

## Din liggeriguide til den rette BH størrelse

Ring endelig i vores åbningstid for en snak om din størrelse og dine muligheder, kontaktinfo finder du på forsiden af PiQant.dk

Nedenstående størrelsesguide er udelukkende en rettesnor, da vi er forskellige og ikke alle kan finde den rette størrelse via en tabel

Husk, at det vigtigste altid er at finde en BH der passer i omkreds og skålstørrelse - en BH du finder dig godt tilrette i.

BH GUIDE		Mål i centimeter på brystet											
Centimeter under bryst	BH omkreds i cm	D cup	E cup	F cup	G cup	H cup	I cup	J cup	K cup	L cup	M cup	N cup	O cup
63-67	65	83 - 85	85 - 87	87 - 89	89 - 91	91 - 93	93 - 95	95 - 97	97 - 99	99 - 101	101 - 103	103 - 105	105 - 107
68-72	70	88 - 90	90 - 92	92 - 94	94 - 96	96 - 98	98 - 100	100 - 102	102 - 104	104 - 106	106 - 108	108 - 110	110 - 112
73-77	75	93 - 95	95 - 97	97 - 99	99 - 101	101 - 103	103 - 105	105 - 107	107 - 109	109 - 111	111 - 113	113 - 115	115 - 117
78-82	80	98 - 100	100 - 102	102 - 104	104 - 106	106 - 108	108 - 110	110 - 112	112 - 114	114 - 116	116 - 118	118 - 120	120 - 122
83-87	85	103 - 105	105 - 107	107 - 109	109 - 111	111 - 113	113 - 115	115 - 117	117 - 119	119 - 121	121 - 123	123 - 125	125 - 127
88-92	90	108 - 110	110 - 112	112 - 114	114 - 116	116 - 118	118 - 120	120 - 122	122 - 124	124 - 126	126 - 128	128 - 130	130 - 132
93-97	95	113 - 115	115 - 117	117 - 119	119 - 121	121 - 123	123 - 125	125 - 127	127 - 129	129 - 131	131 - 133	133 - 135	135 - 137
98-102	100	118 - 120	120 - 122	122 - 124	124 - 126	126 - 128	128 - 130	130 - 132	132 - 134	134 - 136	136 - 138	138 - 140	140 - 142
103-107	105	123 - 125	125 - 127	127 - 129	129 - 131	131 - 133	133 - 135	135 - 137	137 - 139	139 - 141	141 - 143	143 - 145	145 - 147
108-112	110	128 - 130	130 - 132	132 - 134	134 - 136	136 - 138	138 - 140	140 - 142	142 - 144	144 - 146	146 - 148	148 - 150	150 - 152
113-117	115	133 - 135	135 - 137	137 - 139	139 - 141	141 - 143	143 - 145	145 - 147	147 - 149	149 - 151	151 - 153	153 - 155	155 - 157
118-122	120	138 - 140	140 - 142	142 - 144	144 - 146	146 - 148	148 - 150	150 - 152	152 - 154	154 - 156	156 - 158	158 - 160	160 - 162
123-127	125	143 - 145	145 - 147	147 - 149	149 - 151	151 - 153	153 - 155	155 - 157	157 - 159	159 - 161	161 - 163	163 - 165	165 - 167
128-132	130	148 - 150	150 - 152	152 - 154	154 - 156	156 - 158	158 - 160	160 - 162	162 - 164	164 - 166	166 - 168	168 - 170	170 - 172



## Omregningstabell UK BH størrelse til EU BH størrelse

UK BH størrelser afviger fra EU BH størrelser da de både bruger en anden omkreds og har nogle "ekstra" skålstørrelser.

Brug omregningstabellen mellem UK og EU BH størrelser, hvis du kender din EU størrelse og gerne vil købe en BH i UK størrelse.

### Omregningstabell UK omkreds

EU omkreds	60	65	70	75	80	85	90	95	100	105	110	115
UK omkreds	28	30	32	34	36	38	40	42	44	46	48	50

### Omregningstabell UK BH skål

EU skålstørrelse	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N
UK skålstørrelse	C	D	DD	E	F	FF	G	GG	H	HH	J	JJ

Ovenstående omregningstabell er vejledende, idet man ikke helt kan omkonvertere UK størrelser til EU størrelser.

Du må prøve dig lidt frem - personligt syntes jeg UK størrelserne er lidt små i forhold til EU størrelser.

## Fitting guide

Det er vigtigt at din BH passer til dig.

Vi er alle forskellige, og måske du passer ind i et størrelses skema, måske ikke.

Der er tre vigtige ting, når du skal passe undertøj, som du skal huske.

Tag udgangspunkt i den størrelse du har i dag (omkreds og skålstørrelse).

### Passer omkredsen?

- Den perfekte størrelse, er når din BH sidder godt til og føles rar at have på. Man skal kunne sætte to fingre ind mellem rygstykket og ryggen, ikke mere.
- Er den for stram og ukomfortabel, skal du måske gå en omkreds op (husk altid at starte med at hægte i de yderste hæfter)
- Er den for løs og kryber op på ryggen, skal du måske gå en omkreds ned.

### Passer skålstørrelsen?

- Bliver barmen inde i skålen, så der ikke er "ekstra" bryster - så passer skålen
- Kommer der "ekstra" bryster, så er skålen for lille, og du skal gå en skålstørrelse op.
- Er der ekstra stof og føles BH'en løs, så er din skålstørrelse måske for stor (husk dog altid at tage udgangspunkt i det største bryst). Ved stor forskel på brysterne, kan du eksperimentere med pads, der kan udligne forskellen. Ring gerne for råd og vejledning.

Det er vigtigt, at din BH ligger ind til brystbenet, der må ikke være et gab mellem BH og brystbenet.

**Tip - Husk at regulere stropperne, så de passer til dig, de må ikke gnave og de må ikke falde ned over skuldrene.**

Når du skifter fra en Full skål til f.eks. en Balconette, skal du måske skifte skålstørrelse. Du skal blot eksperimentere med størrelser. Opgiv ikke - der er forskel på modeller og mærker, det er kun et spørgsmål om at finde den rette