

MÓDULO 2: O TREINAMENTO DO PACIENTE (Como Tirar a Foto Perfeita)

A FOTO É O SEU EXAME DE SANGUE BIOMECÂNICO

O Biocoach precisa enxergar os eixos do seu corpo. Uma foto tirada de cima para baixo no espelho do elevador esconde seus desvios e engana o algoritmo.

Siga EXATAMENTE os 4 passos abaixo antes de enviar suas imagens para a IA no Gemini.

1. O Padrão de Roupas (Menos é Mais)

A Visão Computacional precisa encontrar as linhas das suas articulações (joelho, quadril e ombros).

- Para Homens: Apenas short ou sunga. O short deve estar na altura normal do quadril (sem puxar até a costela). Sem camisa.

- Para Mulheres: Biquíni ou top esportivo e short curto/legging bem justa. Cabelo amarrado para não tamar a linha do pescoço (Cervical).

- Obrigatório: Descalço. O tipo de pisada (pé chato, etc) afeta o joelho inteiro.

2. A Iluminação (Sem Sombras Falsas)

Luzes vindo de um lado só do quarto criam "sombras cortadas" que enganam a leitura muscular da máquina.

- A Regra: Fique de frente (ou posicionado) para uma luz branca / natural (a janela do seu quarto). A luz tem que bater no seu corpo inteiro, não nas suas costas.

3. A Altura e o Ângulo da Câmera (O Ponto Crítico)

Se você tirar foto de cima pra baixo, você vai parecer ter pernas curtas e cabeça grande.

- Posicione seu celular encostado em um móvel (use o timer de 10 segundos).

- ALTURA DA CÂMERA: A lente do celular precisa apontar EXATAMENTE para a linha do seu umbigo.

- DISTÂNCIA: Tente deixar o celular a cerca de 2 a 3 metros de distância. Seu corpo inteiro, dos pés ao topo da cabeça, deve caber na tela com uma pequena sobra.

4. As Duas Posições (O que enviar pro Biocoach)

Você subirá DUAS fotos no chat:

1. Frente: Braços relaxados ao lado do corpo, palmas voltadas levemente para a perna. Olhando reto para o celular. Não "murche" a barriga. Respire normal e solte o ar.

2. Perfil Lateral (Lado direito ou esquerdo): Braços relaxados. Não olhe para o lado, olhe reto para frente. A IA vai analisar a curvatura da sua cervical e conferir se sua pelve empurra sua barriga pra frente.

Fez tudo isso?

Pegue essas duas fotos, vá no app ou site do Gemini, chame o Biocoach e diga:

"Altura: 1.80m, Peso: 85kg, Idade: 30 anos. Seguem as fotos."

Prepare-se para ouvir a verdade.