

# INSTRUÇÕES DE MEDIÇÃO

## ① PESCOÇO

A medida do pescoço é tomada em torno do pescoço, a meia altura entre os ombros e o queixo.

## ② PEITO

Coloque a fita em redor da caixa torácica, por baixo das axilas, sobre os mamilos, e certifique-se que a fita permanece nivelada. Mantenha uma postura relaxada e expire.

## ③ CINTURA

Meça a circunferência no ponto mais estreito, geralmente logo acima do umbigo. Não encolha o estômago, mantenha uma postura relaxada e expire.

## ④ ANCAS

Meça em torno da parte mais larga das ancas. Comece numa das ancas e dê a volta ao seu corpo, pelas costas e depois sobre a outra anca, até chegar ao lugar onde começou.

## ⑤ OMBROS

Pense numa linha direta entre a axila e o ombro. Meça entre esses dois pontos e mantenha a fita em linha reta.

## ⑥ BRAÇOS

Com seu cotovelo ligeiramente dobrado, comece a medir a partir do ombro/topo do braço, e desenrole a fita ao longo da parte externa do braço, até ao cotovelo. Então, prossiga, sempre do lado externo do braço, até ao osso do pulso.

## ⑦ PERNAS

Esta é a distância da parte interna mais alta de sua coxa para o fundo do seu tornozelo apenas após o osso no interior.

## ⑧ TORSO

Comece bem acima da extremidade superior de seu osso do peito no meio de sua gaiola do rasgo, e meça-a para baixo em linha reta até sua virilha.

## ⑨ CORPO INTEIRO

A sua altura, do topo da cabeça à planta dos pés.

## ⑩ TAMANHO DE SAPATO

Seu tamanho de calçado da UE.

