мужчины в food-editorial стиле. Использовать ТОЛЬКО внешность из загруженного референса: форма лица, кожа, нос, глаза, губы, линия челюсти, мимика — без изменений.

Кадр по грудь, строгий анфас, идеальная симметрия, камера на уровне глаз. Мужчина смотрит прямо в объектив, спокойное нейтральное выражение лица.

Главный визуальный приём — борода полностью сформирована из свежей зелени (укроп, микрозелень, травы). Зелень густая, реалистичная, повторяет естественную форму бороды, выглядит физически правдоподобно, без сюрреализма.

За головой — круглая деревянная разделочная доска, точно центрированная, создаёт эффект рамки/нимба. Фон — тёмная деревянная поверхность с выраженной натуральной текстурой. Вокруг головы расположены спелые красные помидоры как цветовые акценты.

Одежда: джинсовая рубашка и тёмный кухонный фартук, подчёркивающие кулинарную тематику. Без логотипов и текста.

Освещение мягкое, направленное сверху и немного спереди, подчёркивает текстуру кожи, зелени и дерева. Натуральный цвет кожи, тёплый баланс белого, умеренный контраст.

Стиль: conceptual food portrait, farm-to-table aesthetic, editorial photography, ultra photorealistic, high-end magazine quality, sharp focus, professional studio lighting.



[ABSOLUTE_PRIORITY_INSTRUCTION: fix the face, skin tone, facial structure and all features strictly from the provided reference image. Preserve every natural proportion with no changes.]

Реалистичное фотографическое изображение в документально-репортажном стиле, вертикальный кадр. Сцена — профессиональная кухня с драматичным, но правдоподобным светом и паром в воздухе. Камера снимает по пояс, ракурс слегка снизу и под углом 3/4: человек стоит за металлическим рабочим столом, корпус развернут влево, голова в профиль, взгляд сосредоточенно направлен на предмет в поднятой руке.

В кадре мужчина-шеф в классической белой поварской куртке с тонкой окантовкой у воротника и высокой поварской шапке. Куртка чистая, плотная, с чёткими складками, рукава длинные. На груди небольшой прямоугольный бейдж/табличка. Выражение лица серьёзное, рабочее, без улыбки.

Правая рука вытянута вперёд и вверх: шеф держит большого живого лобстера за верхнюю часть, лобстер расположен диагонально, клешни и хвост хорошо читаются, панцирь влажный и блестящий. Левая рука поднята ближе к телу и держит тонкую кулинарную кисть; на кончике кисти заметен яркий мазок густого соуса/маринада красно-оранжевого оттенка, как будто шеф собирается наносить его на лобстера. Поза выглядит как пойманный момент действия.

Над головой в верхней части кадра висят кухонные инструменты, будто подвешены или «зависли» в воздухе: половник, шумовка, сито/дуршлаг, металлическая ложка. Они расположены в разных точках верхней зоны кадра, слегка развернуты под разными углами. Сверху видны длинные яркие источники света (линейные лампы/софт-трубки), создающие жёсткие блики на металле инструментов и на панцире лобстера.

Вокруг шефа и над столом густой пар/дымка: белёсые облака поднимаются снизу и заполняют средний план, частично обволакивая туловище и создавая атмосферу горячей кухни. На заднем плане — светлая стенка с мелким квадратным рисунком/плиткой, нейтральная и без лишних деталей.

Перед шефом металлический стол. В правой нижней части кадра — куча лобстеров, сложенных вместе, яркие, фактурные, с клешнями, создают массивный визуальный акцент. В левой нижней части — металлическая сервировочная крышка-клош, рядом два цилиндрических металлических контейнера для соли и перца. Поверхности стола матовые, с мягкими отражениями от верхнего света. Цветопередача натуральная, без стилизации: реальные оттенки кожи, ткани, металла и еды. Контраст умеренно высокий, блики жёсткие, тени глубокие, но чистые. Никаких надписей, логотипов и декоративного текста.

Shot on Nikon D850, full frame DSLR, documentary photography style, authentic tones, realistic lighting, natural skin texture, visible pores, no beauty retouch, no CGI, ultra sharp details, 85mm lens look, f/2.8, ISO 100, 1/200, shallow depth of field, steam/fog captured realistically, high resolution.



[ABSOLUTE_PRIORITY_INSTRUCTION: fix the face, skin tone, facial structure and all features strictly from the provided reference image. Preserve every natural proportion with no changes.]

Реалистичное фотографическое изображение в документально-репортажном стиле, вертикальный кадр, интерьер профессиональной кухни. В центре композиции мужчина-шеф стоит за рабочим столом и смотрит прямо в камеру с выражением сильного удивления: глаза широко раскрыты, рот открыт. Обе руки подняты вверх по бокам головы, ладони раскрыты, пальцы растопырены, поза застывшего испуга. На голове высокая белая поварская шапка.

На верхней части поварской шапки сидит мультяшная крыса в стиле анимационного фильма: пропорции слегка увеличенные, выразительные большие глаза, округлая мордочка, мягкая стилизованная шерсть, аккуратные лапки, длинный хвост. Крыса выглядит как персонаж из мультфильма — слегка карикатурная, живая и эмоциональная, но при этом физически «вписанная» в сцену: она правильно сидит на ткани шапки, отбрасывает лёгкую тень и освещена тем же светом, что и шеф. Контраст между фотореалистичным человеком и мультяшной крысой подчёркнут, но выглядит намеренно и гармонично.

Мужчина одет в белую поварскую куртку и белый фартук, ткань плотная, с естественными складками и текстурой. Кожа лица и рук максимально реалистичная, с натуральной текстурой и порами, без бьюти-ретуши.

Перед шефом — металлическая рабочая поверхность и деревянная разделочная доска. На доске лежит нож, рядом аккуратно нарезанные овощи (зелёные и красные), ингредиенты разложены рабочими кучками. Вокруг стоят металлические миски, контейнеры, продукты для готовки. На заднем плане — плита с кастрюлей и видимым голубым пламенем, кухонная утварь, ложки и лопатки в стаканах, сковороды и ковши, подвешенные на стене, вытяжка сверху. Обстановка активной, живой кухни.

Свет реалистичный, тёплый кухонный, направленный сверху и немного спереди: подчёркивает лицо, руки, фактуру одежды и создаёт мягкие тени. Мультяшная крыса освещена тем же источником света, без отдельного «CGI-свечения». Цветопередача натуральная, authentic tones, без стилизации и глянца. Фокус чёткий на лице, руках и крысе, фон слегка мягче.

Shot on Nikon D850, full frame DSLR, realistic lighting, documentary photography style, natural skin texture, authentic tones, high resolution, sharp focus, photorealistic human subject combined with stylized animated character.



[ABSOLUTE_PRIORITY_INSTRUCTION: fix the face, skin tone, facial structure and all features strictly from the provided reference image. Preserve every natural proportion with no changes.]

Реалистичное фотографическое изображение в документально-репортажном стиле, вертикальный кадр, драматичный «замороженный момент» на кухне. На нейтральном сером фоне с лёгкой зернистой текстурой стоит мужчина-повар в белой поварской форме: белая куртка с длинным рукавом, белая поварская шапка. Мужчина расположен в левой части кадра в профиль/3/4, корпус немного отклонён назад, как будто от неожиданного всплеска. Лицо повернуто вправо, взгляд направлен на происходящее перед ним, выражение напряжённое и сосредоточенное.

