

KOMPLETNY TUTORIAL SEKRETNYCH AI

Twórz hiperrealistyczne zdjęcia w *Nano Banana Pro* i
kinowe filmy w *Veo 3.1* — krok po kroku

Od pierwszego promptu do gotowego materiału



OBRAZ
→
FILM



WAŻNE INFORMACJE



© 2026 BONUS 3: KOMPLETNY TUTORIAL SEKRETNYCH AI

Wszelkie prawa zastrzeżone.

Materiał przeznaczony jest wyłącznie do użytku osobistego. Zabrania się kopiowania, odsprzedaży, publikowania oraz udostępniania całości lub fragmentów bez zgody właściciela praw.

WAŻNE



Narzędzia AI rozwijają się bardzo szybko.

Nazwy funkcji, wygląd interfejsu, dostępność modeli oraz bezpłatne limity mogą ulec zmianie. Jeżeli ekran wygląda inaczej niż w tutorialu, szukaj funkcji o tej samej lub podobnej nazwie.



ODPOWIEDZIALNE KORZYSTANIE

Nie wykorzystuj wygenerowanych materiałów do podszywania się pod prawdziwe osoby, wprowadzania odbiorców w błąd ani naruszania praw autorskich, prawa do wizerunku lub zasad danej platformy.

SPIIS TREŚCI

NANO BANANA PRO

- 03 — Zanim zaczniesz
- 04 — Moduł 01:
Hiperrealistyczne
zdjęcia
- 05 — Dostęp i
przygotowanie
materiałów
- 06 — Skuteczny prompt
do zdjęcia

VEO 3.1

- 07 — Moduł 02:
Kinowe filmy
- 08 — Film w Veo 3.1
krok po kroku
- 09 — Kompletny
workflow:
obraz → film



POMYSŁ → ZDJĘCIE → RUCH → GOTOWY FILM



Przejdź przez strony po kolei. Każdy etap przygotowuje materiał potrzebny w następnym kroku.

ZANIM ZACZNIESZ

W tym tutorialu przejdziesz przez kompletny proces tworzenia treści AI. Najpierw przygotujesz *hiperrealistyczne zdjęcie* postaci. Następnie zamienisz statyczny obraz w krótki, *kinowy film*.

Nie musisz znać profesjonalnych programów graficznych ani montażowych. Wystarczy, że wykonasz kroki w przedstawionej kolejności i skorzystasz z gotowych schematów promptów.

PRZYGOTUJ

- ✓ Konto umożliwiające dostęp do aktualnie dostępnej wersji *Nano Banana*.
- ✓ Dostęp do *Veo 3.1* lub środowiska, w którym model jest obecnie udostępniany.
- ✓ Jedno wyraźne zdjęcie referencyjne albo opis fikcyjnej postaci.
- ✓ Pomysł na miejsce, strój, światło i ruch kamery.
- ✓ Folder na zapisanie wygenerowanych obrazów i filmów.

* ZASADA SUKCESU

Najpierw uzyskaj dobre zdjęcie. Dopiero później twórz film. Staby obraz początkowy prawie zawsze prowadzi do słabszego materiału wideo.

REFERENCJA → PROMPT → ZDJĘCIE → ANIMACJA → EKSPORT



HIPERREALISTYCZNE ZDJĘCIA

Nano Banana Pro — od pomysłu do wiarygodnego portretu

W tym module przygotujesz obraz, który będzie wyglądał jak profesjonalne zdjęcie wykonane prawdziwym aparatem.

- ✓ wybierzesz właściwą referencję
- ✓ zbudujesz precyzyjny prompt
- ✓ poprawisz najczęstsze błędy



naturalna
tekstura skóry



realistyczne
oczy



szczegółowe
włosy

KROK 1:

PRZYGOTUJ DOBRĄ BAZĘ

01 OTWÓRZ NARZĘDZIE

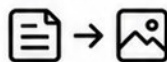
Zaloguj się do środowiska, w którym aktualnie dostępny jest model Nano Banana.

Wybierz funkcję generowania obrazu lub edycji obrazu z pomocą AI.

i Nazwy przycisków mogą różnić się w zależności od aktualnej wersji platformy.

02 WYBIERZ SPOSÓB PRACY

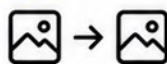
A



TEKST → OBRAZ

Wybierz tę opcję, gdy tworzysz całkowicie nową, fikcyjną postać.

