

Naaien voor beginners

HET E-BOOK MET TIPS, TRICKS EN GRATIS
FREEBIES OM TE OEFENEN!

*10 gratis
printables!*



www.vanzussies.nl

INHOUD

INHOUD

INLEIDING	BLZ. 3
WAT HEB JE NODIG?	BLZ. 5
NAAIMACHINE KOPEN?	BLZ. 9
TIPS & TRICKS	BLZ. 15
NAAITERMEN	BLZ. 18
PATRONEN OM MEE TE STARTEN	BLZ. 20
LET'S START	BLZ. 21
START TO SEW AGENDA	BLZ. 22
OEFENEN MET NAAIEN	BLZ. 23
SPELDENKUSSEN NAAIEN	BLZ. 26
WATTENSCHIJFJES NAAIEN	BLZ. 27
MY IDEAS	BLZ. 28
HAPPY NAAIPLANNER	BLZ. 29
MAATTABEL	BLZ. 30

Inleiding

"Waar een wil is, is een weg!" - Een wijze moeder

Iedereen kan leren naaien! Je hoeft echt geen hele opleiding afgerond te hebben of slim te zijn om zelf iets te kunnen naaien! Vaak hoor ik:

"Ik wou dat ik net zo kon naaien als! Maar ik zie er als een berg tegenop".

Laten we die **berg** nu even als voorbeeld gebruiken. Vroeger dacht ik er precies zo over! Ik kan echt niet naaien, want tja.. Ik kan echt nooit zo goed worden als mijn moeder, zus, buurvrouw, kleermaker, naaister.... Maar weet je?! Dat hoeft ook helemaal niet!

Je begint dan misschien onderaan de (leer) berg, maar wie weet hoe snel jij naar boven klimt! Start met oefenen, struikelen en fouten maken! **Daar leer je juist van!** Probeer zoveel mogelijk zelf uit en neem vooral de tijd!

Zoek en ontdek, daar leer je het meeste van! Je kan enorm veel leren door gewoon te doen!

Supergaaf dat je mijn e-book hebt gedownload! In dit e-book kun je van alles lezen over het beginnen met naaien, tips & tricks en delen we een aantal leuke naaipatroontjes om mee te beginnen!

Veel lees en leerplezier!
Liefs, Geke de Borst-Baarssen
www.vanzussies.nl





"Als je het niet
probeert

Zal je het nooit
weten!"

Wat heb je nodig?

Wat heb je eigenlijk allemaal nodig als je begint met naaien?

Een stofschaar & papierschaar!

Koop een stofschaar die je *alleen* gebruikt voor stof! Want als je met een stofschaar papier gaat knippen, wordt de schaar steeds minder scherp. Dat is natuurlijk zonde! De stofschaar **Restyle** en Kai hebben een goede kwaliteit prijsverhouding.



Tip: Bij de Action kocht ik een stofschaar die ik gebruik voor patronen uit te knippen. Deze schaar is lekker groot en ook fijn om stevige stoffen zoals leer mee te knippen.

Een naaimachine!

Als je gelijk goed investeert, heb je er jaren wat aan. Zie het als kopen van een auto. Een goede auto kun je jaren mee doen. Een oudje heeft of een koopje heeft wat vaker onderhoud nodig. Maar je kan er geluk mee hebben! Koop dus een goede naaimachine of leen er eerst één. Uit peilingen van een Facebook naaigroep komt de **Brother Innovis** het meest naar voren als een goede beginner naaimachine. Maar dit ligt natuurlijk ook aan het budget wat je hebt. Op pagina .. kun je 10 tips lezen over het kopen van een goede naaimachine!

Spelden

Scherpe spelden met een knop. Deze zijn wat handiger om in te steken en eruit te halen, dan zonder knop. Tegenwoordig heb je ook handige **clipjes**. Bij Aliexpress heb je deze al gauw 20 stuks voor €2.

Garen

Koop goed merkgaren! Goedkoop garen breekt snel. Het fijnste garen is **Gutermann** garen, maar er bestaan ook andere goede merk naaigaren. Je betaalt er wel wat voor, maar het naait ook goed.