В одной руке он держит деревянную скалку, прижатую к телу под углом (скалка вертикально-диагональная, как будто готов был работать с тестом). В другой руке, вытянутой вперёд к правой части кадра, он держит металлическую крышку/поднос (круглая металлическая крышка с ручкой), направленную в сторону вспышки — как щит или как инструмент, которым он отбивает/отражает поток.

Правая часть кадра заполнена мощной огненной вспышкой: яркое пламя занимает почти всю правую сторону, языки огня тянутся вверх и наружу. Внутри огня и на границе пламени в воздухе «зависли» разлетающиеся ингредиенты: овощи и продукты (помидоры, куски зелени, ломтики овощей, грибные кусочки и другие кухонные ингредиенты). Между поваром и огнём видна белая облачная пыль/мука, распылённая в воздухе, создающая туманное облако, через которое пробивается свет и искры; частицы муки чётко читаются как мелкая взвесь. Всё выглядит физически правдоподобно: огонь, дымка, пыль и летящие продукты имеют правильные тени и освещение, без CGI-стилизации.

Свет реалистичный, контрастный: сильный источник справа (от огня) даёт тёплые блики по рукавам и по краям лица, слева остаются более холодные, мягкие тени. Цветопередача натуральная, authentic tones, без кислотных фильтров. Кожа с натуральной текстурой, видимые поры, без бьюти-ретуши. Резкость высокая на лице, руках, крышке и ближайших летящих объектах; частицы муки и огонь хорошо читаются, фон мягко уходит в глубину.

Никаких надписей, логотипов, водяных знаков, интерфейсов и лишних предметов вне описанной сцены.

Shot on Nikon D850, full frame DSLR, documentary photography style, natural skin texture, realistic lighting, authentic tones, high shutter speed freeze motion, sharp focus, high resolution, photorealistic.



[ABSOLUTE_PRIORITY_INSTRUCTION: fix the face, skin tone, facial structure and all features strictly from the provided reference image. Preserve every natural proportion with no changes.]

Реалистичное студийное фото в документальном/editorial стиле, вертикальный портрет. Однотонный светло-серый фон без деталей, мягкая виньетка по краям. Мужчина-повар сидит в кадре по пояс, смещён влево, тело развёрнуто в 3/4, голова повернута к камере. Выражение лица иронично-скептическое: одна бровь приподнята, губы слегка сжаты, взгляд прямо в объектив.

Одежда: тёмная поварская куртка с коротким рукавом и светлой прострочкой по плечам/швам. Сверху тёмный фартук с кожаными лямками на плечах (крепления на заклёпках) и крупным прямоугольным кожаным карманом по центру груди. На одном предплечье видна татуировка. Посадка естественная, ткань слегка примята как в реальной работе.

Ключевая фишка кадра: правая рука (со стороны центра кадра) согнута, ладонь раскрыта вверх, пальцы слегка расслаблены. Над кончиком указательного пальца в воздухе «стоит» большой кухонный нож шефа (длинное лезвие, заметные насечки/дамасский рисунок или фактура на металле, тёмная рукоять). Нож расположен строго вертикально лезвием вниз, рукоять сверху, как будто балансирует на пальце. Вторая рука опущена ниже, поза спокойная, без динамики.

Свет: мягкий студийный ключевой свет слева-сверху, даёт аккуратные тени на лице и одежде, подчёркивает текстуру кожи и фактуру фартука; лёгкий заполняющий свет справа, чтобы не проваливать тени. Тон кожи натуральный, видимые поры, без бьюти-ретуши и «пластика». Цвета сдержанные, authentic tones, без агрессивной цветокоррекции.

Shot on Nikon D850, full frame DSLR, documentary photography style, realistic lighting, natural skin texture, visible pores, sharp focus on face and floating knife, moderate depth of field, high resolution, photorealistic.



[ABSOLUTE_PRIORITY_INSTRUCTION: fix the face, skin tone, facial structure and all features strictly from the provided reference image. Preserve every natural proportion with no changes.]

Реалистичное фотографическое изображение в документально-editorial стиле, вертикальный портрет, сюжет строго как в референсе. Однотонный тёмный студийный фон с мягкой дымкой/градиентом и лёгкой фактурой, без лишних деталей.

В центре кадра мужчина-повар стоит в полный рост по пояс/чуть ниже талии, строго фронтально. Поза спокойная, как «пойманный момент»: обе руки подняты на уровне груди и чуть выше, ладони раскрыты вверх, пальцы расслаблены, как будто он жонглирует. Взгляд направлен вверх на летящие овощи, выражение лица нейтральное и сосредоточенное.

Одежда: тёмная поварская куртка с заметной прострочкой/линиями по плечам и рукавам. Сверху тёмный фартук с кожаными лямками на плечах, крепления на заклёпках, по центру груди крупный прямоугольный кожаный карман. Ткань выглядит реальной, слегка примятой, без глянца.

Главная сцена: над головой мужчины в воздухе «заморожены» в моменте жонглирования овощи, расположены дугой по верхней части кадра. Всего шесть предметов, чередование и размещение как в референсе: три болгарских перца и три баклажана. Овощи находятся на разной высоте и расстоянии друг от друга, с лёгким motion blur/смазом на краях, как от подброса, но при этом читаются чётко. Один баклажан ниже слева ближе к руке, остальные распределены по верхней дуге; перцы и баклажаны чередуются, создавая симметричный баланс над головой. Овощи освещены тем же светом, выглядят физически реалистично, без CGI-эффекта.

Свет: мягкий студийный ключевой свет сверху-слева, подчёркивает лицо, руки, фактуру одежды и овощей; лёгкий заполняющий свет справа, чтобы тени не проваливались. Цветопередача натуральная, authentic tones, без агрессивной стилизации. Кожа с натуральной текстурой, видимые поры, без бьюти-ретуши и «пластика». Фокус резкий на лице, руках и ближайших овощах, фон мягко уходит в глубину.

Shot on Nikon D850, full frame DSLR, documentary photography style, natural skin texture, realistic lighting, authentic tones, high shutter speed freeze motion, sharp focus, high resolution, photorealistic.

[ABSOLUTE_PRIORITY_INSTRUCTION: fix the face, skin tone, facial structure and all features strictly from the provided reference image. Preserve every natural proportion with no changes.]

Реалистичное фото в документально-editorial стиле, вертикальный кадр, сюжет строго как в референсе: мужчина-шеф стоит по центру на фоне ровной тёмной матовой стены (глубокий тёмно-серый/графитовый фон без деталей). Камера на уровне груди/лица, кадр в полный рост или до середины голени, центральная симметричная композиция.

Мужчина смотрит прямо в камеру и улыбается естественной дружелюбной улыбкой. На нём чёрная поварская куртка и тёмный фартук из плотной ткани с заметной светлой прострочкой и большим карманом спереди, на плечах ремни/лямки с небольшими кожаными вставками. Под фартуком — тёмные брюки. Кожа с натуральной текстурой, видимые поры, без бьюти-ретуши.

Ключевая фишка кадра — эффект «много рук», как индуистская иконография, но выполненный фотореалистично: за спиной мужчины симметрично веером расходятся дополнительные руки в чёрных рукавах, так что всего видно несколько пар рук (шесть рук/три пары), каждая держит кухонный предмет. Все руки расположены аккуратно по дуге вокруг туловища, создавая идеальную симметрию слева и справа.

