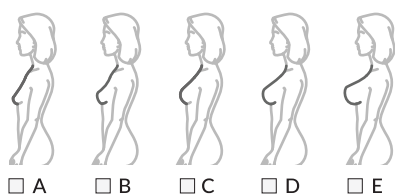


GUIDA ALLE MISURE

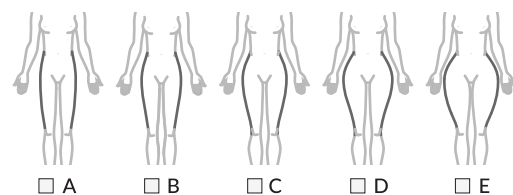
- ✓ Per prendere le misure, ti servirà un metro a nastro.
- ✓ Chiedi ad un amico di aiutarti, in effetti alcune misure sono difficili da prendere da sola.
- ✓ Affinchè le misurazioni siano corrette, ti invitiamo a prendere le misure indossando una camicia e dei pantaloni (che ti calzano bene) e delle scarpe da cerimonia.
- ✓ Durante la misurazione è importante che il metro sia aderente ma non stretto. Prova a star dritta con la schiena!

Nome	Io				
Altezza					
Peso					
Forma del corpo					
Torso/ Cappotto / Lunghezza del Trench					
Lunghezza Braccio					
Spalle					
Torace					
Ventre					
Altezza del seno					
Altezza Vita					
Vita					
Fianchi					
Lunghezza Pantaloni					
Lunghezza Gonna					
Cintura					
Cavallo					
Coscia					
Collo					
Bicipite					
Polso					
Informazione personale					
Ulteriori informazioni					

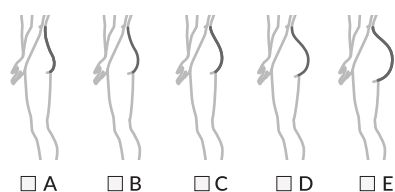
Seno



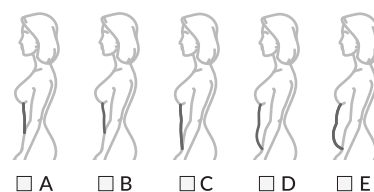
Fianchi



Glutei



Addome



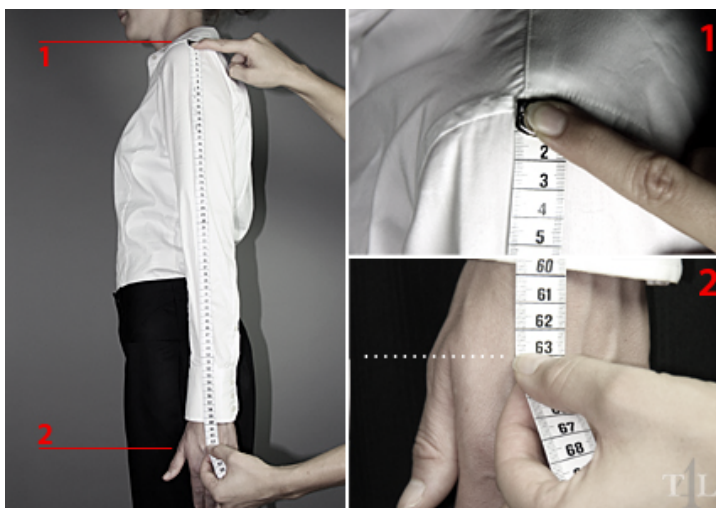
TORSO/ CAPPOTTO/ LUNGHEZZA DEL TRENCH

1. Solleva il colletto della camicia.
2. Colloca il metro nel punto in cui si uniscono le cuciture delle spalle e del collo.
3. Misura verticalmente fin dove vuoi che arrivi la camicia (adagiando il metro su petto e addome). La misura è abitualmente fino al pollice.



