PRZYMIERZ

Wirtualna przymierzalnia w ChatGPT: prompty, plan B i checklista przed kupnem

Funkcja „Try on" w zakupach ChatGPT · start 1.10.2026 · aplikacja i przeglądarka

Jak to działa (3 kroki)

1. W ChatGPT (aplikacja albo chatgpt.com) zapytajcie o konkretny ciuch, np. prompt 1 niżej. Pojawią się karty produktów.
2. Na karcie ubrania lub dodatku kliknijcie **Try on** (Przymierz). Zróbcie albo wgrajcie selfie lub zdjęcie całej sylwetki.
3. ChatGPT wygeneruje obraz, na którym macie na sobie ten produkt. Dobre rzeczy zapisujcie w **Ulubionych** (można tworzyć foldery w Library).

Zdjęcie do przymiarek: dobre światło, przodem do aparatu, dopasowane ubranie, bez innych osób w kadrze. Do kurtek, płaszczy i spodni lepiej sprawdza się zdjęcie całej sylwetki niż samo selfie.

Prompt 1: szukanie w budżecie i rozmiarze

Wklej i uzupełnij nawiasy

```
Szukam: [kurtka zimowa / sukienka na wesele / buty do biegania].
Dla: [kobieta/mężczyzna], wzrost [180 cm], wymiary: klatka [100 cm], talia [86 cm], biodra
[100 cm]. Zwykle noszę rozmiar [M].
Budżet: do [400 zł] z dostawą do Polski.
Styl i kolory: [minimalistyczny, czarny/granat, bez dużych logo].
Pokaż 8 produktów ze sklepów, które wysyłają do Polski. Przy każdym: cena, skład materiału,
czy rozmiarówka zwykle wypada mało/duże (jeśli są opinie), zasady zwrotu. Ułóż od najlepszego
stosunku jakości do ceny.
```

Prompt 2: porównanie przymiarek

Po 2–3 przymiarkach, w tym samym czacie

```
Porównaj przymiarki, które właśnie zrobiłem. Która lepiej pasuje do mojej sylwetki, karnacji i
stylu [opis: np. na co dzień do pracy w biurze]? Oceń każdą w skali 1–10 i uzasadnij w 2
zdaniach. Powiedz szczerze, jeśli żadna nie jest dobra, i zaproponuj, czego szukać zamiast
tego.
```

Prompt 3: sprawdzenie rozmiaru z tabelą sklepu

Wklej tabelę rozmiarów ze strony produktu (tekst albo screen)

```
To jest tabela rozmiarów tego produktu: [wklej]. Moje wymiary: klatka [100 cm], talia [86 cm],
biodra [100 cm], długość rękawa [64 cm]. Który rozmiar wybrać? Jeśli jestem pomiędzy
rozmiarami, powiedz, który wziąć przy kroju [dopasowanym/luźnym] i dlaczego. Wypisz, czego nie
da się ocenić z tabeli.
```

Plan B: gdy nie widzicie przycisku Try on

Jeśli przycisku nie ma na waszym koncie albo przy danym produkcie (np. ciuch z innego sklepu), według pomocy OpenAI możecie wgrać zdjęcie ubrania w zwykłej rozmowie i poprosić o przymiarkę:

> **Wgraj screen produktu + swoje zdjęcie**
>
> ```
> Na pierwszym zdjęciu jest ubranie ze sklepu, na drugim jestem ja. Pokaż, jak to ubranie będzie na mnie wyglądać. Zachowaj moją twarz, sylwetkę i proporcje, nie wyszczuplaj mnie i nie zmieniaj fasonu ani koloru ubrania.
> ```

Checklista: 7 rzeczy przed kliknięciem „Kup”

☐ **Tabela rozmiarów w centymetrach**, a nie „zawsze noszę M”. Każda marka szyje inaczej.

☐ **Skład materiału**: zimą wełna/puch, a nie 100% poliester za cenę wełny.

☐ **Opinie o rozmiarówce**: szukajcie „wypada małe/duże” i zdjęć od klientów, a nie tylko od modelki.

☐ **14 dni na odstąpienie**: przy zakupie online w sklepie-firmie macie co do zasady 14 dni na zwrot bez podania przyczyny (sklep może dać więcej, sprawdźcie regulamin).

☐ **Kto płaci za odesłanie**: jeśli sklep nie napisał, że pokrywa zwrot, bezpośredni koszt odesłania zwykle jest po waszej stronie.

☐ **Prawdziwa promocja?** Przy obniżce sklep musi pokazać najniższą cenę z 30 dni przed obniżką. Porównajcie.

☐ **Przymiarka ≠ produkt**: obraz z ChatGPT to wizualizacja AI. Kolor, długość i dopasowanie sprawdzajcie na zdjęciach i w opisie produktu.

Prywatność: jak usunąć swoje zdjęcie

Zdjęcie użyte do przymiarki zostaje zapisane jako **zdjęcie referencyjne**, żeby kolejne przymiarki szły szybciej. Zmienicie je albo usuniecie w:
Ustawienia → Personalizacja → Zdjęcia referencyjne (po angielsku: Settings → Personalization → Reference photos).

> Nie używajcie zdjęć innych osób ani dzieci. Jeśli nie chcecie, żeby zdjęcie zostawało na koncie, usuńcie je po zakupach.

Źródła: help.openai.com/en/articles/6825453-chatgpt-release-notes (1.10.2026: „New ways to shop in ChatGPT”) · help.openai.com/en/articles/11128490-shopping-with-chatgpt-search · techcrunch.com/2026/10/01/chatgpt-can-now-virtually-try-on-clothes-for-you/ · Ustawa o prawach konsumenta (14 dni na odstąpienie, koszt zwrotu) · ustawa o informowaniu o cenach (najniższa cena z 30 dni). Przymiarki nie gwarantują rozmiaru ani dopasowania.