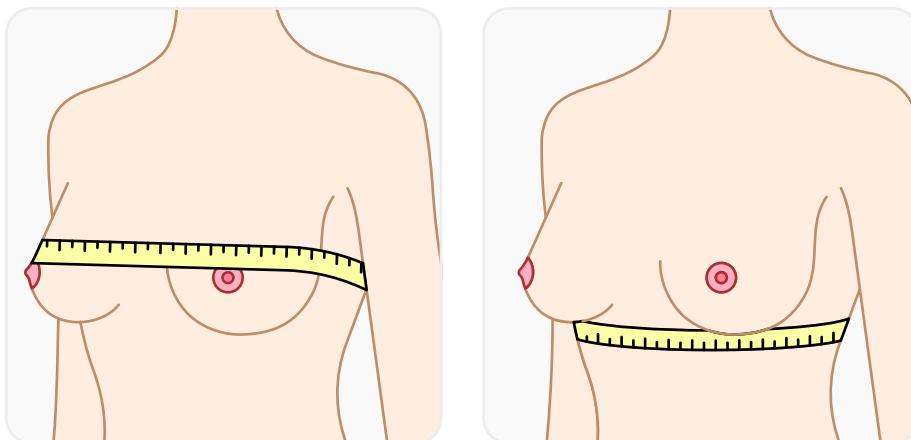
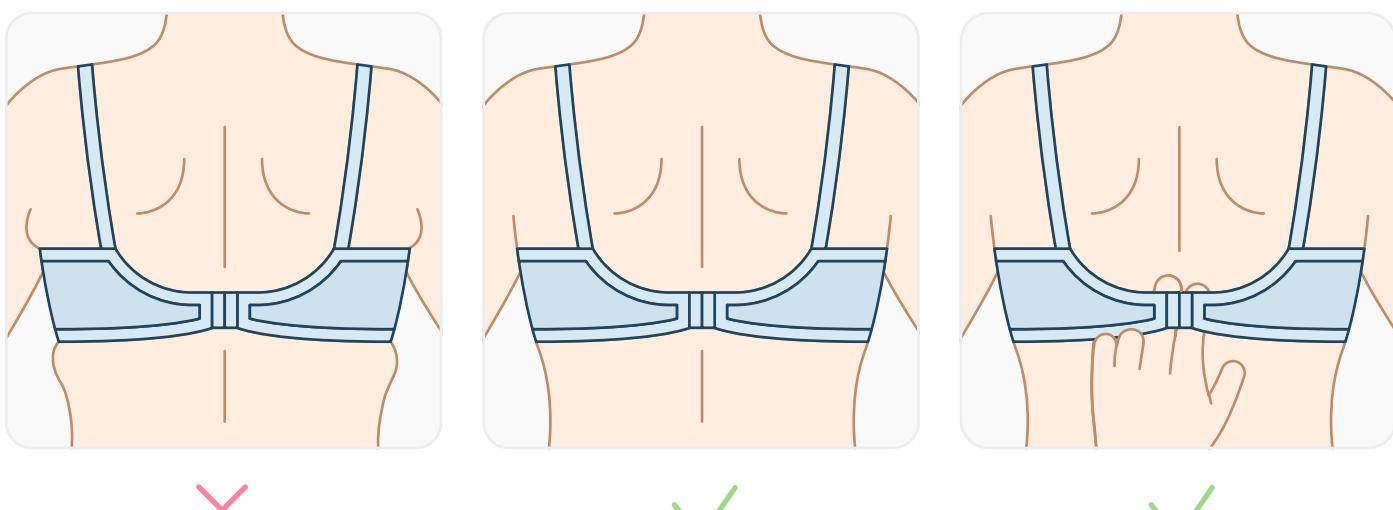


