

GUIDA PRATICA | @LAMARKETER.AI

# Immagini ultra-realistiche con l'AI.

Come scrivere prompt che generano foto indistinguibili da quelle reali. Formula, best practices e 7 prompt pronti per ChatGPT e Gemini. Con spiegazione in italiano di ogni prompt.

Edizione 2026 •• @lamarketer.ai

## PARTE 1

# Come funzionano i prompt per le immagini.

La qualità dell'immagine dipende al 90% dal prompt. Stesso tool, prompt vago = immagine generica. Prompt strutturato = foto professionale.

La regola base: descrivi la scena come se stessi briefando un fotografo. Non elencare parole chiave. Scrivi un paragrafo che racconta l'immagine che vuoi vedere.

I prompt di questa guida sono in inglese perché entrambi i modelli producono risultati migliori in inglese. Per ogni prompt trovi la spiegazione in italiano di cosa dice ogni parte. Se preferisci scrivere in italiano, chiedi all'AI: "Traduci questo in un prompt per generare un'immagine in inglese."

## La formula: 6 slot.

### 1. Artifact

Cosa stai creando? "Una foto editoriale", "un product shot", "un flat lay". Imposta il contesto.

### 2. Subject

Chi o cosa c'è? Età, espressione, abbigliamento, posizione, azione.

### 3. Scene

Dove siamo? Studio, caffè, hotel, esterno. Ora del giorno. Atmosfera.

### 4. Camera

Obiettivo (35mm, 50mm, 85mm), apertura (f/1.8, f/2.8), profondità di campo, angolo.

### 5. Light

Tipo (naturale, studio, golden hour), direzione (da sinistra, dall'alto), qualità (morbida, drammatica).

### 6. Quality

Risoluzione (4K, ultra-detailed), estetica (raw photo, editorial), cosa evitare (no AI look).

# Best practices ChatGPT.

Lanciato il 21 aprile 2026. Primo modello con ragionamento nativo. Supporta 2K, aspect ratio da 3:1 a 1:3, fino a 8 immagini coerenti da un prompt. L'approccio migliore: parti con un prompt base, poi affina con correzioni iterative.

01

## Usa il Thinking Mode per scene complesse

Per immagini con più elementi, testo, o layout precisi. Il modello pianifica prima di generare. Serve piano Plus, Pro o Business.

02

## Gestisci le modifiche con la "preserve list"

Quando chiedi una modifica, specifica cosa NON deve cambiare: "Change only [X]. Preserve face, pose, clothing, background, camera angle exactly as they appear." Ripeti la preserve list a ogni iterazione.

03

## Specifica risoluzione e aspect ratio

1024x1024 (quadrato IG), 1080x1350 (portrait IG), 1536x1024 (landscape), 1920x1080 (16:9), 2048x1152 (2K landscape). Scrivilo nel prompt.

04

## Per il testo nelle immagini

Images 2.0 rende testo leggibile senza artefatti. Specifica lingua, posizione e stile. Esempio: "White bold text 'SALE 50%' centered on the image." Funziona in italiano, giapponese, coreano, cinese, hindi.

**L'approccio ChatGPT:** parti con un prompt e itera. La prima immagine è una bozza.

Correggi: "rendi la luce più calda", "cambia l'espressione", "sposta il prodotto a destra". 3 iterazioni producono risultati migliori di un singolo prompt perfetto.

## Best practices Gemini.

Il punto di forza è la comprensione profonda del linguaggio. Un paragrafo descrittivo batte sempre una lista di parole chiave. Gemini tende a dare risultati migliori al primo tentativo con prompt narrativi lunghi e dettagliati.

01

### Descrivi la scena, non elencare parole chiave

Invece di "armatura fantasy", scrivi "ornate elven plate armor, etched with silver leaf patterns, with a high collar and pauldrons shaped like falcon wings." Racconta l'immagine.

02

### Fornisci contesto e scopo

"Create a logo for a high-end minimalist skincare brand" funziona meglio di "Create a logo." Spiega a cosa serve l'immagine.

03

### Istruzioni step-by-step per scene complesse

"First, create a background of a misty forest at dawn. Then, add a moss-covered stone altar. Finally, place a single glowing sword on top of the altar." Dividi in passi.

