

Натуральные нейрофото: библиотека промтов

Готовые промты и приёмы, чтобы ИИ-фото перестали выглядеть пластиковыми и стали живыми. Берите промт, подставляйте своё фото-референс, генерируйте.



Как пользоваться

1. **Что загружать.** Большинство промтов работают по референсу. Загрузите 1 чёткое фото своего лица (анфас, хороший свет), модель сохранит вашу внешность.
2. **Где генерировать.** Промты с пометкой «по референсу» лучше всего идут в моделях, которые редактируют по фото (Nano Banana, Nano Banana Pro).
3. **Как применять.** Нажмите «Копировать», вставьте промт, прикрепите фото. В местах вроде «загорелая кожа» можно менять детали под себя.
4. **С чего начать.** Соберите свой промт по конструктору из раздела 1, усильте ключами из разделов «Кожа», «Свет», «Эмоции», «Ткани». Готовые промты в конце берите как образец или копируйте целиком. Именно мелкие несовершенства делают кадр живым.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Как собрать свой промт

3. Свет

5. Ткани и материалы

7. Готовые промты-фотосессии

2. Реалистичная кожа

4. Эмоции, движение, текстуры

6. Ракурсы и композиция

8. Технические приёмы



1. Как собрать свой промт

Любое живое нейрофото собирается из 7 блоков. Идите по порядку, и промт получится сам. Каждый блок усиливайте ключами из следующих разделов.

1. Лицо с референса

- «Сохрани точные черты лица с референса»
- англ: preserve the exact face from the reference photo
- без этого фото не будет похоже на вас

2. План и ракурс

- крупный план, по пояс, в полный рост, селфи
- угол съёмки, см. раздел «Ракурсы»

3. Внешность и эмоция

- возраст, волосы, причёска
- выражение лица, см. раздел «Эмоции»

4. Одежда и материал

- что надето
- точное название ткани, см. раздел «Ткани»

5. Сцена и свет

- где происходит кадр, локация и фон
- тип света, см. раздел «Свет»

6. Поза и движение

- что человек делает
- лёгкое движение оживляет, см. «Движение»

7. Камера и реализм

- объектив, например 85mm f/1.8
- ключи кожи, поры, без ретуши, см. «Кожа»
- Negative, без пластика и сглаживания

Правило

- сначала сцена и эмоция, потом реализм
- именно мелкие несовершенства делают кадр живым
- меняйте 1 деталь за раз и сравнивайте



Готовый шаблон, заполни и копируй

конструктор

RU

Что загружать: 1 чёткое фото лица. Дальше замените текст в квадратных скобках на своё.

RU · шаблон

Сохрани точные черты лица с референса. [план и ракурс, например портрет по пояс, кадр чуть снизу]. Девушка [возраст, волосы, причёска], выражение [эмоция, например мягкая улыбка]. Одета в [одежда] из [материал, например soft linen]. Сцена: [локация и фон]. Свет: [тип света, например golden hour, мягкий контровой]. Поза: [что делает] плюс лёгкое движение [например волосы на ветру]. Снято на [камера или объектив, например 85mm f/1.8], естественная кожа с видимыми порами, лёгкий блеск, без ретуши, высокая детализация, реалистичные тени. Negative: без пластиковой кожи, без сглаживания, без лишних объектов, без текста и логотипов.



Пример заполнения

пример

RU · пример

Сохрани точные черты лица с референса. Портрет по пояс, кадр чуть снизу. Девушка 25 лет, длинные тёмные волнистые волосы, выражение спокойная уверенность, лёгкая полуулыбка. Одета в свободную бежевую рубашку из soft linen. Сцена: солнечная терраса у моря, размытый фон. Свет: golden hour, тёплый контровой, лёгкий блик объектива. Поза: смотрит чуть мимо камеры, волосы развеваются на ветру. Снято на 85mm f/1.8, естественная кожа с видимыми порами, лёгкий блеск Т-зоны, без ретуши, высокая детализация. Negative: без пластиковой кожи, без сглаживания, без лишних объектов.



3 усилителя, дописать к любому промту

бустер

копируй

Как пользоваться: добавьте эти блоки в конец своего промта. Замок лица и реализм держат сходство и убирают пластик.

замок лица

Keep the exact same face, identity, facial proportions and skin tone from the reference, do not beautify or alter the features.

хвост реализма

Natural realistic skin with visible pores and fine peach fuzz, subtle skin texture and slight asymmetry, real catchlights in the eyes, individual hair strands, soft natural shadows, true-to-life colors, natural realistic hands with correct fingers, vertical 4:5 framing, candid and unretouched.

negative

Negative: plastic or waxy skin, over-smoothing, beauty filter, airbrushed look, distorted hands or extra fingers, asymmetric eyes, text, watermark, logo, oversaturation.



2. Реалистичная кожа

Самое заметное в нейрофото это «пластиковая» кожа. Эти признаки убирают эффект куклы. Добавляйте их в любой промт из раздела выше.

Кожа

- видимые поры на носу и щеках
- peach fuzz (персиковый пушок)
- лёгкий блеск на кончике носа
- сырая текстура кожи (raw skin), без ретуши
- естественные блики и сальность Т-зоны

Глаза

- детализированные глаза с видимыми капиллярами
- чёткая радужка плюс естественный градиент
- ресницы с натуральным изгибом
- брови natural shape с отдельными волосками

Губы

- видимые линии и морщинки
- мягкие, размытые края, без татуажа
- естественная асимметрия

Детали

- естественная линия роста волос
- лёгкое шелушение, реализм в мелочах
- чистые ногти, мягкие тени на костяшках
- реалистичная кутикула

Английские ключи для кожи и реализма

hyper-realistic skin texture

natural skin pores

visible freckles and skin imperfections

subtle peach fuzz on cheeks

realistic gloss and highlights

skin shine from studio lights

slightly sweaty skin with natural glow

sharp skin detail

hyperrealistic

photo-realistic

editorial close-up

high-resolution fashion photo

sharp focus

taken with dslr camera

shot with 85mm lens



3. Свет

Нет света, нет магии. Один и тот же кадр меняется до неузнаваемости от типа света. Пять рабочих вариантов, добавляйте английский ключ в промт.