Предметы в руках (расположить как в референсе, каждый в своей руке, без добавления лишнего):

- верхняя левая рука держит металлический венчик, поднятый вверх.
- верхняя правая рука держит округлый белый шар теста/комочек теста, поднятый вверх.
- средняя правая рука держит венчик-насадку от миксера (взбитая насадка), поднятую в сторону.
- нижняя правая рука держит лопатку/спатулу с белой насадкой, направленную вправо.
- средняя левая рука держит кулинарную горелку (баллон/torch) вертикально, как инструмент.
- нижняя левая рука держит коробку/пакет с ингредиентом (упаковка типа муки/смесь) под углом влево.

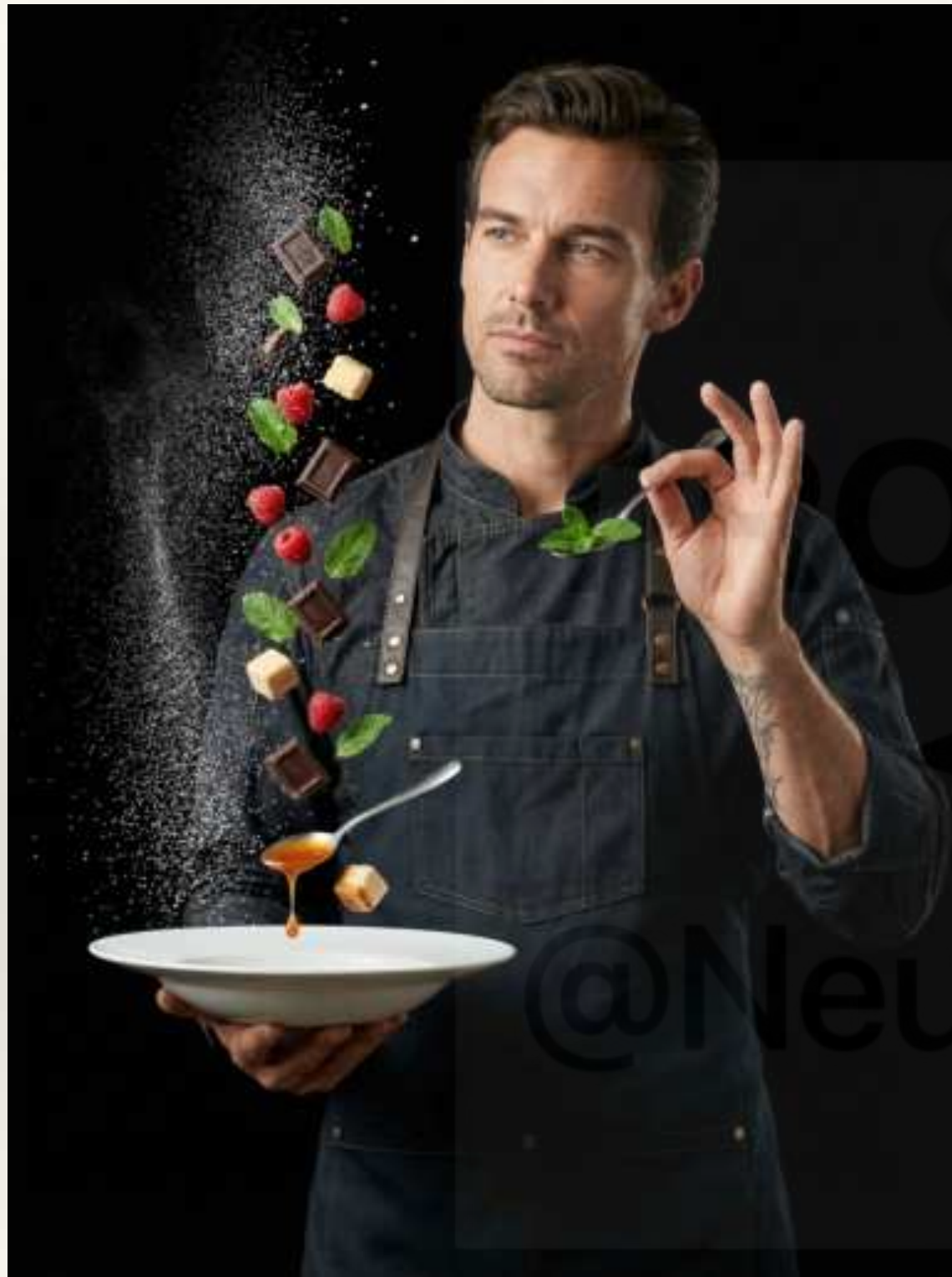
Все предметы выглядят настоящими, чистыми, с реалистичными бликами. Руки и предметы не размыты, эффект мульти-рук должен выглядеть как постановочная съёмка с чётким наложением, без артефактов и без мультяшности.

Освещение реалистичное, мягкое студийное: ключевой свет спереди-слева, мягкие тени, лёгкий заполняющий свет справа, чтобы сохранить детали в чёрной одежде. Тональность натуральная, authentic tones, без сильной цветокоррекции, без HDR и без стилизации под CGI. Фон остаётся ровным и матовым, без текстур и пятен.

Shot on Nikon D850, full frame DSLR, documentary photography style, realistic lighting, natural skin texture, authentic tones, sharp focus, high resolution, photorealistic.



[ABSOLUTE_PRIORITY_INSTRUCTION: fix the face, skin tone, facial structure and all features strictly from the provided reference image. Preserve every natural proportion with no changes.]



Реалистичное постановочное фото в стиле документальной editorial food photography, вертикальный формат, чистый чёрный фон без деталей и без градиентных цветных подсветок. В кадре мужчина-шеф по пояс/чуть ниже талии, стоит фронтально с лёгким разворотом корпуса, голова слегка повернута и взгляд направлен вправо от камеры, выражение лица спокойное и сосредоточенное, без улыбки. Кожа с натуральной текстурой и порами, без бьюти-ретуши.

Одежда: тёмная поварская куртка с заметной прострочкой/линиями по плечам и рукавам. Сверху тёмный фартук с кожаными лямками на плечах, крепления на заклёпках, по центру груди крупный прямоугольный кожаный карман. На одном предплечье видна татуировка. Ткань выглядит реальной, слегка примятой, без глянца.

Поза и реквизит: нижняя рука поддерживает большую круглую белую тарелку на уровне живота, тарелка чуть смещена влево от центра кадра. Другая рука поднята вверх слева, локоть согнут, пальцы держат тонкую ложку/мини-лопатку так, будто он аккуратно “рисует” в воздухе; на кончике ложки лежит небольшой пучок свежей зелени (листки мяты). Вся сцена должна выглядеть как “замороженный момент” высокой кухни.

Ключевой эффект — вертикальная “колонна” парящих ингредиентов над тарелкой, выстроенная слева от центра и уходящая вверх: в воздухе зависли кусочки тёмного шоколада (маленькие прямоугольные сегменты), яркие ягоды малины, зелёные листики мяты, несколько светлых кубиков (как сыр/масло/бисквитные кубики), а также тонкая дугообразная струя мелких частиц/песка (как сахарная пудра или крошка), образующая плотный шлейф слева — частицы заметны как облако, падающее и рассеивающееся. Внизу среди парящих элементов видна ложка, направленная вниз к тарелке, с небольшой каплей/квенообразным элементом тёплого оттенка на конце (как капля соуса или маленький желе-элемент), и один светлый кубик, который уже почти касается тарелки. Все ингредиенты должны иметь реалистичную гравитацию и микросмазывание движения, но при этом читаемую резкость, как при высокоскоростной съёмке.

