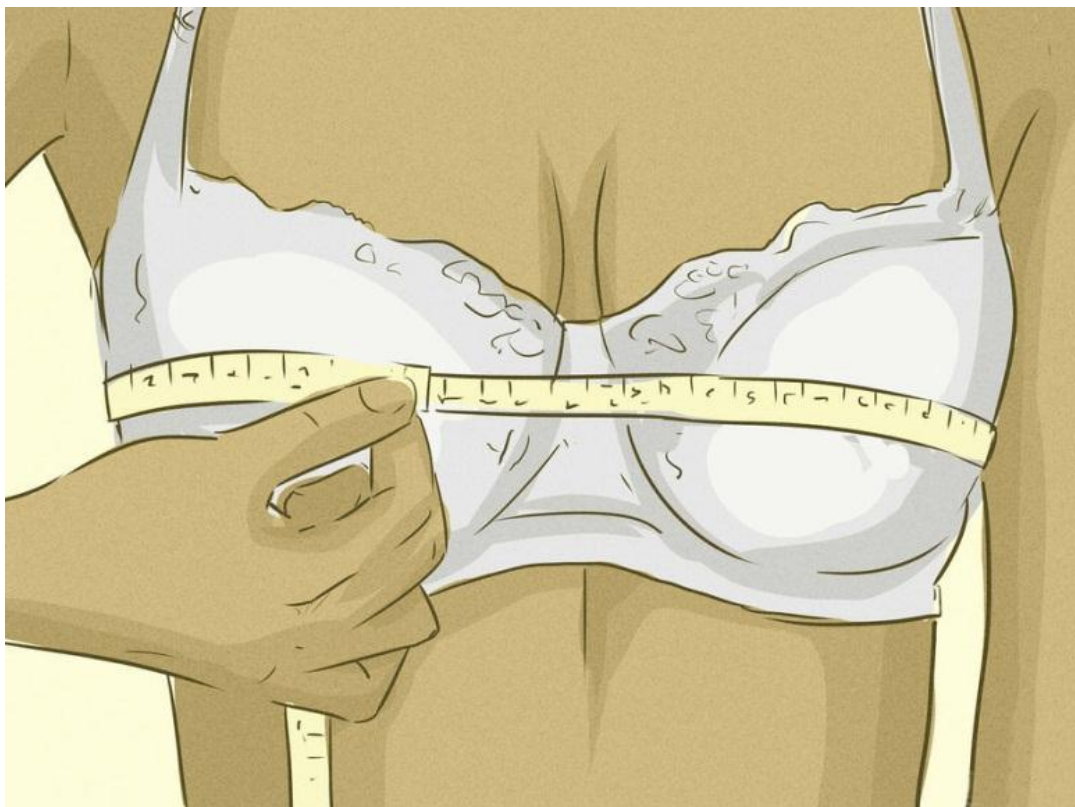


Guía básica para tomarse las medidas

Ancho de espalda: Párate frente a un espejo de cuerpo entero con la espalda derecha y los hombros relajados. Toma la medida 10cm por debajo de la base del cuello.

