

# PRANA

HOMEM						
PARTES DE CIMA E DE BAIXO	XS	S	M	L	XL	XXL
	28	30-31	32-33	34-35	36	38-40
Perímetro da cintura (cm)	76	81-84	86-89	91-94	96	102-107
Perímetro do peito (cm)	84-86	89-94	96-101	104-109	112-117	119-124
Comprimento de manga (cm)	81	83	86	89	91	91
Comprimento entrepernas (cm)	76	79	81	84-86	86	86

MULHER									
PARTES DE CIMA E DE BAIXO	0	2	4	6	8	10	12	14	16
	XS		S		M		L		XL
Perímetro do peito (cm)	81	84	86	89	91	94	98	102	105
Comprimento de manga (cm)	58	58	60	60	61	61	62	62	64
Perímetro da cintura (cm)	71	74	76	79	81	84	88	91	95
Perímetro da anca (cm)	88	90	93	95	98	100	104	108	112

## Como tirar as suas medidas? \*

- 1- Perímetro do peito: medir horizontalmente no ponto mais largo do peito, sob as axilas e à altura das omoplatas.
- 2- Perímetro da cintura: medir na zona mais estreita da cintura.
- 3- Perímetro da anca: medir na zona mais larga abaixo da cintura.
- 4- Comprimento de manga: medir do decote até ao punho, ao longo do ombro.
- 5- Comprimento entrepernas: no interior da perna, medir do cimo até ao tornozelo.

