

**ABBIGLIAMENTO**

Petto (cm)	Vita (cm)	Fianchi (cm)	Taglia FR (ES/FR/PT)	Taglia IT	EU	UK
80	61	87	36 / XS	<b>40</b>	34 / XS	XS
85	66	92	38 / S	<b>42</b>	36 / S	S
90	71	97	40 / M	<b>44</b>	38 / M	M
95	76	102	42 / L	<b>46</b>	40 / L	L
100	81	107	44 / XL	<b>48</b>	42 / XL	XL
105	86	113	46 / XXL	<b>50</b>	44 / XXL	XXL

**Consigli pratici**

- Se le tue misure non coincidono esattamente con quelle indicate nella tabella, **usa la misura dei fianchi come riferimento principale.**
- **Prendi le misure senza vestiti e al di fuori del ciclo mestruale**, poiché in questo periodo il volume del seno e dell'addome tende ad aumentare.



**Cavallo:** posiziona il metro al cavallo tra il pube e la pianta dei piedi



**Petto:** con il metro, gira intorno al petto respirando normalmente. Annota le variazioni mentre respiri e segna il valore maggiore.

women'ssecret



**Vita:** misura posizionando il metro intorno alla vita, leggermente al di sopra dell'ombelico

women'ssecret



**Fianchi:** misura i fianchi posizionando il metro sotto la vita, sul punto più largo dei fianchi