Свет реалистичный, студийный, но в документальном ключе: мягкий ключевой свет спереди-слева, который подчёркивает лицо, руки, белизну куртки и фактуру ингредиентов; лёгкий заполняющий свет справа, чтобы сохранить детали в тенях, без глянцевого “beauty” эффекта. Блики на тарелке и шоколаде умеренные, фон остаётся глубоким чёрным. Цвета натуральные, authentic tones, без сильной стилизации.

Shot on Nikon D850, full frame DSLR, 85mm lens look, f/2.8, ISO 100, 1/200, sharp focus on face, hands and suspended ingredients, realistic lighting, documentary photography style, natural skin texture, authentic tones, ultra high resolution, photorealistic.



[ABSOLUTE_PRIORITY_INSTRUCTION: fix the face, skin tone, facial structure and all features strictly from the provided reference image. Preserve every natural proportion with no changes.]

Реалистичное фото в стиле documentary/editorial, вертикальный кадр. Тёмный студийный фон почти чёрный с мягким градиентом и лёгкой дымкой, без деталей. Мужчина-повар расположен в левой части кадра, показан по пояс. Корпус в 3/4, плечи развернуты влево, голова слегка повернута к камере; взгляд спокойный и уверенный, без улыбки, выражение нейтральное.

Одежда: белая поварская куртка с коротким рукавом и высоким воротником, поверх — тёмный фартук с лямками через шею; фартук сильно припылён мукой, видны белые следы и разводы по центру.

Руки вытянуты вперёд на уровне живота/груди, ладони раскрыты, пальцы расслаблены, будто он только что хлопнул руками или подбросил муку. На ладонях и пальцах заметна мука. Справа от его рук в воздухе — большой вертикальный столб облака муки: крупные комки и мелкая пыль разлетаются вверх и в стороны, чётко видимые частицы на тёмном фоне, эффект «замороженного момента» с высокой выдержкой. Облако муки занимает правую половину кадра, наиболее плотное в верхней правой зоне, ниже — рассеивание тонкой пудрой. Никаких дополнительных предметов, продуктов, текста или логотипов.

Освещение реалистичное студийное, но без глянца: мягкий ключевой свет слева-сверху освещает лицо, куртку и руки; контровой/римлайт отделяет плечо и голову от фона; мука подсвечена так, чтобы частицы ярко читались, тени мягкие и правдоподобные. Кожа с натуральной текстурой, видимые поры, без ретуши “beauty”, без пластика. Цвета естественные, authentic tones, без сильной стилизации.

Shot on Nikon D850, full frame DSLR, 85mm lens look, f/2.8, ISO 100, 1/1000 high shutter speed freeze motion, realistic lighting, documentary photography style, natural skin texture, sharp focus on face/hands and flour particles, high resolution, photorealistic.



[ABSOLUTE_PRIORITY_INSTRUCTION: fix the face, skin tone, facial structure and all features strictly from the provided reference image. Preserve every natural proportion with no changes.]

Реалистичное фото мужчины-шеф-повара в динамичной постановке, вертикальный кадр, крупность по грудь/тали, камера немного ниже уровня глаз, лёгкий wide/portrait look без сильных искажений. Мужчина в центре кадра, корпус развёрнут диагонально, плечи и руки создают сильную перспективу “вылета в камеру”. Взгляд направлен прямо в объектив, выражение лица напряжённое и сосредоточенное, кинематографичный “боевой” настрой. Причёска аккуратно уложена, объём сверху с боковым пробором, пряди уложены назад, без описания цвета.

Одежда: тёмная поварская куртка с застёжкой на кнопках, плотная матовая ткань, видна лёгкая фактура. На груди небольшая тонкая вышивка/надпись (минимальная, неброская), без крупных логотипов. Рукава длинные, на одном рукаве заметна небольшая нашивка/деталь. Кожа лица и рук с натуральной текстурой, поры видимы, без “пластика” и без бьюти-ретуши.

Поза и действие строго как в референсе: одна рука вытянута вперёд к камере ладонью вверх, пальцы раскрыты, создаёт эффект глубины. Другая рука согнута и держит длинный кухонный нож: лезвие направлено по диагонали через кадр, ближе к камере, с чётким металлическим бликом. В воздухе вокруг мужчины “заморожены” в полёте роллы/суши (несколько кусочков): один кусок ближе к верхнему левому углу, ещё один ближе к верхнему правому краю (размытый из-за близости к объективу), один крупный кусок в нижней левой зоне, и ещё один в нижней правой зоне ближе к камере; части роллов должны иметь небольшую глубинную размытость по планам, чтобы чувствовалась перспектива. Вокруг — лёгкие дымовые шлейфы/пар, тонкие струйки, как от сухого льда, которые обтекают руки и фон. Дополнительно — мелкие красные частицы/осколки света и микробрызги в воздухе справа, усиливающие динамику, но без добавления новых предметов.

Фон тёмный, почти чёрный, без деталей. Освещение драматичное и реалистичное: сильный красный боковой/контровой свет слева даёт красную засветку на лице, плечах и рукаве; мягкий нейтральный заполняющий свет спереди сохраняет натуральность кожи и объём; на ноже яркий направленный блик. Контраст высокий, но текстуры сохраняются, никаких мультяшных эффектов. Цвета выглядят кинематографично, с доминирующим красным акцентом, при этом кожа остаётся натуральной и правдоподобной.

Shot on Nikon D850, full frame DSLR, natural skin texture, realistic lighting, documentary photography style, authentic tones, sharp focus on face and knife edge, shallow depth of field, high shutter speed freeze motion, ultra high resolution, photorealistic.



[ABSOLUTE_PRIORITY_INSTRUCTION: fix the face, skin tone, facial structure and all features strictly from the provided reference image. Preserve every natural proportion with no changes.]

Фотореалистичная постановочная фотография мужчины-шеф-повара в современной профессиональной кухне, вертикальный кадр, средний крупный план (примерно по талию). Камера на уровне груди/лица, лёгкий 3/4 ракурс: мужчина стоит за кухонной рабочей поверхностью и слегка наклонён вперёд к камере, опираясь руками на столешницу. Взгляд направлен прямо в объектив, выражение спокойное, уверенное, чуть дружелюбное, без широкой улыбки.

