
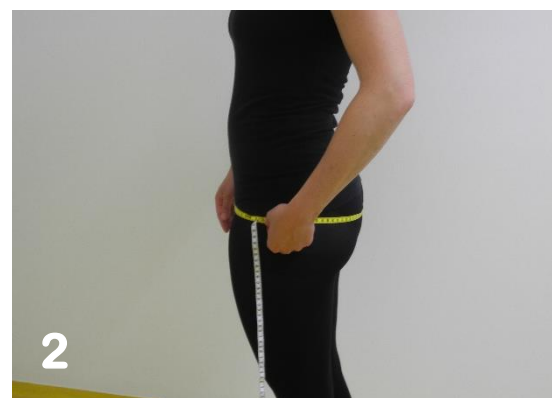


**Wichtig!** Bevor Sie anfangen, empfehlen wir Ihnen, die **Demonstrationsvideos** anzuschauen. Diese Videos zeigen Ihnen die gleiche Anleitung, wie sie unten beschrieben ist. Allerdings wird Ihnen eine Person den Ablauf vorführen.

Sie sollten die Messung morgens **vor dem Frühstück** durchführen.

Sie können den Umfang von Taille und Hüfte selbst messen, wenn Sie den unten angegebenen Schritten folgen:

Taillenumfang messen	
<p><b>1</b></p> <p>Führen Sie diese Messungen in Unterwäsche durch. Nehmen Sie das Maßband, das Ihnen zugeschickt wurde, und legen Sie es um die folgenden Körperteile:</p> <p><b>Ihre Taille (1).</b> Finden Sie Ihre unterste Rippe und die Oberkante Ihres Hüftknochens und legen Sie das Maßband dazwischen in die Mitte. Schlingen Sie das Band waagrecht um sich herum und atmen Sie normal. Das Band sollte nicht zu fest anliegen. Lesen Sie das Ergebnis am Ende einer normalen Ausatmung ab.</p> <p>Tragen Sie Ihr Messergebnis gleich in Ihre App ein, damit Sie es nicht vergessen.</p>	
Hüftumfang messen	
<p><b>2</b></p> <p><b>Ihr Hüftumfang (2).</b> Legen Sie das Maßband rund um Ihre Hüften. Vergewissern Sie sich, dass dies der größte Umfang um den Hintern ist, indem sie den Maßbandring etwas nach oben und unten verschieben, er sollte nicht hängen bleiben.</p> <p>Tragen Sie Ihr Messergebnis gleich in Ihre App ein, damit Sie es nicht vergessen.</p>	

**Herzlichen Dank!**