

Les mesures : comment les prendre correctement ?

- Les prendre au même moment de la journée : plutôt le matin.
- Ne pas les prendre tous les jours ! Mais plutôt une fois par semaine ou une fois toutes les 2 semaines, voire une fois par mois. À toi de voir ce qui te convient le mieux.
- Se mesurer à jeun et nue ! Afin d'éviter les variations en fonctions des vêtements portés et de leur effet sur notre corps (collants resserrent la taille par exemple).

Attention : pour les mesures → Il faut simplement que le mètre touche nos parties du corps. Il ne faut pas serrer car les résultats ne seront pas corrects !

Pour le bras : À la naissance du biceps (fin de l'épaule et début du muscle).



Pour la poitrine : Passer sur les mamelons. Être bien horizontal avec le mètre.



Pour la taille : Passer sur le nombril et rester à l'horizontal avec le mètre.



Pour les hanches : Passer sur les os des hanches que l'on sent bien en bas du ventre. Rester à l'horizontal avec le mètre.



Figure 2: vue de face



Figure 1: vue de côté

Pour les fesses : Bien se positionner au milieu de la fesse et rester à l'horizontal avec le mètre.



Pour les cuisses : placer le mètre directement sous le pli de la fesse et garder le mètre à l'horizontal.

