

Какое фото отправить ИИ-боту, чтобы получить качественную похожую на себя генерацию

Качество результата ИИ напрямую зависит от референс-фото, которое вы отправляете. Даже самый продвинутый алгоритм не «исправит» плохой исходник. Бот это не живой человек, он вас не знает и не видит.

Вот простые, но важные правила.

1. Чёткое лицо — главное

ИИ должен хорошо «видеть» черты лица.

✅ Фото в фокусе

❌ Размытые, пиксельные, сильно сжатые изображения

Лучше всего подходят фото, сделанные на основную камеру смартфона.

2. Нейтральный свет

Идеально:

дневной свет у окна
мягкое освещение без резких теней

❌ Не подходят:

жёсткая вспышка
цветной свет
сильные тени на лице

3. Прямой ракурс

Лучший вариант — лицо прямо или с лёгким поворотом.

✗ Не используйте:

фото снизу или сверху
сильный наклон головы
закрытое лицо (очки, маска, волосы на пол-лица)

4. Минимум фильтров

ИИ лучше работает с естественной внешностью.

✗ Фильтры, ретушь, маски из соцсетей искажают черты

✓ Обычное фото без обработки — лучший вариант

5. Одно лицо — один кадр

На фото должен быть только один человек.

✗ Групповые фото

✗ Обрезанные лица

ИИ может «перепутать» черты и результат будет хуже.

6. Актуальное фото

Используйте фото, сделанное в последние 6–12 месяцев — так генерация будет максимально похожей на вас.

✓ ТАКОЕ ДОЛЖНО БЫТЬ ФОТО РЕФЕРЕНС ↻

✓ хорошее качество фото

✓ хорошее освещение

✓ минимальная ретушь без фильтров

✓ портрет



Плохое фото для БОТА

Общие проблемы фото что ниже:

✗ плохое качество

✗ фильтр, не читаются черты лица

✗ волосы на лице

✗ активная мимика (допускается если вы хотите такую же генерацию в улыбке или поцелуйчик)

✗ нижний или верхний ракурс (искажение)

✗ видно телефон или другие объекты или люди







ВАЖНО ! ВСЕ ФОТО ДЕЛАЕМ В РЕЖИМЕ PRO. Так как он максимально реалистичный и хорошо работает с лицами.

Итог 

 Хороший референс = 80% успеха генерации

Чёткое, светлое, естественное фото без фильтров — и ИИ выдаст максимально качественный результат.