# Как подобрать лиф своего размера

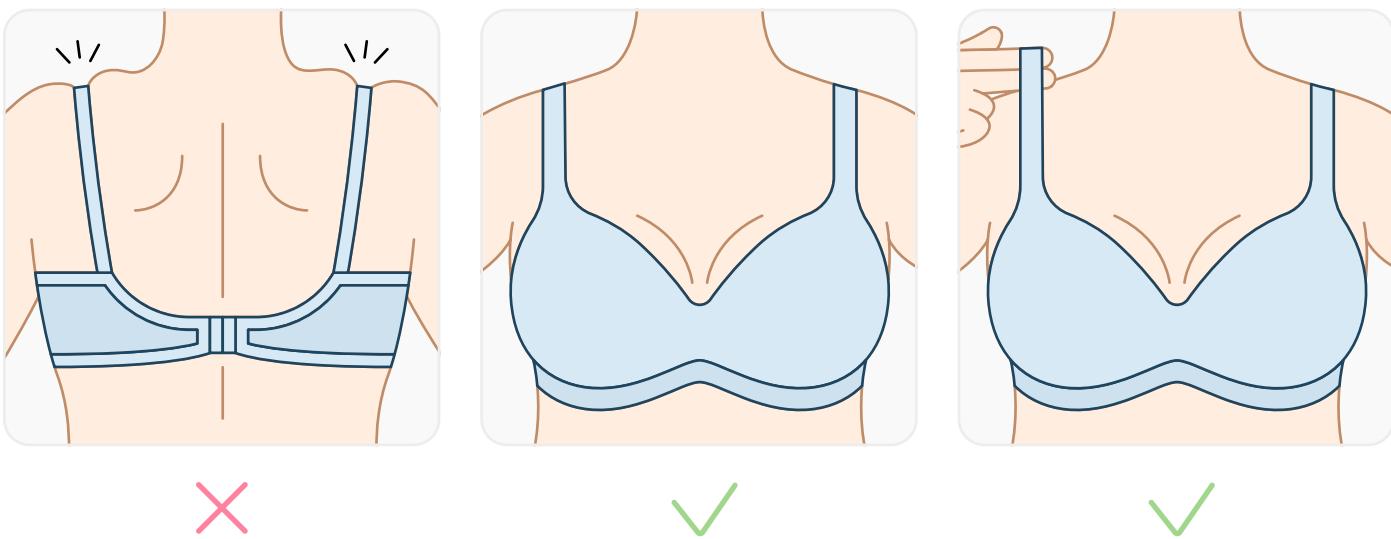
1. Разденьтесь. Снимите бюстгальтер и встаньте прямо.
2. Измерьте обхват под грудью. Возьмите сантиметровую ленту и приложите там, где должны быть косточки лифа. Если кто-то сможет помочь, попросите подержать ленту или зафиксировать измерения. Запишите результат.
3. Измерьте обхват груди. Приложите ленту так, чтобы она обхватила самую выступающую часть груди. Запишите результат.



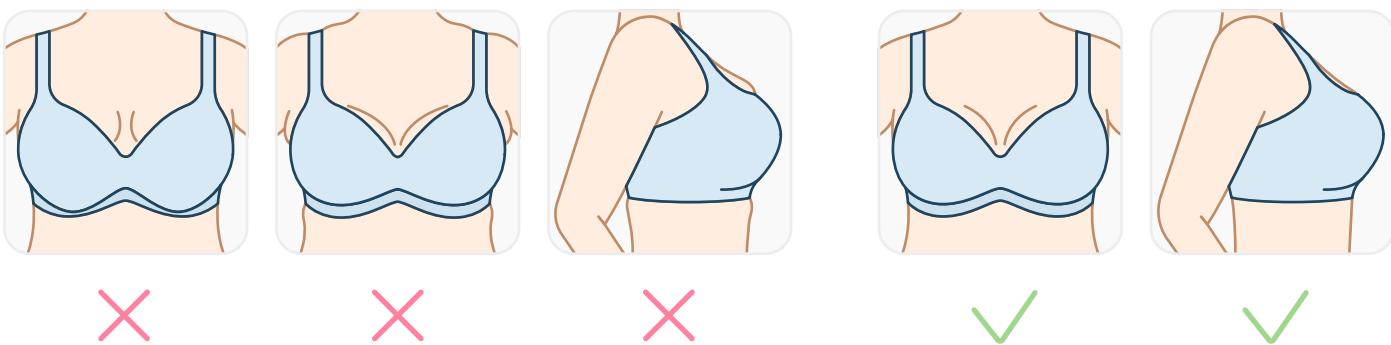
4. Изучите размерную линейку нижнего белья бренда, к которому присматриваетесь. Некоторые бренды отказываются от стандартных обозначений из таблицы вроде 75A и 80B в пользу S, M, L или 1, 2, 3.
5. Сверьтесь с размерной линейкой бренда, примерьте бюстгальтер соответствующего размера.
6. Убедитесь, что бюстгальтер сидит не слишком тесно и не слишком свободно. Если между телом и задней частью бра на спине помещаются два пальца — все в порядке. Если не помещаются либо остается слишком много места — размер не тот.



