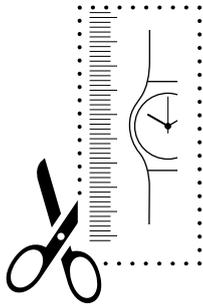


MESUREZ VOTRE POIGNET.

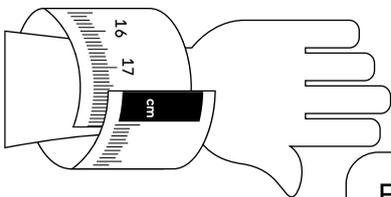
! Assurez-vous s'il vous plaît de l'imprimer en taille réelle à 100%

1



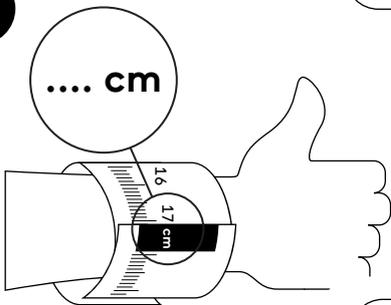
Découpez la règle.

2



Placez-la comme une montre sur votre poignet et mesurez.

3



Votre tour de poignet correspond au chiffre inscrit devant la ligne noire "cm".