Жёсткий свет с тенью (портреты, драма):

hard light, sharp shadow, cinematic
backlight

Контровой (силуэт, волосы, атмосфера): rim
light from behind, backlight, glowing edge

Золотой час (магия, тепло): warm sunset
glow, golden hour, window light

Мягкий студийный (бьюти, журнал, каталог):

soft studio light, soft ambient light

Цветной / неон (футуризм, реклама, арт):
colored lighting, gel light, neon light

Дополнительные ключи света

natural light

window light

sunlight through window

soft shadow

diffused lighting

cinematic shadows

backlight

✨ 4. Эмоции, движение, текстуры

Три рычага «живости». Эмоция задаёт атмосферу, движение оживляет статичный кадр, текстура добавляет ощущение реальности.

🧐 Эмоции (задают атмосферу кадра)

soft smile

joyful laugh

restrained laughter

bittersweet smile

sadness

melancholy

teary eyes

calm confidence

inner tension

angry intense gaze

🏃 Движение (оживляет даже «замерший» кадр)

dynamic movement

motion blur

hair in motion

subtle body shift

looking at the camera over the shoulder

leaning towards the camera

expressive hand gesture

powerful forward motion

🪨 Текстуры (гиперреализм через «ощущение»)

high-detail fabric

wrinkled clothing

wet skin texture

rusty metal surface

shiny latex material

ultra-detailed macro texture

micro-surface details

liquid texture

glossy wet surface

viscous fluid



5. Ткани и материалы

Точное название материала меняет, как ИИ рисует одежду. Словарь английских ключей для описания ткани.

COTTON FABRIC хлопок

WOOL KNIT шерстяная вязка

VELVET TEXTURE бархат

RAW SILK TEXTURE необработанный шёлк

BURLAP TEXTURE мешковина

LATEX CLOTHING латекс

IRIDESCENT FABRIC переливающаяся ткань

BEADED EMBROIDERY бисерная вышивка

GOLD THREAD EMBROIDERY золотая нить

LINEN TEXTURE лён

SILK SATIN шёлковый сатин

CASHMERE FABRIC кашемир

FELT FABRIC войлок

PAPER FABRIC бумажная ткань

GLOSSY LEATHER глянцевая кожа

LIQUID SILK текучий шёлк

CRYSTAL EMBELLISHMENT кристаллы и стразы

SILVERY SHIMMER серебристое свечение



6. Ракурсы и композиция

Всегда указывайте угол и ракурс съёмки. Это то, что делает кадр «дорогим», а не любительским.

low angle снизу, ощущение статуса

over-the-shoulder эффект наблюдения

candid shot будто поймали момент

rule of thirds объект не по центру, живее

high angle сверху, уязвимость, масштаб

close-up portrait акцент на эмоциях

dynamic composition наклон горизонта, перекосы

wide-angle shot простор, контекст сцены



7. Готовые промты-фотосессии

Полные промты под целый кадр. Загрузите фото-референс лица, выберите сцену, генерируйте. Дальше можно усилить ключами из следующих разделов.

1

Золотой час на балконе

по референсу

кинематографично

Что загружать: фото лица (внешность берётся с референса).

Эффект: тёплый свет золотого часа, естественные блики, детализированная кожа с порами, без CGI.

EN

Preserve the face, proportions, and external features of the model as in the reference. Cinematic hero shot during the golden hour on a sun-drenched balcony. The girl radiates a warm, pleasant energy, wearing a loose-fitting beige silk blouse. Her long, natural hair is caught in a gentle breeze, creating soft motion. She has a genuine, soulful smile with a soft gaze directed slightly off-camera. Lighting is high-contrast with a natural lens flare and a warm rim light that highlights her silhouette. Profile editorial photography, 85mm f/1.2 lens, shallow depth of field, incredibly detailed skin texture - pores, no CGI, high-end commercial realism. Keep the exact same face, identity, facial proportions and skin tone from the reference, do not beautify or alter the features. Natural realistic skin with visible pores and fine peach fuzz, subtle skin texture and slight asymmetry, real catchlights in the eyes, individual hair strands, soft natural shadows, true-to-life colors, natural realistic hands with correct fingers, vertical 4:5 framing, candid and unretouched. Negative: plastic or waxy skin, over-smoothing, beauty filter, airbrushed look, distorted hands or extra fingers, asymmetric eyes, text, watermark, logo, oversaturation.



Пример: фото-референс + этот промт

2

Candid на солнечной улице

по референсу

candid

Что загружать: фото лица.

Эффект: живой candid-кадр, no-makeup makeup, естественная кожа с порами, коммерческий реализм.

EN

Preserve the face, proportions, and external features of the model as in the reference. A candid, high-end lifestyle photograph of a woman with a warm, radiant aura, laughing naturally. She is wearing a soft cream-colored knit sweater and minimalist light-beige trousers. The scene is bathed in the warm, golden glow of a late afternoon sun on a clean city street. Professional 35mm lens, f/1.8, creative bokeh background of blurred greenery and architecture. Her hair is flowing and windswept, skin is incredibly detailed with pores, a faint blush, natural finish, and no-makeup makeup style. Commercial editorial realism, high-definition, Pinterest-worthy aesthetic. Keep the exact same face, identity, facial proportions and skin tone from the reference, do not beautify or alter the features. Natural realistic skin with visible pores and fine peach fuzz, subtle skin texture and slight asymmetry, real catchlights in the eyes, individual hair strands, soft natural shadows, true-to-life colors, natural realistic hands with correct fingers, vertical 4:5 framing, candid and unretouched. Negative: plastic or waxy skin, over-smoothing, beauty filter, airbrushed look, distorted hands or extra fingers, asymmetric eyes, text, watermark, logo, oversaturation.



Пример: фото-референс + этот промт

3

Светлое кафе, soft-girl

по референсу

dewy-кожа

Что загружать: фото лица.

Эффект: мягкий дневной свет, искренняя «улыбка глазами», dewy-макияж, резкость на радужке.