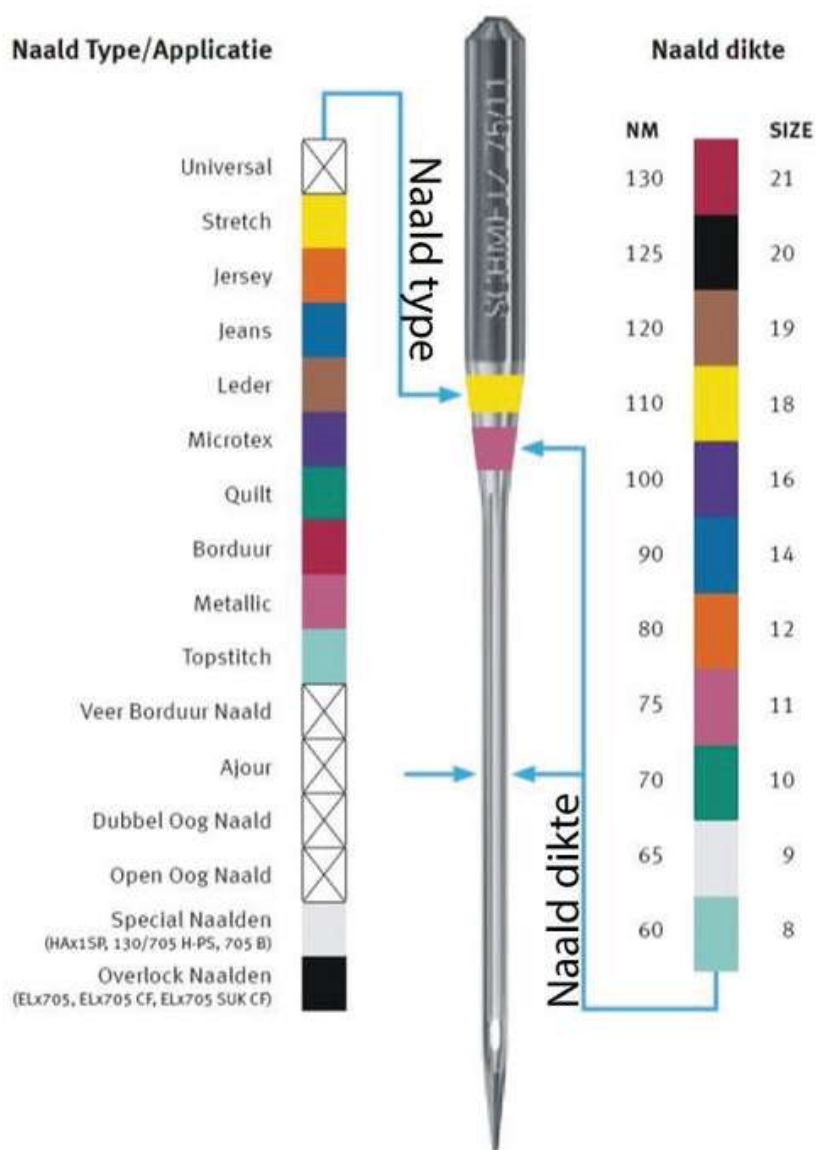


Tip: Als je veel moet naaien, kun je ook lockgaren in het spoeltje doen.

De juiste naaimachinaald

De meeste naaimachines worden geleverd met een standaard naald. In eerste instantie verwacht je niet dat een naald een groot verschil kan maken tijdens het naaien.

Door de juiste naald te gebruiken voorkom je complicaties en problemen zoals beschadiging aan de machine, het materiaal, gebroken naalden of het overslaan van steken. Voor rekbare stoffen heb je weer een andere **naald** nodig dan voor leer, gebreide of geweven stoffen.





TORNMESJE

Als je iets naait, kan er ook wel eens iets fout gaan! Daarvoor heb je een **tornmesje** nodig! Dit is een handig hulpmiddel om de genaaide steken uit te halen. Ze hoeven echt niet duur te zijn! Voor een paar euro heb je al een scherp tornmesje.

NAAIDOOS

Het is handig om al je spullen in een aparte doos te doen. Er bestaan speciale naaidozen of boxen, maar dit is echt geen pré als je net begint. Soms zijn ze in de welbekende winkels in de aanbieding voor een leuk prijsje.

SPELDENKUSSEN

Deze kun je ook **zelf maken**, maar je kunt er ook voor kiezen om er 1 te kopen. Je hebt verschillende speldenkussentjes. Bijvoorbeeld een stoffen of een magnetische speldenkussen.

A woman with glasses is smiling in the background. In the foreground, a white sewing machine is shown with several spools of thread (purple, pink, and white) on the left. The text is overlaid on the image.

"In de Facebook
naaigroepen,
kun je met al je
vragen terecht"

24 hours!

Naaimachine kopen

10 tips!

1. Wat is je budget?

Budget is natuurlijk veel bepalend... Maar het wil niet zeggen dat je met een klein bedrag geen leuke naaimachine kunt kopen. Sommige zijn met een naaimachine van de Aldi begonnen en naaien er nog steeds op. Het is net waar je aan went en hoeveel plezier je eruit haalt. Toch hebben deze machines wel vaker moeite met dikkere en rekbare stofsoorten.

2. Beter iets duurder dan goedkoop?

Ook al weet je nog niet of naaien wat voor je is, zou ik je aanraden om toch voor iets duurdere machine te gaan. Deze verkoop je vaak ook nog goed en blijven hun waarde beter houden dan een goedkope. Een goedkope naaimachine koop je als snel voor 100 of 150 euro. Wat betere prijs/ kwaliteit verhouding is een machine rond de €300- 350. Deze kunnen vele stofsoorten aan en naaien toch een stuk fijner.

3. Singer als bekende beginner machine?

Voor al deze zie je veel in reclamefolders staan. De **Singer** naaimachine! Vroeger was Singer een goed merk en stond deze ook in een duurdere prijsklasse. Maar tegenwoordig kun je deze zien als de Kia of Dacia onder de naaimachines.. Hij doet het, maar heeft gewoon minder kwaliteit in het naaien. Ook kun je hier gerust 10 jaar mee doen.. Maar heb je iets meer ruimte in je budget dan is bijvoorbeeld deze Brother naaimachine ook een goede machine om mee te starten. Een tussenklasse, maar een goede naaimachine voor beginners.

4. Wat heeft een goede machine nodig?

Eigenlijk heeft een goede beginner naaimachine niet veel nodig. Natuurlijk kijk je of de machine er mooi uitziet en heel veel steken heeft, van allerlei snuffjes is voorzien... Maar let op die ga je echt niet vaak gebruiken! Het enige wat je nodig hebt is een rechte steek, stretchsteek en een zigzag. Een automatisch knoopsgat is handig, maar geen pré! De machine moet natuurlijk wel wat kwaliteit hebben, dus stevig zijn; verschillende stoffen kunnen naaien en snel of langzaam kunnen gaan.

Allerlei snuffjes? Je gebruikt ze amper!



*Mechanisch
of
elektrisch?*

5. Merken en mooie machines

Er mooi uitzien is net als met auto's.. Het voegt weinig extra's toe, alleen voor het oog is dit fijn. **Merken** zoals; Brother, Paff, Bernina, Leeuwenstein en Janome zijn de meest bekende merken waar je goede dingen over hoort. Iedereen went zo aan zijn eigen merk. Mijn moeder naait graag met Bernina en heeft ooit een Janome geprobeerd. Maar deze had zoveel snufjes, dat ze er niet mee om kon gaan en de machine weer verkocht. Ik naai ook op een Bernina, maar zou net zo goed met een Paff, Leeuwenstein of wat dan ook kunnen naaien. Maar al met al... Ik gebruik ook de snufjes en de vele steken/technieken nooit. De machine heeft een handige ding dat het draad door de naald heen haald. Alleen ik heb hem nog nooit gebruikt.. Om maar even een voorbeeld te noemen. Allerlei snufjes en een prachtige machine, het is leuk maar niet alles gebruik je.

6. Mechanisch of elektronisch?

Bij een mechanische machine moet je alles zelf instellen en elektronische naaimachine helpt je automatisch op weg. Een mechanische zal dan ook wel goedkoper zijn dan een goede elektronische naaimachine. Voor een beginner maakt het niet uit. Ik geloof dat je zelf wel leert hoe je op een mechanische de steek moet instellen en de draadspanning om goed te naaien. Je moet het net zien als bij een auto.. Rijd je automatisch of moet je zelf alles doen met de koppeling. Puur gebruiksgemak dus!

