

HOW MUCH SHOULD I WEIGH?



Minimum

(2.5x height in inches)

Height / Weight

5'0 - 150
5'1 - 153
5'2 - 155
5'3 - 158
5'4 - 160
5'5 - 163
5'6 - 165
5'7 - 168
5'8 - 170
5'9 - 173
5'10 - 175
5'11 - 178
6'0 - 180
6'1 - 183
6'2 - 185
6'3 - 188
6'4 - 190
6'5 - 193
6'6 - 195
6'7 - 198
6'8 - 200
6'9 - 203
6'10 - 205
6'11 - 208
7'0 - 210

Goal

(2.75x height in inches)

Height / Weight

5'0 - 165
5'1 - 168
5'2 - 171
5'3 - 173
5'4 - 176
5'5 - 179
5'6 - 182
5'7 - 184
5'8 - 187
5'9 - 190
5'10 - 193
5'11 - 195
6'0 - 198
6'1 - 201
6'2 - 204
6'3 - 206
6'4 - 209
6'5 - 212
6'6 - 215
6'7 - 217
6'8 - 220
6'9 - 223
6'10 - 226
6'11 - 228
7'0 - 231

Maximum

(3x height in inches)

Height / Weight

5'0 - 180
5'1 - 183
5'2 - 186
5'3 - 189
5'4 - 192
5'5 - 195
5'6 - 198
5'7 - 201
5'8 - 204
5'9 - 207
5'10 - 210
5'11 - 213
6'0 - 216
6'1 - 219
6'2 - 222
6'3 - 225
6'4 - 228
6'5 - 231
6'6 - 234
6'7 - 237
6'8 - 240
6'9 - 243
6'10 - 246
6'11 - 249
7'0 - 252