EN

Preserve the face, proportions, and external features of the model as in the reference. A clean, minimalist "soft-girl" aesthetic portrait captured in a bright, modern cafe with floor-to-ceiling windows. The woman sits at a white marble table, wearing a cozy, light-pastel knit sweater. She looks directly into the lens with a sincere "smile with the eyes" and a gentle tilt of the head. Her makeup is ultra-natural and dewy, hinting at real-life healthy skin. Soft diffused daylight creates a gentle glow on her face. High-end mirrorless camera, sharp focus on the iris, natural shadows, 50mm portrait lens, Pinterest-worthy aesthetic, realistic photography. Keep the exact same face, identity, facial proportions and skin tone from the reference, do not beautify or alter the features. Natural realistic skin with visible pores and fine peach fuzz, subtle skin texture and slight asymmetry, real catchlights in the eyes, individual hair strands, soft natural shadows, true-to-life colors, natural realistic hands with correct fingers, vertical 4:5 framing, candid and unretouched. Negative: plastic or waxy skin, over-smoothing, beauty filter, airbrushed look, distorted hands or extra fingers, asymmetric eyes, text, watermark, logo, oversaturation.



Пример: фото-референс + этот промт

4

Солнечный атриум, сияющий портрет

по референсу

lens flare

Что загружать: фото лица.

Эффект: блики объектива и пылинки в свете, искренняя улыбка, кремовое боке, fashion-реализм.

EN

Preserve the face, proportions, and external features of the model as in the reference. A radiant hero shot of a woman exuding a warm, pleasant energy, wearing a soft cream-colored linen shirt with the sleeves rolled up. She is positioned in a bright, sun-filled atrium during the golden hour, with cinematic lens flares and tiny dust motes dancing in the light. She has a wide, genuine smile that reaches her eyes, and her voluminous hair is slightly tousled by a soft breeze. The lighting is high-contrast like real-life healthy skin. Direct eye contact, soft skin texture. Shot on a high-end mirrorless camera with an 85mm lens, shallow depth of field, creamy bokeh background of a minimalist garden, professional fashion realism. Keep the exact same face, identity, facial proportions and skin tone from the reference, do not beautify or alter the features. Natural realistic skin with visible pores and fine peach fuzz, subtle skin texture and slight asymmetry, real catchlights in the eyes, individual hair strands, soft natural shadows, true-to-life colors, natural realistic hands with correct fingers, vertical 4:5 framing, candid and unretouched. Negative: plastic or waxy skin, over-smoothing, beauty filter, airbrushed look, distorted hands or extra fingers, asymmetric eyes, text, watermark, logo, oversaturation.



Пример: фото-референс + этот промт

5

Льняная стена, заразительный смех

по референсу

документально

Что загружать: фото лица.

Эффект: эффект «без усилий красивая», документальный реализм, воздушная атмосфера.

EN

Preserve the face, proportions, and external features of the model as in the reference. A candid, high-definition fashion editorial shot of a woman with an infectious pleasant energy, leaning against a textured white linen wall. She is wearing a soft pastel-toned oversized knit sweater and light-wash jeans, laughing naturally with a light semi-smile. Her makeup is ultra-minimal and dewy, looking effortlessly beautiful in real life. Direct eye contact, soft diffused window lighting, sharp focus on eyes, 50mm mirrorless camera quality, documentary realism, vibrant and airy atmosphere. Keep the exact same face, identity, facial proportions and skin tone from the reference, do not beautify or alter the features. Natural realistic skin with visible pores and fine peach fuzz, subtle skin texture and slight asymmetry, real catchlights in the eyes, individual hair strands, soft natural shadows, true-to-life colors, natural realistic hands with correct fingers, vertical 4:5 framing, candid and unretouched. Negative: plastic or waxy skin, over-smoothing, beauty filter, airbrushed look, distorted hands or extra fingers, asymmetric eyes, text, watermark, logo, oversaturation.

6

Поле полевых цветов

по референсу

контровой свет

Что загружать: фото лица.

Эффект: контровой свет с эффектом ореола, движение волос на ветру, видимые поры, гиперреализм.

EN

Preserve the face, proportions, and external features of the model as in the reference. A cinematic hero shot of a woman radiating a warm, pleasant energy, dressed in a soft cream-colored linen blouse. She is standing in a sun-lit wildflower meadow during the golden hour, with a gentle breeze creating motion in her loose, silky hair. Her expression is a genuine, soulful smile with a direct gaze that feels intimate and real. The lighting features a soft backlighting that creates a subtle halo effect, while the foreground shows realistic skin texture with visible pores and a natural dewy finish. High-end editorial photography style, shot on an 85mm portrait lens, shallow depth of field with creamy bokeh, hyper-realistic, professional fashion realism. Keep the exact same face, identity, facial proportions and skin tone from the reference, do not beautify or alter the features. Natural realistic skin with visible pores and fine peach fuzz, subtle skin texture and slight asymmetry, real catchlights in the eyes, individual hair strands, soft natural shadows, true-to-life colors, natural realistic hands with correct fingers, vertical 4:5 framing, candid and unretouched. Negative: plastic or waxy skin, over-smoothing, beauty filter, airbrushed look, distorted hands or extra fingers, asymmetric eyes, text, watermark, logo, oversaturation.

7

Ночной портрет на закате, эффект плёнки

по референсу

вспышка

RU

Что загружать: фото лица (черты сохраняются).

Эффект: живой плёночный портрет с эффектом вспышки на фоне красного заката, без глянцевої искусственности.

RU

Сохрани черты лица человека. Фотореалистичный ночной портрет взрослой женщины (20-25 лет) на закате. Кадр вертикальный, по пояс, девушка стоит лицом к камере, обнимая свои плечи руками, на ней короткий тонкий полупрозрачный молочный свитер, спущенный с плеч. У девушки длинные гладкие блестящие волосы, естественная укладка, лёгкая небрежная текстура, слегка развеваются от ветра. На шее тонкая золотая цепочка с маленькой подвеской. Сияющая кожа, румяна, бронзер, графичные брови и пушистые ресницы, блеск на губах. Яркая вспышка камеры, ярко красный закат на фоне в темноте. Фон размытый, с красивым боке, без лишних деталей, ощущение открытого пространства на закате. Композиция акцент на плечах, волосах, фактуре свитера и тёплой атмосфере кадра. Девушка выглядит естественно, расслабленно, уверенно, без чрезмерной ретуши, без глянцевої искусственности. Эффект спонтанного живого момента, снятый на плёночную камеру. Сохрани то же лицо, личность, пропорции и тон кожи с референса, не приукрашивай и не меняй черты. Естественная реалистичная кожа с видимыми порами и лёгким пушком, тонкая текстура и лёгкая асимметрия, живые блики в глазах, отдельные волоски, мягкие тени, правдивые цвета, естественные руки с правильными пальцами, вертикальный кадр 4:5, без ретуши. Negative: пластиковая или восковая кожа, сглаживание, бьюти-фильтр, кривые руки или лишние пальцы, асимметричные глаза, текст, водяной знак, логотип, пересвет.

