

БЛОК 1: КАК УЛУЧШАТЬ И СОЗДАВАТЬ ПРОДАЮЩИЕ ФОТО ДЕСЕРТОВ С ПОМОЩЬЮ ИИ

ПРИВЕТ! ЭТОТ ГАЙД НАПИСАН
МАКСИМАЛЬНО ПРОСТЫМ ЯЗЫКОМ —
ТАК, ЧТОБЫ В НЕМ РАЗОБРАЛСЯ ДАЖЕ
ШКОЛЬНИК. НИКАКОЙ СЛОЖНОЙ
ТЕРМИНОЛОГИИ, ТОЛЬКО
ПОНЯТНЫЕ ШАГИ И ГОТОВЫЕ
ФОРМУЛИРОВКИ!



ЧТО ТАКОЕ «ПРОМПТ» ПРОСТЫМИ СЛОВАМИ?

Промпт (Prompt) — это ваша текстовая команда для искусственного интеллекта.

Представьте, что нейросеть — это очень талантливый художник, который сидит в темноте и не видит ваш торт. Если вы просто скажете ему: «Нарисуй красивый торт», он нарисует его на свой вкус. А вот если вы опишете каждую деталь: «Возьми мой торт с фото, поставь его на стильную подставку, затри старую скатерть и сделай студийный свет», художник сделает именно то, что вам нужно.

 **Промпт — это просто подробная и чёткая инструкция для нейросети.**

ТРИ БЕСПЛАТНЫХ ИНСТРУМЕНТА И РЕГИСТРАЦИЯ:

Для работы мы используем три самых мощных сервиса. Вход везде бесплатный через вашу почту, желательно Google (Gmail):

- ChatGPT (от OpenAI)
-  Ссылка: chatgpt.com
-  Регистрация: Нажмите Sign Up и войдите через почту Google (Gmail).
-  Бесплатный лимит: Несколько генераций в день (лимит регулярно обновляется).
- Gemini (от Google)
-  Ссылка: gemini.google.com
-  Регистрация: Вход в 1 клик через ваш Google-аккаунт.
-  Бесплатный лимит: Полностью бесплатный ежедневный доступ.
- Google Flow (от Google Labs)
-  Ссылка: flow.google.com
-  Регистрация: Вход через Google-аккаунт.
-  Бесплатный лимит: Бесплатные ежедневные кредиты для проектов.

КАК ЗАПУСТИТЬ ПРОМПТ В КАЖДОЙ НЕЙРОСЕТИ

- **В Gemini и ChatGPT:** Откройте диалог, нажмите на иконку «+» или скрепку/картинку рядом со строкой ввода, загрузите фото десерта, вставьте промпт и нажмите «Отправить».
- **В Google Flow:** Зайдите на сайт, нажмите «Create New Project», загрузите исходное фото, выберите формат (например, 4:5 или 9:16) в окне агента, вставьте промпт в поле ввода и нажмите Generate.

 **ВАЖНЫЙ ЛАЙФХАК:** Нейросеть — это алгоритм, и с первого раза она может ошибиться (оставить лишнюю деталь или сделать не тот фон). Делайте 3-5 генераций по одному и тому же промпту! С каждой новой попыткой ИИ выдает разные варианты, и среди них вы обязательно найдете идеальный кадр.

3 ГОТОВЫХ ПРОМПТА ДЛЯ ВАШИХ ДЕСЕРТОВ

Скопируйте нужный промпт, прикрепите ваше фото и отправьте нейросети.

Вариант 1: Белый торт с жемчужинами и свечами (Замена фона на стол кондитера)

- Создай гиперреалистичное, высокодетализированное продающее рекламное изображение для Instagram в формате поста (4:5).
- КРИТИЧЕСКИ ВАЖНО: Используй торт с прикрепленного референсного фото на 100% без изменений. Не меняй форму торта, декор и детали.
- Описание торта с фото:
- Торт идеально круглой формы, покрытый гладким белым кремом чиз (текстура натурального матового крема).
- Украшен съедобными серебряными и перламутровыми бусинами-жемчужинами разного размера по верху и бокам.
- Сверху вставлены 5 изящных длинных серебряных волнистых свечей.
- Фон и атмосфера: Перемести этот торт в эстетичную светлую кондитерскую студию. Торт стоит на стильной минималистичной керамической кондитерской подставке на красивом деревянном или светлом мраморном столе кондитера. На фоне — мягкий естественный свет из окна, лёгкий размытый задний план (боке). Изображение выглядит как профессиональная рекламная съемка для премиальной кондитерской.»

