



Step 1 – BMI score (& BMI)

Height (feet and inches)

Weight (kg)	Height (feet and inches)																				Weight (stones and pounds)					
	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
100	47	46	44	43	42	41	40	39	38	37	36	35	35	34	33	32	31	31	30	30	29	28	28	27	27	15 10
99	46	45	44	43	42	41	40	39	38	37	36	35	34	33	33	32	31	31	30	29	29	28	27	27	26	15 8
98	46	45	44	42	41	40	39	38	37	36	36	35	34	33	32	32	31	30	30	29	28	28	27	27	26	15 6
97	46	44	43	42	41	40	39	38	37	36	35	34	34	33	32	31	31	30	29	28	28	27	27	26	26	15 4
96	45	44	43	42	40	39	38	38	37	36	35	34	33	32	32	31	30	30	29	28	28	27	27	26	26	15 2
95	45	43	42	41	40	39	38	37	36	35	34	34	33	32	31	31	30	29	28	28	27	27	26	26	25	14 13
94	44	43	42	41	40	39	38	37	36	35	34	33	33	32	31	30	30	29	28	28	27	27	26	25	25	14 11
93	44	42	41	40	39	38	37	36	35	35	34	33	32	31	31	30	29	29	28	27	27	26	26	25	25	14 9
92	43	42	41	40	39	38	37	36	35	34	33	33	32	31	30	30	29	28	28	27	27	26	25	25	24	14 7
91	43	42	40	39	38	37	36	36	35	34	33	32	31	31	30	29	29	28	27	27	26	26	25	25	24	14 5
90	42	41	40	39	38	37	36	35	34	33	33	32	31	30	30	29	28	28	27	27	26	25	25	24	24	14 2
89	42	41	40	39	38	37	36	35	34	33	32	32	31	30	29	29	28	28	27	27	26	26	25	25	24	14 0
88	41	40	39	38	37	36	35	34	34	33	32	31	30	30	29	28	28	27	27	26	26	25	25	24	24	13 12
87	41	40	39	38	37	36	35	34	33	32	32	31	30	29	29	28	27	27	26	26	25	25	24	24	23	13 10
86	40	39	38	37	36	35	34	34	33	32	31	30	30	29	28	28	27	27	26	26	25	25	24	24	23	13 8
85	40	39	38	37	36	35	34	33	32	32	31	30	29	29	28	27	27	26	26	25	25	24	24	23	23	13 5
84	39	38	37	36	35	34	33	32	31	30	30	29	28	28	27	27	26	26	25	25	24	24	23	23	22	13 3
83	39	38	37	36	35	34	33	32	32	31	30	29	29	28	27	27	26	26	25	25	24	23	23	23	22	13 1
82	38	37	36	35	35	34	33	32	31	30	30	29	28	28	27	26	26	25	25	24	24	23	23	22	22	12 13
81	38	37	36	35	34	33	32	32	31	30	29	29	28	27	27	26	26	25	24	24	23	23	22	22	22	12 11
80	38	37	36	35	34	33	32	31	30	30	29	28	28	27	26	26	25	25	24	24	23	23	22	22	21	12 8
79	37	36	35	34	33	32	32	31	30	29	29	28	27	27	26	26	25	24	24	23	23	22	22	21	21	12 6
78	37	36	35	34	33	32	31	30	30	29	28	28	27	26	26	25	25	24	24	23	23	22	22	21	21	12 4
77	36	35	34	33	32	31	30	29	29	28	27	27	26	26	25	25	24	24	23	23	22	22	21	21	20	12 2
76	36	35	34	33	32	31	30	29	28	28	27	26	26	25	25	24	23	23	22	22	22	21	21	20	20	12 0
75	35	34	33	32	32	31	30	29	29	28	27	27	26	25	25	24	24	23	23	22	22	21	21	20	20	11 11
74	35	34	33	32	31	30	30	29	28	28	27	26	26	25	24	24	23	23	22	22	21	21	20	20	20	11 9
73	34	33	32	32	31	30	29	29	28	27	26	26	25	25	24	24	23	23	22	22	21	21	20	20	19	11 7
72	34	33	32	31	30	30	29	28	27	27	26	26	25	24	24	23	23	22	22	21	21	20	20	20	19	11 5
