

FirstLineTherapy[®]

Body Mass Index (BMI)

Name: _____

Date: _____	Date: _____	Change +/-	Date: _____	Change +/-
Height _____ Inches	_____	_____	_____	_____
Weight _____ Pounds	_____	_____	_____	_____
BMI _____	_____	_____	_____	_____

Body mass index (BMI) is a way to measure your health risk in relation to your height and weight. The higher your BMI, the higher your risk of developing serious chronic illnesses and unhealthy aging.

To Find Your BMI, use the chart on the back of this sheet:

1. Find your height along the left side of the chart.
2. Move across the row to the right until you find your weight. At the top of this column is your BMI.
3. Write your BMI number on this page in the space provided above.

BODY MASS INDEX (BMI)

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	
	The higher your BMI, the higher your health risk																										
← OVERWEIGHT →													← OBESSE →														

Height (ft/in)	115	119	124	129	134	138	143	148	153	158	163	169	175	180	186	192	198	204	210	216	222	228	234	240	246	252	258	264	272	280	289	297	306	315	324	333	342	351	351																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
4' 10" (58")	91	96	100	105	110	115	119	124	129	134	138	143	148	153	158	163	168	173	178	183	188	193	198	203	208	212	217	221	225	229	233	237	241	245	249	253	257	261	265	269	273	277	281	285	289	293	297	301	305	309	313	317	321	325	329	333	337	341	345	349	353	357	361																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
4' 11" (59")	94	99	104	109	114	119	124	128	133	138	143	148	153	158	163	168	173	178	183	188	193	198	203	208	212	217	221	225	229	233	237	241	245	249	253	257	261	265	269	273	277	281	285	289	293	297	301	305	309	313	317	321	325	329	333	337	341	345	349	353	357	361																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
5' 0" (60")	97	102	107	112	118	123	128	133	138	143	148	153	158	163	168	173	178	183	188	193	198	203	208	212	217	221	225	229	233	237	241	245	249	253	257	261	265	269	273	277	281	285	289	293	297	301	305	309	313	317	321	325	329	333	337	341	345	349	353	357	361																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
5' 1" (61")	100	106	111	116	122	127	132	137	143	148	153	158	164	169	174	179	184	189	194	199	204	209	214	219	224	229	234	239	244	249	254	259	264	269	274	279	284	289	294	299	304	309	314	319	324	329	334	339	344	349	354	359	364	369	374	379	384	389	394	399	404	409	414	419	424	429	434	439	444	449	454	459	464	469	474	479	484	489	494	499	504	509	514	519	524	529	534	539	544	549	554	559	564	569	574	579	584	589	594	599	604	609	614	619	624	629	634	639	644	649	654	659	664	669	674	679	684	689	694	699	704	709	714	719	724	729	734	739	744	749	754	759	764	769	774	779	784	789	794	799	804	809	814	819	824	829	834	839	844	849	854	859	864	869	874	879	884	889	894	899	904	909	914	919	924	929	934	939	944	949	954	959	964	969	974	979	984	989	994	999	1004	1009	1014	1019	1024	1029	1034	1039	1044	1049	1054	1059	1064	1069	1074	1079	1084	1089	1094	1099	1104	1109	1114	1119	1124	1129	1134	1139	1144	1149	1154	1159	1164	1169	1174	1179	1184	1189	1194	1199	1204	1209	1214	1219	1224	1229	1234	1239	1244	1249	1254	1259	1264	1269	1274	1279	1284	1289	1294	1299	1304	1309	1314	1319	1324	1329	1334	1339	1344	1349	1354	1359	1364	1369	1374	1379	1384	1389	1394	1399	1404	1409	1414	1419	1424	1429	1434	1439	1444	1449	1454	1459	1464	1469	1474	1479	1484	1489	1494	1499	1504	1509	1514	1519	1524	1529	1534	1539	1544	1549	1554	1559	1564	1569	1574	1579	1584	1589	1594	1599	1604	1609	1614	1619	1624	1629	1634	1639	1644	1649	1654	1659	1664	1669	1674	1679	1684	1689	1694	1699	1704	1709	1714	1719	1724	1729	1734	1739	1744	1749	1754	1759	1764	1769	1774	1779	1784	1789	1794	1799	1804	1809	1814	1819	1824	1829	1834	1839	1844	1849	1854	1859	1864	1869	1874	1879	1884	1889	1894	1899	1904	1909	1914	1919	1924	1929	1934	1939	