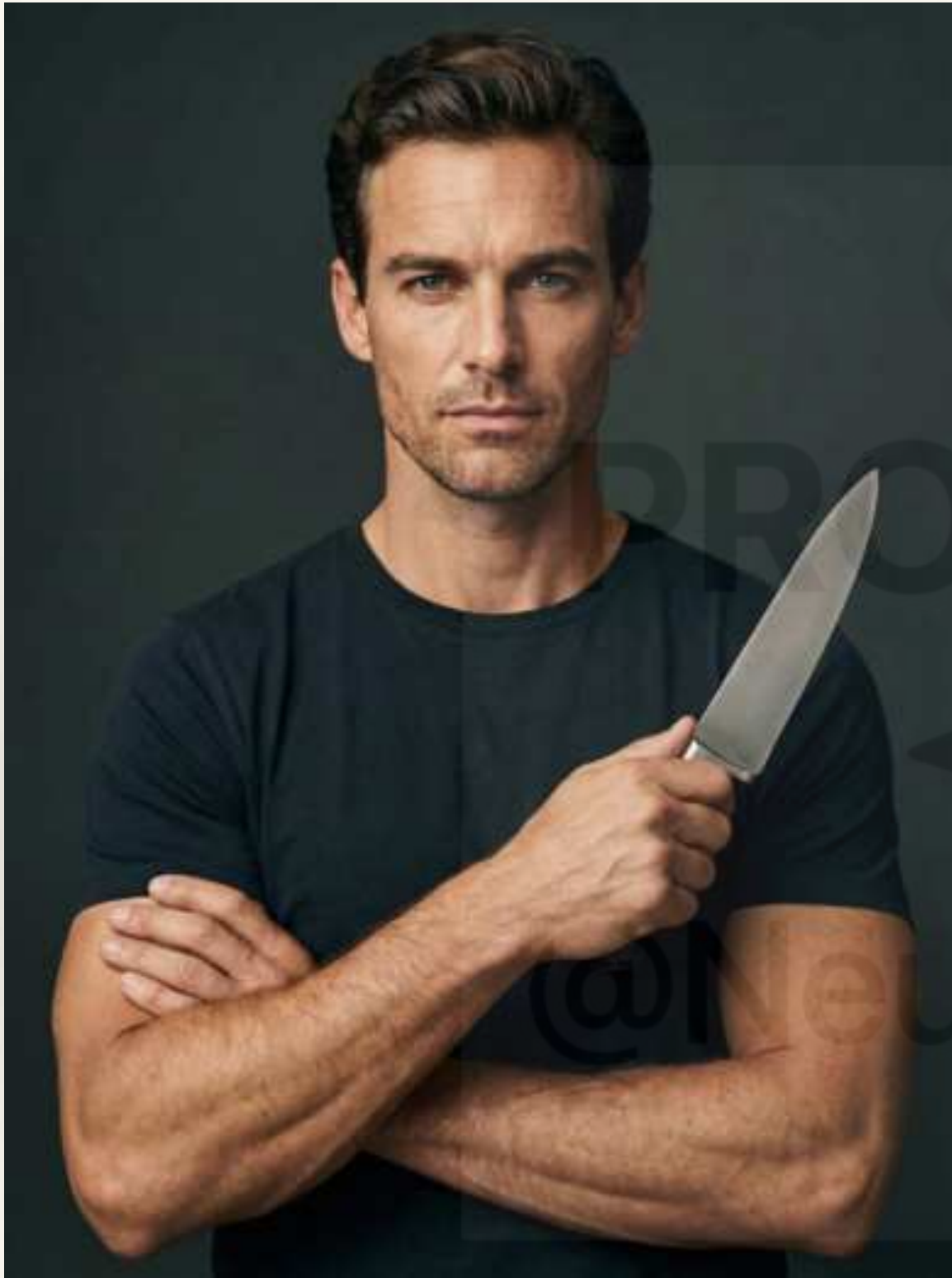
Причёска аккуратно уложенная, объёмная сверху, с мягкими волнами и боковой укладкой; никаких описаний цвета волос. Лицо и кожа максимально натуральные: видимые поры и микротекстура, без “пластика” и без чрезмерной ретуши.

Одежда строго как в сцене: белая рубашка с высоким воротником-стойкой, рукава закатаны до предплечий. Поверх — гладкий жилет из плотной ткани, застёгнутый на пуговицы, на груди небольшая металлическая брошь/значок в виде миниатюрного предмета. На запястье — часы/браслет. Поза рук: предплечья на столе, кисти собраны вместе ближе к центру кадра, как будто он готовится к подаче блюда.

Перед мужчиной на столе, в нижней части кадра, белая круглая тарелка с аккуратно сервированным ресторанным блюдом: небольшой центральный элемент (котлета/стейк/террин) с гарниром и микрозеленью сверху, вокруг — аккуратные соусные точки и мелкие элементы декора, композиция “fine dining”. Слева на столе частично видна деревянная доска с хлебом/булочкой, справа на заднем плане — размытые кухонные предметы.

Фон — современная кухня: металлические поверхности, встроенная техника, мягкое боке. В верхнем левом углу кадра заметен крупный круглый тёплый светильник/лампа, дающий уютное свечение. Общая цветовая температура тёплая, свет мягкий, направленный, с естественными тенями; ключевой свет спереди-слева подчёркивает лицо и руки, лёгкий заполняющий свет смягчает тени, мягкий контровой отделяет фигуру от фона. Никаких надписей, логотипов и водяных знаков.

Камера и стиль: Shot on Nikon D850, full frame DSLR, 85mm lens look, f/2.0–f/2.8, ISO 100–200, 1/125, shallow depth of field, sharp focus on face and hands, realistic lighting, documentary photography style, authentic tones, ultra high resolution, photorealistic, natural skin texture.



[ABSOLUTE_PRIORITY_INSTRUCTION: fix the face, skin tone, facial structure and all features strictly from the provided reference image. Preserve every natural proportion with no changes.]

Фотореалистичный студийный портрет мужчины на тёмном однотонном фоне (глубокий серо-зелёный/графитовый), без деталей и без текста. Кадр вертикальный, средний крупный план по грудь: мужчина строго по центру, стоит фронтально, плечи ровно, осанка спокойная и уверенная. Выражение лица серьёзное, собранное, без улыбки; взгляд прямо в камеру.

Одежда простая: однотонная тёмная футболка с коротким рукавом без логотипов. Руки скрещены на груди: одна рука лежит поперёк корпуса, другая согнута и поднята вверх так, что кисть у подбородка/нижней части лица держит большой кухонный нож. Нож с широким металлическим лезвием, лезвие направлено вверх по диагонали, ближе к правому краю кадра; рукоять в ладони, хват плотный, уверенный.

Свет мягкий, реалистичный, студийный: ключевой свет спереди-слева подчёркивает черты лица и фактуру кожи, лёгкий заполняющий с противоположной стороны, чтобы тени не проваливались; фон остаётся тёмным и ровным. Никакой сильной ретуши: natural skin texture, видимые поры, натуральный контраст, authentic tones, без пластика и без HDR-эффекта. Глубина резкости умеренная: лицо и нож в чётком фокусе, фон слегка размывается.

Shot on Nikon D850, full frame DSLR, 85mm lens look, f/2.8, ISO 100–200, 1/160, realistic lighting, documentary photography style, ultra high resolution, photorealistic.



[ABSOLUTE_PRIORITY_INSTRUCTION: fix the face, skin tone, facial structure and all features strictly from the provided reference image. Preserve every natural proportion with no changes.]

Фотореалистичный портрет мужчины в полный рост, фронтальный ракурс, нейтральный светло-серый студийный фон без текстуры. Мужчина стоит прямо, корпус развёрнут к камере, руки расслабленно опущены вдоль тела. Выражение лица спокойное, уверенное, слегка дерзкое, прямой взгляд в камеру.

Одежда: тёмная поварская куртка с заметной прострочкой/линиями по плечам и рукавам. Сверху тёмный фартук с кожаными лямками на плечах, крепления на заклёпках, по центру груди крупный прямоугольный кожаный карман. Ткань выглядит реальной, слегка примятой, без глянца. Поверх левого плеча и груди перекинута щупальце осьминога: щупальце натуральное, розово-фиолетовое, с чётко читаемыми присосками, лежит как аксессуар, не агрессивно, выглядит сюрреалистично, но физически реалистично.