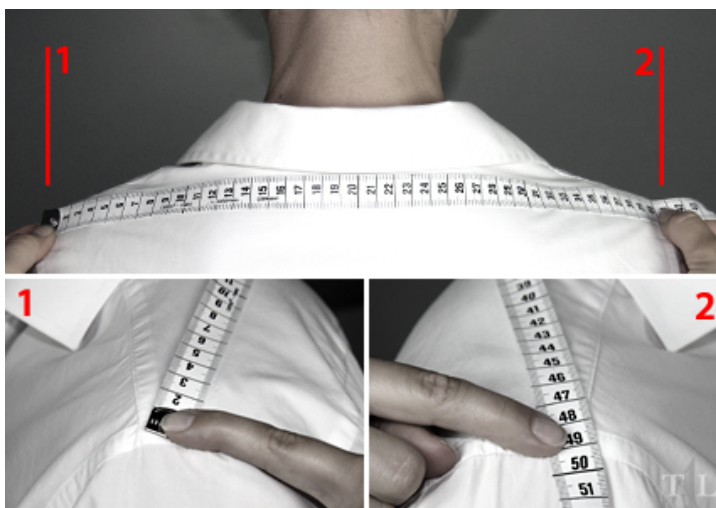
LUNGHEZZA BRACCIO

1. Collochi il metro dove si uniscono le cuciture delle spalle e della manica.
2. Misuri lungo il braccio fino all'inizio del pollice.



SPALLE

1. Collochi il metro nel punto in cui si uniscono le cuciture della spalla e una delle maniche.
2. Misuri fin dove si uniscono le cuciture della spalla e l'altra manica.
3. Il metro deve toccare la parte bassa del collo della camicia.



TORACE

1. Misura il suo torace nel punto piú ampio (passando per entrambi i capezzoli).



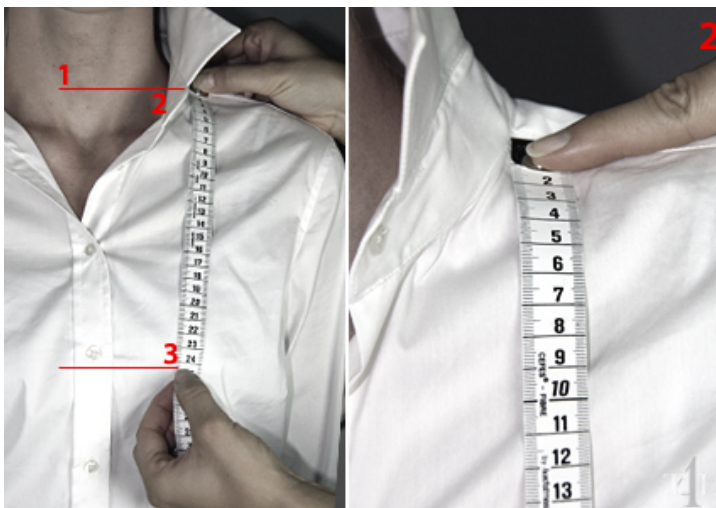
VENTRE

1. Misura attorno alla parte piú ampia dell'addome, tre dita sotto l'ombelico.



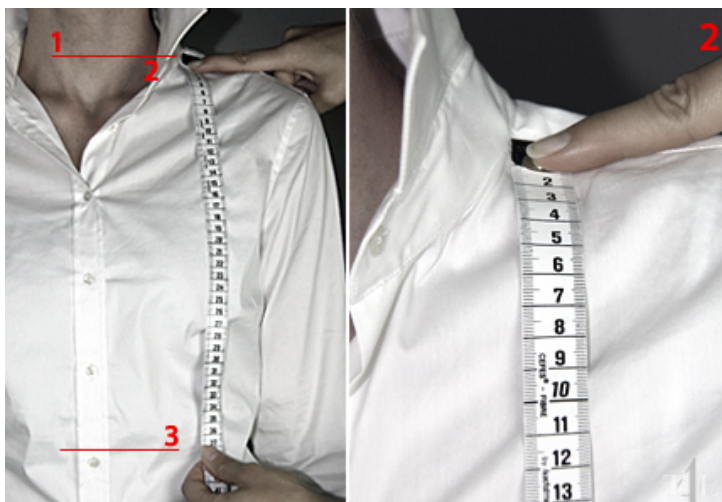
ALTEZZA DEL SENO

1. Solleva il colletto della camicia / blusa.
2. Colloca il metro dove si uniscono le cuciture delle spalle e del collo.
3. Misura verticalmente fino al punto piú sporgente del petto.