7. In een winkel eerst proberen

Voor goed advies kun je op zoek gaan naar een winkel in de buurt die naaimachines verkoopt. Deze kan jou adviseren welke naaimachine het best bij jou past. Plus dat je hem vaak eerst even uit kunt proberen en de verkoper alle dingen kan uitleggen. Daarnaast kun je de verschillen onder de machines proberen en daardoor ontdekken wat jij fijn vindt. Test alleen de machines binnen jouw budget, want er zal enigszins verschil zijn met een duurdere machine.

8. Tweedehands of nieuw

Persoonlijk ben ik voor nieuw en niet voor een tweedehands. Al hamert mijn moeder er altijd op dat een tweedehandse naaimachine van Bernina altijd nog beter is dan een nieuwe Singer. Dit doordat een naaimachine van het merk Bernina bijvoorbeeld veel meer kan hebben. Maar wees waakzaam. Het is net als een auto kopen... Hoeveel kilometers heeft de machine al eigenlijk gemaakt. Hoe oud is de machine? Zijn de producten die in de machine zitten nog te koop? Worden de machines nog verkocht? Als er iets kapot gaat.. Kan dit nog makkelijk gemaakt worden? Een onderhoudsbeurt van een tweedehandse machine kan dan ook al snel vrij duur uitvallen. En net zoals bij een auto.. Als de naaimachine lang heeft stil gestaan, is het er echt niet beter op geworden!

9. Facebook

Ben je nog niet geheel overtuigd.. Kijk dan eens in de **gratis Facebookgroepen**: naaien voor beginners. De vraag voor een goede beginner naaimachine is hier al een aantal keer gesteld, dus dit kun je zo weer terug vinden.

10. Naaiplezier

Het allerbelangrijkste is natuurlijk het naaiplezier dat je hoopt te krijgen bij een machine. Kun je een machine van iemand in de buurt proberen, zou ik dat zeker doen. Diegene kan jou ook uitleggen hoe het allemaal werkt. Maar je kunt natuurlijk ook genoeg op **Youtube** bekijken! Neem eventueel stofjes mee naar een winkel om te kijken welke machine beter naait! Want de één naait bijvoorbeeld veel met tricot/ rekbare stoffen en de ander naait liever met katoen.

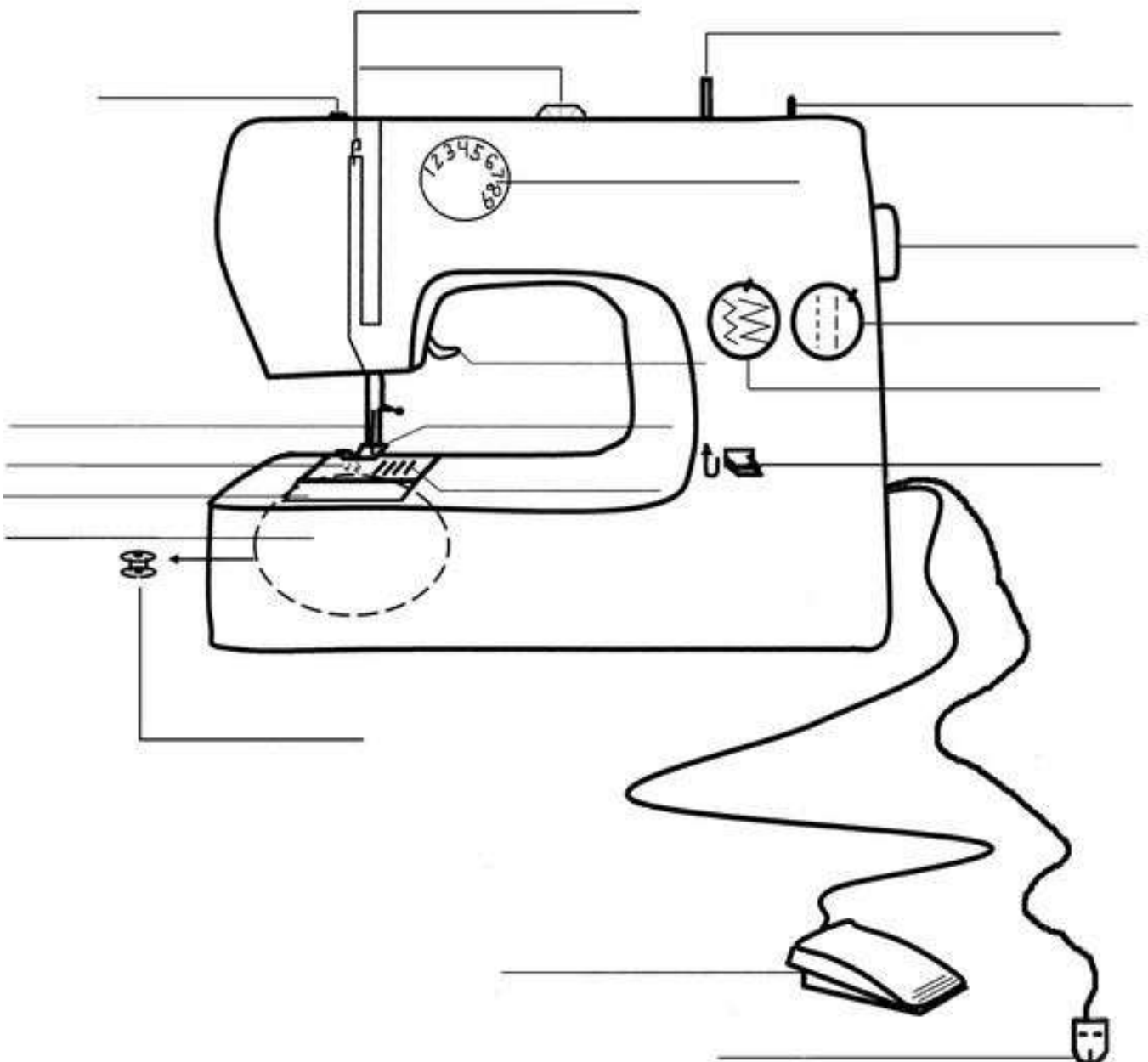
Kortom, wil je een goede naaimachine voor beginners kopen? Koop dan één uit een tussenklasse van een goed merk. Hij heeft niet allerlei snufjes nodig als de machine maar zijn werk doet.

