

Body Mass Index (BMI) Table for Adults

BMI Weight Ranges: Underweight <18.5

Normal 18.5-25

Overweight 25-30

Obese >30

WEIGHT (kg, lb)

		36kg		39	41	43	45	48	50	52	54	57	59	61	64	66	68	70	73	75	77	79	82	84	86	89	91	93	95	98	100	102	104	107	109	111	113	116	118kg
		80lb		85	90	95	100	105	110	115	120	125	130	135	140	145	150	155	160	165	170	175	180	185	190	195	200	205	210	215	220	225	230	235	240	245	250	255	260lb
HEIGHT (cm, ft/in)	196cm 6'5"	9	10	11	11	12	12	13	14	14	15	15	16	17	17	18	18	19	20	20	21	21	22	22	23	23	24	24	25	25	26	27	27	28	28	29	30	30	31
	193 6'4"	10	10	11	12	12	13	13	14	15	15	16	16	17	18	18	19	19	20	21	21	22	23	23	24	24	25	26	26	27	27	28	29	29	30	30	31	32	
	191 6'3"	10	11	11	12	13	13	14	14	15	16	16	17	17	18	19	19	20	21	21	22	22	23	24	24	25	26	26	27	28	28	29	29	30	31	31	32	32	
	188 6'2"	10	11	12	12	13	13	14	15	15	16	17	17	18	19	19	20	21	21	22	22	23	24	24	25	26	26	27	28	28	29	30	30	31	31	32	33	33	
	185 6'1"	11	11	12	13	13	14	15	15	16	16	17	18	18	19	20	20	21	22	22	23	24	24	25	26	26	27	28	28	29	30	30	31	32	32	33	34	34	
	183 6'0"	11	12	12	13	14	14	15	16	16	17	18	18	19	20	20	21	22	22	23	24	24	25	26	26	27	28	28	29	30	31	31	32	33	33	34	35	35	
	180 5'11"	11	12	13	13	14	15	15	16	17	17	18	19	20	20	21	22	22	23	24	24	25	26	27	27	28	29	29	30	31	31	32	33	33	34	35	36	36	
	178 5'10"	11	12	13	14	14	15	16	17	17	18	19	19	20	21	22	22	23	24	24	25	26	27	27	28	29	29	30	31	32	32	33	34	34	35	36	37	37	
	175 5'9"	12	13	13	14	15	15	16	17	18	18	19	20	21	21	22	23	24	24	25	26	27	27	28	29	30	30	31	32	32	33	34	35	35	36	37	38	38	
	173 5'8"	12	13	14	14	15	16	17	17	18	19	20	21	21	22	23	24	24	25	26	27	27	28	29	30	30	31	32	33	33	34	35	36	37	37	38	39	40	
	170 5'7"	13	13	14	15	16	16	17	18	19	20	20	21	22	23	23	24	25	26	27	27	28	29	30	31	31	32	33	34	34	35	36	37	38	38	39	40	41	
	168 5'6"	13	14	15	15	16	17	18	19	19	20	21	22	23	23	24	25	26	27	27	28	29	30	31	31	32	33	34	35	36	36	37	38	39	40	40	41	42	
	165 5'5"	13	14	15	16	17	17	18	19	20	21	22	22	23	24	25	26	27	27	28	29	30	31	32	32	33	34	35	36	37	37	38	39	40	41	42	42	43	
	163 5'4"	14	15	15	16	17	18	19	20	21	21	22	23	24	25	26	27	27	28	29	30	31	32	33	33	34	35	36	37	38	39	39	40	41	42	43	44	45	
	160 5'3"	14	15	16	17	18	19	19	20	21	22	23	24	25	26	27	27	28	29	30	31	32	33	34	35	35	36	37	38	39	40	41	42	43	43	44	45	46	
	157 5'2"	15	16	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	
	155 5'1"	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	43	44	45	46	47	48	49	
	152 5'0"	16	17	18	19	20	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	
	150 4'11"	16	17	18	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	52	52	
	147 4'10"	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	
	145 4'9"	17	18	19	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	34	35	36	37	38	39	40	41	42	42	43	44	45	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56
	142 4'8"	18	19	20	21	22	24	25	26	27	28	29	30	31	33	33	34	35	36	37	38	39	40	41	43	44	45	46	47	48	49	50	52	53	54	55	56	57	58
	140 4'7"	19	20	21	22	23	24	26	27	28	29	30	31	33	34	35	36	37	38	40	41	42	43	44	45	46	48	49	50	51	52	53	55	56	57	58	59	60	
	137 4'6"	19	21	22	23	24	25	27	28	29	30	31	33	34	35	36	37	39	40	41	42	43	45	46	47	48	49	51	52	53	54	55	57	58	59	60	62	63	
	135 4'5"	20	21	23	24	25	26	28	29	30	31	33	34	35	36	38	39	40	41	43	44	45	46	48	49	50	51	53	54	55	56	58	59	60	61	63	64	65	
132 4'4"	21	22	23	25	26	27	29	30	31	33	34	35	36	38	39	40	42	43	44	46	47	48	49	51	52	53	55	56	57	59	60	61	62	64	65	66	68		
130 4'3"	22	23	24	26	27	28	30	31	32	34	35	36	38	39	41	42	43	45	46	47	49	50	51	53	54	55	57	58	59	61	62	64	65	66	68	69	70		
127cm 4'2"	23	24	25	27	28	30	31	32	34	35	37	38	39	41	42	44	45	46	48	49	51	52	53	55	56	58	59	60	62	63	65	66	68	69	70	72	73		

Note: BMI values rounded to the nearest whole number. BMI categories based on CDC (Centers for Disease Control and Prevention) criteria.

Formula for BMI = Weight[kg] / (Height[m])^2 = 703.07 x Weight[lb] / (Height[in])^2

© 2025 Vertex42 LLC

<https://www.vertex42.com/ExcelTemplates/bmi-chart.html>