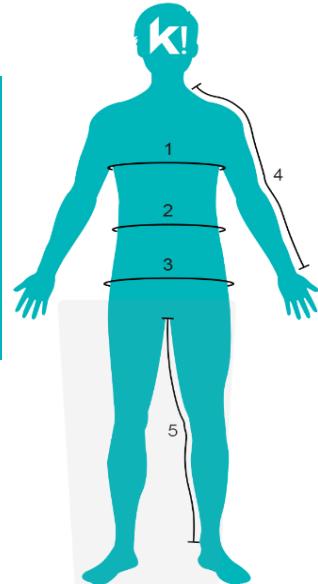
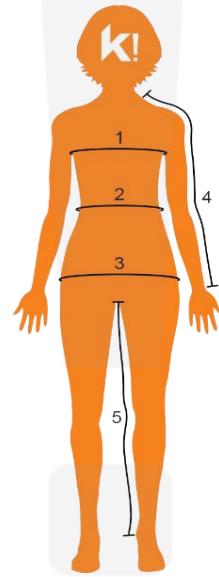


# VERTICAL

HOMEM					
PARTES DE CIMA E DE BAIXO	S	M	L	XL	XXL
Tamanho FR	38	40-42	44-46	48	50
Perímetro do peito (cm)	< 92	93-98	99-104	105-110	> 111
Perímetro da cintura (cm)	< 78	79-84	85-90	91-96	> 97
Comprimento de calças (cm)	< 105	106-110	111-115	116-120	> 120



MULHER					
PARTES DE CIMA (casacos, t-shirts...)	XS	S	M	L	XL
Tamanho FR	34	36	38-40	42	44
Tamanho EU	32	34	36-38	40	42
Perímetro do peito (cm)	< 79	80-85	86-91	92-97	> 98
Perímetro da cintura (cm)	< 68	69-74	75-80	81-86	> 87
Comprimento de calças (cm)	< 95	96-100	101-105	106-110	> 111



## 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 topo ao tornozelo.
- Comprimento de calças: medir do umbigo até ao chão.