8

Чёрный вулканический песок и прибой

по референсу 1:1

драматично

RU

Что загружать: фото лица как единственный эталон (черты не менять).

Эффект: кадр сверху, контраст чёрного песка и белой пены, кинематографический реализм.

RU

Сохранить внешность 1:1. Фото-единственный эталон. Не изменять черты лица, пропорции. Вертикальный ультрареалистичный кадр сверху вниз. Девушка лежит в мелком прибое на чёрном вулканическом песке. Одна нога слегка вперёд, колено согнуто; другая вытянута назад, сопротивляясь воде. Руки согнуты, опирается на локти, кисти на песке. Голова приподнята, взгляд в камеру. Тело центрировано. Сверху – угольно-чёрный гладкий песок под тонким прозрачным слоем воды с лёгкими следами течения. Снизу вверх накатывает мощная белая волна, образуя плотную пену с микропузырьками и резкими краями, контраст с песком. Плотная, густая белая пена резко контрастирует с чёрным песком. Пена обтекает тело V-образно, внизу усиливается турбулентность. Волосы зачёсаны назад, мокрые. На коже блики и капли. Пена прилипает к ногам под водой. Тёмный сплитоновый купальник. Естественный верхний свет, высокий контраст, детализированные текстуры, кинематографический реализм. Сохрани то же лицо, личность, пропорции и тон кожи с референса, не приукрашивай и не меняй черты. Естественная реалистичная кожа с видимыми порами и лёгким пушком, тонкая текстура и лёгкая асимметрия, живые блики в глазах, отдельные волоски, мягкие тени, правдивые цвета, естественные руки с правильными пальцами, вертикальный кадр 4:5, без ретуши. Negative: пластиковая или восковая кожа, сглаживание, бьюти-фильтр, кривые руки или лишние пальцы, асимметричные глаза, текст, водяной знак, логотип, пересвет.

9

Яхта, белый купальник

по референсу

iPhone-стиль

Что загружать: фото лица.

Эффект: естественный отпускной кадр, как неотредактированное соцсеть-фото, без фильтров.

EN

Preserve the exact face from the reference photo. Wide-angle shot of a person sitting on the edge of a boat in a coastal setting. Wearing a white swimsuit and sunglasses. Turquoise ocean and rocky island in the distance, several boats scattered across the water. Bright natural sunlight casting distinct shadows, clear blue sky. Dominant blue and white color palette, realistic photography style with standard wide-angle lens. Open summery and relaxed atmosphere, high detail, natural lighting. Simulated 24mm wide lens on iPhone 17 Pro Max. Relaxed sunny vacation atmosphere, unedited social media style photo, natural colors and textures, high detail on fabrics and surroundings, everyday casual scene, no heavy editing, no filters. Keep the exact same face, identity, facial proportions and skin tone from the reference, do not beautify or alter the features. Natural realistic skin with visible pores and fine peach fuzz, subtle skin texture and slight asymmetry, real catchlights in the eyes, individual hair strands, soft natural shadows, true-to-life colors, natural realistic hands with correct fingers, vertical 4:5 framing, candid and unretouched. Negative: plastic or waxy skin, over-smoothing, beauty filter, airbrushed look, distorted hands or extra fingers, asymmetric eyes, text, watermark, logo, oversaturation.

Что загружать: изображение 1 (лицо/модель) и изображение 2 (платье, чтобы перенести его на модель).

Эффект: дорогой отпускной candid-кадр на набережной, перенос дизайна платья с референса.

RU

УЛЬТРА фотореалистичное lifestyle fashion фото с лёгким кинематографическим эффектом и деликатным зерном, живой candid кадр на iPhone 17 Pro. Высокая детализация, естественная неравномерность экспозиции, без пластика.

ОДЕЖДА. Использовать изображение 1 и изображение 2 как reference: платье с изображения 2. Сохранить дизайн, силуэт, длину, ткань, посадку, складки строго без изменений.

МОДЕЛЬ. Свободолюбивая, независимая, уверенная в себе девушка, знающая себе цену.

Европейская внешность, 23-25 лет, стройная, рост около 175 см, модельные пропорции.

Шатенка, длинные волосы с крупными объёмными волнами, уложены на один бок, с мягким естественным движением. Кожа загорелая с натуральной текстурой, видны поры, лёгкий живой блеск без ретуши. Брови на 2-3 тона темнее волос. Губы пухлые с мягким розовым гляцевым блеском. Фигура женственная, грудь естественно подчёркнута, пропорции гармоничные.

Внешность живая и естественная, без идеализации.

СЦЕНА. Живописная европейская набережная озера. Каменный парапет. На фоне кристально чистая вода, лодки и горы вдали. Фон мягко размыт, создаёт ощущение дорогого летнего отдыха.

ПОЗА. Девушка сидит на каменном парапете, корпус слегка развернут к камере. Одна нога опущена вниз, вторая согнута и слегка выдвинута вперёд, чтобы раскрыть силуэт платья.

Платье мягко распределяется по ногам и реагирует на лёгкий ветер, образуя естественные складки. В одной руке у лица рожок с розовым мороженым, отведён в сторону и не перекрывает платье. Губы сложены в лёгкий игривый поцелуй. Вторая рука на колене и держит розовую мини-сумку, взгляд направлен в камеру через узкие прямоугольные солнцезащитные очки.

ДЕТАЛИ. Золотые серьги-кольца, тонкие браслеты и кольца. Розовая мини-сумка. Лёгкий ветер добавляет движение волосам и ткани платья.

РАКУРС КАМЕРЫ на уровне груди модели, лёгкий ракурс спереди. Кадр 3/4, от груди до колен или ниже. Акцент на платье, его силуэт, складках и пластике ткани.

