



### **ΒΡΕΙΤΕ ΤΟ ΙΔΑΝΙΚΟ ΣΑΣ ΒΑΡΟΣ**

*(Πιάστε με το δεξί σας χέρι τον καρπό του αριστερού χεριού. Αν ο αντίχειρας και ο μέσος του δεξιού χεριού ενώνεται τότε έχετε κανονική σωματική διάπλαση, αν επανωτίζουν τότε έχετε μικρή και αν υπάρχει κενό μεταξύ τους τότε έχετε μεγάλη σωματική διάπλαση)*

<b>Γυναίκες</b>				<b>Άνδρες</b>			
<b>Ύψος</b>	<b>Σωματική Διάπλαση</b>			<b>Ύψος</b>	<b>Σωματική Διάπλαση</b>		
	<b>Μεγάλη</b>	<b>Μεσαία</b>	<b>Μικρή</b>		<b>Μεγάλη</b>	<b>Μεσαία</b>	<b>Μικρή</b>
147	47-54	44-49	42-45	157	57-64	54-59	51-55
150	48-56	45-50	43-46	160	59-66	55-60	52-56
152	50-58	46-51	44-47	162	60-67	56-62	54-57
155	51-59	47-53	45-49	165	61-69	58-63	55-59
157	52-60	49-54	46-50	168	63-71	59-65	56-60
160	54-61	50-56	48-51	170	65-73	61-67	58-62
162	55-63	51-57	49-53	173	67-75	63-69	60-64
165	57-65	53-59	51-54	175	69-77	65-71	62-66
168	58-66	55-61	52-56	178	71-79	66-73	64-68
170	60-68	56-63	54-58	180	72-81	68-75	66-70
173	62-70	58-65	56-60	183	75-84	70-77	67-72
175	64-72	60-67	57-61	185	76-86	72-80	69-74
178	66-74	62-69	59-64	188	79-88	74-82	71-76
180	67-76	64-71	61-66	190	88-91	76-84	73-78
183	70-79	66-72	63-67	193	83-93	78-86	75-80