

## VESTIR BEM O SOUTIEN

### 1º Passo

Com as alças no comprimento máximo nos ombros, projecte o corpo para a frente e encaixe os seios dentro de cada copa. Feche o soutien no primeiro colchete. Os outros colchetes servirão mais tarde para, ao longo do tempo de uso do soutien, se ir ajustando a largura nas costas à medida que a banda for perdendo a sua elasticidade.



### 2º Passo

Mova e ajeite os seus seios com as mãos, até preencherem completamente a copa do soutien. Mantenha sempre a banda do soutien na mesma posição. Os aros devem assentar no esterno, mas sem apertarem demasiado.



### 3º Passo

Mantendo as alças no lugar, agite o peito para que entre bem na copa. Os seios começam por debaixo das axilas, por isso, deve começar por "pegar" nesta zona! Para colocar os aros mesmo debaixo dos seios, agite o soutien suavemente, para a esquerda e para a direita.



### 4º Passo

Solte as alças dos ombros e ajuste o seu comprimento. Deve encurtar a alça até conseguir colocar não mais que dois dedos entre a alça e o ombro. Só precisará de ajustar as alças na primeira vez que coloca o soutien.

