

# Čo potrebujete vedieť pri výbere podprsenky

Každá žena by mala dbať o správny výber podprsenky, a to nielen z hľadiska pohodlia, ale najmä zo zdravotných dôvodov. Na trhu existuje nespočetné množstvo typov podprseniek. Preto si každá žena príde na svoje. Farebné prevedenie podprseniek je vec vkusu a preto by ste sa pri výbere tej správnej nemali zameriavať len na dizajn a celkovo zovňajšok podprsenky, ale aj jej konštrukciu a najmä ideálnu veľkosť.

## Ako zistiť správnu veľkosť?

Mnoho žien je presvedčených o rovnakej veľkosti spodného prádla každej značky, avšak opak je pravdou. Každá značka či typ danej podprsenky má iný strih a preto vám presne nemusia sadnúť všetky. Kľúčom k správnej výbere spodnej bielizne je dokonalé meranie. Na meranie vždy použite vystuženú podprsenku!

- meranie **pod** prsiami - snažte sa naozaj merať čo najtesnejšie pod prsiami a to **pri výdychu**. Meter musí byť vodorovne cez celé telo, pričom hrudník musí obopínať dostatočne pevne. Od nameraného čísla odpočítajte 5 cm a zaokrúhlite. To je vaše číslo. Podprsenku zapínajte vždy na posledný háčik, časom využijete aj tie zvyšné.
- meranie **cez** prsia - áno, priamo cez stred, kde sú prsia najväčšie. Opäť máme meter vodorovne okolo tela, no tentokrát vyhodnocujeme miery **pri nádychu**. Podľa nameraného výsledku vyberáte košíčky. Avšak, dbajte o výber o niečo väčších košíčkov - niektorým ženám sa pred menštruáciou prsia zväčšujú, pričom by im takto nameraná hodnota nemusela v období PMS vyhovovať.

## A čo ramienka?

Ramienka sa, našťastie, vo väčšine prípadov dajú prispôbiť tvaru tela, keďže každá postava je rozdielna. Pri takomto nastavovaní ramienok nesmiete zabúdať, že ramienka za žiadnych okolností nesmú padať, ale zároveň nesmú ani príliš hrýzť. Správne upravené ramienka by vám mali dovoliť pod ne strčiť asi **dva prsty**.

## Druhy podprseniek

- *vystužené podprsenky* - dodávajú sebavedomie a pocit ľahkosti pri ich nosení
- *s koticou alebo bez* - je to otázka komfortu
- *push-up podprsenky* - neodporúča sa nosiť ich pravidelne
- *lambady* - určené na šport, ale aj pre dospievajúce dievčatá, ktoré ešte nemajú veľkosť hodnú najmenšej podprsenky (A)