04

### Descrivi cosa vuoi, non cosa non vuoi

Invece di "no cars", scrivi "an empty, deserted street with no signs of traffic." Le istruzioni positive funzionano meglio delle negazioni.

**L'approccio Gemini:** investi più tempo nel primo prompt. Scrivi 4-5 righe strutturate con soggetto, ambiente, illuminazione, camera, mood e risoluzione. Gemini produce risultati superiori al primo tentativo se il prompt è completo.

## I parametri che contano (entrambi i tool).

<b>Camera</b>	35mm, 50mm, 85mm lens, f/1.8, shallow depth of field
<b>Luce</b>	Golden hour, studio softbox, natural window light
<b>Texture</b>	Skin pores, fabric weave, wood grain, metal reflections
<b>Qualità</b>	4K, ultra-detailed, sharp focus, raw photo aesthetic
<b>Mood</b>	Cinematic, documentary, editorial, candid

## ESEMPIO 1

# Product editorial con modella.

Per brand photography, e-commerce, social ads.

### CHATGPT

A high-fashion product editorial photograph of a young woman in her late 20s holding a minimalist glass perfume bottle at chest height, fingers elegant and relaxed. Shot in a sun-drenched white studio with large floor-to-ceiling windows, soft natural light flooding from the left, bright and airy atmosphere. The model wears a flowing ivory silk dress, hair loosely pulled back. Skin luminous with natural texture, no heavy retouching. Camera: 85mm lens, f/2.0, shallow depth of field, sharp focus on the bottle and fingertips. Background pure white with soft shadows on the floor. Ultra-realistic, high-end commercial photography aesthetic. 1536x1024, ultra-detailed.

*Foto editoriale di moda. Donna sulla trentina tiene un profumo in vetro. Studio bianco con finestre dal pavimento al soffitto, luce naturale da sinistra. Abito in seta avorio. Pelle luminosa con texture naturale. 85mm f/2.0, fuoco sul flacone e sulle dita.*

### GEMINI

Generate an ultra-realistic high-end fashion editorial photograph of a woman in her mid-20s standing in a bright, minimalist studio. She holds a sleek skincare product in one hand, arm slightly extended toward the camera. Natural diffused light from a large softbox on the left creates soft highlights on her cheekbones and the product surface. She wears a clean white tailored blazer, hair slicked back. Expression confident, gaze directly into the lens. Skin texture luminous and natural, product surface sharp with realistic reflections. Shot with a 50mm lens, f/2.8, slight background blur. Bright, clean, airy mood. Commercial beauty photography. Ultra-detailed, 4K resolution.

*Stessa scena ma con blazer bianco, capelli tirati indietro, prodotto skincare. 50mm f/2.8. Nota: Gemini usa una descrizione più narrativa e dettagliata.*

**Perché funziona.** "No heavy retouching" e "natural texture" eliminano l'effetto patinato AI. L'85mm è l'obiettivo ritratto dei professionisti. "Sharp focus on the bottle and fingertips" guida l'occhio sul prodotto.

## ESEMPIO 2

# Ritratto editoriale personale.

Per personal branding: foto profilo, caroselli "chi sono", copertine LinkedIn.

### CHATGPT

A high-fashion editorial portrait of a woman in her early 30s, confident and approachable expression, looking directly into the lens. Shot in a bright minimal studio with natural light from a large window on the left. She wears a clean white linen shirt, hair down and slightly undone. Skin luminous with natural texture, visible pores, no heavy retouching. Camera: 85mm lens, f/1.8, shallow depth of field, sharp focus on the eyes. Background soft white with subtle warm tones. Ultra-realistic, personal branding photography aesthetic. 1080x1080, ultra-detailed.

*Ritratto editoriale. Donna sui 30, espressione sicura, guarda in camera. Studio con luce naturale da sinistra. Camicia bianca in lino. Pelle con pori visibili, niente ritocco pesante. 85mm f/1.8, fuoco sugli occhi. Formato quadrato per Instagram.*

### GEMINI

Generate an ultra-realistic personal branding portrait photograph of a woman in her early 30s. She looks directly into the camera with a calm, confident expression. Natural daylight from the left side of the frame creates soft shadows on her face. She wears a simple white linen shirt. Hair slightly loose and natural. Skin texture realistic with natural imperfections, luminous finish. Shot with an 85mm lens at f/1.8, sharp focus on the eyes, soft background blur. Bright, clean, editorial mood. 4K resolution, ultra-detailed.