B



OBRAZ → OBRAZ

Wybierz tę opcję, gdy chcesz zachować wygląd postaci z posiadanej referencji.

03 DOBRA REFERENCJA

- ✓ twarz jest wyraźna
- ✓ oczy są otwarte i dobrze widoczne
- ✓ zdjęcie nie jest rozmyte
- ✓ twarz nie jest zasłonięta
- ✓ oświetlenie jest naturalne
- ✓ na zdjęciu znajduje się tylko jedna główna osoba

PRZYKŁADOWY INTERFEJS

REFERENCJA (opcjonalnie)



Przeciągnij i upuść zdjęcie lub kliknij, aby wybrać plik
JPG, PNG, do 10 MB

PROMPT (OPIS)

Opisz, co chcesz wygenerować...
np. portret profesjonalnej kobiety,
naturalne światło, neutralne tło,
realistyczny styl.

USTAWIENIA

Model
Nano Banana Pro

Tryb
Obraz → Obraz

Proporcje
3:4 (portret)

 GENERUJ

UNIKAJ

Zdjęć z mocnymi filtrami,
bardzo niskiej rozdzielczości,
ekstremalnego kąta twarzy
oraz wielu osób w jednym kadrze.

DOBRA REFERENCJA



SŁABA REFERENCJA



KROK 2: ZBUDUJ PROMPT, KTÓRY DAJE REALIZM

POSTAĆ + CZYNNOŚĆ + MIEJSCE + STRÓJ + ŚWIATŁO + KAMERA + REALIZM

- **POSTAĆ** — wiek, wygląd, włosy i charakterystyczne cechy.
- **CZYNNOŚĆ** — co dokładnie robi postać.
- **MIEJSCE** — gdzie odbywa się scena.
- **STRÓJ** — ubranie, materiały i kolory.
- **ŚWIATŁO** — miękkie, studyjne, poranne, nocne lub neonowe.
- **KAMERA** — rodzaj kadru, perspektywa i głębina ostrości.
- **REALIZM** — naturalna skóra, realistyczne proporcje i fotograficzne detale.

GOTOWY PROMPT

Stwórz hiperrealistyczne zdjęcie młodej, fikcyjnej influencerki o długich ciemnobrązowych włosach i naturalnych rysach twarzy. Stoi przy dużym oknie w nowoczesnej kawiarni i patrzy lekko poza obiektyw. Ma na sobie elegancką kremową marynarkę oraz delikatną złotą biżuterię. Miękkie poranne światło pada z lewej strony. Portret od pasa w górę, perspektywa aparatu na wysokości oczu, subtelna głębina ostrości, realistyczna tekstura skóry, pojedyncze kosmyki włosów, naturalne dłonie, profesjonalna fotografia lifestyle, wysoka szczegółowość.

PO PIERWSZEJ GENERACJI SPRAWDŹ

- ☐ Czy twarz wygląda naturalnie?
- ☐ Czy dłonie mają prawidłową budowę?
- ☐ Czy oczy patrzą w logicznym kierunku?
- ☐ Czy światło pasuje do otoczenia?
- ☐ Czy postać nadal przypomina referencję?

SZYBKĄ KOREKTĄ

Zachowaj tę samą twarz, fryzurę, strój, kadr i tło. Popraw jedynie dłonie, naturalność skóry oraz symetrię oczu.

PRZED



oczy patrzą
w różnych
kierunkach

nienaturalna
pozycja
dłoni

plastikowa
tekstura
skóry

PRECYZYJNA
KOREKTA —
NIE GENERUJ
WSZYSTKIEGO
OD NOWA



PO KOREKCIE



KINOWE FILMY

Veo 3.1 — zamień statyczny obraz w żywą scenę

W tym module wykorzystasz gotowe zdjęcie jako pierwszy kadr filmu i opiszesz ruch postaci, otoczenia oraz kamery.

- ✓ przygotujesz obraz startowy
- ✓ opiszesz naturalny ruch
- ✓ wygenerujesz gotowe warianty filmu



KROK 3: ZAMIEŃ ZDJĘCIE W KINOWY FILM

01 KROK 01 WYBIERZ TRYB OBRAZ → FILM

Otwórz środowisko udostępniające Veo 3.1 i wybierz funkcję generowania filmu z obrazu. Prześlij najlepsze zdjęcie stworzone w module 01.

02 KROK 02 USTAL JEDEN GŁÓWNY RUCH

Na początek wybierz prostą czynność: spojrzenie w bok, delikatny uśmiech, krok do przodu, obrót głowy albo poprawienie włosów.

