

## BMI Table

To use the table, find your height in the first column on the left, labeled Height. Move across the row to your weight. The number at the top of the column directly above your weight is your BMI.

Healthy Weight								Overweight								Obese								Extreme Obesity															
BMI	19	20	21	22	23	24		25	26	27	28	29		30	31	32	33	34	35	36	37	38	39		40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54
Height	Body Weight (pounds)																																						
4'10"	91	96	100	105	110	115		119	124	129	134	138		143	148	153	158	162	167	172	177	181	186		191	196	201	205	210	215	220	224	229	234	239	244	248	253	258
4'11"	94	99	104	109	114	119		124	128	133	138	143		148	153	158	163	168	173	178	183	188	193		198	203	208	212	217	222	227	232	232	242	247	252	257	262	267
5' 0"	97	102	107	112	118	123		128	133	138	143	148		153	158	163	168	174	179	184	189	194	199		204	209	215	220	225	230	235	240	245	250	255	261	266	271	276
5' 1"	100	106	111	116	122	127		132	137	143	148	153		158	164	169	174	180	185	190	195	201	206		211	217	222	227	232	238	243	248	253	259	264	269	275	280	285
5' 2"	104	109	115	120	126	131		136	142	147	153	158		164	169	175	180	186	191	196	202	207	213		218	224	229	235	240	246	251	256	262	267	273	278	284	289	295
5' 3"	107	113	118	124	130	135		141	146	152	158	163		169	175	180	186	191	197	203	208	214	220		225	231	237	242	248	254	259	265	270	278	282	287	293	299	304
5' 4"	110	116	122	128	134	140		145	151	157	163	169		174	180	186	192	197	204	209	215	221	227		232	238	244	250	256	262	267	273	279	285	291	296	302	308	314
5' 5"	114	120	126	132	138	144		150	156	162	168	174		180	186	192	198	204	210	216	222	228	234		240	246	252	258	264	270	276	282	288	294	300	306	312	318	324
5' 6"	118	124	130	136	142	148		155	161	167	173	179		186	192	198	204	210	216	223	229	235	241		247	253	260	266	272	278	284	291	297	303	309	315	322	328	334
5' 7"	121	127	134	140	146	153		159	166	172	178	185		191	198	204	211	217	223	230	236	242	249		255	261	268	274	280	287	293	299	306	312	319	325	331	338	344
5' 8"	125	131	138	144	151	158		164	171	177	184	190		197	203	210	216	223	230	236	243	249	256		262	269	276	282	289	295	302	308	315	322	328	335	341	348	354
5' 9"	128	135	142	149	155	162		169	176	182	189	196		203	209	216	223	230	236	243	250	257	263		270	277	284	291	297	304	311	318	324	331	338	345	351	358	365
5' 10"	132	139	146	153	160	167		174	181	188	195	202		209	216	222	229	236	243	250	257	264	271		278	285	292	299	306	313	320	327	334	341	348	355	362	369	376
5' 11"	136	143	150	157	165	172		179	186	193	200	208		215	222	229	236	243	250	257	265	272	279		286	293	301	308	315	322	329	338	343	351	358	365	372	379	386
6' 0"	140	147	154	162	169	177		184	191	199	206	213		221	228	235	242	250	258	265	272	279	287		294	302	309	316	324	331	338	346	353	361	368	375	383	390	397
6' 1"	144	151	159	166	174	182		189	197	204	212	219		227	235	242	250	257	265	272	280	288	295		302	310	318	325	333	340	348	355	363	371	378	386	393	401	408
6' 2"	148	155	163	171	179	186		194	202	210	218	225		233	241	249	256	264	272	280	287	295	303		311	319	326	334	342	350	358	365	373	381	389	396	404	412	420
6' 3"	152	160	168	176	184	192		200	208	216	224	232		240	248	256	264	272	279	287	295	303	311		319	327	335	343	351	359	367	375	383	391	399	407	415	423	431
6' 4"	156	164	172	180	189	197		205	213	221	230	238		246	254	263	271	279	287	295	304	312	320		328	336	344	353	361	369	377	385	394	402	410	418	426	435	443