*Stessa scena, tono più narrativo. "Natural imperfections" e "luminous finish" sono le parole chiave per il realismo su Gemini.*

**Perché funziona.** "Visible pores" e "natural imperfections" sono i termini che più di tutti eliminano l'effetto AI. "Looking directly into the lens" crea connessione con chi guarda. L'apertura f/1.8 sfoca lo sfondo e isola il volto.

### ESEMPIO 3

## Flat lay prodotto.

Per chi vende prodotti fisici su Instagram: skincare, food, accessori, libri, packaging.

#### CHATGPT

A professional flat lay product photograph shot from directly above. Center: a white minimalist skincare jar with silver lid on a white marble surface. Surrounding props: a few dried eucalyptus leaves, two small smooth white stones, a folded white linen cloth. Soft diffused natural light from above, soft shadows, no harsh reflections. Color palette: all white, ivory, soft grey. Ultra-clean, luxury beauty brand aesthetic. Camera: top-down shot, 50mm lens, sharp focus on the jar. Background pure white marble with subtle veining. 1080x1080, ultra-realistic, ultra-detailed.

*Flat lay dall'alto. Vasetto skincare bianco su marmo bianco. Props: eucalipto, sassi, lino. Luce diffusa dall'alto, ombre morbide. Palette bianco/avorio/grigio. 50mm, fuoco sul vasetto. Quadrato per IG.*

#### GEMINI

Generate an ultra-realistic top-down flat lay product photograph on a white marble surface. The main subject is a white minimalist skincare jar with a silver lid, centered in the frame. Around it: dried eucalyptus sprigs, two small white pebbles, a folded ivory linen cloth. Soft diffused natural light from above, gentle shadows that define depth without harshness. Color palette restricted to white, cream, and soft grey. Luxury beauty editorial aesthetic. 50mm lens equivalent, sharp focus on product, ultra-detailed marble texture. 4K resolution, square format.

*Stessa composizione, linguaggio più descrittivo. "Gentle shadows that define depth without harshness" è un'istruzione precisa che Gemini interpreta bene.*

**Perché funziona.** La luce dall'alto è obbligatoria per i flat lay (simula la luce naturale da una finestra sopra). Mai più di 3-4 props di contorno. La palette colori limitata tiene tutto coerente. "Top-down shot" è il termine tecnico che attiva il layout corretto.

## ESEMPIO 4

# Lifestyle con prodotto.

Le più efficaci per la conversione: il pubblico si immedesima. L'obiettivo è far pensare "potrei essere io".

### CHATGPT

A lifestyle photograph of a woman in her late 20s sitting cross-legged on a light grey linen sofa near a sunny window, applying a white body gel from a minimalist jar onto her leg. Morning light, casual and intimate atmosphere. She wears an oversized white t-shirt. Expression relaxed and natural, not looking at the camera. The product jar is clearly visible on the sofa armrest beside her. Soft natural light, warm tones, cozy home interior in the background slightly blurred. Ultra-realistic, candid lifestyle photography. 85mm lens, f/2.0, shallow depth of field. 1080x1350, ultra-detailed.

*Scena casalinga. Donna sul divano, luce del mattino, applica un gel. Non guarda in camera. Prodotto visibile sul bracciolo. Toni caldi, sfondo sfocato. Formato portrait per IG.*

### GEMINI

Generate an ultra-realistic lifestyle photograph of a woman in her late 20s in a bright, minimal home environment. She is sitting near a large sunlit window on a light linen sofa, casually applying body gel from a white jar with a silver lid onto her leg. She wears an oversized white t-shirt, expression relaxed, gaze slightly downward and natural. The product jar rests visibly on the sofa armrest. Warm morning light, soft shadows, cozy atmosphere. Background slightly blurred with soft bokeh. Shot with 85mm lens at f/2.0. Candid, authentic mood. 4K resolution, portrait format 4:5.