03 KROK 03 DODAJ RUCH KAMERY

- *slow push-in* — kamera powoli zbliża się do postaci
- *tracking shot* — kamera płynnie podąża za postacią
- *static camera* — kamera pozostaje nieruchoma
- *slow pan* — kamera powoli przesuwa się w bok

04 KROK 04 OPISZ OTOCZENIE

Dodaj subtelny ruch włosów, tkaniny, światła, liści, deszczu lub ludzi w tle. Nie wprowadzaj zbyt wielu dynamicznych elementów jednocześnie.

Ta sama postać zachowuje identyczne rysy twarzy, fryzurę, strój i proporcje. Powoli wykonuje jeden krok w stronę kamery, delikatnie odwraca głowę i naturalnie się uśmiecha. Jej włosy oraz materiał marynarki lekko poruszają się na wietrze. Kamera wykonuje bardzo powolne, płynne zbliżenie. Światło pozostaje miękkie i ciepłe. Naturalny ruch ciała, realistyczna mimika, stabilna twarz, kinowa głębia ostrości, płynny ruch, bez deformacji.

ZASADA

Jedna scena + jeden główny ruch + jeden ruch kamery.

START → RUCH GŁÓWY → KROK DO PRZODU → FINALNY KADR FILMOWY



TWÓJ KOMPLETNY PROCES

1. POMYSŁ

Wybierz postać, miejsce i cel sceny.



2. REFERENCJA

Użyj wyraźnego zdjęcia albo dokładnego opisu fikcyjnej postaci.



3. PROMPT DO ZDJĘCIA

Opisz postać, czynność, miejsce, strój, światło i kamerę.



4. GENEROWANIE

Wybierz najlepszy obraz i popraw tylko konkretne błędy.



5. PROMPT DO FILMU

Dodaj jeden główny ruch postaci, jeden ruch kamery i subtelny ruch otoczenia.



6. WARIANTY

Wygeneruj kilka wersji tej samej sceny i wybierz najbardziej naturalną.



7. EKSPORT

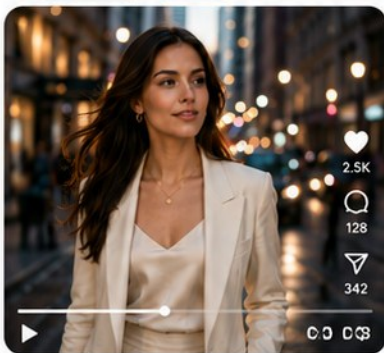
Zapisz gotowy materiał w proporcjach odpowiadających miejscu publikacji.

PRZYKŁADY GOTOWYCH WYNIKÓW



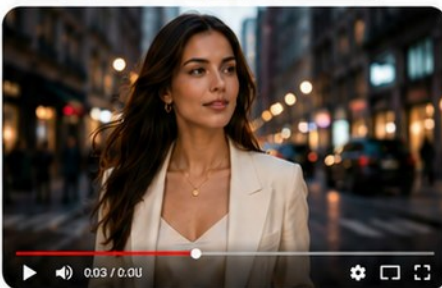
PORTRET

Idealny do postów, grafik i miniatur.



FILM PIONOWY

Stworzony pod Reels, TikTok, Stories i Shorts.



FILM POZIOMY

Idealny do YouTube, prezentacji i materiałów poziomych.

PROPORCJE MATERIAŁU

- ✓ 9:16 — Reels, TikTok, Stories i Shorts
- ✓ 16:9 — YouTube, prezentacje i materiały poziome
- ✓ 1:1 — klasyczne publikacje kwadratowe

KONTROLA KOŃCOWA

- ☐ Twarz pozostaje stabilna przez cały film.
- ☐ Dłonie i ciało nie ulegają deformacji.
- ☐ Ruch jest płynny i naturalny.
- ☐ Światło nie zmienia się przypadkowo.
- ☐ Tło nie pulsuje ani nie przeskakuje.
- ☐ Film ma właściwe proporcje.
- ☐ Materiał nie narusza praw do wizerunku ani praw autorskich.



Nie szukaj idealnego rezultatu za pierwszym razem. Twórz małe poprawki, porównuj warianty i zapisuj prompty, które działają najlepiej.

W ten sposób zbudujesz własny, powtarzalny system tworzenia treści AI.

JEDNA POSTAĆ. JEDEN SYSTEM. NIEOGRANICZONE SCENY.