

内衣你选对了吗？

- ① 如何正确测量尺码
- ② 胸型判断&内衣选择
- ③ 内衣中的误区
- ④ 内衣正确穿戴

建议收藏

测量方法



Step 1

测量上胸围

- A 软尺围乳房最丰满处，前倾45°
- B 用软尺绕胸部一周，测量上胸围

Step 2

测量下胸围

- A 用软尺围绕乳根处
- B 背部直立，测量下胸围



其实很多姐妹都忽略了胸部健康，内衣选对了不仅仅胸型会变得很好看，对胸部的健康也是大有益处的。如果内衣没有选好，很容易造成肩带下滑、空杯、压胸、下垂等各大问题哦！

选对内衣很重要，当然第一步就是要了解自己的胸型和尺码吼！为大家准备了超全的内衣选购攻略，快来码住！

目录：

- ①正确测量内衣尺码
- ②判断胸型
- ③挑对合适自己的款式
- ④如何正确穿戴内衣
- ⑤穿内衣的4大误区

1> 正确测量内衣尺码：

①测量上围值

身体前倾45°，软尺在胸最高点围绕一圈

②测量下围值

抬头挺胸站直呼吸，软尺在胸的下围绕一圈

2> 判断胸型

正确判断胸型

圆盘型

圆盘型

特征：底盘大，但隆起比较低，看起来像盘子一样。
内衣推荐：建议选择无钢圈内衣，浅罩杯内衣，避免深罩杯，容易空杯

半球型

半球型（比较完美的胸型）

特征：侧面看像是半球的形状，隆起比较高
内衣推荐：建议选择全罩杯、深罩杯，承托性比较好的内衣

圆锥型

圆锥型

特征：底盘小隆起高，形状坚挺，侧面看像尖尖的三角形
内衣推荐：建议选择1/2或者是3/4罩杯的内衣

纺锤型

纺锤型

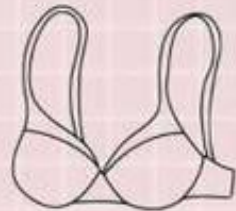
特征：底盘小隆起高，乳房有下垂感
内衣推荐：建议全罩杯、深罩杯，或者选择调整型内衣帮助改善下垂情况。

3>挑选合适自己的款式

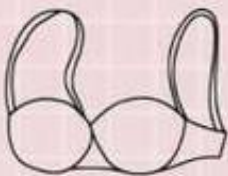
正确挑选内衣



全罩杯



四分之三



二分之一



4> 如何正确穿戴内衣

如何正确穿戴内衣？



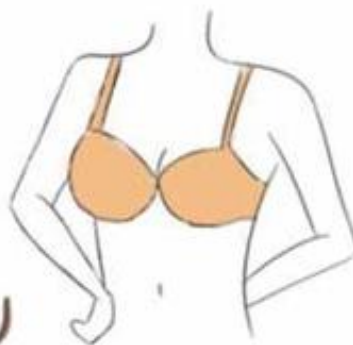
1、 手臂穿过文胸肩带
将乳房完全归进罩杯后
双手绕到背后扣上背扣

2、 挺直腰开始调整肩带距离
可以收抬高、轻动肩膀
测试肩带松紧度是否合适
胸罩下围是否上滑



3、 一只手扣住罩杯
另一只手将乳房底下的脂肪、腋下赘肉
乳房斜上方余肉往胸罩内集中
然后将胸罩两侧拉平

4、 最后抓着后面的扣环往下拉
再轻微调整一下
以最舒服的状态为佳



5>穿内衣的4大误区

穿内衣4大误区

误区一：选错杯型，这是建立在不了解自己胸型的情况下，如果长时间穿不合适自己罩杯的内衣很容易对胸部造成挤压或者下垂，影响胸部的美感度，同时还可能会造成一定程度的健康问题。

误区二：选错尺码，这是大部分人都会出错的情况，有的人会选大了或者选小了，不仅会对舒适度造成影响，而且还会出现压胸、空杯等现象。

误区三：纯棉才是最好的，虽然纯棉比较亲肤、吸汗、透气，但是易皱、拉伸性比较差。可以选择锦纶或者氨纶材质的，吸汗/透气/拉伸力佳，而且不容易皱，使用寿命也会相对较长。

误区四：睡觉不佩戴文胸，这是针对C杯以上的人群，C杯以下人群可以忽略，因为睡眠的时候胸部的重量偏向腋下，容易导致胸部外扩，可以选择无钢圈、质地柔软舒适透气的内衣，可以更好的保护胸部！

以上就是今天满满的干货知识啦~

其实还有很多姐妹会有这些问题，比如：副乳多、胸部下垂、胸型不够好看、胸型过小.....

这个时候就需要穿戴魔紫调整型文胸，帮助我们调整文胸的状态，同时通过正确的调拨手法来改善胸部形状，可以帮助减少副乳、下垂，让胸型变得更加好看哦~