СВЕТ. Натуральный направленный солнечный свет, мягкие блики от воды, контрастные, но аккуратные тени. Нейтральный баланс белого без желтизны.

АТМОСФЕРА. Летний отпуск, спокойствие, уверенность, лёгкий флирт. Эстетика дорогого, но живого кадра без постановки.

РЕАЛИЗМ. iPhone 17 Pro. Случайный candid кадр. Лёгкое зерно. Естественная кожа с порами. Высокая детализация. 8K.

NEGATIVE. Без ретуши. Без пластиковой кожи. Без сглаживания. Без изменения конструкции, лишних объектов. Без текста и логотипов.

Что загружать: референс-фото (берётся внешность).

Эффект: интимный lifestyle-портрет, тёмная приглушённая атмосфера, чувственность.

RU

Девушка с референс фото, сидит на кровати, одетая в облегающий костюм из бирюзовой рибаны, состоящий из укороченного топа с короткими рукавами и юбкой. У неё длинные по пояс, тёмные кучерявые волосы, спадающие на плечи. Лицо повернуто в профиль, взгляд направлен вверх и в сторону, с лёгкой дымкой в глазах и приоткрытыми губами, что создаёт игривое и слегка томное выражение. Девушка одета в тонкую цепочку на запястье. Поза расслабленная, с опорой на руку. Она находится в комнате с тёмной, приглушённой атмосферой, где стены окрашены в серый цвет, а фон затенён. Свет мягкий, рассеянный, с преобладанием тёмных тонов и лёгкими бликами, создающий интимное и уютное настроение. Композиция кадрирована так, чтобы подчеркнуть фигуру и выражение лица модели. Общий стиль – портретная съёмка в жанре лайфстайл, с акцентом на естественность и чувственность. Сохрани то же лицо, личность, пропорции и тон кожи с референса, не приукрашивай и не меняй черты. Естественная реалистичная кожа с видимыми порами и лёгким пушком, тонкая текстура и лёгкая асимметрия, живые блики в глазах, отдельные волоски, мягкие тени, правдивые цвета, естественные руки с правильными пальцами, вертикальный кадр 4:5, без ретуши. Negative: пластиковая или восковая кожа, сглаживание, бьюти-фильтр, кривые руки или лишние пальцы, асимметричные глаза, текст, водяной знак, логотип, пересвет.

Что загружать: фото лица.

Эффект: дорогой отпускной кадр как iPhone-фото, гламур плюс реалистичная кожа без фильтра.

EN

Preserve the exact face from the reference photo. A slightly elevated close-up fashion portrait of a young European-looking woman in her early 20s with a slim model-like physique, delicate narrow shoulders, a clean elegant silhouette, and striking polished features. Her lips are noticeably fuller, plush, and glossy, with enhanced volume in both upper and lower lips and a softly visible lip contour slightly deeper than the lips in the same nude-pink tone, creating a sculpted pillowy plump effect. Her skin is smooth, radiant, and sunlit with a polished glow, softly defined cheekbones, bright clean under-eyes, and long dense lifted lashes that beautify the eyes. Her long dark brown hair falls sleek and straight under a black baseball cap. She wears narrow rectangular black sunglasses, large thin gold hoop earrings, and multiple small ear piercings, creating a clean expensive summer look. Her expression is calm, confident, feminine, and slightly detached. She is dressed in a fitted white top that keeps the silhouette minimal and refined. The setting is an outdoor luxury poolside lounge chair under bright sun, with vivid blue sky, soft clouds, and a sun flare streak crossing the frame. The image should feel like an expensive vacation snapshot. Beauty emphasis: more attractive face, significantly fuller lips, pillowy volume, softly defined deeper lip contour in the same shade family, longer denser lashes, polished glam makeup, smooth luminous skin, subtle glass-skin glow, slim elegant body proportions, elevated feminine beauty, expensive clean-girl aesthetic. Camera and texture: ultra-realistic casual iPhone photo, handheld shot, natural harsh daylight, soft computational HDR, subtle lens haze, gentle atmospheric glow, light handheld blur, delicate motion softness, slightly imperfect focus, soft highlight bloom, polished but not sterile, spontaneous luxury vacation feel. Enhanced realism while preserving glam: realistic individual hair strands, refined visible pores, natural skin microtexture, soft fuzz, realistic under-eye detail, wet waterline, detailed iris texture, natural lip texture, authentic human skin detail, no beauty filter, no excessive smoothing. Keep the exact same face, identity, facial proportions and skin tone from the reference, do not beautify or alter the features. Natural realistic skin with visible pores and fine peach fuzz, subtle skin texture and slight asymmetry, real catchlights in the eyes, individual hair strands, soft natural shadows, true-to-life colors, natural realistic hands with correct fingers, vertical 4:5 framing, candid and unretouched. Negative: plastic or waxy skin, over-smoothing, beauty filter, airbrushed look, distorted hands or extra fingers, asymmetric eyes, text, watermark, logo, oversaturation.

Что загружать: фото лица.

Эффект: глянцевый летний fashion-портрет в премиальном салоне, мягкий дневной свет, малая глубина резкости.

EN

Preserve the exact face from the reference photo. Photorealistic editorial-style portrait of an adult woman sitting inside a luxury car with tan leather seats and dark interior trim, captured from the front passenger area at a slightly low, close-up angle. She is leaning casually toward the camera with one arm resting back on the seat and the other near her waist, posing playfully with puckered lips and her gaze turned slightly to the side. She has voluminous long blonde wavy hair swept dramatically over one side of her face, bronzed glowing skin, soft glam makeup, defined brows, subtle eyeliner, warm blush, and glossy nude lips. She wears gold hoop earrings, delicate gold jewelry, a strapless dark blue denim bandeau-style top with structured seams and buckle details, and a matching denim mini skirt/shorts set. The setting is a high-end vehicle interior with beige leather upholstery, visible headrest stitching, a panoramic sunroof, and sunlight streaming through the windows. Outside the car window, lush green trees are softly blurred. Lighting is natural daylight, warm and flattering, with soft highlights on skin and hair. The image should feel like a stylish summer fashion selfie, luxurious, confident, glamorous, and candid. Use realistic skin texture, high detail, shallow depth of field, natural shadows, sharp facial features, and a polished social-media photography aesthetic. Keep the exact same face, identity, facial proportions and skin tone from the reference, do not beautify or alter the features. Natural realistic skin with visible pores and fine peach fuzz, subtle skin texture and slight asymmetry, real catchlights in the eyes, individual hair strands, soft natural shadows, true-to-life colors, natural realistic hands with correct fingers, vertical 4:5 framing, candid and unretouched. Negative: plastic or waxy skin, over-smoothing, beauty filter, airbrushed look, distorted hands or extra fingers, asymmetric eyes, text, watermark, logo, oversaturation.