Kijk of er een winkel in de buurt is voor goed advies. Ga je voor tweedehands? Kijk dan eerst of de machine nog gemaakt wordt en probeer hem eerst uit!

Wij wensen je in ieder geval alvast heel veel naaiplezier toe!

Naaimachine

Probeer deze zelf in te vullen! Weet jij al wat het allemaal is?



bron: Pinterest



"Zelf maken is
veel leuker!"



Tips & Tricks

Handige tips en tricks op naaigebied

1. Meld je op Facebook aan bij verschillende naaigroepen.

Er zijn verschillende naaigroepen op Facebook waar je 'twenty four hours a day' met je vraag terecht kan. Bijvoorbeeld bij 'naaien voor beginners'. Geen vraag is te dom! Vooraf kun je natuurlijk altijd even checken of jouw vraag niet eerder is gesteld bij het zoekknopje.

2. Begin met makkelijke, soepele stoffen!

Begin met makkelijke, soepele stoffen, zoals katoen en Jersey.

Katoenenstof is niet rekbaar en geschikt voor zomerse rokjes, jurkjes, kussentjes en meer. Jersey/Tricot is een rekbare stof die geschikt is voor broekjes, shirtjes, mutsjes, slofjes, rokjes, jurkjes en nog veel meer. Let wel op dat je in het begin kiest voor wat zwaardere kwaliteit, omdat dunne tricot moeilijker te naaien is.

3. Wel of niet wassen van de stof?

Katoen kan veel krimpen, waardoor iets een stuk kleiner uit kan vallen. Toch vind ik het een persoonlijke kwestie. De stof is na het wassen vaak soepeler, waardoor het soms lastiger naaien is. Achteraf wassen is dus ook mogelijk als je rekening houdt met het krimpen of uitlopen van kleur. Als je met meerdere kleuren werkt is het wel handig om vooraf te wassen.

4. Met de bal van de voet op het pedaal.

Gebruik nooit je hele voet op het pedaal, maar druk zachtjes met de bal van je voet op het pedaal. Zo heb je minder kracht en stik je langzaam.

4. Het garen wil maar niet door de naald

Met een stukje wit papier achter je naald zie je het veel beter. Als je nu je garen in je het oog van je naald stopt gaat het een stuk makkelijker.



Gebruik je voetje van je naaimachine als maat om te stikken. Kijk goed in het midden of hij recht blijft.

5. Ken je naaimachinenaald

Wist je dat je voor rekbare stoffen en andere machinenaald moet gebruiken dan voor katoenenstof? Zorg er dus voor dat je naald is aangepast aan de stof, zo vermijd je onregelmatige steken, lussen of andere problemen waarvan je niet meteen de oorzaak terug vindt.

6. Goed afwerken van naden, zodat het niet gaat rafelen of trekken

Sommige stoffen kunnen rafelen en dit is natuurlijk zonde van al je werk. Werk deze naden dan af met een zigzagsteek. Maar het kan ook zijn dat je een shirt hebt genaaid of een broekje en je ziet dat de naden trekken bij de ronding. Het is belangrijk dat de naden bij rondingen en punten kort zijn. Je kunt ze bijvoorbeeld voorzichtig inknippen. Als het lastig is om te bepalen wat de goede kant van de stof is, voel dan aan de rand (de “zelfkant”) van de stof. Hier zitten meestal kleine gaatjes, waar de stof op kleine naaldjes is geprikt bij het maken van de stof. Daar waar de gaatjes voelbaar zijn, is de “bovenkant” en dus de goede kant van de stof.

7. Meet naaipatronen na

Patronen worden op standaardmaten gemaakt. Maar niet iedereen heeft dezelfde maat. Daarom is het handig als je met kledingpatronen bezig gaat om een goed zittend kledingstuk op het patroon neer te leggen.

8. Onderhoud

Net als een auto, moet je een naaimachine onderhouden. Geef af en toe de naaimachine een beetje **naaimachine olie**. Bij sommige oudere naaimachines zijn de plekken waar je de olie in moet druppelen met rood gemarkeerd. Bij andere naaimachines krijg je instructies met plaatjes om je te laten zien waar je de olie in moet doen. Je kunt het altijd even na zoeken op internet.



"Sew what?"

Naaitermen

Gekke benamingen!

Dat ik net begon met naaien, snapte ik allemaal niets van al die gekke woorden; piping, fournituren, naadwaarde, beleg, biaisband. Laat staan dat ik het allemaal goed kon uitspreken. Daarom mag aan dit e-book de lijst van de naaibegrippen niet ontbreken! We hebben er een aantal voor je uitgelicht die vaak voorkomen!

Fournituren

Benodigdheden voor het afwerken van kleding. Dus alles wat je nodig hebt om kleding te maken; **naalden**, **garen**, ritsen, spelden etc.

aan/afhechten

Bij het aanhechten ga je met je naaimachine voetje een paar steken naar voren en een paar steken naar achteren, voordat je verder naait. Dit doe je aan het begin en aan het eind. Zo kan je stiksel niet snel loslaten.

Stofvouw

Als je de stof dubbel legt/ vouwt ontstaat er een stofvouw. Met deze vouw wordt de stofvouw bedoeld. Eigenlijk heel makkelijk he! Wel eerst controleren of je de stof de juiste kant op vouwt.

Zelfkant

De zelfkant van de stof is eigenlijk een ander woord voor de zijkant van een lap stof. De rand aan de zijkant van de stof heeft vaak een andere structuur of kleur dan de rest van de stof. Is dit niet het geval? Dan kun je de zelfkant herkennen op een andere manier: Een stof wordt geknipt van de rol.

Draadrichting

In de stof loopt een draad. Als je bijvoorbeeld bij tricot aan de stof trekt zie je de draad richting goed naar voren komen. Je ziet precies de lijn lopen waar het draad naar toe gaat. De draadrichting loopt parallel met de zelfkant. Als je een kledingstuk maakt is het belangrijk om de juiste draadrichting aan te houden. Meestal staat er daarom ook: recht van draad of een pijl naar beneden. Dit betekent dat de draadrichting van de stof recht naar beneden moet lopen.