*Stessa scena. "Gaze slightly downward and natural" è più preciso di "not looking at camera" e Gemini lo interpreta meglio.*

**Perché funziona.** "Not looking at the camera" elimina la posa artificiale. "Candid" e "intimate" attivano l'estetica lifestyle. Il prodotto è nel contesto, non in posa. La luce del mattino crea l'atmosfera "routine quotidiana" che converte.

## ESEMPIO 5

# Sfondo per quote card.

Le quote card sono tra i contenuti più condivisi. Uno sfondo fotografico AI eleva la percezione rispetto ai template standard. Genera lo sfondo, aggiungi il testo dopo in Canva.

### CHATGPT

A minimalist editorial background photograph for a social media quote card. Scene: a bright white desk near a large window, morning light, a single white ceramic coffee cup in the corner slightly out of focus, clean marble surface, no clutter. The center of the image is intentionally empty and bright to allow text overlay. Soft natural light, airy and calm atmosphere. No people. Camera: 50mm lens, f/2.8. Color palette: white, warm ivory, soft grey. Ultra-realistic. 1080x1080, ultra-detailed.

*Sfondo per quote. Scrivania bianca, luce mattutina, tazza nell'angolo sfocata. Centro vuoto per il testo. Niente persone. Palette bianca. Quadrato.*

### GEMINI

Generate an ultra-realistic minimalist background photograph suitable for a social media quote card. A bright white desk surface near a large window with soft morning light. One white ceramic cup slightly out of focus in the bottom left corner. The center of the frame is clean, bright, and empty to allow text overlay. No people, no clutter. Color palette: white, ivory, warm grey. Calm, editorial, airy mood. 50mm lens equivalent, f/2.8. 4K resolution, square format.

*"The center of the frame is clean, bright, and empty to allow text overlay" è l'istruzione chiave. Senza questa riga, l'AI riempie tutto lo spazio.*

**Perché funziona.** Il segreto è dire esplicitamente "center intentionally empty for text overlay". Senza questa istruzione l'AI mette oggetti ovunque. La tazza sfocata nell'angolo dà profondità senza distrarre. Dopo la generazione, apri Canva, aggiungi il testo e hai una quote card premium.

## ESEMPIO 6

# Scena ambientale senza persone.

Per travel, food, interior design, lifestyle. Comunicano un mood e uno stile di vita. Copertine caroselli, sfondi Stories, aperture Reels.

### CHATGPT

A cinematic wide-angle photograph of a minimalist luxury hotel room at golden hour. Floor-to-ceiling windows with soft warm light flooding in, a white made bed with linen sheets, a small wooden side table with a single lit candle and a white ceramic cup. No people. The room is serene, perfectly arranged, slightly warm color grade. Camera: 24mm wide-angle lens, f/4.0, deep focus, everything sharp. Atmosphere: calm, aspirational, luxury travel editorial. 1920x1080, ultra-realistic, ultra-detailed.

*Stanza d'hotel minimalista al tramonto. Finestre a tutta altezza, letto bianco, candela accesa, tazza. Niente persone. 24mm grandangolo, tutto a fuoco. Formato landscape 16:9.*

### GEMINI

Generate an ultra-realistic cinematic photograph of a minimalist luxury hotel room at golden hour. Large floor-to-ceiling windows let warm evening light flood into the room. A neatly made white bed with linen sheets sits centered. A small wooden bedside table holds a single lit candle and a white ceramic cup. No people present. Palette: warm whites, soft beige, golden light. Atmosphere serene and aspirational. Wide-angle 24mm lens equivalent, f/4.0, deep focus throughout. Luxury travel editorial mood. 4K resolution, 16:9 format.

*"Golden hour" è il termine per la luce del tramonto/alba. Cambia completamente l'atmosfera rispetto a "morning light" o "studio light". Il 24mm grandangolo mostra l'intera stanza.*

**Perché funziona.** "No people" e "serene" creano lo spazio aspirazionale. Il golden hour aggiunge calore senza filtri. "Deep focus" (f/4.0) tiene tutto nitido, diverso dal ritratto dove sfociamo lo sfondo. Perfetto per copertine di caroselli travel o interior design.