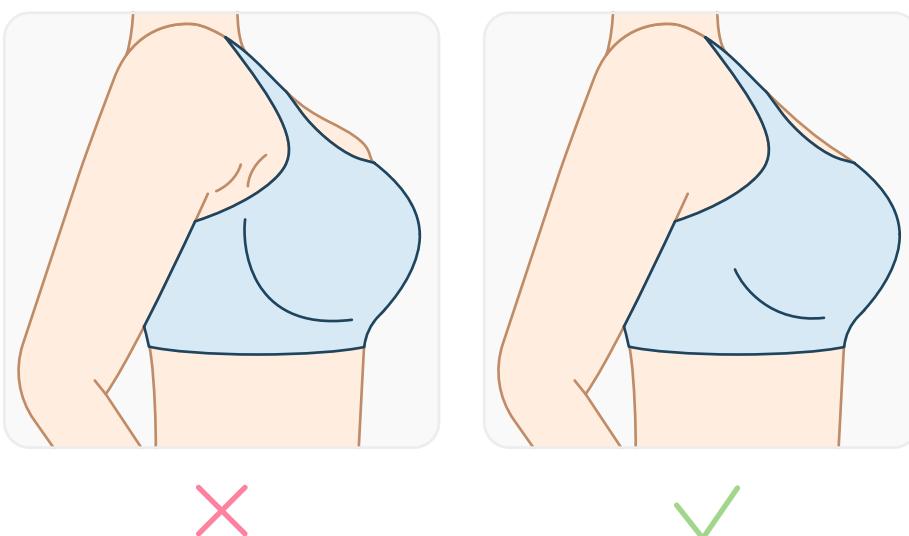
7. Отрегулируйте лямки, чтобы не болтались и не врезались в кожу.  
Ориентир тот же: если оттянуть лямку на плече, должны поместиться два пальца.



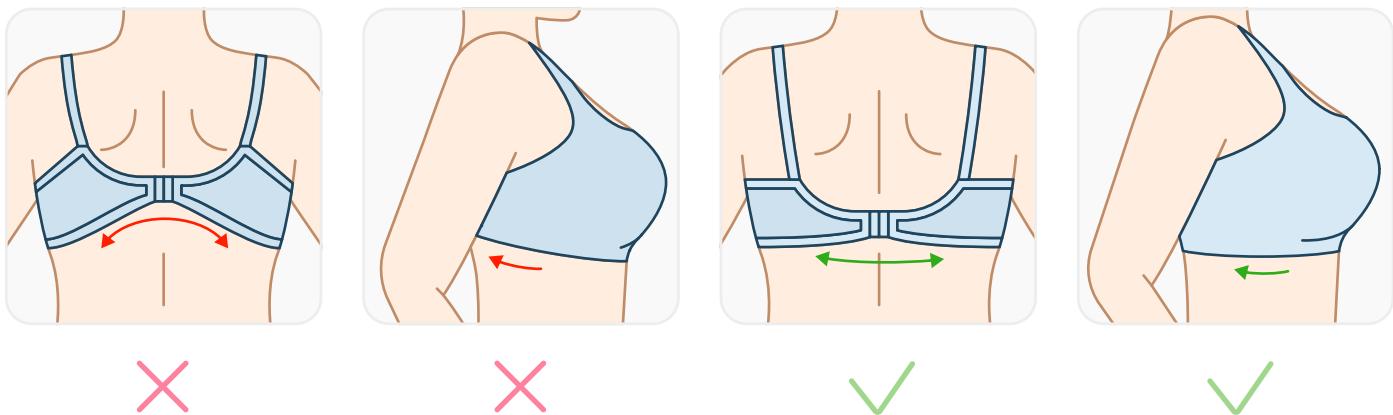
8. Изучите посадку чашечек. Все в порядке, когда они гладкие, не топорщатся, края плотно прилегают к телу, грудь не вываливается, но и не сдавливается.



9. Убедитесь, что косточки не сдавливают, а поддерживают часть груди, если они есть.



10. Посмотрите на себя сзади. Задняя часть бра должна облегать спину ровно, а не изгибаться. Если появился изгиб, попробуйте отрегулировать длину лямок. Если это не помогло, скорее всего, грудь тянет чашки вниз. Такой лифчик не обеспечит достаточной поддержки, поэтому лучше попробовать другой.



11. Убедитесь, что вы практически не чувствуете бра — как будто ничего не надето.
12. Подвигайтесь, подпрыгните — если посадка бюстгальтера не изменилась и вам все еще удобно, вы все сделали правильно.
13. Носите бра один день и посмотрите на кожу. Если заметили следы, возможно, вы неправильно отрегулировали лямки: лиф сидит слишком туго или, наоборот, недостаточно плотно. Но если с лямками все в порядке, а следы никуда не делись и на следующий день — замените бра.