по референсу

motion blur

Что загружать: фото лица (сохраняется точная внешность).

Эффект: живой спонтанный кадр на iPhone в ночном авто, смаз от взмаха волос, эффект «снял друг».

EN

Ultra realistic shot of the same adult woman from the reference image, preserving her exact facial features, identity, and natural skin tone with no alterations. Random candid Instagram-style snapshot on iPhone 17, vertical framing, taken inside a luxury car at night with the door open. Camera: iPhone 17 main camera, handheld casual capture from a slightly low and close angle as if a friend quickly took the photo from the back seat, natural smartphone perspective, realistic low-light phone photo quality, slight grain, imperfect framing, and subtle motion blur. Lighting: dim car interior lighting mixed with soft blue ambient lights, dashboard screen glow, faint evening light from outside, and tiny star-like ceiling lights above her. The lighting creates moody shadows, soft highlights on her skin, hair, and white top, with a low nightlife atmosphere. Pose: sitting relaxed in the back seat or leaning back between the open car doors, relaxed posture, arms resting casually beside her, captured mid hair-flip with her long hair flying across her face and creating natural motion blur. Her face is partially obscured by the moving hair, making the moment feel spontaneous and real. Mood: edgy, intimate, lively nightlife, cool-girl energy, casual and stylish, spontaneous Instagram story vibe. Emotions: confident, playful, playful and carefree, as if she is laughing or moving to music in the car. Outfit: fitted white ribbed cropped tank top, low-rise loose jeans, minimal jewelry, rings, small necklace, casual streetwear styling. Hairstyle: long loose hair dramatically moving from the hair flip, slightly messy and natural. Scene details: dark luxury car interior, open car doors, glowing dashboard screen, starry ceiling lights, leather seats, night street visible outside, soft blue ambient lighting, realistic shadows, candid phone-photo energy. Make it raw, imperfect, spontaneous, not editorial, not studio, not overly polished. Keep the exact same face, identity, facial proportions and skin tone from the reference, do not beautify or alter the features. Natural realistic skin with visible pores and fine peach fuzz, subtle skin texture and slight asymmetry, real catchlights in the eyes, individual hair strands, soft natural shadows, true-to-life colors, natural realistic hands with correct fingers, vertical 4:5 framing, candid and unretouched. Negative: plastic or waxy skin, over-smoothing, beauty filter, airbrushed look, distorted hands or extra fingers, asymmetric eyes, text, watermark, logo, oversaturation.

15

Уютный портрет в наушниках

по референсу

casual luxury

Что загружать: фото лица.

Эффект: мягкий портрет сверху, нейтральная тёплая палитра, ощущение casual luxury.

EN

Preserve the exact face from the reference photo. A high-angle close-up shot of a young Caucasian woman, approximately in her 20s, lying on a textured, beige fabric surface. She is wearing large, metallic headphones over her long, blonde hair, which flows to her side. Her attire includes a white ribbed tank top, and she accessorizes with a silver necklace. Her complexion is smooth and radiant with a light pink blush on her cheeks. The lighting is bright, natural, and directional, casting shadows that highlight the contours of her face and arms. The overall color palette is neutral with warm skin tones and soft whites. The image appears to be a high-resolution digital capture, likely taken with a smartphone or modern digital camera. The atmosphere is relaxed and intimate, with a hint of casual luxury. Keep the exact same face, identity, facial proportions and skin tone from the reference, do not beautify or alter the features. Natural realistic skin with visible pores and fine peach fuzz, subtle skin texture and slight asymmetry, real catchlights in the eyes, individual hair strands, soft natural shadows, true-to-life colors, natural realistic hands with correct fingers, vertical 4:5 framing, candid and unretouched. Negative: plastic or waxy skin, over-smoothing, beauty filter, airbrushed look, distorted hands or extra fingers, asymmetric eyes, text, watermark, logo, oversaturation.

16

Утренний skincare в кровати

по референсу

спа-эстетика

Что загружать: фото лица.

Эффект: «утренний routine» со спа-эстетикой, мягкий естественный свет, пастельная палитра.

EN

Preserve the exact face from the reference photo. A close-up self-portrait features a young Caucasian woman in her early 20s, reclining in bed with her gaze turned toward the camera. She wears a sky-blue, lace-trimmed robe, the soft material complementing her relaxed pose. Her hair is pulled back, spotlighting gray under-eye patches that add a spa-like element to the setup. The bedroom setting is minimal, with white walls, a quilted headboard, and tightly arranged pillows. Natural light softly illuminates her face, producing gentle shadows and a polished complexion. The palette focuses on pale blues, soft whites, and her natural skin tone. Captured digitally, this image highlights a modern relaxed morning routine with an emphasis on skincare. Keep the exact same face, identity, facial proportions and skin tone from the reference, do not beautify or alter the features. Natural realistic skin with visible pores and fine peach fuzz, subtle skin texture and slight asymmetry, real catchlights in the eyes, individual hair strands, soft natural shadows, true-to-life colors, natural realistic hands with correct fingers, vertical 4:5 framing, candid and unretouched. Negative: plastic or waxy skin, over-smoothing, beauty filter, airbrushed look, distorted hands or extra fingers, asymmetric eyes, text, watermark, logo, oversaturation.

17

Зеркальное селфи в гостиной

по референсу

mirror selfie

Что загружать: фото лица.

Эффект: чистый современный mirror-selfie, нейтральная палитра, резкий «телефонный» фокус.

