

Da selfie a foto professionale

10 prompt pronti da incollare per trasformare le tue foto con l'AI, senza fotografo e senza software complicati. Ci pensa **Nano Banana**.

10 prompt copia-incolla

Nano Banana

Foto pro in 2 minuti

Come si usa (2 minuti)

- 1 **Apri Nano Banana.** Dall'app Gemini, oppure su fal.ai (modello `nano-banana/edit`). E' l'AI di Google che modifica le foto tenendo il volto.
- 2 **Carica una tua foto.** Meglio se frontale, viso ben visibile, luce morbida, niente occhiali da sole o filtri pesanti. Una foto normale col telefono va benissimo.
- 3 **Incolla un prompt** di questa guida e genera. Fanne **3 o 4 versioni** e scegli la migliore.

La regola d'oro

Ogni prompt contiene la frase `keep the same face and identity` : serve a farti restare **te**. Se il viso cambia troppo, rigenera o aggiungi `preserve my facial features strongly` .

In chiaro, senza fumo

Questi prompt **modificano una foto che hai già** e ti tengono il volto: non inventano una persona nuova e non fanno miracoli su uno scatto pessimo. Parti da un selfie decente e il risultato sara' davvero da CV o LinkedIn.

Con cosa farle: **Nano Banana**

Tutti i prompt qui dentro sono modifiche di una **tua foto**. Il modello giusto e' uno solo: **Nano Banana** di Google, l'unico che tiene il volto in modo davvero realistico. Ecco dove usarlo, gratis e a pagamento:

Nano Banana Google · editing foto realistico

Scrivi a parole cosa cambiare e lui modifica la foto tenendo identita' e pelle reale. La versione migliore e' **Nano Banana 2 / Pro**.

GRATIS app **Gemini** (gemini.google.com), strumento "Crea immagini" · **Google AI Studio** (aistudio.google.com), gratis con un tot di prove al giorno

A PAGAMENTO **fal.ai** (modello `nano-banana`, ~0,15\$ a foto, piu' qualita' e nessuna coda) · **API Gemini** per i volumi

Come si fa, in pratica: apri Gemini o fal.ai, carichi la foto, incolli uno dei 10 prompt, generi 3-4 varianti e scegli. Su **Gemini** e' gratis e immediato (parti da qui); su **fal.ai** paghi pochi centesimi ma hai piu' controllo e qualita' piu' alta.

Occhio: ChatGPT e altri modelli, sui volti veri, tengono meno l'identita' e a volte rifiutano. Per le foto di te stesso, vai solo di Nano Banana.

I 10 prompt / 1

01 LinkedIn headshot classico

Ritratto pulito su fondo grigio, blazer navy, perfetto per la foto profilo.

PROMPT (incollalo così):

```
Transform this photo into a professional LinkedIn headshot. Keep the exact same face and identity, do not change my facial features, age or ethnicity. Dress me in a well-fitted dark navy blazer over a light shirt, no tie. Place me against a soft, evenly lit neutral grey studio background with a gentle gradient. Soft diffused studio lighting from the front-left with a subtle rim light to separate me from the background. Natural, confident, approachable expression with a slight smile. Sharp focus on the eyes, shallow depth of field, 85mm lens at f/2.8, realistic skin texture, no over-smoothing.
```

Cosa ottieni: Il classico che serve al 90% delle persone. Se non sai quale usare, parti da questo.

02 Foto CV formale

Look corporate su fondo bianco, giacca grigio antracite: seria e affidabile.

PROMPT (incollalo così):

```
Turn this into a formal corporate portrait for a CV. Same face and identity, unchanged features. Business attire: charcoal grey suit jacket and white shirt. Clean white seamless studio background. Bright, even, professional lighting with soft shadows. Neutral, trustworthy, composed expression looking straight into the camera. Head-and-shoulders framing, centered, 50mm lens, crisp detail, true-to-life colours, natural skin.
```

Cosa ottieni: Per curriculum, documenti, profili istituzionali. Massima sobrietà.

03 Ritratto in ufficio

Ambientato, sfondo ufficio sfocato con luce naturale: caldo e umano.

PROMPT (incollalo così):

Create an environmental professional portrait. Keep my exact face and identity. Setting: a modern bright office with a large window blurred in the background (strong bokeh). Smart casual clothing, a fine-knit sweater or open collar shirt. Warm natural daylight from the window as key light. Relaxed, friendly, competent expression. Waist-up framing, rule of thirds, 35mm lens, shallow depth of field, editorial magazine look.

Cosa ottieni: Racconta 'chi sei e cosa fai', non solo la faccia. Ottima per il sito.