Освещение мягкое, ровное, студийное: ключевой свет спереди подчёркивает черты лица, фактуру ткани и текстуру щупальца, лёгкие тени под подбородком и по складкам одежды. Никакой драматической подсветки, без жёстких контрастов.

Кожа натуральная, без сильной ретуши: видимая текстура, естественные поры, живые оттенки. Цветокоррекция нейтральная, authentic tones, без HDR и без глянца. Сюжет выглядит как модный концептуальный портрет с элементом арт-сюрреализма.

Shot on Nikon D850, full frame DSLR, 50–85mm lens look, f/4, ISO 100, 1/125, ultra-high resolution, natural skin texture, realistic lighting, documentary photography style, photorealistic.



[ABSOLUTE_PRIORITY_INSTRUCTION: fix the face, skin tone, facial structure and all features strictly from the provided reference image. Preserve every natural proportion with no changes.]

Фотореалистичный студийный портрет мужчины по пояс, фронтальный ракурс, камера на уровне глаз. Мужчина стоит прямо, корпус развёрнут строго к камере, руки скрещены на груди. В правой руке он аккуратно держит пучок свежей зелени (микروгрин), прижатый к груди. Несколько листьев зелени лежат на плечах и предплечьях, как часть композиции.

На мужчине классическая белая поварская куртка с закрытым воротником и тёмный фартук с тонкой вертикальной полоской, завязанный на талии. Одежда чистая, аккуратная, без лишних деталей. Образ минималистичный, профессиональный, спокойный.

Выражение лица нейтральное и сосредоточенное, уверенный прямой взгляд в камеру, без улыбки. Поза статичная, собранная, ощущение контроля и профессионализма.

Фон однотонный, матовый, глубокий холодно-синий, без текстуры и отвлекающих элементов. Освещение мягкое, равномерное, студийное: основной свет спереди подчёркивает черты лица, текстуру кожи и фактуру ткани, лёгкая тень под подбородком и на складках одежды. Без жёстких контрастов и без драматического света.

Кожа выглядит натурально: видимая текстура, естественные поры, без сильной ретуши. Цветопередача реалистичная, сдержанная, authentic tones, без глянца и HDR.

Shot on Nikon D850, full frame DSLR, 50–85mm lens look, f/4, ISO 100, 1/125. Ultra-high resolution, natural skin texture, realistic lighting, documentary photography style, editorial portrait, photorealistic.



[ABSOLUTE_PRIORITY_INSTRUCTION: fix the face, skin tone, facial structure and all features strictly from the provided reference image. Preserve every natural proportion with no changes.]

Фотореалистичное документальное фото в домашней кухне, горизонтальный кадр. Мужчина в центре, снят по пояс/чуть выше бёдер, наклонён вперёд через широкий рабочий стол. Одна рука поднята высоко над головой и в этот момент резко выбрасывает муку: крупное облако белой муки и множество частиц летят дугой слева направо над его головой, с хорошо читаемой “пылью” и комочками, замороженными в воздухе. Другая рука упирается ладонью в столешницу, пальцы и ладонь испачканы мукой. Мужчина смотрит в камеру и улыбается лёгкой уверенной улыбкой; выражение живое, рабочее.

Одежда: тёмная рубашка с длинным рукавом, рукава слегка закатаны/присобраны, ткань матовая. На столе — большая деревянная рабочая поверхность/доска, густо припылённая мукой; в центре виден светлый след муки и размазанные полосы от рук. Слева на столе стоит круглая плетёная/ротанговая корзина для расстойки теста, тоже припылённая мукой. Справа лежат несколько кусков теста/заготовок. По столу рассыпана мука, видны следы ладоней и движения.

Фон — интерьер кухни с тёмными шкафами и рабочей зоной: на задней стене полки/столешница с банками и кухонными предметами, справа раковина и кран, на стене рамки/картины; всё слегка в тени, без акцента, чтобы главный сюжет был на мужчине и облаке муки. Освещение драматичное, но реалистичное: направленный студийный/вспышка-лайт спереди подсвечивает мужчину и особенно частицы муки, фон остаётся темнее; тени естественные, контраст умеренно высокий. Кожа с натуральной текстурой и порами, без сглаживания и без “пластика”, цвета натуральные, authentic tones.

Shot on Nikon D850, full frame DSLR, realistic lighting, documentary photography style, natural skin texture, high shutter speed freeze motion (1/500–1/1000), 50mm lens look, f/4, ISO 200, sharp focus on face, hands and flour particles, high resolution, photorealistic.



[ABSOLUTE_PRIORITY_INSTRUCTION: fix the face, skin tone, facial structure and all features strictly from the provided reference image. Preserve every natural proportion with no changes.]

Фотореалистичная постановочная фотография в документально-editorial стиле, вертикальный кадр. Тёмный студийный фон почти чёрный с мягкой дымкой и градиентом, без деталей. Мужчина-повар находится по центру кадра, снят по пояс, наклонён вперёд к камере. На нём светлая рубашка с закатанными рукавами и тёмный фартук, завязанный на талии; ткань фартука матовая, с лёгкими складками. На голове тёмная бейсболка, надетая задом наперёд.

Ключевой момент: мужчина держит ладони вместе перед ртом, как чашу, и выдыхает на муку в руках. Из ладоней и от выдоха разлетается облако мелкой муки и крупинки: плотный шлейф муки уходит влево и вверх, создавая большую белую тучу в левой части кадра, а по всему кадру видны отдельные яркие частицы, «замороженные» в воздухе. На лице серьёзное сосредоточенное выражение, губы сложены для выдоха, взгляд направлен вперёд сквозь облако частиц.

В нижней части кадра виден край рабочей поверхности/стола, покрытый тонким слоем муки и следами пудры; стол тёмный, фактура дерева/поверхности едва читается под мукой. Освещение реалистичное: направленный ключевой свет спереди-слева подсвечивает лицо, руки и особенно частицы муки, создавая контраст на тёмном фоне; лёгкий заполняющий свет сохраняет детали в одежде, тени естественные, без HDR. Кожа с натуральной текстурой и порами, без бьюти-ретуши, authentic tones, без пластика.

Shot on Nikon D850, full frame DSLR, documentary photography style, natural skin texture, realistic lighting, authentic tones, high shutter speed freeze motion, sharp focus on face/hands and flour particles, shallow depth of field, high resolution, photorealistic.



[ABSOLUTE_PRIORITY_INSTRUCTION: fix the face, skin tone, facial structure and all features strictly from the provided reference image. Preserve every natural proportion with no changes.]

Фотореалистичная фотография в стиле documentary photography, вертикальный кадр, средний план по пояс. В центре кадра девушка-повар стоит на профессиональной кухне перед плитой и рабочей поверхностью, смотрит прямо в объектив. Выражение лица сильное удивление: глаза широко раскрыты, рот приоткрыт в форме «О», брови слегка подняты. На ней классический белый двубортный китель шеф-повара с видимыми пуговицами, рукава закатаны до предплечий, ткань матовая, чистая, с мягкими складками.

Волосы прямые, гладкие, распущенные, с ровным пробором по центру; пряди симметрично свисают по обе стороны лица до груди (цвет волос не уточнять). Кожа с натуральной текстурой, естественные поры и микрорельеф, без пластиковой ретуши, authentic tones

На макушке девушки сидит маленькая крыса, повернута в профиль влево. У крысы детально проработанная шерсть, розовые лапки и ушки, длинный хвост изгибается назад. На голове у крысы белый высокий поварской колпак. В пасти крысы тонкая сигарета/папироса с тлеющим кончиком, вверх поднимается извилистая струйка дыма, заметная на темном фоне вытяжки.