EN

Preserve the exact face from the reference photo. A mirror selfie captures a young Caucasian woman inside a modern living space. She stands in front of a door, holding her phone with a metallic case in one hand, while resting her chin on the other. Her long, straight blonde hair is parted in the middle and flows down her shoulders. She wears a black strappy top paired with light-colored pants. The background reveals a bright, minimalistic room with a white sectional sofa, dark curtains, and sheer drapes allowing natural light to fill the space. The color palette consists of neutral tones, including white, cream, and black, contributing to a clean and contemporary aesthetic. The image is sharply focused, capturing fine details in the subject's hair and expression, typical of a smartphone selfie camera. The overall mood is casual and relaxed. Keep the exact same face, identity, facial proportions and skin tone from the reference, do not beautify or alter the features. Natural realistic skin with visible pores and fine peach fuzz, subtle skin texture and slight asymmetry, real catchlights in the eyes, individual hair strands, soft natural shadows, true-to-life colors, natural realistic hands with correct fingers, vertical 4:5 framing, candid and unretouched. Negative: plastic or waxy skin, over-smoothing, beauty filter, airbrushed look, distorted hands or extra fingers, asymmetric eyes, text, watermark, logo, oversaturation.

18

Ночное селфи в ванной, y2k

по референсу

прямая вспышка

Что загружать: фото лица и причёски (сохраняются с референса).

Эффект: «грязный» аутентичный ночной селфи, прямая вспышка в зеркале, indie sleaze вайб.

EN

photorealistic bathroom mirror selfie iPhone 17 pro max at night, beautiful woman with same appearance and hairstyle from reference, standing in front of messy bathroom mirror, oversized white t-shirt, comfy home shorts, holding phone for mirror selfie, skincare and makeup products scattered on wet sink counter, realistic apartment bathroom lighting, direct flash reflection in mirror, relaxed late night mood, candid spontaneous moment, y2k tumblr aesthetic, indie sleaze, cinematic realism, authentic casual snapshot feeling. Shot on iPhone 15 Pro, mirror selfie, portrait mode OFF, realistic iphone camera processing, slight motion blur, cinematic, realistic skin texture, subtle digital grain, natural lighting mix, candid framing Keep the exact same face, identity, facial proportions and skin tone from the reference, do not beautify or alter the features. Natural realistic skin with visible pores and fine peach fuzz, subtle skin texture and slight asymmetry, real catchlights in the eyes, individual hair strands, soft natural shadows, true-to-life colors, natural realistic hands with correct fingers, vertical 4:5 framing, candid and unretouched. Negative: plastic or waxy skin, over-smoothing, beauty filter, airbrushed look, distorted hands or extra fingers, asymmetric eyes, text, watermark, logo, oversaturation.



Пример: фото-референс + этот промт

19

Зеркальное селфи с букетом роз

по референсу

кино-свет

RU

Что загружать: фото лица (черты не менять).

Эффект: премиальный кадр с огромным букетом, тёплый кино-свет, сохранение идентичности.

RU

Кинематографическое селфи в зеркале. Не меняйте черты лица — оставьте их точно такими же, как на фото. Она лежит на ровной поверхности, слегка наклонив верхнюю часть тела, а голова мягко покоится на огромном букете из 150 темно-красных роз. Букет, завернутый в матовую белую бумагу и перевязанный белой атласной лентой с черным логотипом, занимает весь передний план и выходит за пределы кадра. Она держит в руке смартфон iPhone 17, поднося его к зеркалу, чтобы сделать селфи; металлический корпус телефона и тройная камера отражают теплый свет. Выражение лица уверенное и мягкое, губы слегка надуты. Волосы уложены естественно, без указания длины или цвета. На ней элегантный коричневый костюм с длинными рукавами, золотое и серебряное кольцо и короткий французский маникюр. Освещение теплое и кинематографическое; естественная текстура кожи, без сглаживания. Сохраните точное положение букета. Сохрани то же лицо, личность, пропорции и тон кожи с референса, не приукрашивай и не меняй черты. Естественная реалистичная кожа с видимыми порами и лёгким пушком, тонкая текстура и лёгкая асимметрия, живые блики в глазах, отдельные волоски, мягкие тени, правдивые цвета, естественные руки с правильными пальцами, вертикальный кадр 4:5, без ретуши. Negative: пластиковая или восковая кожа, сглаживание, бьюти-фильтр, кривые руки или лишние пальцы, асимметричные глаза, текст, водяной знак, логотип, пересвет.

20

Авто со «звёздным» потолком

по референсу

атмосферно

Что загружать: фото лица.

Эффект: атмосферный кадр в люксовом салоне, размытый билборд за окном создаёт ощущение движения.

EN

Preserve the exact face from the reference photo. A medium shot from within a vehicle captures a young Caucasian woman lounging against a quilted leather seat. She wears a fitted, long-sleeve, dark top, emphasizing her silhouette, and paired with olive-toned, cargo-style pants. Her long, dark hair is styled loosely, and subtle makeup highlights her lips and eyes. The car's luxurious interior features light-colored upholstery with a textured ceiling adorned with small lights, evoking a starry sky. In the background, a window reveals a blurred billboard, suggesting the vehicle is in motion. The scene is lit naturally with soft, ambient daylight filtering through the window, casting gentle shadows. The overall composition blends a cool color palette with hints of dynamic lighting, creating a relaxed yet opulent mood. Keep the exact same face, identity, facial proportions and skin tone from the reference, do not beautify or alter the features. Natural realistic skin with visible pores and fine peach fuzz, subtle skin texture and slight asymmetry, real catchlights in the eyes, individual hair strands, soft natural shadows, true-to-life colors, natural realistic hands with correct fingers, vertical 4:5 framing, candid and unretouched. Negative: plastic or waxy skin, over-smoothing, beauty filter, airbrushed look, distorted hands or extra fingers, asymmetric eyes, text, watermark, logo, oversaturation.

Что загружать: фото лица (лицо не менять).

Эффект: три кадра «как с плёнки со вспышкой», глянцевая dewy-кожа, ночной гламур.

RU · Nano Banana Pro

Сохрани точные черты лица с референса. Вертикальный коллаж из трёх кинематографичных кадров, имитирующих съёмку на плёночную камеру со вспышкой. Молодая девушка с загорелым фотогеничным лицом (лицо не изменять) позирует на кровати в уютной домашней обстановке. Эстетика ночного лайфстайла и «мягкого гламура».

ВНЕШНОСТЬ: девушка с длинными прямыми волосами. У неё выразительные зелёные глаза с лёгким макияжем «кошачий глаз», сияющая кожа (dewy skin effect) и пухлые губы с влажным блеском.