Zoom

Een zoom is de afwerking van een randje stof. Dit om uitrafelen te voorkomen, maar ook vooral omdat het er netjes uit ziet. Bijvoorbeeld bij de onderkant van een rok, jurk of broek.

Plooien

Een plooï is een vouw in de stof. Het stof naai je daar dubbel. Denk bijvoorbeeld aan de bovenkant van gordijnen of aan een plooirokje. Hier zitten plooïen in om de stof mooi te laten vallen. Maar het kan ook zijn dat je per ongeluk een plooiïtje naait waar het niet hoort. Dit kun je heel makkelijk herstellen om met het tornmesjes het stiksel van het plooiïtje en een paar eromheen weg te halen en opnieuw te naaien.

Beleg

Een beleg is een extra stuk stof dat gebruikt wordt om de randen van een kledingstuk af te werken, bijvoorbeeld de hals of armgaten. Je hebt een los beleg en een aangeknipt beleg (die vast zit aan je patroon/stof). Het beleg wordt vaak verstevigd met Vlieseline.

Vlieseline

Vlieseline is een speciaal materiaal om stoffen te verstevigen of extra volume te geven. Er zijn twee soorten **Vlieseline**: naaibare en strijkbare Vlieseline. Zoals de naam al zegt, wordt strijkbare met strijken aan elkaar gehecht en naaibare met de naaimachine bevestigd.

Piping/ paspelband

Paspelband is een strook stof waarin een koordje zit vastgestikt. Paspelband kun je tussen je kleding naaien. Dit is er in allerlei verschillende kleuren, patronen en diktes te koop.

Naadwaarde/Naadtoeslag

Naadtoeslag (ook wel naadwaarde) is een randje stof dat je rond alle patroondelen éxtra' knipt, zodat je ruimte hebt om de delen aan elkaar te naaien. Naai jij bijvoorbeeld 1 cm van je patroon af? Dan voeg je 1 cm naadwaarde toe aan het patroon. Veel patronen zijn gemaakt zonder dat ze het stuk dat je eraf naait mee te rekenen. De één naait ver van de kant bijvoorbeeld 1,5 cm.. De ander dichter tegen de kant. Staat het erbij? Reken dan altijd 1 cm aan de zijkanten en 2 a 3 cm aan de onderkant/mouw voor de zoom.

Biaisband

Biaisband wordt gebruikt om kledingstukken mee te kunnen zomen of decoratief af te werken. **Biaisband** is een in drieën gevouwen reepje stof: een breder middenstuk met twee naar binnen gevouwen flapjes. Biaisband kun je bijvoorbeeld gebruiken voor het maken van een vlaggenlijn, afwerken van een omslagdoek, tussen kleding naaien.

Patronen om mee te Starten!

Waar moet ik beginnen?

Ontdek eerst je naaimachine

Probeer eerst je naaimachine uit! Via Youtube kun je heel veel leuke video's vinden om uit te vogelen hoe je naaimachine werkt.

Welke patronen kan ik het best gebruiken?

Toets op Google **gratis patronen** in en je kunt direct starten. In verschillende Facebookgroepen worden gratis naaipatronen en tips gedeeld. Maar wil je echt even met een patroon uit een blad aan de gang dan raad ik je **La Maison Victor** aan. Of neem eens een kijkje in de bibliotheek voor tijdschriften of boeken met patronen voor beginners.

Waar koop ik mijn stof?

De eerste paar keren zou ik de stoffen in een stoffenwinkel kopen. Je kunt daar vragen om advies. Als je online gaat zoeken dan kun je de stoffen niet voelen en weet je niet precies wat je koopt. Vraag dan altijd even aan de verkopers of het de juiste stof is die je zoekt.

Eerst oefenen

Maar ga eerst lekker oefenen! Kijk of je oude kleding kunt gebruiken om te verknippen en nieuwe dingen mee te maken, zoals een oude handdoek voor wattenschijfjes. Ben je ook nog eens duurzaam bezig!

LET'S START!

MAANDAG

☐

.....

☐

.....

☐

.....

☐

.....

WOENSDAG

☐

.....

☐

.....

☐

.....

☐

.....

VRIJDAG

☐

.....

☐

.....

☐

.....

☐

.....

ZONDAG

☐

.....

☐

.....

☐

.....

☐

.....

DINSDAG

☐

.....

☐

.....

☐

.....

☐

.....

DONDERDAG

☐

.....

☐

.....

☐

.....

☐

.....

ZATERDAG

☐

.....

☐

.....

☐

.....

☐

.....

NIET VERGETEN!

☐

.....

☐

.....

☐

.....

☐

.....

START TO SEW

AGENDA

mon.

Naaimachine ontdekken
bijvoorbeeld door een filmpje van youtube

tues.

Oefenen met recht naaien
op papier of met restjes stof

wed.

Verschillende steken uitproberen
op restjes stof

thurs.

Slinger maken van papier
leren recht naaien

fri.

wattenschijfjes maken

sat.

speldenkussentje maken

sun.

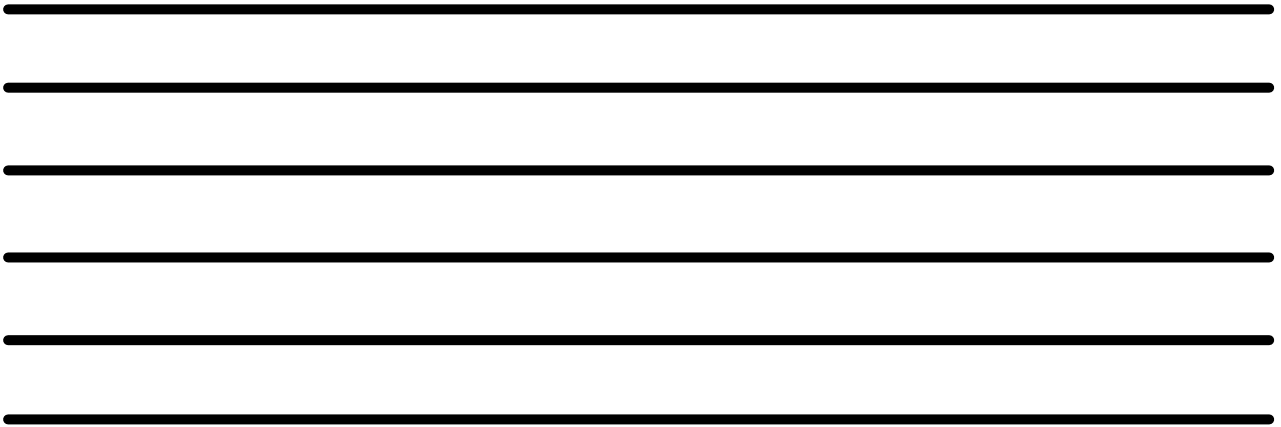
.....