Действие рук: девушка держит черную сковороду на уровне живота, слегка наклоняя ее к камере. В другой руке — деревянная лопатка, которой она помешивает яркую овощную смесь в сковороде (видимые кубики красного, зеленого и желтого цвета), над едой поднимается легкий пар. На переднем плане столешницы — кухонный беспорядок: слева на деревянной разделочной доске лежит стеклянная бутылка алкоголя горизонтально, рядом несколько небольших круглых печений/крекеров; рассыпаны мелкие крошки и зелень. Справа частично в кадре металлическая кастрюля/сотейник, рядом нож и еще немного зелени. Фон — профессиональная кухня: сверху массивная темная вытяжка с ребрами, на задней стене на рейлинге висят медные сковороды и кухонные инструменты (венчики, лопатки), создающие теплые круглые блики. За девушкой видна плита/духовой шкаф из нержавеющей стали. Глубина резкости умеренная: лицо, крыса и передний план со сковородой в резком фокусе, задник слегка размыт, мягкое боке.

Свет реалистичный и мягкий, как в кухонной съемке: ключевой свет спереди, немного сверху, аккуратные тени под подбородком и на складках кителя, естественные блики на металле и медной посуде, дым читается в контровом под свете. Цветокоррекция натуральная, нейтрально-теплая, без перенасыщения, документальная подача.

Shot on Nikon D850, full frame DSLR, 50mm lens look, f/2.8, 1/200s, ISO 400, natural skin texture, realistic lighting, authentic tones, high detail, sharp focus, subtle film grain, ultra realistic, 8k.



[ABSOLUTE_PRIORITY_INSTRUCTION: fix the face, skin tone, facial structure and all features strictly from the provided reference image. Preserve every natural proportion with no changes.]

Фотореалистичная фотография в стиле documentary photography, вертикальный портрет, средний план по грудь. Девушка сидит за светлым столом на нейтральном светлом фоне (чистая бежево-белая стена без деталей), композиция минималистичная с большим количеством «воздуха». Камера немного выше уровня стола, взгляд зрителя направлен на лицо; фон мягко размывается, акцент на мимике и руках.

Девушка в черном вязаном свитере с V-образным вырезом. Волосы собраны высоко в небрежный пучок на макушке, видны отдельные выбившиеся тонкие пряди у висков и лба (цвет волос не уточнять). На лице натуральный макияж: ровный тон, подчеркнутые брови, легкие тени/тушь, естественные губы без яркого цвета. Выражение задумчивое и чуть скептическое: губы слегка поджаты, взгляд направлен в сторону (вправо от камеры), не в объектив.

Поза и жесты: правая рука поднята, указательный палец направлен вверх/вперед, как будто она что-то объясняет или делает замечание; на пальцах несколько колец, одно с темным камнем. Левая рука поддерживает голову: ладонь прижата к щеке и виску, пальцы раскрыты у края лица; на левой руке тоже видны тонкие кольца. На ушах небольшие серьги (маленькие подвески/кольца), аккуратные, не массивные.

На столе перед ней белая квадратная тарелка с несколькими кусками шоколадного торта/брауни, неровно разломанные, с темной крошкой и следами шоколада; куски лежат ближе к центру кадра. Перед тарелкой вертикально стоит белая лопатка для торта (cake server) с длинной ручкой; на ее плоской части черной печатью/надписью читается фраза: "Happiness is a piece of cake" (буквы расположены столбиком вдоль формы лопатки). На переднем плане слева лежит лист пергамента/бумаги со следами шоколада и крошками, размазанные пятна и хаотичные линии, создают ощущение только что законченной готовки. Справа внизу частично в кадре светлая мраморная/каменная поверхность или поднос, слегка вне фокуса.

Освещение мягкое естественное, как дневной свет из окна слева: плавные тени на лице и руках, мягкие блики на коже, без жестких контуров. Цвета спокойные, натуральные, authentic tones, умеренный контраст, без сильной сатурации. Кожа с натуральной текстурой и микрорельефом, без агрессивной ретуши. Общая атмосфера — домашняя, спокойная, немного ироничная, фотореализм без «глянца».

Shot on Nikon D850, full frame DSLR, 50mm lens look, f/2.2, 1/160s, ISO 200, natural skin texture, realistic lighting, documentary photography style, authentic tones, high detail, sharp focus on face and hands, subtle background bokeh, ultra realistic, 8k.



[ABSOLUTE_PRIORITY_INSTRUCTION: fix the face, skin tone, facial structure and all features strictly from the provided reference image. Preserve every natural proportion with no changes.]

Фотореалистичная портретная фотография в стиле documentary photography, вертикальная ориентация, средний план (примерно от бедер/талии до верхней части головы). В кадре одна девушка-шеф стоит в помещении, повернута корпусом в легкий 3/4 к камере, плечи немного развернуты, руки скрещены на груди. Поза уверенная и собранная. Голова слегка наклонена в сторону, выражение лица дружелюбное: широкая открытая улыбка с видимыми зубами, взгляд направлен в объектив, настроение теплое и профессиональное.

Волосы собраны частично назад, с объемом у макушки; по бокам лица две аккуратные пряди спадают вперед, остальная длина уложена ровно и гладко (цвет волос не уточнять). Макияж аккуратный, естественно-студийный: ровный тон, мягкое сияние кожи, подчеркнутые брови, легкий акцент на глазах, губы в натуральной гамме. Украшения минимальные: маленькие серьги-гвоздики/миниатюрные серьги, без массивных аксессуаров.

Одежда: белый китель шеф-повара с высоким воротником-стойкой и скрытой застежкой, ткань плотная, матовая, чистая, с естественными складками в области локтей и груди. На левой стороне груди вышивка черной нитью: "Executive Chef". На правом рукаве в области предплечья/манжеты виден карман, из него торчит тонкий темный предмет вроде ручки/термометра/пинцета. Рукава слегка закатаны/подогнуты до середины предплечья. Ниже кителя — бежевый фартук, завязан спереди узлом, длинные ленты и складки ткани образуют мягкие диагонали, виден объем карманов/швов.

Фон размытый, теплый и нейтральный: темно-оливково-коричневая стеновая поверхность с мягкими пятнами света, ощущение ресторанной кухни или студийного фона с легкой текстурой; никаких четких объектов на фоне, только плавное боке. Свет мягкий и направленный как в портретной съемке: ключевой свет спереди слева, легкий заполняющий с противоположной стороны, очень мягкие тени под подбородком и на рукавах, аккуратный контурный свет отделяет плечи от фона. Цвета натуральные, authentic tones, без перенасыщения; кожа с естественной текстурой, видимый микрорельеф, без пластиковой ретуши.

Shot on Nikon D850, full frame DSLR, 85mm lens look, f/2.8, 1/200s, ISO 200, natural skin texture, realistic lighting, documentary photography style, authentic tones, high detail, sharp focus on face, soft background bokeh, subtle film grain, ultra realistic, 8k.



[ABSOLUTE_PRIORITY_INSTRUCTION: fix the face, skin tone, facial structure and all features strictly from the provided reference image. Preserve every natural proportion with no changes.]