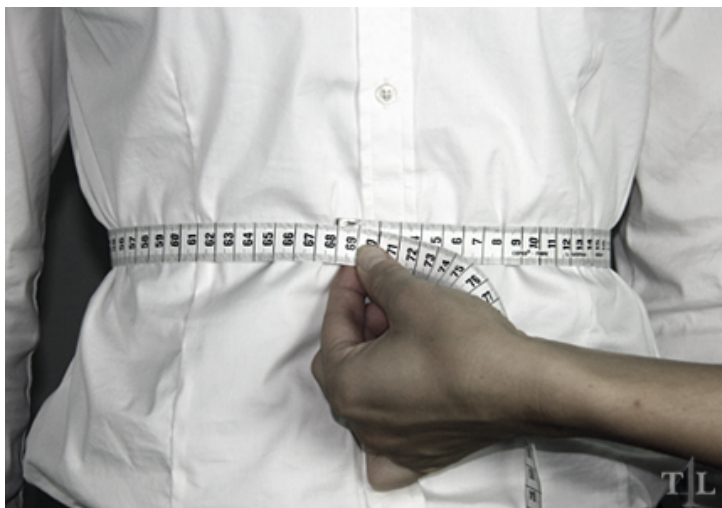
ALTEZZA VITA

1. Solleva il collo della camicia.
2. Colloca il metro nel punto in cui si uniscono le cuciture delle spalle e del collo.
3. Misura verticalmente fino alla vita passando per il punto più sporgente del petto.



VITA

1. Misura intorno alla vita, due dita sopra l'ombelico (la parte più stretta del tronco).



FIANCHI

1. Misura attorno ai fianchi, laddove il sedere sporge di più.



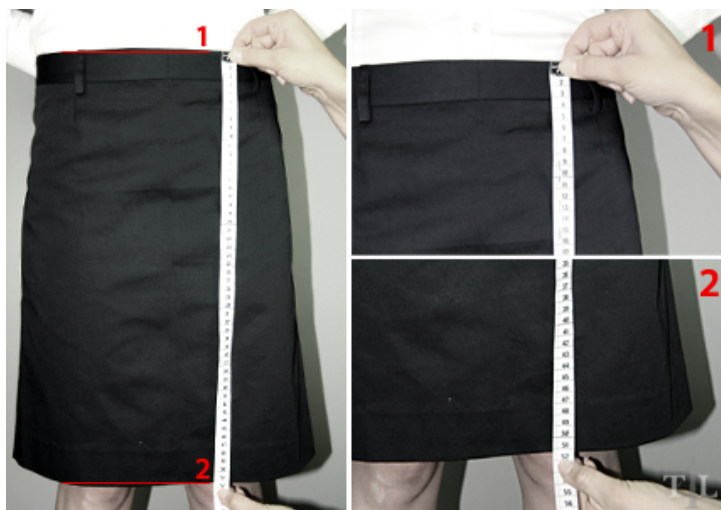
LUNGHEZZA PANTALONI

1. Colloca il metro sulla vita dei pantaloni.
2. Misura verticalmente fin dove vuoi che te arrivino i pantaloni- la misura standard é fino all'inizio del tallone.



LUNGHEZZA GONNA

1. Colloca il metro sulla cintura della gonna. All'altezza dove porteresti normalmente la gonna.
2. Misura verticalmente fino a dove desideri che arrivi la gonna.



CINTURA

1. Metti la gonna all'altezza desiderata (senza cintura).
2. Prendi le misure attorno al girovita della gonna.



CAVALLO

1. Collochi il metro sulla parte posteriore della vita dei pantaloni.
2. Passi il metro fra le gambe (con l'ampiezza desiderata) fino alla parte frontale della vita dei pantaloni (dove si trova la fibbia della cinto).



