

OBESITY GUIDELINES - NATIONAL HEART, LUNG & BLOOD INSTITUTE

(BMI = Body Mass Index)

MALE AND FEMALE AGES 18 - 64

Height in Feet & inches	HT in Inches	Under Weight		BMI 18.6 – 29.9										OBESSE BMI 30 - 39.9										Morbid Obesity BMI 40 >		
		BMI 17.6 –18.5		17.6 –18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
4' 10"	58	85	89	91	96	100	105	110	115	119	124	129	134	138	143	148	153	158	162	167	172	177	181	186	191	196
4' 11"	59	88	91	94	99	104	109	114	119	124	128	133	138	143	148	153	158	163	168	173	178	183	188	193	198	203
5' 0"	60	91	94	97	102	107	112	118	123	128	133	138	143	148	153	158	163	168	174	179	184	189	194	199	204	209
5' 1"	61	94	97	100	106	111	116	122	127	132	137	143	148	153	158	164	169	174	180	185	190	195	201	206	212	217
5' 2"	62	97	100	104	109	115	120	126	131	136	142	147	153	158	164	169	175	180	188	191	196	202	207	213	218	224
5' 3"	63	100	104	107	113	118	124	130	135	141	146	152	158	163	169	175	180	185	191	197	203	208	214	220	226	231
5' 4"	64	104	107	110	116	122	128	134	140	145	151	157	163	169	174	180	186	192	197	204	209	215	221	227	233	239
5' 5"	65	107	110	114	120	128	132	138	144	150	158	162	168	174	180	188	192	198	204	210	216	222	228	234	240	246
5' 6"	66	110	114	118	124	130	136	142	148	155	161	167	173	179	186	192	198	204	210	216	223	229	235	241	248	254
5' 7"	67	114	118	121	127	134	140	146	153	159	166	172	178	185	191	198	204	211	217	223	230	236	242	249	255	262
5' 8"	68	118	121	125	131	138	144	151	158	164	171	177	184	190	197	203	210	216	223	230	236	243	249	256	263	269
5' 9"	69	121	125	128	135	142	149	155	162	169	176	182	189	196	203	209	216	223	230	236	243	250	257	263	271	278
5' 10"	70	125	128	132	139	146	153	160	167	174	181	188	196	202	209	216	222	229	236	243	250	257	264	271	279	286
5' 11"	71	128	132	136	143	150	157	165	172	179	186	193	200	208	215	222	229	235	243	250	257	265	272	279	287	294
6' 0"	72	132	136	140	147	154	162	169	177	184	191	199	206	213	221	228	235	242	250	258	265	272	279	287	295	302
6' 1"	73	136	140	144	151	159	166	174	182	189	197	204	212	219	227	235	242	250	257	265	272	280	288	295	303	309
6' 2"	74	140	144	148	155	163	171	179	186	194	202	210	218	225	233	241	249	256	264	272	280	287	295	303	311	319
6' 3"	75	144	148	152	160	168	176	184	192	200	208	216	224	232	240	248	256	264	272	279	287	295	303	311	320	328
6' 4"	76	148	152	156	164	172	180	189	197	205	213	221	230	238	246	254	263	271	279	287	298	304	312	320	329	337
6' 5"	77	152	156	160	168	176	184	194	202	210	218	226	236	244	252	260	270	278	286	295	309	313	321	329	338	346
6' 6"	78	156	160	164	172	180	188	199	207	215	223	231	242	250	258	266	277	285	293	303	320	322	330	338	347	355
6' 7"	79	160	164	168	176	184	192	204	212	220	228	236	248	256	264	272	284	292	300	311	331	331	339	347	356	364
6' 8"	80	164	168	172	180	188	196	209	217	225	233	241	254	262	270	278	291	299	307	319	342	340	348	356	365	373
6' 9"	81	168	172	176	184	192	200	214	222	230	238	246	260	268	276	284	298	306	314	327	353	349	357	365	374	382
6' 10"	82	172	176	180	188	196	204	219	227	235	243	251	266	274	282	290	305	313	321	335	364	358	366	374	383	391
6' 11"	83	176	180	184	192	200	208	224	232	240	248	256	272	280	288	296	312	320	328	343	375	367	375	383	392	400

Round to the nearest weight to determine BMI factor.
 Example: ht = 5'8", wt = 166: round to 164 not 171 for a BMI factor of 25

To calculate the exact BMI, use the following formula: BMI = pounds x703 divided by height in inches, divided by height in inches again.
 Example: wt = 130, ht = 63 inches (5'3")
 130 X 703 = 91390
 91390 divided by 63 = 1450.63
 1450.63 divided by 63 = 23.02