## ESEMPIO 7

# Behind the scenes finto.

Il contenuto BTS ha altissimo engagement perché sembra autentico. L'AI può simulare l'estetica: luce imperfetta, angoli informali, attrezzatura visibile.

### CHATGPT

A candid behind-the-scenes photograph on a professional photo shoot set. A camera on a tripod in the foreground slightly out of focus, in the background a woman adjusting her hair in front of a white seamless backdrop with studio lights visible. The scene feels real and unposed, slightly imperfect framing. Natural mixed light: studio strobes and ambient window light. Objects on set: a small table with products, a ring light off to the side. Ultra-realistic, documentary photography aesthetic. 35mm lens, f/2.8. 1080x1350, ultra-detailed.

*Set fotografico. Camera su treppiede sfocata in primo piano, donna che si sistema i capelli sullo sfondo. Luci da studio visibili. Inquadratura leggermente imperfetta. Luce mista. 35mm, formato portrait.*

### GEMINI

Generate an ultra-realistic candid behind-the-scenes photograph taken on a professional photography set. In the foreground, a camera on a tripod slightly out of focus. In the background, a woman adjusting her hair near a white seamless paper backdrop, two studio softboxes visible on either side. A small prop table with skincare products on the left. The scene looks unposed and real, slightly informal framing. Mixed light: studio strobes and natural window light. Documentary, authentic mood. 35mm lens equivalent, f/2.8. 4K resolution, portrait format.

*"Slightly informal framing" e "unposed" sono le parole che attivano l'estetica BTS. Il 35mm è l'obiettivo tipico della fotografia dietro le quinte.*

**Perché funziona.** "Imperfect framing", "unposed", "mixed light" e l'attrezzatura in primo piano creano autenticità. Il BTS finto funziona perché il pubblico non cerca la perfezione, cerca il "vero". E paradossalmente l'AI lo genera meglio di molte foto BTS reali fatte male.

## PARTE 2

# Come adattare i prompt al tuo settore.

I prompt di questa guida sono per beauty/skincare. Ecco come modificarli per altri settori.

### Food e ristorazione

Sostituisci "skincare jar" con il tuo piatto/prodotto. Aggiungi: "steam rising from the dish" per cibi caldi, "droplets of condensation on the glass" per bevande. Usa "warm tungsten light" per ristoranti e "bright natural daylight" per brunch/caffè. La superficie cambia: legno scuro per pizzerie, marmo per pasticcerie, ceramica grezza per trattorie.

### Arredamento e interior design

Usa il prompt della scena ambientale (esempio 6) come base. Sostituisci l'hotel con il tuo ambiente: "a cozy Scandinavian living room", "a modern Italian kitchen", "a minimal Japanese bedroom". Aggiungi dettagli di materiali: "oak wood flooring", "linen curtains", "raw concrete walls". Sempre 24mm grandangolo per mostrare tutto lo spazio.

### Abbigliamento e moda

Parti dal prompt del ritratto (esempio 2) o del lifestyle (esempio 4). Specifica il capo: tessuto, colore, fit, come cade sul corpo. Aggiungi "fabric texture visible, natural wrinkles, realistic drape". Per e-commerce: sfondo bianco, luce studio. Per social: contesto urbano, luce naturale.

### Servizi e consulenza

Usa il ritratto (esempio 2) per le foto profilo. Per "lavorando": "a professional in their 40s typing on a laptop in a bright modern office, candid shot, natural window light, slightly from the side." Per le quote card (esempio 5): genera sfondi con elementi del tuo settore (scrivania, libri, schermo con grafici sfocati).

**La regola universale:** più sei specifico sui materiali, le texture e l'atmosfera del tuo settore, più l'immagine sembra reale. "A restaurant" produce un'immagine generica. "A dimly lit trattoria with exposed brick walls, checkered tablecloths, and warm tungsten pendant lights" produce una foto che potresti usare domani.

## PARTE 3

# Come modificare senza rovinare.

La tecnica della "preserve list" per ChatGPT.

Il problema più comune: chiedi una piccola modifica e l'AI cambia tutto il resto. La soluzione è la preserve list.