Пример, я взяла такое фото:





ЧТО ПОЛУЧИЛОСЬ В ИТОГЕ:

ChatGPT



Gemini



Google Flow



Результат: Торт остался точно таким же, но вместо случайного ресторанного фона с посудой мы получили идеальное, продающее фото для соцсетей на стильной кондитерской подставке со светлым мягким освещением!

@KIRAKITCHEN

📌 ВАРИАНТ 2: ТОРТ С ФАКТУРНЫМИ МАЗКАМИ (УДАЛЕНИЕ СВЕЧИ И СТУДИЙНЫЙ ФОН)

Референсное изображение и промт для изменения:

- Создай гиперреалистичное профессиональное рекламное фото торта.
- ОБЪЕКТ С ФОТО:
- Возьми торт с прикрепленного референса: круглая форма, бока покрыты объемными фактурными мазками белого крема, верхушка — персиково-бежевым кремом с таким же рельефным рисунком.
- На торте НЕТ свечи (поверхность чистая и ровная, без следов от свечи).
- На фото НЕТ никаких надписей, букв или логотипов.
- ИЗМЕНЕНИЕ ФОНА И СЦЕНЫ (КРИТИЧЕСКИ ВАЖНО):
- УДАЛИ СКАТЕРТЬ С РЮШАМИ И ДЕРЕВЯННЫЙ СТОЛ.
- Помести торт в минималистичную фотостудию.
- Торт стоит на гладком однотонном подносе/подставке на чистовой монохромной поверхности (светло-серый или матовый бежевый тон).
- Задний план — идеальный, абсолютно однотонный студийный фон (seamless studio backdrop) светло-серого или матового кремового цвета.
- СВЕТ И КАЧЕСТВО:
- Профессиональный студийный мягкий свет (Softbox illumination) с мягкими естественными тенями.
- Высокая детализация кремовой текстуры, коммерческая реклама премиального уровня, формат поста для соцсетей.»





ЧТО ПОЛУЧИЛОСЬ В ИТОГЕ:

ChatGPT



Gemini



Google Flow



📌 ВАРИАНТ 3: ЯГОДНЫЕ ТАРТАЛЕТКИ (ЗАМЕНА РАЗДЕЛОЧНОЙ ДОСКИ НА МРАМОР)

Референсное изображение и промт для изменения:

- Создай гиперреалистичное, сочное рекламное фото ягодных тарталеток для Instagram в формате 4:5.
- ОБЪЕКТЫ С ФОТО (сохранить референс на 100%):
- Возьми тарталетки с прикрепленного изображения без изменений формы и декора.
- Песочные корзиночки из золотистого теста, наполненные нежным белым заварным кремом/чизом.
- По краю каждой тарталетки выложен ровный венок из свежих ягод: на одних — сочная крупная голубика с натуральным матовым налетом, на других — яркая спелая малина.
- ФОН И СЦЕНА (КРИТИЧЕСКИ ВАЖНО):
- УДАЛИ ДЕРЕВЯННУЮ ДОСКУ И ПЛЕНКУ.
- Помести тарталетки на эстетичный мраморный или светлый каменный стол кондитерской.
- Перенеси акцент на передний план: 2-3 тарталетки стоят в фокусе с высокой детализацией (видна текстура песочного теста, глянцевые капли на ягодах и нежность крема), остальные красиво размыты на заднем плане (эффект боке).
- СВЕТ И АТМОСФЕРА:
- Яркий, естественный дневной свет из окна сбоку (боковое освещение подчёркивает рельеф ягод и объём крема).
- Рекламный фуд-стилинг премиум-класса, сочные аппетитные цвета, выглядит идеально профессионально.»





