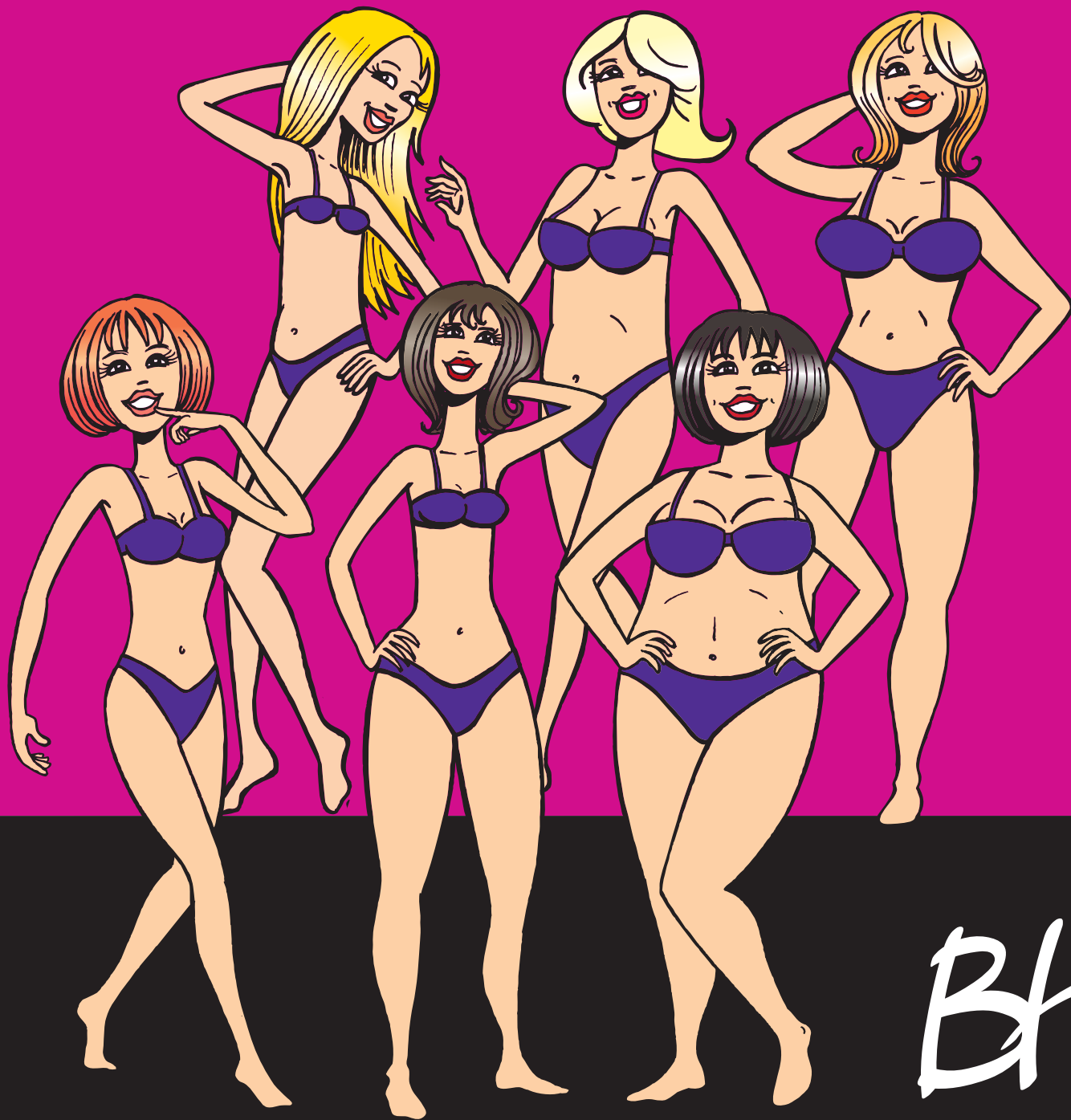
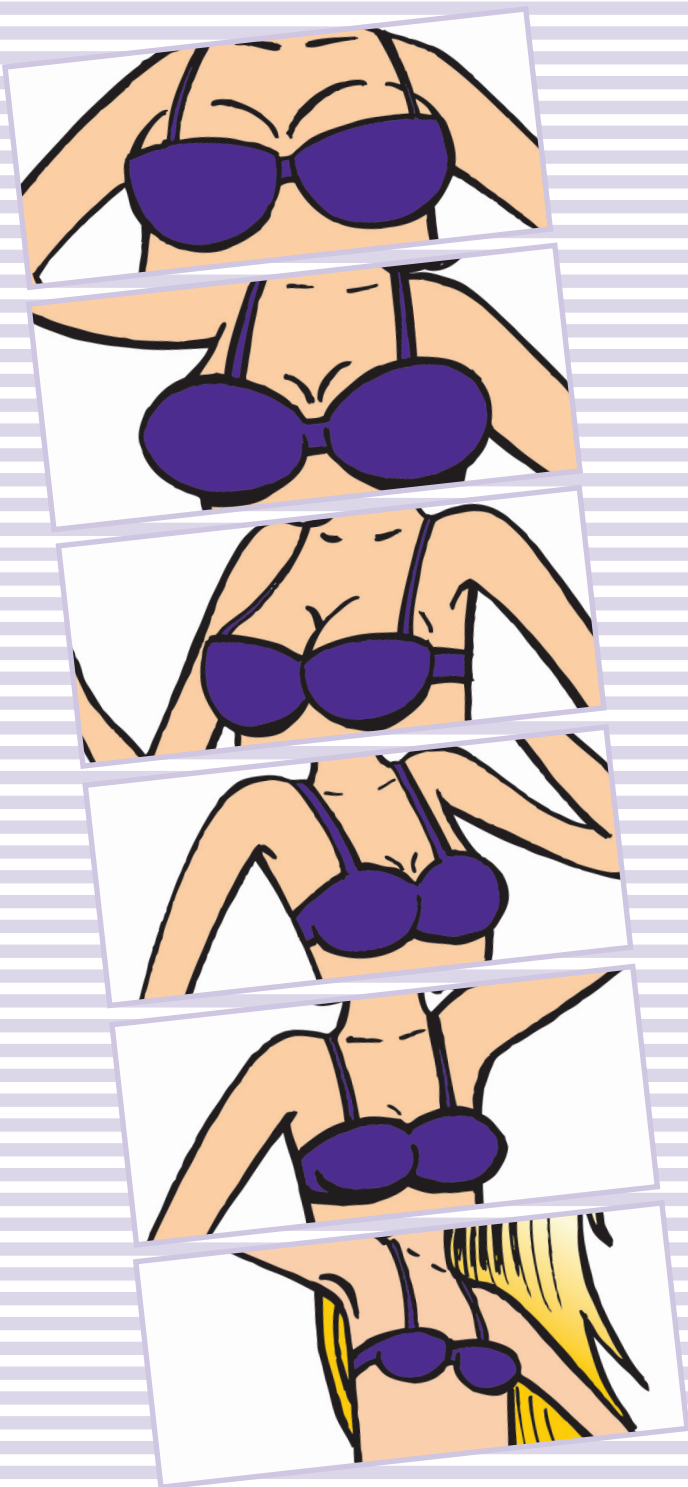