Oefenen met naaien 1



Tip: zie het als auto rijden.. het blad is je stuur.. het pedaal is je gas.. met het blad stuur je waar de naald de steken moet geven. Kijk goed in het midden van je naaivoetje of je recht naait.

start



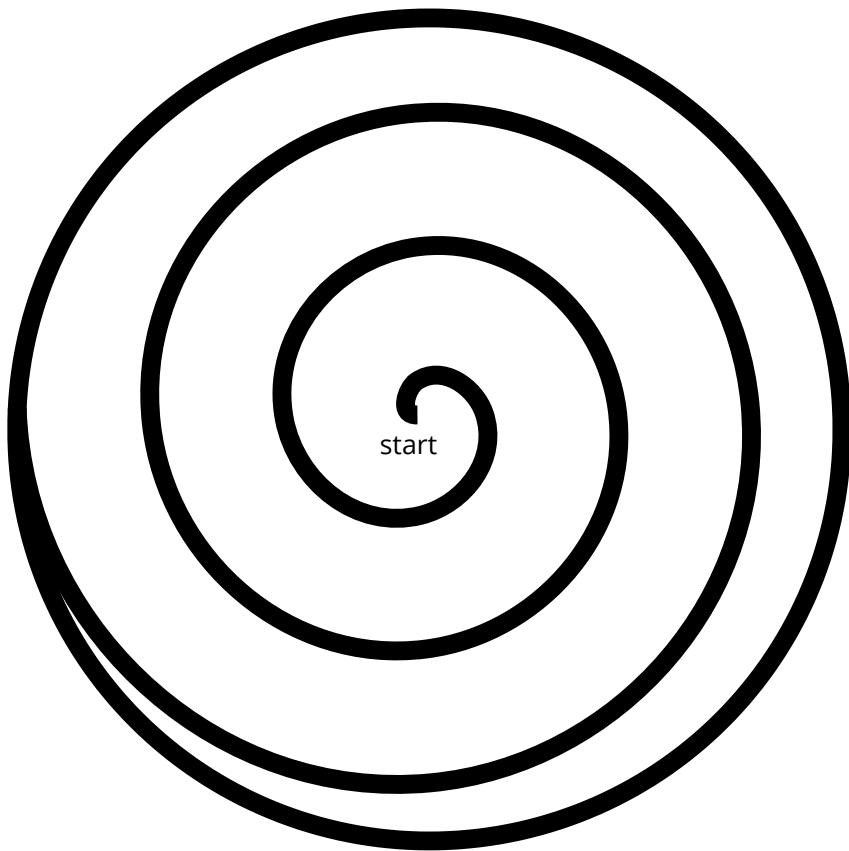
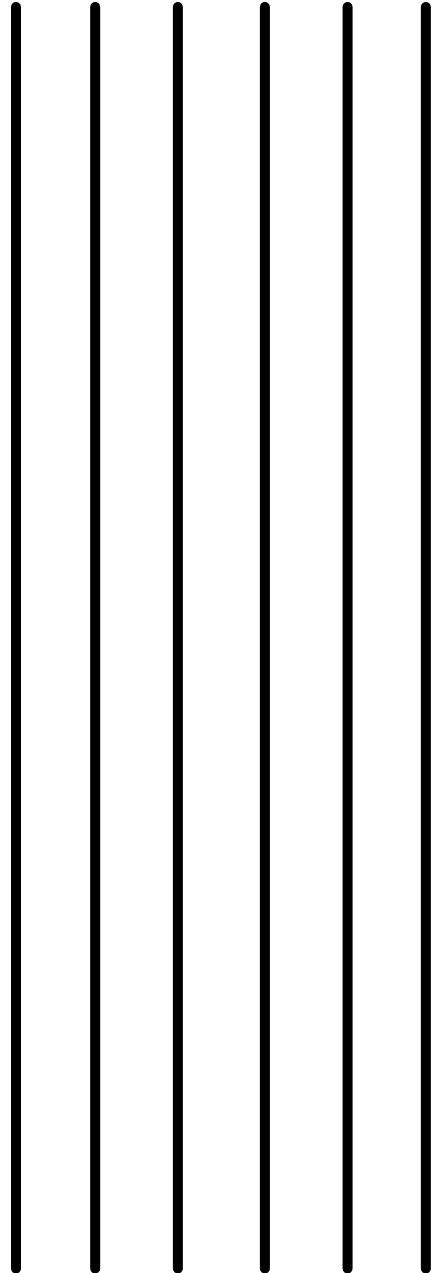
start



