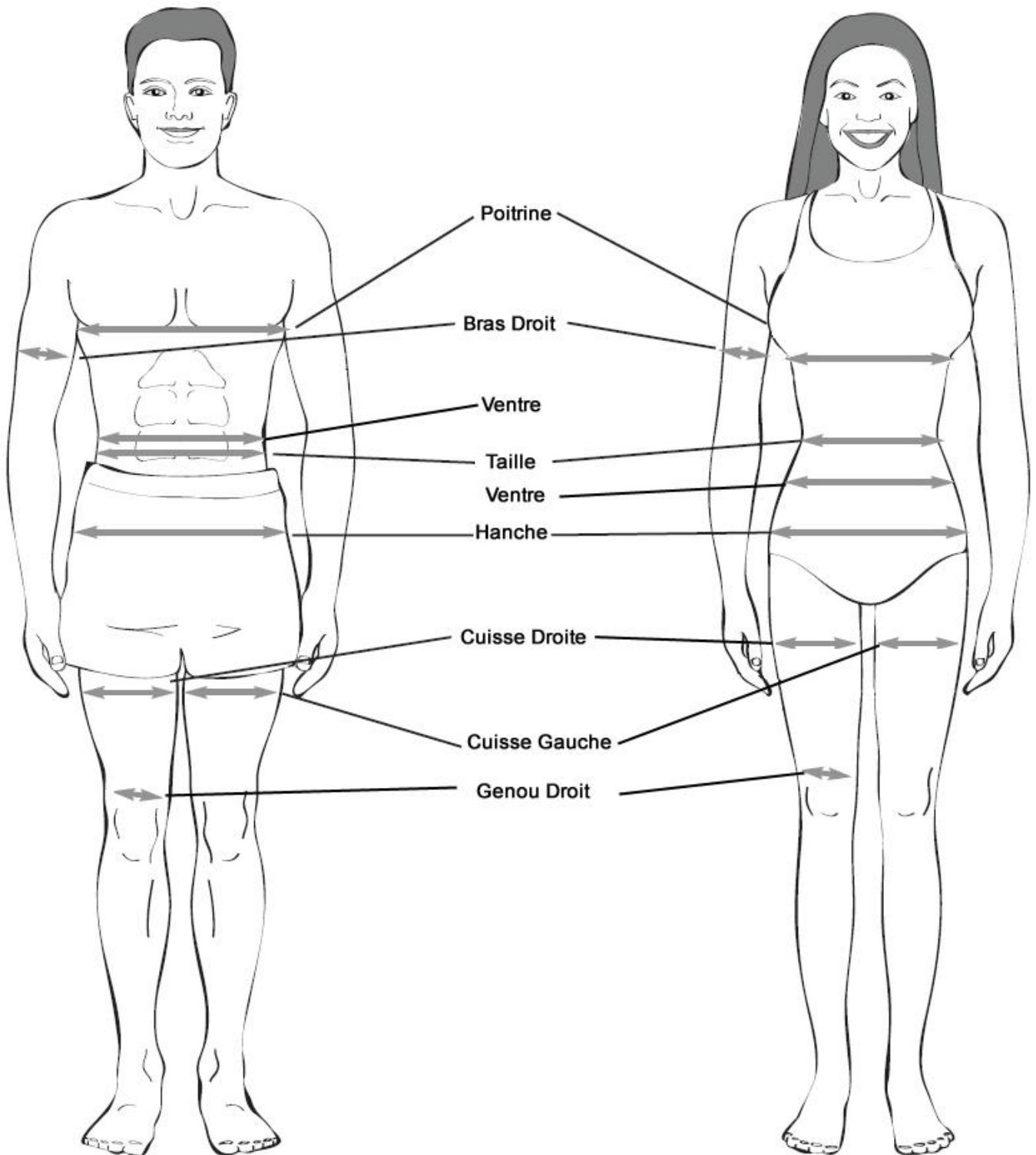


Comment prendre vos mesures ?

Homme

Femme



Conseils:

- **Bras** : prenez un point de repère (une marque) ou mesurez 5 cm à partir du haut
- **Ventre** : sur le nombril ou juste en dessous
- **Hanches** : le mettre-ruban passe sur les fesses et sous le ventre
- **Cuisses** : tenez-vous sur la cuisse que vous mesurez, ne pliez pas la jambe et prenez un point de repère (une marque) ou mesurez 5 cm à partir du haut
- **Genou** : au-dessus de la rotule