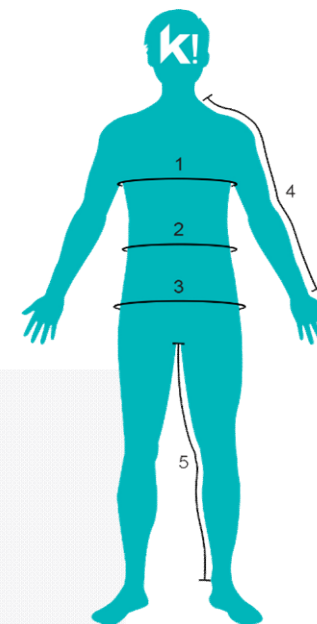


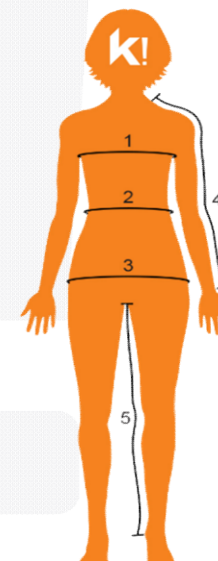
NOGRAD

Homem						
PARTES DE BAIXO (calças, calções)	XS	S	M	L	XL	XXL
Tamanhos / Tamanhos da marca	34	36	38	40	42	44
1/2 Perímetro da cintura (cm)	33	35	37	39	41	43
1/2 Perímetro da anca (cm)	49	51	53	55	57	59
1/2 Perímetro da coxa (cm)	30,5	32	33,5	35	36,5	38
Comprimento da costura interna (cm)	30	31	32	33	34	35



Consulte a tabela no final da página para saber como tirar as suas medidas.*

Mulher				
PARTES DE BAIXO (calças, calções)	36	38	40	42
Tamanhos / Tamanhos da marca	1	2	3	4
1/2 Perímetro da cintura (cm)	33	35	37	39
1/2 Perímetro da anca (cm)	42	44	46	48
1/2 Perímetro da coxa (cm)	26	27	28	29
Comprimento da costura interna (cm)	79,5	80,5	80,5	81,5



Como tirar as suas medidas? *

1. Circunferência da cabeça: Meça acima das orelhas e das sobrancelhas, da testa até à parte de trás da cabeça.
2. Circunferência do peito: Meça horizontalmente na parte mais larga do peito, por baixo das axilas e à altura das omoplatas.
3. Circunferência da cintura: Meça na parte mais estreita da cintura.
4. Circunferência da anca: Meça na parte mais larga abaixo da cintura.
5. Comprimento da manga: Meça desde a gola até ao pulso, passando pelo ombro.
6. Circunferência da mão: Meça a mão dominante sem incluir o polegar, feche a mão e registe a medida.
7. Circunferência da coxa: Em pé, meça na parte mais larga da coxa.
8. Circunferência da perna (gêmeos): Em pé, meça a parte mais larga do músculo.
9. Circunferência do tornozelo: Em pé, meça na parte mais estreita.
10. Comprimento da entreperna: Meça desde a parte superior da perna interior até ao tornozelo.
11. Altura: Sem sapatos, da cabeça aos pés.
12. Circunferência do pescoço: Meça a circunferência horizontal do pescoço logo acima da maçã de Adão.