Oefenen met naaien 2



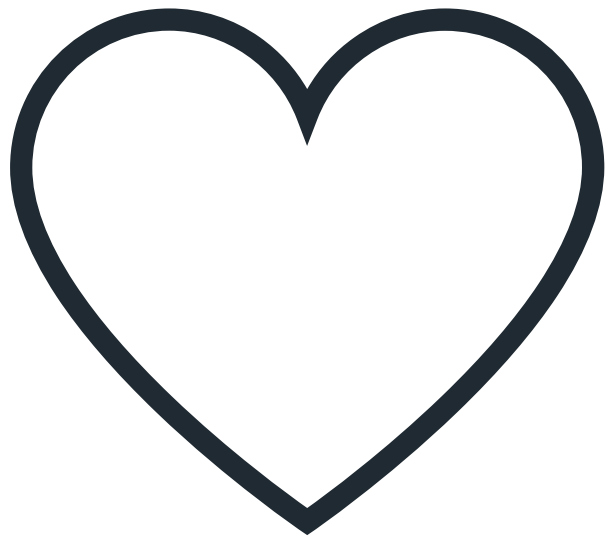
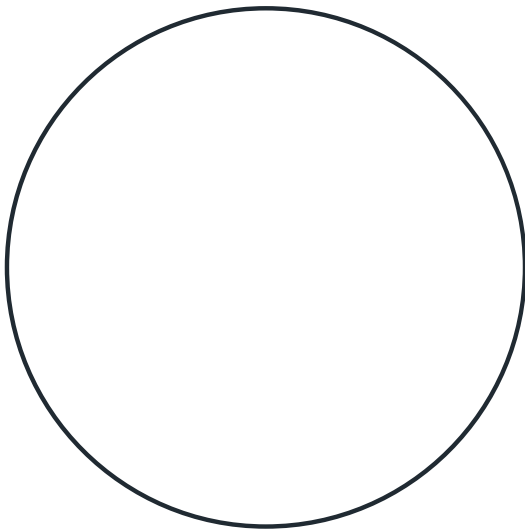
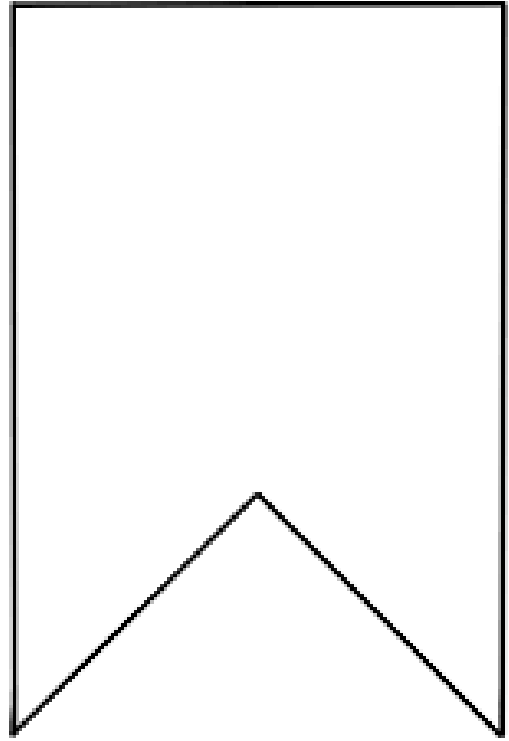
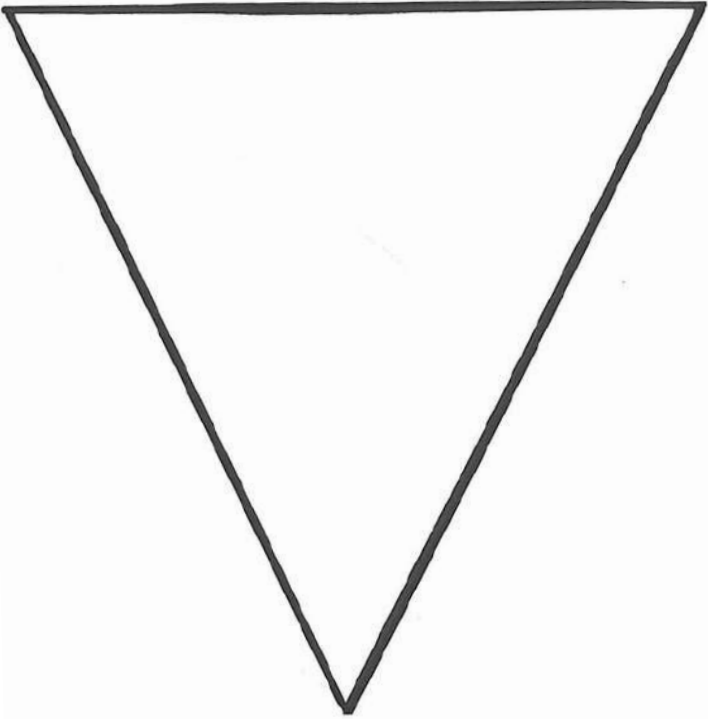
start



Oefenen met naaien 3

Slinger maken van papier

Knip 1 of meerdere vormen een aantal keer uit dik papier en naai ze aan elkaar vast met een gewone steek of zigzagsteek. naai tussen de vormen in een paar steken en voeg daarna een nieuwe vorm toe. Het **resultaat** is erg leuk!



Speldenkussen maken

Nodig:

- patroon (inclusief naadwaarde)
- schaar
- naaimachine
- vulling (kussenvulling bijvoorbeeld)
- stof
- **Filmpje**



Wattenschijfjes maken

Nodig:

- patroon keuze groot of klein
- schaar
- naaimachine
- badstof voorkant (oude handdoek bijv)
- stof achterkant
- **filmpje**

Knip een voorkant en achterkant uit.

Bijvoorbeeld voorkant van katoen en achterkant van badstof

Leg ze met de verkeerde kant op elkaar en laat een stukje open voor te draaien.

Of naai ze met de goede kanten op elkaar met een zigzagsteek aan elkaar vast.

