



Step 1 – BMI score (& BMI)

Height (feet and inches)

	4'7	4'8	4'8½	4'9½	4'10½	4'11	5'0	5'0½	5'1½	5'2	5'3	5'4	5'4½	5'5½	5'6	5'7	5'7½	5'8½	5'9½	5'10	5'11	5'11½	6'0½	6'1	6'2	6'3	6'3½	6'4½	6'5	6'6	
170	87	84	82	80	78	76	74	72	70	68	66	65	63	62	60	59	57	56	55	54	52	51	50	49	48	47	46	45	44	43	26 11
169	86	84	82	79	77	75	73	71	69	68	66	64	63	61	60	58	57	56	55	53	52	51	50	49	48	47	46	45	44	43	26 9
168	86	83	81	79	77	75	73	71	69	67	66	64	62	61	60	58	57	55	54	53	52	51	50	49	48	47	46	45	44	43	26 6
167	85	83	81	78	76	74	72	70	69	67	65	64	62	61	59	58	56	55	54	53	52	50	49	48	47	46	45	44	43	43	26 4
166	85	82	80	78	76	74	72	70	68	66	65	63	62	60	59	57	56	55	54	52	51	50	49	48	47	46	45	44	43	42	26 2
165	84	82	80	77	75	73	71	70	68	66	64	63	61	60	58	57	56	54	53	52	51	50	49	48	47	46	45	44	43	42	25 0
164	84	81	79	77	75	73	71	69	67	66	64	62	61	60	58	57	55	54	53	52	51	50	48	47	46	45	44	44	43	42	25 12
163	83	81	79	76	74	72	71	69	67	65	64	62	61	59	58	56	55	54	53	51	50	49	48	47	46	45	44	43	42	42	25 9
162	83	80	78	76	74	72	70	68	67	65	63	62	60	59	57	56	55	54	52	51	50	49	48	47	46	45	44	43	42	41	25 7
161	82	80	78	76	74	72	70	68	66	64	63	61	60	58	57	56	54	53	52	51	50	49	48	47	46	45	44	43	42	41	25 5
160	82	79	77	75	73	71	69	67	66	64	63	61	59	58	57	55	54	53	52	50	49	48	47	46	45	44	43	43	42	41	25 3
159	81	79	77	75	73	71	69	67	65	64	62	61	59	58	56	55	54	53	51	50	49	48	47	46	45	44	43	42	41	41	25 1
158	81	78	76	74	72	70	68	67	65	63	62	60	59	57	56	55	53	52	51	50	49	48	47	46	45	44	43	42	41	40	24 12
157	80	78	76	74	72	70	68	66	65	63	61	60	58	57	56	54	53	52	51	50	48	47	46	45	44	43	43	42	41	40	24 10
156	80	77	75	73	71	69	68	66	64	62	61	59	58	57	55	54	53	52	50	49	48	47	46	45	44	43	42	41	41	40	24 8
155	79	77	75	73	71	69	67	65	64	62	61	59	58	56	55	54	52	51	50	49	48	47	46	45	44	43	42	41	40	40	24 6
154	79	76	74	72	70	68	67	65	63	62	60	59	57	56	55	53	52	51	50	49	48	46	45	45	44	43	42	41	40	39	24 4
153	78	76	74	72	70	68	66	65	63	61	60	58	57	56	54	53	52	51	49	48	47	46	45	44	43	42	42	41	40	39	24 1
152	78	75	73	71	69	68	66	64	62	61	59	58	57	55	54	53	51	50	49	48	47	46	45	44	43	42	41	40	40	39	23 13
151	77	75	73	71	69	67	65	64	62	60	59	58	56	55	54	52	51	50	49	48	47	46	45	44	43	42	41	40	39	39	23 11
150	77	74	72	70	68	67	65	63	62	60	59	57	56	54	53	52	51	50	48	47	46	45	44	43	42	42	41	40	39	38	23 9
149	76	74	72	70	68	66	64	63	61	60	58	57	55	54	53	52	50	49	48	47	46	45	44	43	42	41	40	40	39	38	23 6
148	76	73	71	69	68	66	64	62	61	59	58	56	55	54	52	51	50	49	48	47	46	45	44	43	42	41	40	39	39	38	23 4
147	75	73	71	69	67	65	64	62	60	59	57	56	55	53	52	51	50	49	47	46	45	44	43	42	42	41	40	39	38	37	23 2
146	74	72	70	68	67	65	63	62	60	58	57	56	54	53	52	51	49	48	47	46	45	44	43	42	41	40	40	39	38	37	23 0
