

Body Mass Index (BMI) Table

Using the table below, you can see right away whether your weight falls within the normal range for your height or indicates an overweight or obese condition. Just find your height in the left column and move across the table until you come to the column that includes your approximate weight. If that number falls in the white area, your weight is considered normal. Light gray represents a problem with overweight, and the darker gray shows up the more serious problem of obesity.

		Healthy Weight						Overweight										
BMI		19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
Height	Body Weight (pounds)																	
4'10"	91 96 100 105 110 115	119	124	129	134	138	143	148	153	158	162	167						
4'11"	94 99 104 109 114 119	124	128	133	138	143	148	153	158	163	168	173						
5'0"	97 102 107 112 118 123	128	133	138	143	148	153	158	163	168	174	179						
5'1"	100 106 111 116 122 127	132	137	143	148	153	158	164	169	175	180	185						
5'2"	104 109 115 120 126 131	136	142	147	153	158	164	169	175	180	186	191						
5'3"	107 113 118 124 130 135	141	146	152	158	163	169	175	180	186	191	197						
5'4"	110 116 122 128 134 140	145	151	157	163	169	174	180	186	192	197	204						
5'5"	114 120 126 132 138 144	150	156	162	168	174	180	186	192	198	204	210						
5'6"	118 124 130 136 142 148	155	161	167	173	179	186	192	198	204	210	216						
5'7"	121 127 134 140 146 153	159	166	172	178	185	191	198	204	211	217	223						
5'8"	125 131 138 144 151 158	164	171	177	184	190	197	203	210	216	223	230						
5'9"	128 135 142 149 155 162	169	176	182	189	196	203	209	216	223	230	236						
5'10"	132 139 146 153 160 167	174	181	188	195	202	209	216	222	229	236	243						
5'11"	136 143 150 157 165 172	179	186	193	200	208	215	222	229	236	243	250						
6'0"	140 147 154 162 169 177	184	191	199	206	213	221	228	235	242	250	258						
6'1"	144 151 159 166 174 182	189	197	204	212	219	227	235	242	250	257	265						
6'2"	148 155 163 171 179 186	194	202	210	218	225	233	241	249	256	264	272						
6'3"	152 160 168 176 184 192	200	208	216	224	232	240	248	256	264	272	279						
6'4"	156 164 172 180 189 197	205	213	221	230	238	246	254	263	271	279	287						

Obese

36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53
172	177	181	186	191	196	201	205	210	215	220	224	229	234	239	244	248	253
178	183	188	193	198	203	208	212	217	222	227	232	237	242	247	252	257	262
184	189	194	199	204	209	215	220	225	230	235	240	245	250	255	261	266	271
190	195	201	206	211	217	222	227	232	238	243	248	254	259	264	269	275	280
196	202	207	213	218	224	229	235	240	246	251	256	262	267	273	278	284	289
203	208	214	220	225	231	237	242	248	254	259	265	270	278	282	287	293	299
209	215	221	227	232	238	244	250	256	262	267	273	279	285	291	296	302	308
216	222	228	234	240	246	252	258	264	270	276	282	288	294	300	306	312	318
223	229	235	241	247	253	260	266	272	278	284	291	297	303	309	315	322	328
230	236	242	249	255	261	266	274	280	287	293	299	306	312	319	325	331	338
236	243	249	256	262	269	276	282	289	295	302	308	315	322	328	335	341	348
243	250	257	263	270	277	284	291	297	304	311	318	324	331	338	345	351	358
250	257	264	271	278	285	292	299	306	313	320	327	334	341	348	355	362	369
257	265	272	279	286	293	301	308	315	322	329	338	343	351	358	365	373	379
265	272	279	287	294	302	309	316	324	331	338	346	353	361	368	375	383	390
272	280	288	295	302	310	318	325	333	340	348	355	363	371	378	386	393	401
280	287	295	303	311	319	326	334	342	350	358	365	373	381	389	396	404	412
287	295	303	311	319	327	335	343	351	359	367	375	383	391	399	407	415	423
295	304	312	320	328	336	344	353	361	369	377	385	394	402	410	418	426	435