Body Mass Index (BMI) Table

	Normal						Overweight					Obesity, class 1					Obesity, class 2					Obesity, class 3																				
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 (inches)	**Weight (pounds)**																																									
58	91	96	101	106	111	115	120	125	130	134	139	144	149	154	158	163	168	173	178	182	187	192	197	201	206	211	216	221	225	230	235	240	245	249	254	259
59	95	100	104	109	114	119	124	129	134	139	144	149	154	159	164	169	174	179	184	189	194	199	204	208	213	218	223	228	233	238	243	248	253	258	263	268
60	98	103	108	113	118	123	129	134	139	144	149	154	159	164	169	175	180	185	190	195	200	205	210	216	221	226	231	236	241	246	251	257	262	267	272	277
61	101	106	112	117	122	128	133	138	143	149	154	159	165	170	175	180	186	191	196	202	207	212	218	223	228	233	239	244	249	255	260	265	270	276	281	286
62	104	110	115	121	126	132	137	143	148	154	159	165	170	175	181	186	192	197	203	208	214	219	225	230	236	241	247	252	257	263	268	274	279	285	290	296
63	108	113	119	125	130	136	142	147	153	159	164	170	176	181	187	192	198	204	209	215	221	226	232	238	243	249	255	260	266	271	277	283	288	294	300	305
64	111	117	123	129	135	140	146	152	158	164	169	175	181	187	193	199	204	210	216	222	228	234	239	245	251	257	263	269	274	280	286	292	298	303	309	315
65	115	121	127	133	139	145	151	157	163	169	175	181	187	193	199	205	211	217	223	229	235	241	247	253	259	265	271	277	283	289	295	301	307	313	319	325
66	118	124	131	137	143	149	155	162	168	174	180	186	193	199	205	211	217	224	230	236	242	248	255	261	267	273	279	286	292	298	304	310	317	323	329	335
67	122	128	135	141	147	154	160	167	173	179	186	192	198	205	211	218	224	230	237	243	250	256	262	269	275	281	288	294	301	307	313	320	326	333	339	345
68	125	132	139	145	152	158	165	172	178	185	191	198	204	211	218	224	231	237	244	250	257	264	270	277	283	290	296	303	310	316	323	329	336	343	349	356
69	129	136	143	149	156	163	170	177	183	190	197	204	210	217	224	231	238	244	251	258	265	271	278	285	292	298	305	312	319	326	332	339	346	353	359	366
70	133	140	147	154	161	168	175	182	189	196	203	210	217	224	231	237	244	251	258	265	272	279	286	293	300	307	314	321	328	335	342	349	356	363	370	377
71	137	144	151	158	165	173	180	187	194	201	208	216	223	230	237	244	251	259	266	273	280	287	294	302	309	316	323	330	338	345	352	359	366	373	381	388
72	141	148	155	163	170	177	185	192	200	207	214	222	229	236	244	251	259	266	273	281	288	295	303	310	318	325	332	340	347	354	362	369	377	384	391	399
73	145	152	160	167	175	182	190	198	205	213	220	228	235	243	251	258	266	273	281	289	296	304	311	319	326	334	342	349	357	364	372	380	387	395	402	410
74	148	156	164	172	180	187	195	203	211	219	226	234	242	250	258	265	273	281	289	296	304	312	320	328	335	343	351	359	367	374	382	390	398	406	413	421
75	153	161	169	177	185	193	201	209	217	225	233	241	249	257	265	273	281	289	297	305	313	321	329	337	345	353	361	369	377	385	393	401	409	417	425	433
76	157	165	173	181	189	198	206	214	222	231	239	247	255	263	272	280	288	296	304	313	321	329	337	346	354	362	370	378	387	395	403	411	420	428	436	444

How to Use: *Height is in inches on the left. Find your height, then move across to the highest weight in that row that's at or below your weight. The column tells you your BMI and the band above it your category.*

Each weight is the lowest whole pound at that BMI (weight = BMI × height × height ÷ 703, height in inches), so the categories match the BMI Cruncher calculator. Adult categories (CDC) apply from age 20 and not during pregnancy.

Categories: CDC, Adult BMI Categories (cdc.gov/bmi). For your exact BMI and healthy weight range, use the free calculator at BMICruncher.com