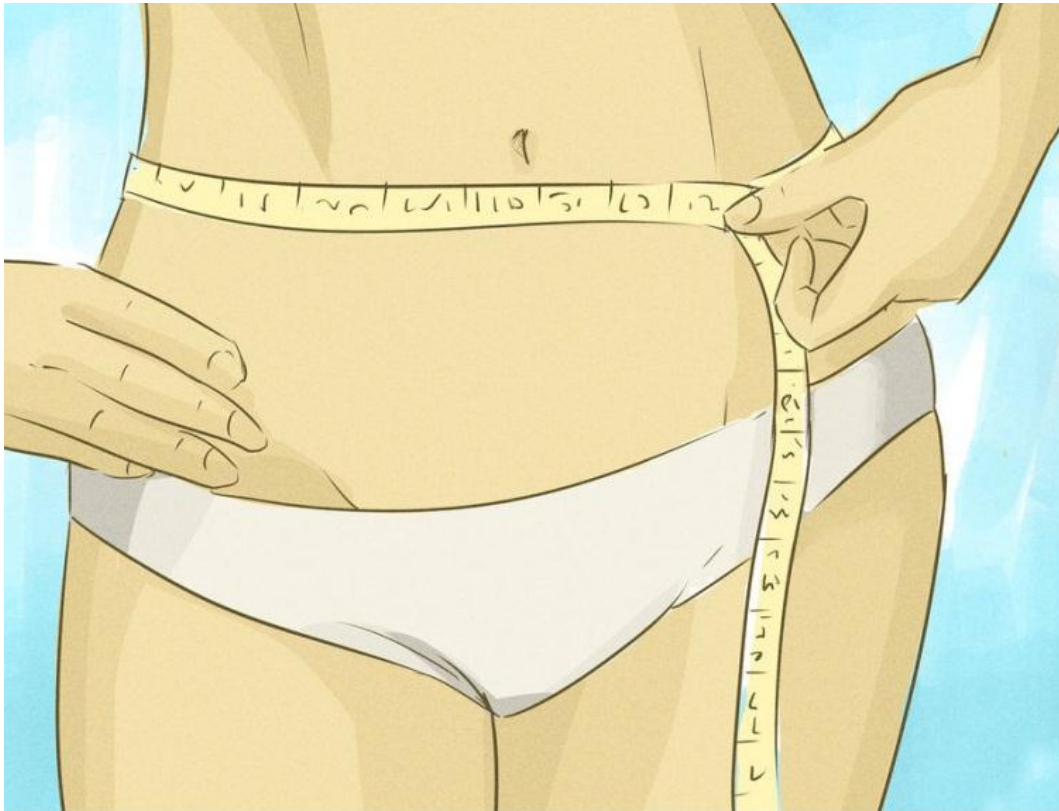


Contorno de busto: Une las puntas en el centro de la parte frontal. Coloca tu pulgar debajo de la cinta métrica y evita que esté muy ajustado, sino tendrás una medida incorrecta.

Tara
Abrigarse



Ancho de brazo:
Para tomar la medida del ancho de brazo debes envolver la cinta métrica en la parte más gruesa de tu brazo superior. Procura que la cinta esté algo tensa, pero no mucho, recuerda que no debe ajustar tu piel.



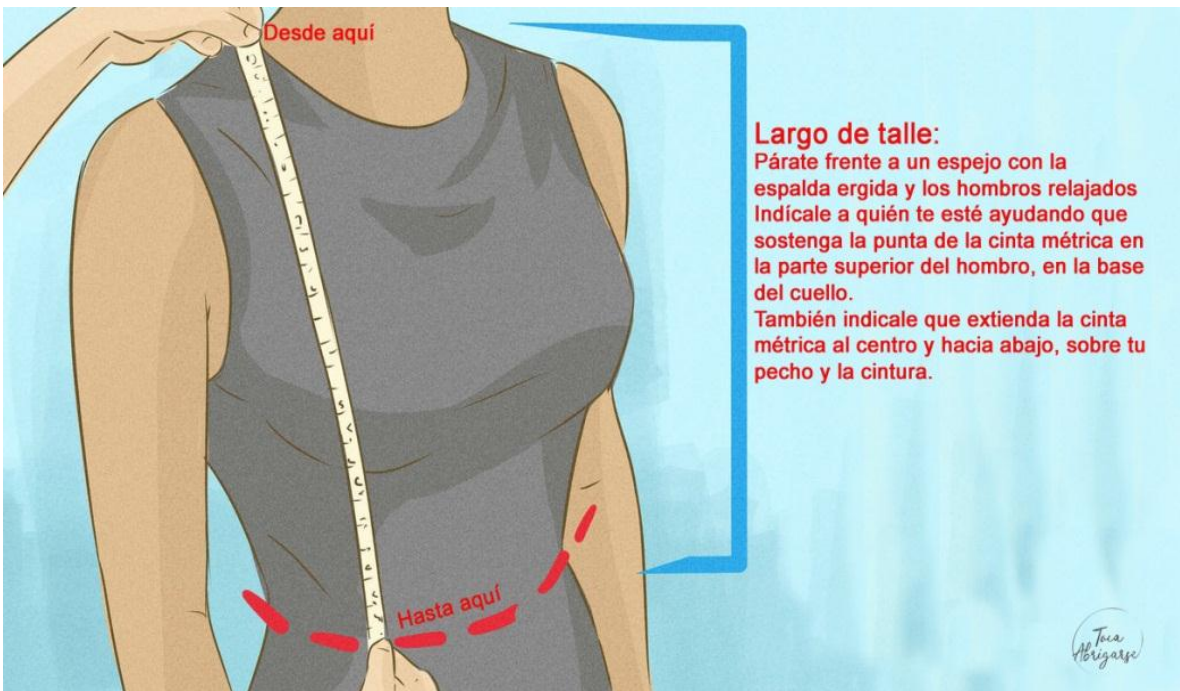
Cintura: Envuelve la cinta métrica en tu cintura natural, mantenla en paralelo al suelo. No aguantas la respiración ni metas el vientre. Para obtener una medida exacta mantén tu cuerpo en una posición cómoda y recta. Asegúrate de no hacer la medición muy ajustada.



Cadera:

Une las puntas en el centro de la parte frontal. Evita que esté muy ajustado.

Toca
Abrigarse



Desde aquí

Largo de talle:

Párate frente a un espejo con la espalda ergida y los hombros relajados. Indícale a quién te esté ayudando que sostenga la punta de la cinta métrica en la parte superior del hombro, en la base del cuello.

También indícale que extienda la cinta métrica al centro y hacia abajo, sobre tu pecho y la cintura.

Hasta aquí

Toca
Abrigarse