Аксессуары: золотой браслет-обруч на запястье, тонкая золотая цепочка на шее. **Одежда:** чёрный базовый топ на тонких бретелях.

КОМПОЗИЦИЯ КОЛЛАЖА:

Верхний кадр: портрет средним планом. Девушка поднимает шею вверх, глядя в камеру и мило надув губы.

Средний кадр: экстремальный крупный план (macro). Акцент на губах с прозрачным блеском, нижней части лица и руке с золотым браслетом.

Нижний кадр: девушка лежит на животе на белых простынях, голова на руках, взгляд направлен прямо в камеру. Волосы рассыпаны по подушкам.

ОКРУЖЕНИЕ И СВЕТ: тёмная спальня, белое постельное бельё, мягкое изголовье. На заднем плане приглушённый тёплый свет ночника. **Освещение:** эффект прямой яркой вспышки (direct flash photography), создаёт глубокие тени на фоне и придаёт коже глянцевый блеск.

СТИЛЬ: реалистичное фото (photorealistic), эстетика социальных сетей (Pinterest/Instagram aesthetic). **Текстура:** лёгкое зерно плёнки (film grain), высокая детализация текстуры кожи, бликов на украшениях и ткани. **Цветовая гамма:** тёплые оттенки кожи и золота контрастируют с холодным белым цветом белья и тёмным фоном. Сохрани то же лицо, личность, пропорции и тон кожи с референса, не приукрашивай и не меняй черты. Естественная реалистичная кожа с видимыми порами и лёгким пушком, тонкая текстура и лёгкая асимметрия, живые блики в глазах, отдельные волоски, мягкие тени, правдивые цвета, естественные руки с правильными пальцами, вертикальный кадр 4:5, без ретуши. **Negative:** пластиковая или восковая кожа, сглаживание, бьюти-фильтр, кривые руки или лишние пальцы, асимметричные глаза, текст, водяной знак, логотип, пересвет.

22

Домашнее селфи с тканевой маской

студийный свет

RU

Что загружать: фото лица.

Эффект: бытовое «домашнее» селфи со спа-маской, студийный высококонтрастный свет, реалистичная кожа.

RU

Сохрани точные черты лица с референса. Ультрареалистичный селфи снимок. В кадре видно девушку, волосы очень длинные мокрые густые, прямые, закинута назад. Кожа реалистичного оттенка, длинные ресницы, блеск на губах. На лице тканевая косметическая маска. В руке держит стакан смузи розового цвета с трубочкой, трубочка во рту, пьёт. Взгляд в камеру, лёгкая, игривая улыбка. Фон - часть серебристого холодильника. Маникюр аккуратный длинный, френч, квадратная форма. Одета в свободную белую укороченную майку без рукавов, на тонких бретелях. Ракурс руки чуть боковой. Освещение студийное, высокая контрастность. Сохрани то же лицо, личность, пропорции и тон кожи с референса, не приукрашивай и не меняй черты. Естественная реалистичная кожа с видимыми порами и лёгким пушком, тонкая текстура и лёгкая асимметрия, живые блики в глазах, отдельные волоски, мягкие тени, правдивые цвета, естественные руки с правильными пальцами, вертикальный кадр 4:5, без ретуши. Negative: пластиковая или восковая кожа, сглаживание, бьюти-фильтр, кривые руки или лишние пальцы, асимметричные глаза, текст, водяной знак, логотип, пересвет.

23

Кинематографичный портрет в лесу

по референсу

moody

Что загружать: фото лица (внешность сохраняется).

Эффект: кинематографичный moody-портрет, мягкий свет, гиперреалистичная кожа.

EN

Portrait preserving the exact face from the reference photo, with buzz cut and intense eyes, wearing a wide white t-shirt, high angle shot, standing in a mysterious forest, soft cinematic lighting, overcast atmosphere, detailed textures, realistic proportions, hyperrealistic skin, moody colors, vertical 3:4 framing Keep the exact same face, identity, facial proportions and skin tone from the reference, do not beautify or alter the features. Natural realistic skin with visible pores and fine peach fuzz, subtle skin texture and slight asymmetry, real catchlights in the eyes, individual hair strands, soft natural shadows, true-to-life colors, natural realistic hands with correct fingers, vertical 4:5 framing, candid and unretouched. Negative: plastic or waxy skin, over-smoothing, beauty filter, airbrushed look, distorted hands or extra fingers, asymmetric eyes, text, watermark, logo, oversaturation.



8. Технические приёмы

Короткие промты-команды для доработки готового фото.

A

Повысить чёткость и реализм

Nano Banana Pro

апскейл

Что загружать: фото, которое нужно улучшить.

Эффект: ультрачёткое реалистичное качество без изменения композиции и объектов.

RU

Используй эту фотографию и преобразуй её в ультрачёткую, реалистичную фотографию, не меняя композицию и объекты

B

Перекрасить одежду без потери текстуры

редактирование

Что загружать: исходное фото одежды. Цвет в промте меняйте на нужный.

Эффект: новый цвет ткани с сохранением текстуры, швов, фурнитуры и света.

RU

Используя исходное изображение, замени цвет костюма и пиджака на тёплый коричневый оттенок. Полностью сохрани оригинальную текстуру ткани, естественный рисунок материала, швы, края, тиснение и все мелкие детали. Фурнитуру оставь без изменений по цвету и материалу. Освещение, тени и блики должны остаться реалистичными и соответствовать исходному изображению



Один человек в разных кадрах

Nano Banana

КОНСИСТЕНТНОСТЬ

Что это: чтобы во всех кадрах было одно и то же лицо, в Nano Banana просто загружаете своё фото-референс, отдельные технические команды не нужны.

Как пользоваться:

1. Загрузите 1 чёткое фото лица.
2. В начало любого промта добавьте фразу «preserve the exact face from the reference photo» (сохрани точное лицо с референса).
3. Меняйте только сцену, одежду и свет, лицо останется вашим во всех кадрах.

Лагерь «На волне ИИ» · Библиотека промтов для натуральных нейрофото

Промты собраны из открытых источников и приведены как есть. Подставляйте своё фото-референс и адаптируйте детали под себя.