1944	1949	1954	1959	1964	1969	1974	1979	1984	1989	1994	1999	2004	2009	2014	2019	2024	2029	2034	2039	2044	2049	2054	2059	2064	2069	2074	2079	2084	2089	2094	2099	2104	2109	2114	2119	2124	2129	2134	2139	2144	2149	2154	2159	2164	2169	2174	2179	2184	2189	2194	2199	2204	2209	2214	2219	2224	2229	2234	2239	2244	2249	2254	2259	2264	2269	2274	2279	2284	2289	2294	2299	2304	2309	2314	2319	2324	2329	2334	2339	2344	2349	2354	2359	2364	2369	2374	2379	2384	2389	2394	2399	2404	2409	2414	2419	2424	2429	2434	2439	2444	2449	2454	2459	2464	2469	2474	2479	2484	2489	2494	2499	2504	2509	2514	2519	2524	2529	2534	2539	2544	2549	2554	2559	2564	2569	2574	2579	2584	2589	2594	2599	2604	2609	2614	2619	2624	2629	2634	2639	2644	2649	2654	2659	2664	2669	2674	2679	2684	2689	2694	2699	2704	2709	2714	2719	2724	2729	2734	2739	2744	2749	2754	2759	2764	2769	2774	2779	2784	2789	2794	2799	2804	2809	2814	2819	2824	2829	2834	2839	2844	2849	2854	2859	2864	2869	2874	2879	2884	2889	2894	2899	2904	2909	2914	2919	2924	2929	2934	2939	2944	2949	2954	2959	2964	2969	2974	2979	2984	2989	2994	2999	3004	3009	3014	3019	3024	3029	3034	3039	3044	3049	3054	3059	3064	3069	3074	3079	3084	3089	3094	3099	3104	3109	3114	3119	3124	3129	3134	3139	3144	3149	3154	3159	3164	3169	3174	3179	3184	3189	3194	3199	3204	3209	3214	3219	3224	3229	3234	3239	3244	3249	3254	3259	3264	3269	3274	3279	3284	3289	3294	3299	3304	3309	3314	3319	3324	3329	3334	3339	3344	3349	3354	3359	3364	3369	3374	3379	3384	3389	3394	3399	3404	3409	3414	3419	3424	3429	3434	3439	3444	3449	3454	3459	3464	3469	3474	3479	3484	3489	3494	3499	3504	3509	3514	3519	3524	3529	3534	3539	3544	3549	3554	3559	3564	3569	3574	3579	3584	3589	3594	3599	3604	3609	3614	3619	3624	3629	3634	3639	3644	3649	3654	3659	3664	3669	3674	3679	3684	3689	3694	3699	3704	3709	3714	3719	3724	3729	3734	3739	3744	3749	3754	3759	3764	3769	3774	3779	3784	3789	3794	3799	3804	3809	3814	3819	3824	3829	3834	3839	3844	3849	3854	3859	3864	3869	3874	3879	3884	3889	3894	3899	3904	3909	3914	3919	3924	3929	3934	3939	3944	3949	3954	3959	3964	3969	3974	3979	3984	3989	3994	3999	4004	4009	4014	4019	4024	4029	4034	4039	4044	4049	4054	4059	4064	4069	4074	4079	4084	4089	4094	4099	4104	4109	4114	4119	4124	4129	4134	4139	4144	4149	4154	4159	4164	4169	4174	4179	4184	4189	4194	4199	4204	4209	4214	4219	4224	4229	4234	4239	4244	4249	4254	4259	4264	4269	4274	4279	4284	4289	4294	4299	4304	4309	4314	4319	4324	4329	4334	4339	4344	4349	4354	4359	4364	4369	4374	4379	4384	4389	4394	4399	4404	4409	4414	4419	4424	4429	4434	4439	4444	4449	4454	4459	4464	4469	4474	4479	4484	4489	4494	4499	4504	4509	4514	4519	4524	4529	4534	4539	4544	4549	4554	4559	4564	4569	4574	4579	4584	4589	4594	4599	4604	4609	4614	4619	4624	4629	4634	4639	4644	4649	4654	4659	4664	4669	4674	4679	4684	4689	4694	4699	4704	4709	4714	4719	4724	4729	4734	4739	4744	4749	4754	4759	4764	4769	4774	4779	4784	4789	4794	4799	4804	4809	4814	4819	4824	4829	4834	4839	4844	4849	4854	4859	4864	4869	4874	4879	4884	4889	4894	4899	4904	4909	4914	4919	4924	4929	4934	4939	4944	4949	4954	4959	4964	4969	4974	4979	4984	4989	4994	4999	5004	5009	5014	5019	5024	5029	5034	5039	5044	5049	5054	5059	5064	5069	5074	5079	5084	5089	5094	5099	5104	5109	5114	5119	5124	5129	5134	5139	5144	5149	5154	5159	5164	5169	5174	5179	5184	5189	5194	5199	5204	5209	5214	5219	5224	5229	5234	5239	5244	5249	5254	5259	5264	5269	5274	5279	5284	5289	5294	5299	5304	5309	5314	5319	5324	5329	5334	5339	5344	5349	5354	5359	5364	5369	5374	5379	5384	5389	5394	5399	5404	5409	5414	5419	5424	5429	5434	5439	5444	5449	5454	5459	5464	5469	5474	5479	5484	5489	5494	5499	5504	5509	5514	5519	5524	5529	5534	5539	5544	5549	5554	5559	5564	5569	5574	5579	5584	5589	5594	5599	5604	5609	5614	5619	5624	5629	5634	5639	5644	5649	5654	5659	5664	5669	5674	5679	5684	5689	5694	5699	5704	5709	5714	5719	5724	5729	5734	5739	5744	5749	5754	5759	5764	57