



achieve your ideal weight

IDEAL HEIGHT AND WEIGHT CHARTS

The key to weight management is a healthy lifestyle. Set a realistic goal and achieve your ideal weight now!



MEN

HEIGHT	SMALL FRAME	MEDIUM FRAME	LARGE FRAME
5'2"	128-134	131-141	138-150
5'3"	130-136	133-143	140-153
5'4"	132-138	135-145	142-156
5'5"	134-140	137-148	144-160
5'6"	136-142	139-151	146-164
5'7"	138-145	142-154	149-168
5'8"	140-148	145-157	152-172
5'9"	142-151	148-160	155-176
5'10"	144-154	151-163	158-180
5'11"	146-157	154-166	161-184
6'0"	149-160	157-170	164-188
6'1"	152-164	160-174	168-192
6'2"	155-168	164-178	172-197
6'3"	158-172	167-182	176-202
6'4"	162-176	171-187	181-207



WOMEN

HEIGHT	SMALL FRAME	MEDIUM FRAME	LARGE FRAME
4'10"	102-111	109-121	118-131
4'11"	103-113	111-123	120-134
5'0"	104-115	113-126	122-137
5'1"	106-118	115-129	125-140
5'2"	108-121	118-132	128-143
5'3"	111-124	121-135	131-147
5'4"	114-127	124-138	134-151
5'5"	117-130	127-141	137-155
5'6"	120-133	130-144	140-159
5'7"	123-136	133-147	143-163
5'8"	126-139	136-150	146-167
5'9"	129-142	139-153	149-170
5'10"	132-145	142-156	152-173
5'11"	135-148	145-159	155-176
6'0"	138-151	148-162	158-179

