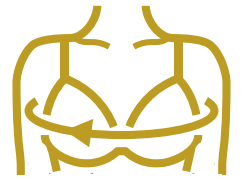


① Hauteur épaules-pied : Mesurer la distance entre la pointe de l'épaule et votre cheville

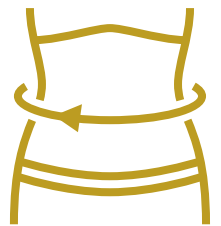
② Largeur épaule : Mesurez la distance entre les pointes de vos épaules.

③ Longueur bras : Mesurez la distance entre la pointe de votre épaule et votre poignet

④ Passez le mètre ruban autour de votre poitrine et mesurez le tour au niveau le plus large



⑤ Taille : partie la plus étroite de la taille naturelle



⑥ Hanches : Tenez-vous bien droit, les pieds écartés suivant la ligne des hanches et mesurer la partie la plus large du bassin

