

## BMI CHART

		H E I G H T																		
BMI	cm	147	150	152	155	157	160	163	165	168	170	173	175	178	180	183	185	188	191	193
WT	ins	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76
lbs	kg	4'1	4'1																	
		0	1	5'	5'1	5'2	5'3	5'4	5'5	5'6	5'7	5'8	5'9	0	1	6'	6'1	6'2	6'3	6'4
100	45.2	21	20	20	19	18	18	17	17	16	16	15	15	14	14	14	13	13	13	12
105	47.5	22	21	21	20	19	19	18	18	17	16	16	16	15	15	14	14	14	13	13
110	49.8	23	22	22	21	20	20	19	18	18	17	17	16	16	15	15	15	14	14	13
115	52	24	23	23	22	21	20	20	19	19	18	18	17	17	16	16	15	15	14	14
120	54.3	25	24	23	23	22	21	21	20	19	19	18	18	17	17	16	16	15	15	15
125	56.6	26	25	24	24	23	22	22	21	20	20	19	18	18	17	17	17	16	16	15
130	58.8	27	26	25	25	24	23	22	22	21	20	20	19	19	18	18	17	17	16	16
135	61.1	28	27	26	26	25	24	23	23	22	21	21	20	19	19	18	18	17	17	16
140	63.3	29	28	27	27	26	25	24	23	23	22	21	21	20	20	19	19	18	18	17
145	65.6	30	29	28	27	27	26	25	24	23	23	22	21	21	20	20	19	19	18	18
150	67.9	31	30	29	28	27	27	26	25	24	24	23	22	22	21	20	20	19	19	18
155	70.1	32	31	30	29	28	28	27	26	25	24	24	23	22	22	21	20	20	19	19
160	72.4	34	32	31	30	29	28	28	27	26	25	24	24	23	22	22	21	21	20	20
165	74.7	35	33	32	31	30	29	28	28	27	26	25	24	24	23	22	22	21	21	20
170	76.9	36	34	33	32	31	30	29	28	27	27	26	25	24	24	23	22	22	21	21
175	79.2	37	35	34	33	32	31	30	29	28	27	27	26	25	24	24	23	23	22	21
180	81.4	38	36	35	34	33	32	31	30	29	28	27	27	26	25	24	24	23	23	22
185	83.7	39	37	36	35	34	33	32	31	30	29	28	27	27	26	25	24	24	23	23
190	86	40	38	37	36	35	34	33	32	31	30	29	28	27	27	26	25	24	24	23
195	88.2	41	39	38	37	36	35	34	33	32	31	30	29	28	27	27	26	25	24	24
200	90.5	42	40	39	38	37	36	34	33	32	31	30	30	29	28	27	26	26	25	24
205	92.8	43	41	40	39	38	36	35	34	33	32	31	30	29	29	28	27	26	26	25
210	95	44	43	41	40	38	37	36	35	34	33	32	31	30	29	29	28	27	26	26
215	97.3	45	44	42	41	39	38	37	36	35	34	33	32	31	30	29	28	28	27	26
220	99.5	46	45	43	42	40	39	38	37	36	35	34	33	32	31	30	29	28	28	27
225	101.8	47	46	44	43	41	40	39	38	36	35	34	33	32	31	31	30	29	28	27
230	104.1	48	47	45	44	42	41	40	38	37	36	35	34	33	32	31	30	30	29	28
235	106.3	49	48	46	44	43	42	40	39	38	37	36	35	34	33	32	31	30	29	29
240	108.6	50	49	47	45	44	43	41	40	39	38	37	36	35	34	33	32	31	30	29
245	110.9	51	50	48	46	44	43	42	41	40	38	37	36	35	34	33	32	32	31	30
250	113.1	52	51	49	47	45	44	43	42	40	39	38	37	36	35	34	33	32	31	30
255	115.4	53	52	50	48	46	45	44	43	41	40	39	38	37	36	35	34	33	32	31
260	117.6	54	53	51	49	47	46	45	43	42	41	40	38	37	36	35	34	33	33	32
265	119.9	56	54	52	50	48	47	46	44	43	42	40	39	38	37	36	35	34	33	32
270	122.2	57	55	53	51	49	48	46	45	44	42	41	40	39	38	37	36	35	34	33
275	124.4	58	56	54	52	50	49													

**BMI OF 20 – 30 ACCEPTABLE**