71	33	32	32	31	30	29	28	28	27	26	26	25	25	24	23	23	22	22	21	21	21	20	20	19	19	11 3
70	33	32	31	30	30	29	28	27	27	26	25	25	24	24	23	23	22	22	21	21	20	20	19	19	18	11 0
69	32	32	31	30	29	28	28	27	26	26	25	24	24	23	23	22	22	21	21	20	20	20	19	19	18	10 12
68	32	31	30	29	29	28	27	27	26	25	25	24	24	23	22	22	21	21	21	20	20	19	19	18	18	10 10
67	31	31	30	29	28	28	27	26	26	25	24	24	23	23	22	22	21	21	20	20	19	19	18	18	18	10 8
66	31	30	29	29	28	27	26	26	25	25	24	23	23	22	22	21	21	20	20	19	19	19	18	18	18	10 6
65	30	30	29	28	27	27	26	25	25	24	24	23	22	22	21	21	20	20	19	19	18	18	18	18	17	10 3
64	30	29	28	28	27	26	26	25	24	24	23	23	22	22	21	21	20	20	19	19	18	18	18	17	17	10 1
63	30	29	28	27	27	26	25	25	24	23	23	22	22	21	21	20	20	19	19	18	18	17	17	17	17	9 13
62	29	28	28	27	26	25	25	24	24	23	22	22	21	21	20	20	20	19	19	18	18	18	17	17	16	9 11
61	29	28	27	26	26	25	24	24	23	23	22	22	21	21	20	20	19	19	18	18	18	17	17	17	16	9 8
60	28	27	27	26	25	25	24	23	23	22	22	21	21	20	20	19	19	19	18	18	17	17	17	16	16	9 6
59	28	27	26	26	25	24	24	23	23	22	22	21	21	20	20	19	19	19	18	18	17	17	17	16	16	9 4
58	27	26	26	25	24	24	23	23	22	22	21	21	20	20	19	19	18	18	18	17	17	16	16	16	15	9 2
57	27	26	25	25	24	23	23	22	22	21	21	20	20	19	19	18	18	18	17	17	16	16	16	15	15	9 0
56	26	26	25	24	24	23	22	22	21	21	20	20	19	19	18	18	18	17	17	17	16	16	16	15	15	8 11
55	26	25	24	24	23	23	22	21	21	20	20	19	19	18	18	18	17	17	17	16	16	16	15	15	15	8 9
54	25	25	24	23	23	22	22	21	21	20	20	19	19	18	18	17	17	17	16	16	16	15	15	15	14	8 7
53	25	24	24	23	22	22	21	21	20	20	19	19	18	18	18	17	17	16	16	16	15	15	15	14	14	8 5
52	24	24	23	23	22	21	21	20	20	19	19	18	18	18	17	17	16	16	16	15	15	15	14	14	14	8 3
51	24	23	23	22	22	21	20	20	19	19	19	18	18	17	17	16	16	16	15	15	15	14	14	14	14	8 0
50	23	23	22	22	21	21	20	20	19	19	18	18	17	17	17	16	16	16	15	15	15	14	14	14	13	7 12
49	23	22	22	21	21	20	20	19	19	18	18	17	17	17	16	16	15	15	15	14	14	14	14	13	13	1 10
48	23	22	21	21	20	20	19	19	18	18	17	17	17	16	16	15	15	15	14	14	14	14	13	13	13	7 8
47	22	21	21	20	20	19	19	18	18	17	17	17	16	16	16	15	15	15	15	14	14	14	13	13	13	7 6
46	22	21	20	20	19	19	18	18	18	17	17	16	16	16	15	15	15	15	14	14	14	13	13	13	12	7 3
45	21	21	20	19	19	18	18	18	17	17	16	16	16	15	15	15	15	14	14	14	13	13	13	12	12	7 1
44	21	20	20	19	19	18	18	17	17	16	16	16	15	15	15	14	14	14	14	13	13	13	12	12	12	3 13
43	20	20	19	19	18	18	17	17	16	16	16	15	15	15	14	14	14	14	13	13	13	12	12	12	11	6 11
42	20	19	19	18	18	17	17	16	16	16	15	15	15	14	14	14	14	13	13	13	12	12	12	11	11	6 9
41	19	19	18	18	17	17	16	16	16	15	15	15	14	14	14	14	13	13	13	13	12	12	12	11	11	6 6
40	19	18	18	17	17	16	16	16	15	15	15	14	14	14	14	13	13	13								