

COME RILEVARE LE CIRCONFERENZE CORPOREE?

Avrai bisogno di un metro da sarta. Se nessuno potrà aiutarti, mettiti di fronte a uno specchio.

Ti consiglio di prendere le misure in indumenti intimi, senza altri vestiti.

- **Circonferenza torace:** Posiziona il metro orizzontalmente sotto le ascelle. Avvolgilo intorno al torace, nella sua parte più ampia che corrisponde alla linea dei capezzoli, per l'uomo, e alla zona del seno, per le donne, senza stringere eccessivamente. Assicurati che sia parallelo al pavimento e misura alla fine di un'espirazione tranquilla.
- **Circonferenza vita:** Parti dalla parte più stretta del tronco, poco al di sotto dell'ultima costa. Assicurati che sia parallelo al pavimento e misura alla fine di un'espirazione tranquilla.
- **Circonferenza addominale:** Fai un giro completo all'altezza dell'ombelico. Come prima, espira e cerca di tenere il metro il più possibile orizzontale. Il metro deve essere teso, senza comprimere la pelle.
- **Circonferenza fianchi:** Individua il punto più ampio dei glutei (quello in cui sporgono di più). Parti da un gluteo e fai il giro completo, sempre tendendo il metro in linea.
- **Circonferenza braccio:** Alza il braccio che non usi per scrivere fino a 90°, con il palmo della mano rivolto in basso. Individua il punto a metà tra la spalla e il gomito, poi stendi giù il braccio, con il palmo rivolto verso la coscia, e prendi la misura in quel punto.
- **Circonferenza mediana coscia:** Piega la gamba a 90° (o appoggiala su una sedia) e individua il punto a metà tra l'inguine e il ginocchio. Poi distendi la gamba, appoggiando il piede a terra, e prendi la misura in quel punto.

