



stretch
& STITCH

Richtige Grösse messen

Um deinen Körper zu messen, trage Unterwäsche oder enge, dünne Kleidung. Falls es für dich einfacher ist, suche dir nach einer Person, die dir beim Ausmessen helfen kann. Messe sehr eng aber trotzdem so, dass ein Finger noch unter das Maßband passt.

OBERWEITE:

Lege das Maßband einmal um die weiteste Stelle deiner Oberweite. Achte darauf, dass das Maßband möglichst waagrecht liegt.

TAILLENWEITE:

Die Taille ist die engste Stelle zwischen Brust und Hüfte. Lege das Maßband einmal ringsherum und bringe es durch hin und her ziehen des Maßbandes auf die richtige Position.

HÜFTWEITE:

Die Hüftweite wird über dem breitesten Punkt direkt auf Popo-Höhe gemessen. Lege das Maßband waagrecht einmal um den weitesten Punkt über deinen Po.

MEINE MASSE:

Oberweite: _____

Tailenweite: _____

Hüftweite: _____



Stretch & Stitch

Dieses Handout ist für den privaten Gebrauch gedacht und nur für registrierte Teilnehmer.
www.rosi-made.com