10min**STYLING**
...why wonder what to wear?

BH-GUIDE



HVAD HAR BH'ER MED STYLING AT GØRE SPØRGER DU MÅSKE?

At du bruger den rigtige BH, er selvfølgelig meget vigtigt i forhold til dit velvære i dagligdagen. Men det er også meget afgørende for, at dit tøj sidder godt. Du kan faktisk fuldkommen skifte silhuet ved at skifte BH. Det er lidt, som når en kunstmaler grunder sit lærred, inden han eller hun starter på motivet. Hvis ikke grundlaget er i orden, kan motivet være nok så smukt eller spændende, men alligevel kommer det ikke til sin fulde ret i længden.

80% af alle kvinder bruger forkert størrelse BH

Hvis du er som de fleste, bruger du sikkert en forkert størrelse i BH. Her taler vi faktisk om over 80 % af alle kvinder. Indrømmet - det har jeg også selv gjort. Og det har jo nok meget at gøre med den måde, vi køber BH på i dag. Vi går ind i forretningen, som oftest er selvbetjening eller måske endda en web-shop, vælger den model vi synes ser mest spændende ud i forhold til vores smag, prøver den måske på, går til kassen og betaler og derefter hjem i skuffen med den. Så med mindre du køber BH'er i forretninger med god service og veluddannet personale, er der store chancer for, at din BH ikke er optimal for dig.

Få dig målt i en undertøjsbutik

I videoen viser jeg dig, hvordan du kan pejle dig ind på størrelsen og du vil sikkert opdage, at du skal ned i omkreds og op i skålstørrelse. Er du stadig i tvivl, vil jeg anbefale dig, at henvende dig i en forretning, hvor de faktisk måler dig som f.eks. hos Change (jeg får IKKE procenter ;0)) eller en anden decideret undertøjsbutik.

RESUME AF VIDEOEN

Omkreds

Omkredsen vil sige, at du simpelthen måler dig lige under brystet, der hvor BH'en sidder "fast". Normalt køber man en BH, der så har det mål, du tager der. Er du f.eks. 80 cm rundt om kroppen, ja så køber du som regel en 80A/B/C osv. Det er faktisk også det, de fleste BH-guides anbefaler. Men da langt de fleste modeller er meget elastiske, vil det sige, at de ikke kommer til at sidde så stramt, som de skal og dermed ikke giver den optimale støtte. Som tommelfingerregel skal din BH derfor være ca. 10 cm mindre for at give den støtte, som er nødvendig. Her er det vigtigt, at du føler BH'en sidder fast og støtter uden at stramme.