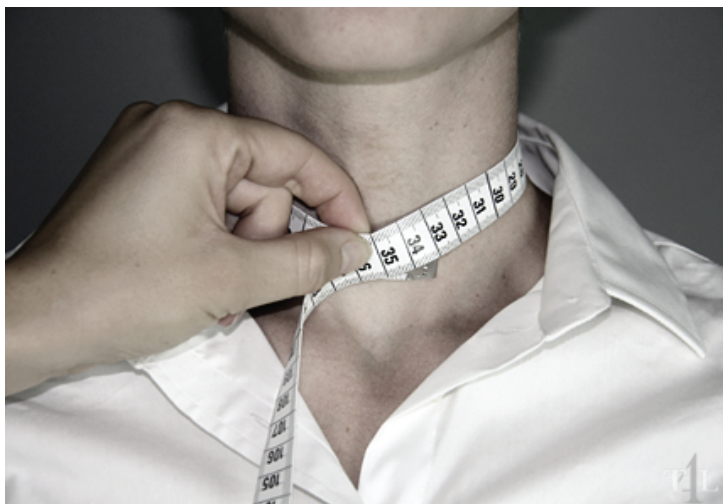
COSCIA

1. Misura attorno alla parte piú ampia della coscia- abitualmente a metà coscia.



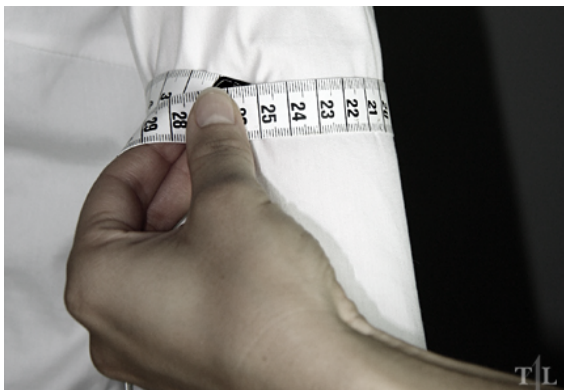
COLLO

1. Misura attorno al tuo collo.
2. Aggiusta il metro a seconda di quanto ampia vuoi che sia la camicia.



BICIPITE

1. Misura attorno alla parte piú ampia del suo bicipite.



POLSO

1. Misura intorno al polso.

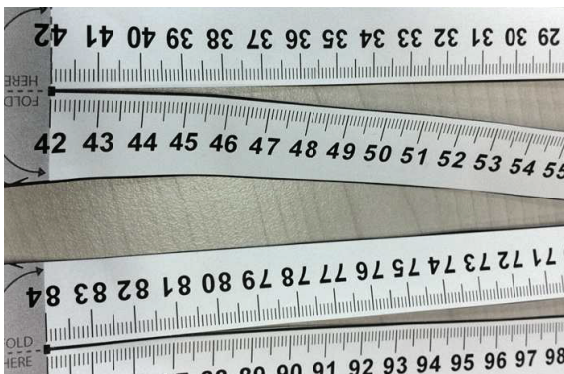


METRO DA STAMPARE

Stampare il tuo metro è molto facile! Ti invitamo a seguire le seguenti istruzioni:

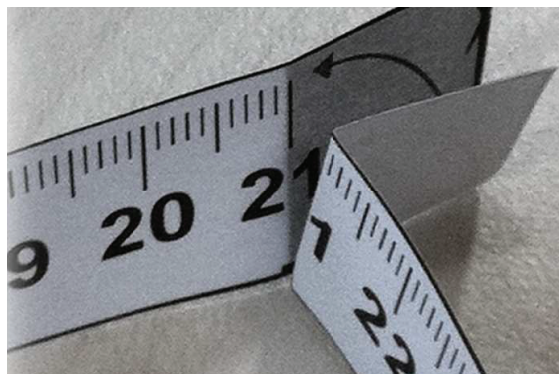
1. STAMPA E TAGLIA

Stampa queste pagine e taglia come ti mostra l'immagine:



2. PIEGA

Piega il foglio come ti mostra l'immagine:



3. UNISCI

1. Per ottenere un metro perfetto, ti consigliamo di spillare il metro. È anche possibile utilizzare colla o nastro adesivo.



IMPORTANTE!

