

# ΒΕΡΜΟΥΔΕΣ & ΚΑΠΡΙ

Η σημαντικότερη μέτρηση που πρέπει να γνωρίζετε είναι η Μέση (B)

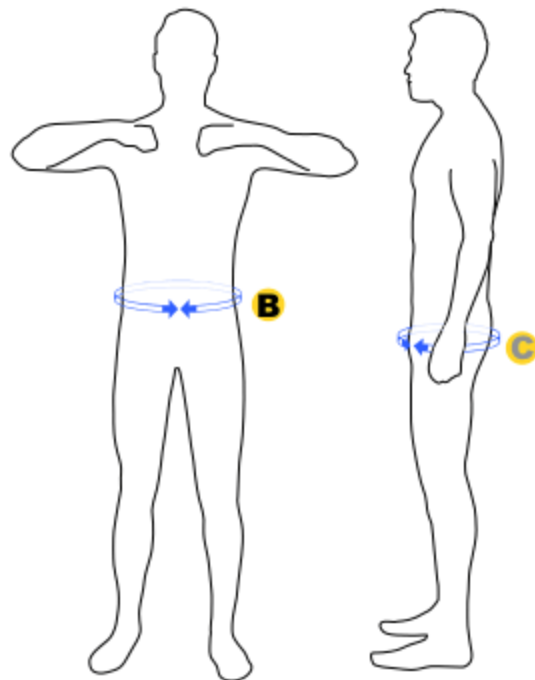
Η C είναι σημαντική εάν είστε γυναίκα και επιλέγετε ανδρικό μέγεθος.

## B. Μέση

Η περίμετρος της μέσης στο ύψος που στέκεται το παντελόνι.

## C. Περιφέρεια.

Η μεγαλύτερη περίμετρος των γοφών.



Πριν μετρηθείτε διαβάστε

### TIPS ΓΙΑ ΝΑ ΠΑΡΕΤΕ ΣΩΣΤΑ ΜΕΤΡΑ

1. Είναι καλύτερα εάν υπάρχει ένα δεύτερο άτομο για να κάνει τις μετρήσεις.
2. Χρησιμοποιείστε μεζούρα και μετράτε κατευθείαν πάνω στο σώμα φορώντας μόνο εφαρμοστά εσώρουχα ή κολάν.
3. Μετρήστε την περίμετρο της μέσης στο ύψος που φοράτε το παντελόνι με τη μεζούρα να ακουμπά αλλά όχι να σφίγγει το σώμα.

Η μέση σας (B)	cm	72	76-78	80-82	84-86	88-90	92-94	96-98	100-104	106-108	110-114	120	128	136	144
Η περιφέρειά σας (C)	cm	92	94	96-98	100-102	104-106	108-110	112-114	116-118	120-122	124-126	128-130	144	152	160
		<b>ΤΟ ΜΕΓΕΘΟΣ ΣΑΣ</b>													
Regular		42	44	46	48	50	52	54	56	58	60	62	64	66	68

Να θυμάστε ότι ο καλύτερος τρόπος για να διαλέξετε τα ρούχα που σας ταιριάζουν απόλυτα, είναι δοκιμάζοντάς τα στ' αλήθεια!