OG HUSK ENDELIG at sætte hæfterne i de YDERSTE maller når du prøver. BH'en vil give sig i brug og hvis den fra starten passer i de inderste maller, har du ikke mulighed for at justere den efterhånden, som den bliver løsere.

HUSK

Husk jævnligt at få tjekket din størrelse. Selvfølgelig vil vægtforandringer have påvirkning på din BH størrelse, men din krop ændrer sig også hen ad vejen f.eks. pga. amning, din alder og træningsindsats.

Skålstørrelse

Skålstørrelsen er så næste trin. Når din barm får ordentlig støtte nedefra, bliver den også løftet mere op og har derfor som regel brug for en skål, der er 1-2 størrelser større, end du plejer. Det er MEGET vigtigt at din skål starter helt henne ved armhulen, hvis dit bryst gør det. Men rykker du skålen på en for lille BH derhen, vil du sikkert opleve, at midten af BH'en ikke sidder midt på din krop og at du derfor har brug for en større skål. Prøv at gå 1-3 skålstørrelser op. Skålen skal sidde glat hen over dit bryst. Den skal hverken stramme ind, så dit bryst buler ud over skålen eller være så løs, så der er luft mellem skålen og dit bryst. Så det er med at prøve dig frem meget gerne hjulpet af uddannet personale.

Når du har fundet den optimale BH, skal du justere dine stropper. Her vil du opleve, at når din barm støttes nedefra, er det ikke nødvendigt at stropperne er så stramme, som de plejer for at holde BH'en på plads. Det giver den fordel, at du ikke er nødt til at stramme dem så meget, så de laver mærker i dine skuldre.

Jeg ønsker dig held og lykke med at finde den helt rigtige BH-størrelse.

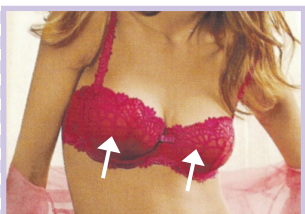
FORSKELLIGE TYPER BH



Push up

giver både løft og ekstra fylde til den lille barm.

Fra Wonderbra



Balcony:

giver støtte og et flot løft nedefra.

Fra Chantelle



Full cup:

giver fuld støtte til barmen og er rigtig god til den lidt større barm.

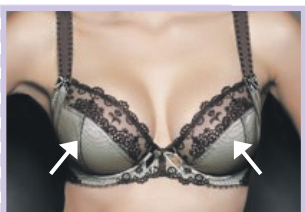
Fra Fauve



¾ cup:

giver god støtte til medium størrelse barm og er god til udringede overdele.

Fra Panache



½ cup:

er god til den lille til medium barm og giver en flot kavalergang.

Fra Fauve

T-shirt:

er formpresset og sømløs hvilket gør den næsten usynlig og dermed perfekt under T-shirts og tynde bluser.

Fra Chantelle



Soft cup:

fås både med og uden bøjle. Den er både god til den lille barm, som ikke behøver så meget støtte og til den større barm, som ikke behøver ekstra fylde.

Fra Missaya



Sports BH:

giver ekstra støtte og er dermed uundværlig, når du dyrker sport.

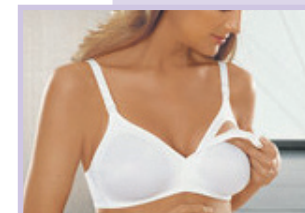
Fra Triumph



Amme BH:

gør hverdagen lettere for dig og din baby.

fra Triumph



SMA STØRRELSER

Wonder Bra - www.wonderbrausa.com
Chantelle - www.chantelle.com
Aubade - www.aubade.com
H&M - www.hm.com
Femilet - www.femilet.dk
Missya - www.missyaonline.dk
Change - www.change.com

Web-shops:

www.netlingeri.dk
www.wajketrading.dk

MEDIUM STØRRELSE

Fauve - www.fauve.co.uk
Primadonna - www.primadonna.eu/
Masquerade - www.masquerade-lingerie.com
Chantelle - www.chantelle.com
Gosard - www.gossard.com
Change - www.change.com
Vanity fair - www.vanityfairlingerie.com
Empriente - www.empreinte.eu

Web-shops:

www.lace.dk
www.wajketrading.dk

STORE STØRRELSER:

Change - www.change.com , (skål A-J)
Elomi - www.elomilingerie.com, (op til 120cm skål B-K)
Fantasie - www.fantasie.com
Fauve - www.fauve.co.uk
Freya - www.freyalingerie.com
Goddess - www.goddessbra.com
Panache - <http://www.panache-superbra.com>, (skål B-K)
Vanity Fair - www.vanityfairlingerie.com, (skål D-J)

Web-shops:

www.wajketrading.dk
www.pias-lingeri.dk