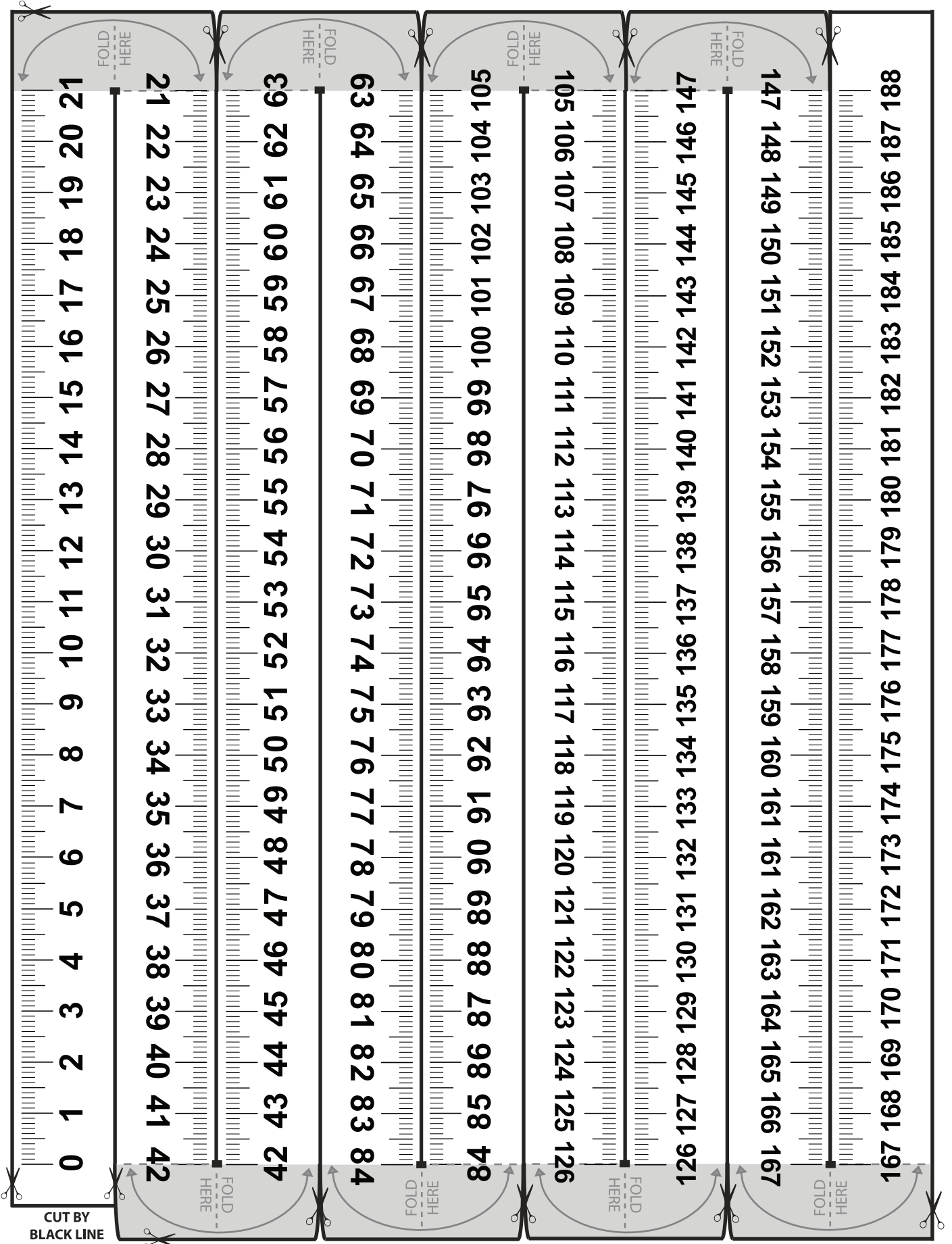
Assicurati che entrambe le opzioni "Adatta alla pagina" o "Riduci la pagina al formato del foglio" non siano selezionate nella finestra di Stampa.

Assicurati che l'opzione "nessuno" sia selezionata nella lista del "Ridimensionamento pagina".

Grazie,

sumissura

CENTIMETRI



POLLICI