145	74	72	70	68	66	64	63	61	60	58	57	55	54	53	51	50	49	48	47	46	45	44	43	42	41	40	39	39	38	37	22 12
144	73	71	69	68	66	64	62	61	59	58	56	55	54	52	51	50	49	48	46	45	44	43	43	42	41	40	39	38	37	37	22 9
143	73	71	69	67	65	64	62	60	59	57	56	54	53	52	51	49	48	47	46	45	44	43	42	41	40	40	39	38	37	36	22 7
142	72	70	68	67	65	63	61	60	58	57	55	54	53	52	50	49	48	47	46	45	44	43	42	41	40	39	39	38	37	36	22 5
141	72	70	68	66	64	63	61	59	58	56	55	54	52	51	50	49	48	47	46	45	44	43	42	41	40	39	38	37	37	36	22 3
140	71	69	68	66	64	62	61	59	58	56	55	53	52	51	50	48	47	46	45	44	43	42	41	40	40	39	38	37	36	36	22 1
139	71	69	67	65	63	62	60	59	57	56	54	53	52	50	49	48	47	46	45	44	43	42	41	40	39	39	38	37	36	35	21 12
138	70	68	67	65	63	61	60	58	57	55	54	53	51	50	49	48	47	46	45	44	43	42	41	40	39	38	37	37	36	35	21 10
137	70	68	66	64	63	61	59	58	56	55	54	52	51	50	49	47	46	45	44	43	42	41	40	40	39	38	37	36	36	35	21 8
136	69	67	66	64	62	60	59	57	56	54	53	52	51	49	48	47	46	45	44	43	42	41	40	39	38	38	37	36	35	35	21 6
135	69	67	65	63	62	60	58	57	55	54	53	51	50	49	48	47	46	45	44	43	42	41	40	39	38	37	37	36	35	34	21 4
134	68	66	65	63	61	60	58	57	55	54	52	51	50	49	47	46	45	44	43	42	41	40	40	39	38	37	36	36	35	34	21 1
133	68	66	64	62	61	59	58	56	55	53	52	51	49	48	47	46	45	44	43	42	41	40	39	38	38	37	36	35	35	34	20 13
132	67	65	64	62	60	59	57	56	54	53	52	50	49	48	47	46	45	44	43	42	41	40	39	38	37	37	36	35	34	34	20 11
131	67	65	63	61	60	58	57	55	54	52	51	50	49	48	46	45	44	43	42	41	40	40	39	38	37	36	36	35	34	33	20 9
130	66	64	63	61	59	58	56	55	53	52	51	50	48	47	46	45	44	43	42	41	40	39	38	38	37	36	35	35	34	33	20 7
129	66	64	62	61	59	57	56	54	53	52	50	49	48	47	46	45	44	43	42	41	40	39	38	37	36	36	35	34	34	33	20 4
128	65	63	62	60	58	57	55	54	53	51	50	49	48	46	45	44	43	42	41	40	40	39	38	37	36	35	35	34	33	33	20 2
127	65	63	61	60	58	56	55	54	52	51	50	48	47	46	45	44	43	42	41	40	39	38	38	37	36	35	34	34	33	32	20 0
126	64	62	61	59	58	56	55	53	52	50	49	48	47	46	45	44	43	42	41	40	39	38	37	36	36	35	34	33	33	32	19 12
125	64	62	60	59	57	56	54	53	51	50	49	48	46	45	44	43	42	41	40	39	39	38	37	36	35	35	34	33	33	32	19 10
124	63	61	60	58	57	55	54	52	51	50	48	47	46	45	44	43	42	41	40	39	38	37	37	36	35	34	34	33	32	32	19 7
123	63	61	59	58	56	55	53	52	51	49	48	47	46	45	44	43	42	41	40	39	38	37	36	36	35	34	33	33	32	31	19 5
122	62	61	59	57	56	54	53	51	50	49	48	46	45	44	43	42	41	40	39	39	38	37	36	35	35	34	33	32	32	31	19 3
121	62	60	58	57	55	54	52	51	50	48	47	46	45	44	43	42	41	40	39	38	37	37	36	35	34	34	33	32	31	31	19 1
120	61	60	58	56	55	53	52	51	49	48	47	46	45	44	43	42	41	40	39	38	37	36	35	35	34	33	33	32	31	31	18 13
119	61	59	57	56	54																										