BI

Bielizna u Iwonki
DOM KOBIECEGO KOMFORTU

BEZPŁATNY PORADNIK

Jak dobrać biustonosz, który naprawdę pasuje?

7 prostych kroków do wygody i pewnego podtrzymania

PRAKTYCZNIE • BEZ OCENIANIA
Do spokojnego sprawdzenia w domu

ZANIM ZACZNIESZ

Dobre dopasowanie ma dawać Ci swobodę

Rozmiar na metce jest tylko punktem wyjścia. Liczy się to, jak biustonosz współpracuje z Twoim ciałem w ruchu — bez ucisku, poprawiania i kompromisów.

PRZYGOTUJ

Miękką miarkę krawiecką, cienki biustonosz bez mocnego usztywnienia oraz kilka spokojnych minut przed lustrem.

Trzy ważne założenia

1

Ciało się zmienia

Warto powtórzyć pomiary po zmianie masy ciała, ciąży, karmieniu lub wtedy, gdy dotychczasowy fason przestaje być wygodny.

2

Marki różnią się konstrukcją

Ten sam rozmiar może leżeć inaczej w zależności od modelu. Zawsze oceniaj dopasowanie, nie samą metkę.

3

Komfort nie wymaga zaciskania

Stabilność ma wynikać z dobrze dobranego obwodu i konstrukcji, a nie z bólu czy ograniczania oddechu.

KROKI 1–2

Zacznij od dwóch pomiarów

1

Zmierz obwód pod biustem

Stań prosto i prowadź miarkę poziomo, tuż pod piersiami. Miarka powinna przylegać, ale nie utrudniać swobodnego oddechu. Zapisz wynik.

2

Zmierz obwód w biuście

Zmierz w najszerszym miejscu piersi. Nie spłaszczaj biustu i pilnuj, aby miarka nie opadała na plecach.

WAŻNE

Tabele rozmiarów pomagają wybrać pierwsze modele do przymiarki, ale nie zastępują oceny dopasowania. Jeśli jesteś między rozmiarami, porównaj sąsiedni obwód i miseczkę.

KROKI 3–4

Obwód i miseczka muszą pracować razem

3

Sprawdź obwód

Zapnij nowy biustonosz na najluźniejszą haftkę. Tył powinien biec poziomo i pozostać na miejscu po uniesieniu rąk. Jeśli podjeżdża — obwód jest zwykle zbyt luźny.

4

Ułóż piersi w miseczkach

Delikatnie zbierz tkankę od pachy do środka miseczki. Pierś powinna mieścić się w całości: bez wylewania górą i bez pustej przestrzeni.

SYGNAŁ DOBREGO DOPASOWANIA

Mostek między miseczkami zwykle stabilnie przylega do klatki, a fiszbiny otaczają pierś i nie wchodzą w jej tkankę. W modelach bez fiszbin konstrukcja może zachowywać się inaczej.

KROKI 5–6

Wyreguluj, a potem poruszaj się

5

Dopasuj ramiączka

Powinny pomagać, lecz nie dźwigać całego ciężaru. Wyreguluj je tak, aby nie zsuwały się i nie zostawiały bolesnych śladów.

6

Zrób test ruchu

Unieś ręce, usiądź, pochyl się i wykonaj kilka naturalnych ruchów. Biustonosz powinien pozostać na miejscu bez ciągłego poprawiania.

Szybki test 30 sekund

- ◯ Tył obwodu nie podjeżdża
- ◯ Piersi mieszczą się w miseczkach
- ◯ Nic nie kłuje ani nie uciska
- ◯ Ramiączka pozostają na miejscu

KROK 7

Wybierz fason do potrzeb, nie do oczekiwań innych

Pełna miseczka, balkonetka, miękki model, bez fiszbin — dobry fason to ten, w którym czujesz się pewnie i swobodnie przez cały dzień.

Gdy coś nie pasuje, sprawdź:

Obwód podjeżdża
spróbuj ciaśniejszego obwodu i odpowiednio większej miseczki

Pierś wylewa się z miseczki
porównaj większą miseczkę lub pełniejszy fason

Miseczka odstaje
sprawdź mniejszą miseczkę albo inną konstrukcję

Fiszbina uciska pierś
wybierz większą miseczkę lub szerszą fiszbinę

Ramiączka wpijają się
sprawdź obwód — to on odpowiada za większość podtrzymania

NA DŁUŻEJ

Jak dbać o dobrze dobrany biustonosz

1

Daj mu odpocząć

Nie noś tego samego modelu dzień po dniu — elastyczne włókna potrzebują czasu, aby wrócić do formy.

2

Pierzesz delikatnie

Najbezpieczniej ręcznie, w letniej wodzie i łagodnym środku. W pralce użyj woreczka, programu delikatnego i zapnij haftki.

3

Nie susz na kaloryferze

Wysoka temperatura osłabia elastan. Susz rozłożony lub zawieszony za środek, bez wykręcania.

4

Przechowuj bez zgniatania

Usztywnianych miseczek nie wywijaj jednej w drugą. Układaj je obok siebie, zachowując ich kształt.

CHECKLISTA NA KONIEC

Czy ten biustonosz jest dla mnie?

- [ ] Obwód jest stabilny i poziomy
- [ ] Miseczki obejmują całe piersi
- [ ] Nic nie uciska ani nie kłuje
- [ ] Ramiączka nie zsuwają się
- [ ] Mogę swobodnie oddychać i poruszać się
- [ ] Podoba mi się to, jak się w nim czuję

Potrzebujesz wsparcia?

W Bielizna u Iwonki pomożemy Ci spokojnie porównać fasony i znaleźć model dopasowany do Twoich potrzeb.