ЧТО ПОЛУЧИЛОСЬ В ИТОГЕ:

ChatGPT



Gemini



Google Flow





БЛОК 2: СОЗДАНИЕ ПРОДАЮЩИХ ВИДЕО ИЗ ФОТО В GOOGLE FLOW

Фотографии привлекают внимание, но именно динамичные видео (Reels / Shorts) продают десерты лучше всего. Благодаря нейросетям вам не нужно снимать видеоклипы на камеру, настраивать свет или осваивать сложный видеомонтаж. Достаточно загрузить качественное отредактированное фото десерта — и ИИ «оживит» его за несколько секунд!

ПОЧЕМУ ИМЕННО GOOGLE FLOW, А НЕ GEMINI ИЛИ CHATGPT?

- **Google Flow** — это специализированная студия для работы с видео. Она заточена именно под анимацию, киношные движения камеры и контроль за качеством картинки.
- **Лимиты и доступность:** В ChatGPT и Gemini генерация видео либо сильно ограничена платной подпиской, либо работает через сторонние модели. В Google Flow вам бесплатно предоставляется 50 ежедневных кредитов. Этого запаса хватает, чтобы каждый день создавать по 2–3 полноценных рекламных видеоролика без покупки платформ.



КАК СОЗДАТЬ ВИДЕО В GOOGLE FLOW (ПОШАГОВАЯ ИНСТРУКЦИЯ)

- Перейдите на сайт flow.google.com и войдите через ваш Google-аккаунт.
- Нажмите кнопку «Create New Project».
- Нажмите на иконку «+» / Скрепка и загрузите готовое фото десерта (которое вы обработали в Блоке 1).
- Скопируйте один из готовых промптов ниже и вставьте его в поле ввода, адаптируйте его под ваше исходно изображение (формат, фон, освещение и тд).
- Выберите формат видео: 9:16 (для Reels / Shorts / Stories).
- Нажмите кнопку Generate.



ВАЖНЫЙ ЛАЙФХАК: Поскольку генерация видео — это сложный процесс, нейросеть может не с первого раза идеально передать движение. Делайте 2-3 генерации по одному промпту! Потратив пару минут на регенерацию, вы сможете выбрать самый плавный и реалистичный кадр.

ВИДЕО-ПРОМПТ 1: ТОРТ С ЖЕМЧУЖИНАМИ (МЕДЛЕННОЕ ПРИБЛИЖЕНИЕ И БЛИКИ СВЕТА)

- Создай реалистичное кинематографичное видео продолжительностью 5 секунд на основе прикрепленного фото (формат 9:16).
- ДВИЖЕНИЕ И АНИМАЦИЯ:
- Камера медленно и плавно приближается к торту (slow cinematic zoom in), акцентируя внимание на перламутровых жемчужинах.
- Естественный мягкий свет из окна сбоку слегка меняется, создавая нежное мерцание и глянцевые блики на поверхности жемчужин и гладком креме.
- ОСВЕЩЕНИЕ И АТМОСФЕРА:
- Фон кухонной студии с гипсофилой в вазе остается размытым (мягкий эффект боке).
- Движение камеры плановое, без рывков. Фотография выглядит как дорогая рекламная съёмка для премиальной кондитерской

ВИДЕО-ПРОМПТ 2: ТОРТ С ФАКТУРНЫМИ МАЗКАМИ (ВРАЩЕНИЕ НА ПОДЛОЖКЕ И ИГРА СВЕТА)

- Анимируй прикрепленное фото торта в стильное рекламное видео 9:16 для Google Flow.
- ДВИЖЕНИЕ И АНИМАЦИЯ:
- Торт на белой подложке медленно и плавно вращается на 360 градусов по часовой стрелке (Slow 360-degree rotation).
- Камера зафиксирована сверху под углом 45 градусов и показывает рельефные мазки персикового и белого крема со всех сторон.
- СВЕТ И ДЕТАЛИ:
- Мягкие студийные тени и естественные блики скользят по объемной фактуре крема во время вращения.
- Однотонный минималистичный фон остается абсолютно статичным, фокус строго на деталях торта.

ВИДЕО-ПРОМПТ 3: ЯГОДНЫЕ ТАРТАЛЕТКИ (КИНЕМАТОГРАФИЧНЫЙ НАЛЕТ КАМЕРЫ)

- Преврати фото с ягодными тарталетками в сочный коммерческий видеоролик для Reels (9:16).
- ДВИЖЕНИЕ И АНИМАЦИЯ:
- Камера медленно скользит по диагонали над тарталетками (Cinematic macro pan shot).
- Акцент движения: сначала в фокусе крупным планом передняя тарталетка с сочной малинкой/голубикой, затем фокус плавно переходит на соседние тарталетки (Rack focus effect).
- ДЕТАЛИ:
- На ягодах от естественного света переливаются маленькие капли свежести.
- Освещение яркое, естественное, цвета очень сочные, реалистичная текстура крема и песочного коржика.



