

كيف تعرفين المقياس الصحيح لحمالة صدرك؟

الثديين يأتيان في مجموعة غير عادية من الأشكال، الأحجام، الألوان، الملمس، الخ. ولكن الشيء الواحد المشترك بين معظم الثديين هو انهما غالباً يتواجدان في حمالات الصدر الخاطئة. في الواقع، تقدر الدراسات الحديثة أن ٨٠-٨٥٪ من السيدات يرتدين حمالات الصدر غير المناسبة.

لماذا الحصول على المقياس المناسب شيء مهم جداً؟ ليس فقط لأنه يساعد على تحسين مظهرك وأنت مرتدية ملابسك، بل يخفف من حدة آلام الظهر وآلام الرقبة، يمنع ترهل سابق لأوانه، يجعلك تبدين وكأنك فقدت الوزن، ويوازن نسب تضاريس جسمك. هنا بعض الاقتراحات التي ستساعدك على أن تصبحي أصدقاء مع حمالة الصدر الخاصة بك:

اسألي محترفة:

الحل السهل وهو أن تذهبي إلى متجر للحصول على مساعدة من خبيرة الملابس الداخلية. قد تشعرين بعدم الارتياح وأنت واقفة عارية الصدر أمام شخص غريب، ولكن هذا هو عمل المهني. يجب عليك أن تخرجي من المتجر مع حمالة صدر مجهزة لترفع وتدعم ثدييك. إذا كنت غير مرتاحة لهذه الطريقة، هؤلاء المهنيين يمكن في الكثير من الأحيان أن يقيسوا حجم ثدييك وأنت مرتدية حمالة الصدر التي جئت بها.

احصلي على المقاس المناسب:

حمالات الصدر تشبه الأحذية - انها تبدو مختلفة قليلاً، حتى لو تتضمن نفس العلامة التجارية أو النمط. قد يبدو الأمر واضحاً، ولكن كلما جربت حمالات صدر مختلفة، كلما كان من الأسهل عليك أن تعرفي أي نوع سيلائم جسمك ويجعلك تشعرين بالارتياح.

اعرفي كيف ترتدين حمالة الصدر:

ضعي ذراعيك من خلال أشرطة الحمالة وميلي إلى الأمام لكي تسمح لي لثدييك أن يجلسا في حمالة الصدر. لكل جانب، ضع يديك في حمالة الصدر وركزي ثديك بشكل آمن ومريح فيها. نسيج الثدي يصل حتى تحت الإبط، لذلك تأكدي من أن الحمالة لا تزعجك. عندما تجدين حمالة

الصدر المناسبة، إنه من المهم أيضا ارتدائها بشكل صحيح.