

# Πίνακας μεγεθών για στηθόδεσμοις και μαγιώ

## Πώς θα βρείτε το σωστό στηθόδεσμο

1. Πρώτα μετρήστε την περιφέρεια κάτω από το στήθος σε εκατοστά.
2. Μετά μετρήστε τη μισή πλευρά μαζί με το στήθος σε εκατοστά και πολλαπλασιάστε το επί δύο για να βρείτε το μέγεθος του cup.
3. Καθορίστε το ακριβές μέγεθος του στηθόδεσμου συγκρίνοντας τις μετρήσεις σας με τον πίνακα μεγεθών.

Συμβουλή: Για όλες τις μετρήσεις λάβετε υπόψη σας πώς η ταινία μέτρησης εφαρμόζει ακριβώς πάνω στο δέρμα, σε ευθεία γραμμή χωρίς να πιέζει. Για ακριβή αποτελέσματα κάνετε τη μέτρηση πάνω από το στήθος με κατεβαμένα τα χέρια σας.

## Μέτρηση Περιφέρειας κάτω από το στήθος

Για να βρείτε το μέγεθος του στηθόδεσμου, οι μετρήσεις της περιφέρειας χωρίζονται σε ομάδες, κάθε μια από τις οποίες περιέχει πέντε διαδοχικά μεγέθη (εκ.)

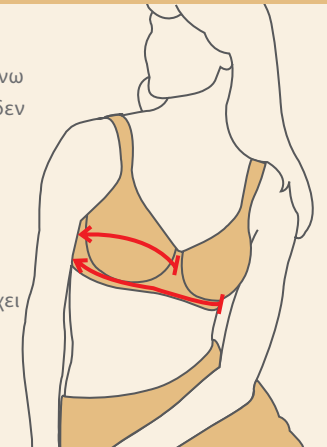
68 69 70 71 72 73 74 75 76 77 78 79 80 81 82 ...

Μία μέτρηση κάτω από το στήθος μεταξύ 68 -72 εκ. αντιστοιχεί σε μέγεθος στηθόδεσμου 70 ενώ μία μέτρηση μεταξύ 73-77 cm αντιστοιχεί σε μέγεθος 75 κτλ. Τα μεγέθη καταλήγουν πάντα σε „0“ ή „5“.

## Συμβουλές για πρακτική εφαρμογή

**Μισή μέτρηση πάνω από το στήθος:**  
Μετρήστε από το μέσο του θώρακα πάνω από το γεμάτο μέρος του μαστού που δεν έχει υποβληθεί σε επέμβαση, μέχρι το κέντρο της σπονδυλικής στήλης.

**Μέτρηση κάτω από το στήθος:**  
Μετρήστε την περιφέρεια του θώρακα ακριβώς κάτω από το μαστό που δεν έχει υποβληθεί σε επέμβαση.



## Μέτρηση κάτω από το στήθος σε εκ. μεταξύ

|       |       |       |       |       |       |       |        |         |         |         |         |
|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|---------|---------|---------|---------|
| 63-67 | 68-72 | 73-77 | 78-82 | 83-87 | 88-92 | 93-97 | 98-102 | 103-107 | 108-112 | 113-117 | 118-122 |
|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|---------|---------|---------|---------|

## δίνει μέγεθος στηθοδέσμου

|    |    |    |    |    |    |    |     |     |     |     |     |
|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 65 | 70 | 75 | 80 | 85 | 90 | 95 | 100 | 105 | 110 | 115 | 120 |
|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|-----|-----|

## Μέτρηση πάνω από το στήθος (εκ.) σε σύγκριση με τον παραπάνω πίνακα δίνει το μέγεθος του cup

|           |       |       |        |         |         |         |         |         |         |         |         |         |
|-----------|-------|-------|--------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| <b>AA</b> | 75-77 | 80-82 | 85-87  | 90-92   | 95-97   | 100-102 | 105-107 | 110-112 | 115-117 | 120-122 | 125-127 | 130-132 |
| <b>A</b>  | 77-79 | 82-84 | 87-89  | 92-94   | 97-99   | 102-104 | 107-109 | 112-114 | 117-119 | 122-124 | 127-129 | 132-134 |
| <b>B</b>  | 79-81 | 84-86 | 89-91  | 94-96   | 99-101  | 104-106 | 109-111 | 114-116 | 119-121 | 124-126 | 129-131 | 134-136 |
| <b>C</b>  | 81-83 | 86-88 | 91-93  | 96-98   | 101-103 | 106-108 | 111-113 | 116-118 | 121-123 | 126-128 | 131-133 | 136-138 |
| <b>D</b>  | 83-85 | 88-90 | 93-95  | 98-100  | 103-105 | 108-110 | 113-115 | 118-120 | 123-125 | 128-130 | 133-135 | 138-140 |
| <b>E</b>  | 85-87 | 90-92 | 95-97  | 100-102 | 105-107 | 110-112 | 115-117 | 120-122 | 125-127 | 130-132 | 135-137 | 140-142 |
| <b>F</b>  | 87-89 | 92-94 | 97-99  | 102-104 | 107-109 | 112-114 | 117-119 | 122-124 | 127-129 | 132-134 | 137-139 | 142-144 |
| <b>G</b>  | 89-91 | 94-96 | 99-101 | 104-106 | 109-111 | 114-116 | 119-121 | 124-126 | 129-131 | 134-136 | 139-141 | 144-146 |