

## TOMA DE MEDIDAS CSIQ



### CONTORNO DE PECHO

Coloca un extremo de la cinta métrica en la parte frontal de tu busto y pasa la cinta alrededor de tu cuerpo (debajo de tus axilas y contorneando tus omóplatos). Haz que pase la cinta por la parte de tu busto con mayor prominencia

### CONTORNO DE CINTURA

Emplea la cinta métrica para rodear tu cintura, como si fuera un cinturón, es decir, justo por encima de tu ombligo y debajo de tus costillas.

Si te inclinas a un lado, la línea que se marca es tu cintura natural. Es importante no meter tripa.



### CONTORNO DE CADERA

Empieza de un lado de la cadera y rodea tu trasero hasta llegar al punto inicial. Cerciórate de que la cinta pase alrededor de la parte más prominente.

Resulta más fácil tomar esta medida haciéndolo frente al espejo