

# Step 1 – BMI score (& BMI)

## Height (feet and inches)

Weight (kg)	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	Weight (stones and pounds)	
170	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	26 11	
169	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	26 9	
168	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	26 6	
167	78	76	74	72	70	69	67	65	64	62	61	60	59	58	56	55	54	53	52	51	50	49	48	47	46	45	26 4
166	78	76	74	72	70	68	66	65	63	62	60	59	57	56	55	54	53	52	51	50	49	48	47	46	45	26 2	
165	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	25 0	
164	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	25 12	
163	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	25 9	
162	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	25 7	
161	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	25 5	
160	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	25 3	
159	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	25 1	
158	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	24 12	
157	74	72	70	68	66	65	63	61	60	58	57	56	54	53	52	51	50	48	47	46	45	44	43	42	42	24 10	
156	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	24 8	
155	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	24 6	
154	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	24 4	
153	72	70	68	66	65	63	61	60	58	57	56	54	53	52	51	49	48	47	46	45	44	43	42	41	41	24 1	
152	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	23 13	
151	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	23 11	
150	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	23 9	
149	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	23 6	
148	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	23 4	
147	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	23 2	
146	68	67	65	63	62	60	58	57	56	54	53	52	51	49	48	47	46	45	44	43	42	41	40	39	39	23 0	
145	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	22 12	
144	68	66	64	62	61	59	58	56	55	54	52	51	50	49	48	46	45	44	43	42	41	40	39	38	38	22 9	
143	67	65	64	62	60	59	57	56	54	53	52	51	49	48	47	46	45	44	43	42	41	40	39	38	38	22 7	
142	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	22 5	
141	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	22 3	
140	66	64	62	61	59	58	56	55	53	52	51	50	48	47	46	45	44	43	42	41	40	39	38	37	37	22 1	
139	65	63	62	60	59	57	56	54	53	52	50	49	48	47	46	45	44	43	42	41	40	39	38	37	37	21 12	
138	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	21 10	
137	64	63	61	59	58	56	55	54	52	51	50	49	47	46	45	44	43	42	41	40	39	38	37	36	21 8		
136	64	62	60	59	57	56	54	53	52	51	49	48	47	46	45	44	43	42	41	40	39	38	37	36	21 6		
135	63	62	60	58	57	55	54	53	51	50	49	48	47	46	45	44	43	42	41	40	39	38	37	36	21 4		
134	63	61	60	58	57	55	54	52	51	50	49	47	46	45	44	43	42	41	40	39	38	37	36	36	21 1		
133	62	61	59	58	56	55	53	52	51	49	48	47	46	45	44	43	42	41	40	39	38	37	36	35	20 13		
132	62	60	59	57	56	54	53	52	50	49	48	47	46	45	44	43	42	41	40	39	38	37	36	35	20 11		
131	61	60	58	57	55	54	52	51	50	49	48	46	45	44	43	42	41	40	39	38	37	36	35	35	20 9		
130	61	59	58	56	55	53	52	51	50	48	47	46	45	44	43	42	41	40	39	38	37	36	35	35	20 7		
129	61	59	57	56	54	53	52	50	49	48	47	46	45	44	43	42	41	40	39	38	37	36	35	34	20 4		
128	60	58	57	55	54	53	51	50	49	48	46	45	44	43	42	41	40	39	38	37	36	35	35	34	20 2		
127	60	58	56	55	54	52	51	50	48	47	46	45	44	43	42	41	40	39	38	37	36	35	34	34	20 0		
126	59	58	56	55	53	52	50	49	48	47	46	45	44	43	42	41	40	39	38	37	36	35	34	33	19 12		
125	59	57	56	54	53	51	50	49	48	46	45	44	43	42	41	40	39	38	37	36	35	35	34	33	19 10		
124	58	57	55	54	52	51	50	48	47	46	45	44	43	42	41	40	39	38	37	36	35	34	33	33	19 7		
123	58	56	55	53	52	51	49	48	47	46	45	44	43	42	41	40	39	38	37	36	35	34	33	33	19 5		
122	57	56	54	53	51	50	49	48	46	45	44	43	42	41	40	39	38	37	36	35	35	34	33	32	19 3		
121	57	55	54	52	51	50	48	47	46	45	44	43	42	41	40	39	38	37	36	35	34	33	32	32	19 1		
120	56	55	53	52	51	49	48	47	46	45	44	43	42	41	40	39	38	37	36	35	35	34	33	32	32	18 13	
119	56	54	53	52	50	49	48	46	45	44	43	42	41	40	39	38	37	36	35	34	34	33	32	32	32	18 10	
118	55	54	52	51	50	48	47	46	45	44	43	42	41	40	39	38	37	36	35	34	33	32	32	31	31	18 8	
117	55																										