БЛОК 3: КАК СОЗДАВАТЬ ИЗОБРАЖЕНИЯ С НУЛЯ (БЕЗ РЕФЕРЕНСА)

Если у вас нет готового фото и вы хотите найти вдохновение, придумать новый десерт или создать милого персонажа для бренда, вы можете попросить ИИ нарисовать картинку полностью с нуля.

В ChatGPT и Gemini принцип работы одинаковый: вы просто описываете словами то, что хотите увидеть.



ИДЕАЛЬНАЯ ФОРМУЛА ПРОМПТА ДЛЯ СЦЕНЫ С НУЛЯ

Чтобы ИИ не выдал «детский рисунок» или банальную картинку, строите ваш запрос по этой простой формуле:

Кто/Что + Детали и Декор + Окружение + Свет и Стиль

- 1. Главный объект: Что именно создаем? (Торт, персонаж-зайчик в поварском колпаке, пирожное).
- 2. Детали: Из чего состоит, какие цвета, какая текстура? (Шоколадные подтеки, свежие ягоды, кремовые розы).
- 3. Окружение/Фон: Где находится? (На деревянном столе, в уютной светлой кухне, на однотонном фоне).
- 4. Свет и стиль: Какая атмосфера? (Фотографический стиль, мягкий дневной свет, высокая детализация, формат 4:5).



ПРИМЕРЫ ПРОМПТОВ С НУЛЯ

- **ДЛЯ ПОИСКА ВДОХНОВЕНИЯ (ИДЕЯ ДЕСЕРТА):**

Создай реалистичное фото бенто-торта в стиле минимализм. Торт покрыт нежно-розовым кремом, сверху лаконичная надпись из крема "Happy Birthday" и маленькие сушеные бутоны роз. Торт стоит в открытой экологичной коробочке на светлом деревянном столе. Естественное мягкое освещение, сочные детали.



ДЛЯ СОЗДАНИЯ ПЕРСОНАЖА/МАСКОТА БРЕНДА:

3D-персонаж: милый пушистый медвежонок в белом кондитерском фартуке и колпаке шеф-повара. Медвежонок держит в лапках большой капкейк с розовым кремом и улыбается. Стиль современной 3D-анимации (как у Pixar), чистый светлый фон, мягкое студийное освещение, высокая детализация шерстки.



ВАЖНЫЕ СОВЕТЫ И НАПУТСТВИЕ ОТ КИРЫ

Общие рекомендации по работе с ИИ:

- Будьте конкретными: ИИ не умеет читать мысли. Чем подробнее вы опишете детали (цвета, материалы, освещение), тем точнее будет результат.
- Не бойтесь перефразировать: Если нейросеть делает не то, поменяйте слова местами или добавьте фразы-ограничения (например: «без посуды», «однотонный фон»).
- Копируйте и адаптируйте: Используйте промпты из этого гайда как шаблон — меняйте в них цвет крема, виды ягод или стиль фона под свои задачи.

Работая с новым изображением создавайте новый чат или проект.



ФИНАЛЬНОЕ СЛОВО ОТ КИРЫ:

📌 Каждый ролик, который вы видите в моем блоге — это результат более 2 лет непрерывной работы с искусственным интеллектом. Это сотни протестированных нейросетей, тысячи потраченных генераций и огромные инвестиции в платные подписки и тесты.

На создание одного качественного видео у меня уходит от 5 до 12 часов кропотливой работы: от подбора промпта и десятков регенераций до финального монтажа.

Искусственный интеллект — это не волшебная кнопка "сделать красиво в один клик". Это инструмент, который требует времени и практики.

Главный мой совет вам: не покупайте бесконечные курсы! Самый лучший способ научиться — пробуйте, тестируйте и экспериментируйте сами. Нейросеть нужно просто почувствовать, понять ее логику, и тогда у вас обязательно начнет получаться всё!