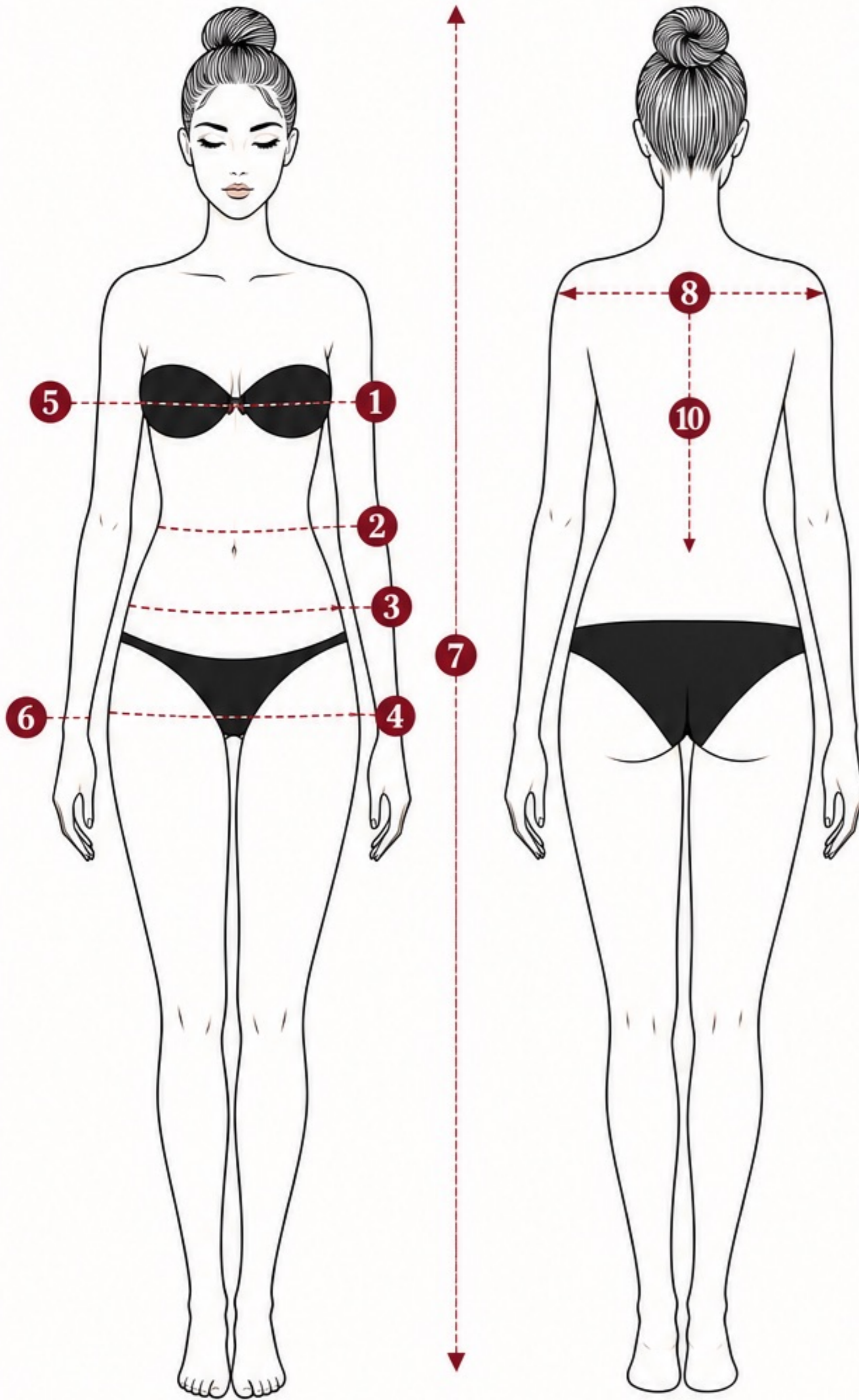


# GUÍA DE TOMA DE MEDIDAS – CAFTÁN

Para una confección a medida perfecta



- 1 CONTORNO DE PECHO**  
Mide alrededor de la parte más llena del pecho, pasando por la parte más alta del busto y por la espalda.
- 2 CONTORNO DE CINTURA**  
Mide alrededor de la cintura natural, la parte más estrecha del torso, apenas por encima del ombligo.
- 3 CONTORNO DE VIENTRE**  
Mide alrededor de la parte más llena del abdomen, generalmente a la altura del ombligo.
- 4 CONTORNO DE CADERAS**  
Mide alrededor de la parte más ancha de las caderas y los glúteos.
- 5 CONTORNO DE BÍCEPS**  
Mide alrededor del brazo, en la parte más ancha (mitad del bíceps).
- 6 CONTORNO DE MUÑECA**  
Mide alrededor de la muñeca, justo por encima del hueso.
- 7 ESTATURA (ALTURA TOTAL)**  
Mide desde la parte más alta de la cabeza hasta el suelo, sin zapatos.
- 8 ANCHO DE HOMBROS**  
Mide la distancia recta entre el extremo de un hombro y el otro, por la parte más ancha de la espalda.
- 9 ALTURA DEL BUSTO DELANTERO**  
Mide desde la base del cuello (hueco entre las clavículas) hasta la cintura, pasando por el punto más alto del busto.
- 10 ALTURA DEL BUSTO TRASERO**  
Mide desde la base del cuello (hueso que sobresale en la nuca) hasta la cintura, pasando por la parte más alta de la espalda.

## CONSEJOS PARA UNA MEDICIÓN CORRECTA



- Toma tus medidas con ropa interior o ropa ajustada.
- Mantente de pie, recta y relajada, sin contener la respiración.
- Usa una cinta métrica flexible.
- Pide ayuda a otra persona para mayor precisión.
- Anota todas las medidas en centímetros.

## TUS MEDIDAS (EN CM)

- |                              |                                  |                                     |
|------------------------------|----------------------------------|-------------------------------------|
| 1 Contorno de pecho: .....   | 5 Contorno de bíceps: .....      | 8 Ancho de hombros: .....           |
| 2 Contorno de cintura: ..... | 6 Contorno de muñeca: .....      | 9 Altura del busto delantero: ..... |
| 3 Contorno de vientre: ..... | 7 Estatura (altura total): ..... | 10 Altura del busto trasero: .....  |
| 4 Contorno de caderas: ..... |                                  |                                     |



Gracias por tomarte el tiempo de enviarnos tus medidas.  
Esta información nos ayudará a confeccionar tu caftán a medida con precisión y comodidad.