voorkant
groot

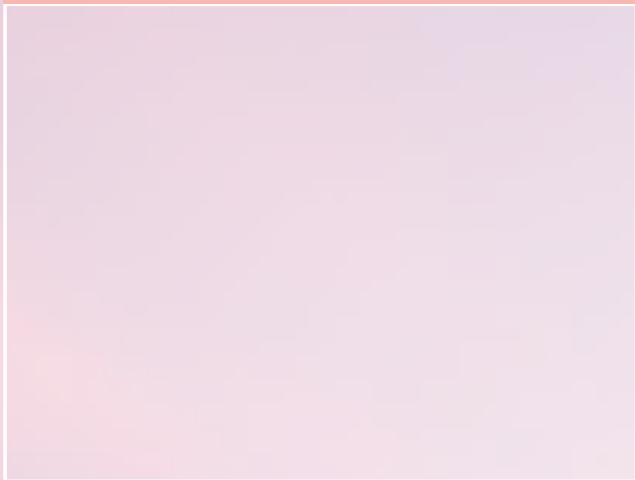
achterkant
groot

voorkant
klein

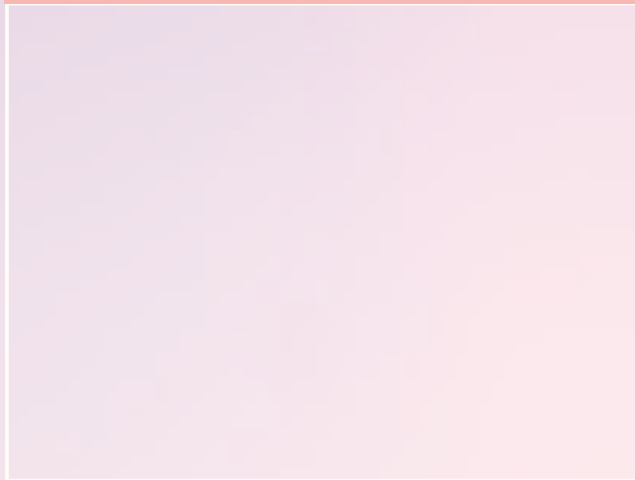
achterkant
klein

MY IDEAS

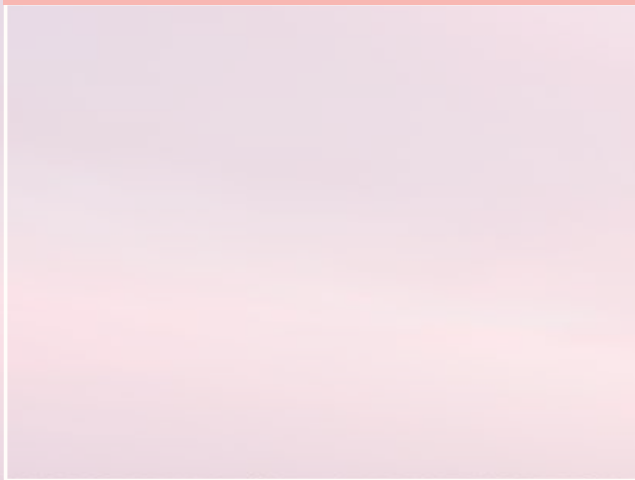
IDEE 1

A large, empty rectangular box with a thin white border, intended for writing the first idea.

IDEE 2

A large, empty rectangular box with a thin white border, intended for writing the second idea.

IDEE 3

A large, empty rectangular box with a thin white border, intended for writing the third idea.

IDEE 4

A large, empty rectangular box with a thin white border, intended for writing the fourth idea.

IDEE 5

A large, empty rectangular box with a thin white border, intended for writing the fifth idea.

IDEE 6

A large, empty rectangular box with a thin white border, intended for writing the sixth idea.

HAPPY NAAI PLANNER

One project at a time!

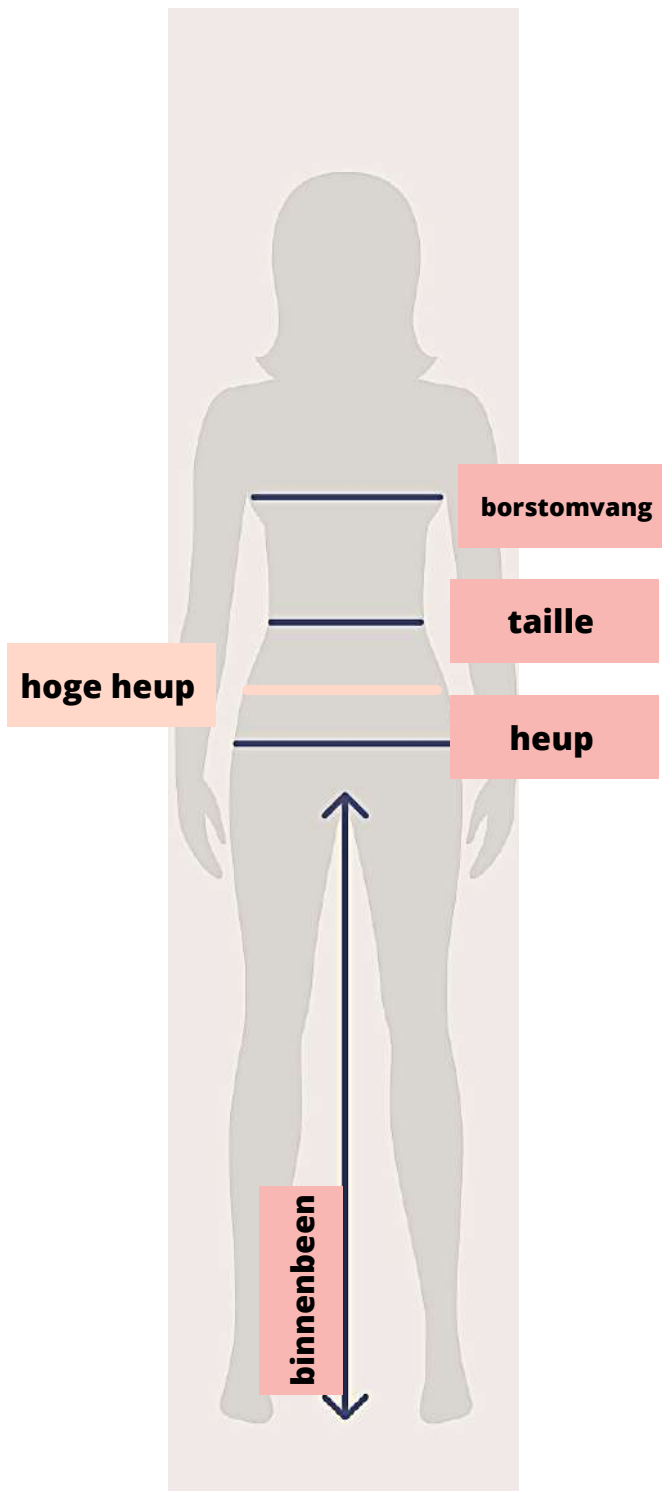
DOELEN VOOR DEZE WEEK

STOFFEN

INSPIRATIE

Meten is weten

Het is handig om je maten bij de hand te hebben!



Tip:

- Borst: Meet direct de oksels, zo hoog mogelijk.
- Taille: Meet op het smalste punt in de breedte, meestal net boven de navel.
- Heupen: Meet rond het breedste deel van de heupen.
- Binnenbeenlengte: Meet van waar je wilt dat je broek tot aan het kruis eindigt.
- Buitenbeenlengte: Meet van waar je wilt dat je broek eindigt aan de buitenkant van de been taille.
- Armlengte: Meet van waar je wilt dat je lange mouw eindigt (pols) tot aan de cap van de schouder.

Taille:.....

Heup.....

Borstomvang.....

Armlengte.....

Ruglengte.....

Hoge heup.....

Binnenbeen.....



Stop met
dromen

START MET DOEN!