Фотореалистичная фотография в стиле documentary photography, вертикальная ориентация, средний план в полный рост до колен. В центре кадра девушка стоит за деревянным рабочим столом в светлой минималистичной кухне. Корпус развернут фронтально, голова слегка наклонена вниз, взгляд направлен на миску в руках, выражение лица спокойное, сосредоточенное, рабочее, без улыбки. Волосы собраны в сложную аккуратную укладку: объем у макушки, основная масса убрана назад и заплетена в длинную свободную косу, перекинутую через правое плечо; у лица мягкие выбившиеся пряди (цвет волос не указывать). Макияж натуральный: ровный тон, подчеркнутые брови, легкий акцент на ресницах, естественные губы. Украшения отсутствуют или минимальны.

Одежда: белая рубашка/поварская блуза с длинными рукавами, поверх — бежевый фартук с нагрудником и регулируемыми лямками, завязан сзади, ткань матовая, с естественными складками. Фигура закрыта одеждой, акцент исключительно на действии.

Действие: девушка держит металлическую миску на уровне груди левой рукой, правой рукой взбивает содержимое венчиком. Поза статичная, зафиксирован момент процесса приготовления.

Перед ней на столе аккуратно разложены ингредиенты и готовые десерты: несколько ванильных капкейков в бумажных формах с высоким кремовым топпингом, украшенные свежими ягодами (черника, малина); рядом рассыпаны свежие ягоды, лежит светлая тканевая салфетка. На столе также несколько белых формочек, яйца, небольшие стеклянные миски с ингредиентами. Слева на столе стоит стационарный кухонный миксер светлого цвета с металлической чашей, повернутый боком к камере. Справа — деревянная доска с двумя готовыми капкейками. Все предметы расположены логично и аккуратно, без хаоса.

Фон: светлая кухня в скандинавском стиле. Белые стены, деревянные полки с минимальным декором, на потолке висят две плетеные подвесные лампы из натурального материала. Справа в глубине кадра — высокий кактус в горшке. Фон чистый, воздушный, без лишних деталей, слегка размытый.

Освещение мягкое, естественное, дневное, будто от большого окна слева: плавные тени, равномерный свет на лице и руках, мягкие блики на металле миски и миксера. Цветовая палитра светлая, теплая, натуральная, authentic tones. Кожа с естественной текстурой, без агрессивной ретуши.

Shot on Nikon D850, full frame DSLR, 50mm lens look, f/2.8, ISO 200, 1/160s, natural skin texture, realistic lighting, documentary photography style, authentic tones, high detail, clean focus, subtle background blur, ultra realistic, 8k.



[ABSOLUTE_PRIORITY_INSTRUCTION: fix the face, skin tone, facial structure and all features strictly from the provided reference image. Preserve every natural proportion with no changes.]

Фотореалистичная фотография в стиле documentary photography, вертикальная ориентация, средний план по пояс. В центре кадра девушка-кондитер стоит на профессиональной кухне, развернута корпусом слегка под углом к камере, но лицо повернуто прямо в объектив. Выражение лица ярко эмоциональное и радостное: широкая открытая улыбка с видимыми зубами, глаза прищурены от смеха, настроение энергичное, живое и уверенное.

На девушке белый китель шеф-повара с длинными рукавами, ткань плотная, матовая, чистая, с мягкими складками в области локтей и груди. Воротник аккуратный, минималистичный, без декоративных элементов. На голове повязка/бандана с узлом сверху или сбоку, плотно охватывающая голову, с декоративным узором; прическа аккуратно убрана назад под повязку, длина волос собрана, отдельные пряди не выбиваются (цвет волос не указывать). На ушах небольшие серьги-кольца.

Действие и реквизит: в правой руке девушка держит крупный металлический венчик, поднятый на уровень лица, венчик густо покрыт белым кремом/взбитыми сливками с выразительной текстурой и мягкими пиками. Левая рука поддерживает большую металлическую миску из нержавеющей стали, наполненную тем же кремом; миска наклонена немного к камере, внутри видна плотная кремовая масса с неровной поверхностью. Поза активная, руки слегка разведены, создают динамику кадра.

Фон — теплая, уютная кухня или пекарня: задний план размытый, с мягким боке. Видны теплые источники света, витрины или полки с продуктами и выпечкой, а также несколько подвесных светильников с металлическими плафонами. Цветовая температура теплая, создает ощущение рабочей, живой среды. Фон не отвлекает, но ясно читается как профессиональное кулинарное пространство.

Освещение реалистичное и мягкое, как в интерьерной репортажной съемке: ключевой свет спереди и немного сверху, равномерно освещает лицо и китель, легкий контровой свет отделяет фигуру от фона, аккуратные блики на металле венчика и миски. Кожа с натуральной текстурой, видимый микрорельеф, без агрессивной ретуши. Цвета естественные, authentic tones, без пересатuration.

Shot on Nikon D850, full frame DSLR, 50mm lens look, f/2.8, 1/200s, ISO 400, natural skin texture, realistic lighting, documentary photography style, authentic tones, high detail, sharp focus on face and hands, soft background blur, subtle film grain, ultra realistic, 8k.



[ABSOLUTE_PRIORITY_INSTRUCTION: fix the face, skin tone, facial structure and all features strictly from the provided reference image. Preserve every natural proportion with no changes.]

Фотореалистичная фотография в стиле documentary photography, вертикальная ориентация, средний план по пояс. В центре кадра девушка-кондитер стоит на профессиональной кухне, развернута корпусом слегка под углом к камере, но лицо повернуто прямо в объектив. Выражение лица ярко эмоциональное и радостное: широкая открытая улыбка с видимыми зубами, глаза прищурены от смеха, настроение энергичное, живое и уверенное.

На девушке белый китель шеф-повара с длинными рукавами, ткань плотная, матовая, чистая, с мягкими складками в области локтей и груди. Воротник аккуратный, минималистичный, без декоративных элементов. На голове повязка/бандана с узлом сверху или сбоку, плотно охватывающая голову, с декоративным узором; прическа аккуратно убрана назад под повязку, длина волос собрана, отдельные пряди не выбиваются (цвет волос не указывать). На ушах небольшие серьги-кольца.

Действие и реквизит: в правой руке девушка держит крупный металлический венчик, поднятый на уровень лица, венчик густо покрыт белым кремом/взбитыми сливками с выразительной текстурой и мягкими пиками. Левая рука поддерживает большую металлическую миску из нержавеющей стали, наполненную тем же кремом; миска наклонена немного к камере, внутри видна плотная кремовая масса с неровной поверхностью. Поза активная, руки слегка разведены, создают динамику кадра.

Фон — теплая, уютная кухня или пекарня: задний план размытый, с мягким боке. Видны теплые источники света, витрины или полки с продуктами и выпечкой, а также несколько подвесных светильников с металлическими плафонами. Цветовая температура теплая, создает ощущение рабочей, живой среды. Фон не отвлекает, но ясно читается как профессиональное кулинарное пространство.

Освещение реалистичное и мягкое, как в интерьерной репортажной съемке: ключевой свет спереди и немного сверху, равномерно освещает лицо и китель, легкий контровый свет отделяет фигуру от фона, аккуратные блики на металле венчика и миски. Кожа с натуральной текстурой, видимый микрорельеф, без агрессивной ретуши. Цвета естественные, authentic tones, без пересатuration.

Shot on Nikon D850, full frame DSLR, 50mm lens look, f/2.8, 1/200s, ISO 400, natural skin texture, realistic lighting, documentary photography style, authentic tones, high detail, sharp focus on face and hands, soft background blur, subtle film grain, ultra realistic, 8k.