04 Founder / startup

Minimal e moderno, luce cinematografica: da imprenditore che sa il fatto suo.

PROMPT (incollalo così):

Restyle this into a modern startup founder portrait. Same identity and face, do not alter features. Minimal contemporary look: plain dark t-shirt or casual shirt. Clean concrete or soft-gradient dark background. Cinematic side lighting with soft contrast. Confident, visionary, calm expression. Slightly off-center composition, 85mm lens, moody premium colour grade, crisp and realistic.

Cosa ottieni: Se hai un progetto tuo o vuoi un'aria contemporanea, questa è la tua.

05 Editoriale bianco e nero

Ritratto B/N con luce alla Rembrandt: intenso e senza tempo.

PROMPT (incollalo così):

Convert this into a high-end black and white editorial portrait. Keep the same face and identity exactly. Dramatic Rembrandt lighting, soft key light from one side, deep but detailed shadows. Neutral dark background. Serious, thoughtful expression. Fine film grain, rich tonal range, sharp eyes, timeless magazine aesthetic, 85mm lens.

Cosa ottieni: Sceglila come seconda foto, per staccare dal solito colore.

06 Cambia solo lo sfondo

Tieni te e i vestiti, sostituisce solo lo sfondo con uno studio pulito.

PROMPT (incollalo così):

Keep me and my clothing exactly as they are, do not change my face, body or outfit. Only replace the background with a clean professional studio backdrop in soft neutral grey with a subtle radial gradient, evenly lit. Add a natural soft shadow behind me and a gentle rim light so I blend realistically. Match the lighting on me to the new background.

Cosa ottieni: Quando la TUA foto va bene ma lo sfondo e' disordinato. Zero stravolgimenti.

07 Migliora luce e resa

Stessa foto, ma illuminata e rifinita come uno scatto professionale.

PROMPT (incollalo così):

Keep everything the same: my face, identity, outfit and background. Only improve the photography: relight the scene with soft flattering studio lighting, balance the exposure, add a subtle catchlight in the eyes, gently even the skin while keeping realistic texture and pores, improve sharpness and colour grading to a professional editorial standard. No plastic or over-retouched look.

Cosa ottieni: Il ritocco 'invisibile': sembra la stessa foto, fatta però da un pro.

08 Upgrade dell'outfit

Da maglietta a giacca su misura, tenendo posa e sfondo originali.

PROMPT (incollalo così):

Keep my exact face, identity and pose. Change only my clothing into a smart professional outfit: a tailored blazer in a dark tone over a simple top. Keep the fit natural and realistic, matching the lighting and shadows of the original photo. Do not change the background or my expression.

Cosa ottieni: Hai una bella foto ma vestito troppo casual? Cambi solo i vestiti.

09 Speaker / conferenza

Sfondo palco sfocato con luci calde: da persona che parla in pubblico.

PROMPT (incollalo così):

Create a professional conference speaker portrait. Same face and identity. Smart business-casual attire. Background: a softly blurred modern stage or event space with warm out-of-focus lights (bokeh). Confident, engaging expression as if speaking to an audience. Warm key light on the face, 85mm lens, shallow depth of field, dynamic editorial feel.

Cosa ottieni: Autorevolezza istantanea: utile per talk, corsi, personal brand.

10 Team / pagina About

Fondo tinta unita, luce morbida, sorriso: coerente per il sito aziendale.

PROMPT (incollalo così):

Turn this into a clean, friendly team-page portrait. Keep my exact face and identity. Simple solid background in a soft brand-neutral colour (light grey or muted green). Even soft frontal lighting, no harsh shadows. Warm approachable smile. Head-and-shoulders, centered, consistent studio look suitable for a company About page. Natural skin, realistic colours, sharp focus on the eyes.

Cosa ottieni: Se in azienda vi serve la stessa resa per tutti: usa questo per ciascuno.

3 trucchi per farle **venire bene**

- **La foto di partenza conta piu' del prompt.** Frontale, occhi visibili, luce di giorno vicino a una finestra.
- **Genera piu' varianti.** L'AI non e' deterministica: su 4 tentativi, uno e' quasi sempre ottimo.
- **Prima lo sfondo, poi i vestiti.** Cambiare troppe cose in un colpo confonde il modello: procedi a step.

Ti e' stata utile?

Salvala e seguimi: ogni settimana un uso concreto dell'AI, spiegato in italiano e senza tecnicismi.

[@wulver.ai](#) • [wulver.it](#)

Guida gratuita a cura di Wulver. Nano Banana e' un modello di Google. I risultati dipendono dalla foto di partenza.