Change only the background color to warm beige.

Preserve exactly as they appear: face, expression, pose, clothing, hair, lighting, camera angle, skin texture, product position, all text if present.

*Cambia solo il colore dello sfondo a beige caldo. Mantieni esattamente come sono: viso, espressione, posa, vestiti, capelli, luce, angolo camera, texture pelle, posizione prodotto, tutto il testo.*

### **Ripeti la preserve list a ogni messaggio**

Non dare per scontato che ChatGPT ricordi. Ricopiala identica a ogni iterazione.

### **Una modifica alla volta**

"Cambia sfondo + aggiungi testo + rendi la luce più calda" in un messaggio = disastro. Una modifica per messaggio.

### **Sii specifico su cosa cambiare**

Non "rendila migliore". Scrivi: "Rendi la luce 20% più calda, mantenendo le ombre sul lato destro del viso."

**Per Gemini:** l'editing iterativo è meno preciso rispetto a ChatGPT. Se devi fare molte modifiche, usa ChatGPT. Gemini è migliore per generare l'immagine giusta al primo colpo.

## Dopo la generazione: come usare l'immagine.

### Scarica in alta risoluzione

Su ChatGPT: clicca l'immagine, poi l'icona download. Su Gemini: clicca l'immagine, "Scarica".  
Salva sempre in PNG per la massima qualità. JPG va bene per i social.

### Dimensioni per Instagram

Post quadrato: 1080x1080. Post portrait (il migliore per engagement): 1080x1350. Story/Reel: 1080x1920. Carosello: tutte le slide alla stessa dimensione. Specifica la dimensione nel prompt per evitare di doverla tagliare dopo.

### Aggiungere testo sopra

Apri l'immagine in Canva (gratuito). Aggiungi il testo. Per le quote card: usa il font del tuo brand, colore che contrasta con lo sfondo, dimensione leggibile anche su mobile. Non coprire più del 20% dell'immagine con il testo.

### Verifica prima di pubblicare

Controlla: le mani (l'AI spesso le sbaglia), il testo nell'immagine (lettere invertite o mancanti), gli oggetti sullo sfondo (elementi impossibili), la simmetria del viso. Se qualcosa non va, chiedi la modifica con la preserve list.

### Mantenere la coerenza nel feed

Usa gli stessi parametri di luce e palette colori per tutte le immagini del tuo feed. Salva il tuo prompt base come template e cambia solo il soggetto. Stesso stile = feed coerente = brand riconoscibile.

**Un consiglio finale:** non pubblicare mai un'immagine AI senza guardarla su mobile prima. Quello che sembra perfetto su desktop può avere dettagli sbagliati visibili solo su schermo piccolo. Ingrandisci le mani, il testo, i bordi degli oggetti.

# Riepilogo: le 7 regole d'oro.

01

## Formula 6 slot

Artifact + Subject + Scene + Camera + Light + Quality. Più slot riempi, più controllo hai.

02

## Descrivi, non elencare

Un paragrafo narrativo batte una lista di parole chiave. Soprattutto su Gemini.

03

## Includi sempre risoluzione e formato

1080x1080 per IG quadrato, 1080x1350 portrait, 1920x1080 landscape, 4K per qualità massima.

04

## Usa termini fotografici reali

"85mm lens", "shallow depth of field", "golden hour", "f/1.8". L'AI li capisce e li applica.

05

## Per il realismo: texture e imperfezioni

"Visible pores", "natural texture", "no heavy retouching". Le imperfezioni rendono l'immagine reale.

06

## Itera sempre

La prima immagine è una bozza. Usa la preserve list per modifiche puntuali. 3 iterazioni cambiano tutto.

07

## ChatGPT per iterare, Gemini per il primo colpo

ChatGPT eccelle nell'editing iterativo. Gemini eccelle con prompt lunghi e completi fin dall'inizio.

Tutti i prompt sono template. Sostituisci il prodotto, il soggetto e l'ambiente con i tuoi. Salva il tuo prompt base e riusalo cambiando solo il soggetto. Un buon template dura mesi.



**Il prompt giusto  
cambia tutto.**

[@lamarketer.ai](#)