

計算您的理想體重??

身高：公分

體重：
公斤

	152	152.5	155	157.5	160	162.5	165	167.5	170	172.5	175	177.5	180	182.5	185	187.5	190
45	20	19	18	18	17	17	16	16	15	15	14	14	14	13	13	12	12
47	21	20	19	19	18	17	17	16	16	16	15	15	14	14	13	13	13
50	21	21	20	19	19	18	18	17	17	16	16	15	15	15	14	14	13
52	22	22	21	20	20	19	19	18	17	17	17	16	16	15	15	14	14
54	23	23	22	21	21	20	19	19	18	18	17	17	16	16	15	15	15
57	24	24	23	22	21	21	20	20	19	18	18	17	17	16	16	16	15
59	25	25	24	23	22	22	21	20	20	19	19	18	18	17	17	16	16
61	26	26	25	24	23	22	22	21	21	20	19	19	18	18	17	17	16
63	27	26	26	25	24	23	23	22	21	21	20	20	19	18	18	17	17
66	28	27	27	26	25	24	23	23	22	21	21	20	20	19	19	18	18
68	29	28	27	27	26	25	24	23	23	22	22	21	20	20	19	19	18
70	30	29	28	27	27	26	25	24	24	23	22	22	21	20	20	19	19
72	31	30	29	28	27	27	26	25	24	24	23	22	22	21	21	20	19
75	32	31	30	29	28	27	27	26	25	24	24	23	22	22	21	21	20
77	33	32	31	30	29	28	27	27	26	25	24	24	23	22	22	21	21
79	34	33	32	31	30	29	28	27	27	26	25	24	24	23	22	22	21
82	35	34	33	32	31	30	29	28	27	27	26	25	24	24	23	22	22
84	36	35	34	33	32	31	30	29	28	27	27	26	25	24	24	23	23
86	37	36	35	34	33	32	31	30	29	28	27	26	26	25	24	24	23
88	38	37	36	35	33	32	31	31	30	29	28	27	26	26	25	24	24
91	39	38	37	35	34	33	32	31	30	30	29	28	27	26	26	25	24
93	40	39	37	36	35	34	33	32	31	30	29	29	28	27	26	26	25
95	41	40	38	37	36	35	34	33	32	31	30	29	28	28	27	26	26
98	42	41	39	38	37	36	35	34	33	32	31	30	29	28	28	27	26
100	43	42	40	39	38	37	36	34	33	32	32	31	30	29	28	27	27
102	44	43	41	40	39	37	36	35	34	33	32	31	31	30	29	28	27
104	45	43	42	41	39	38	37	36	35	34	33	32	31	30	30	29	28
107	46	44	43	42	40	39	38	37	36	35	34	33	32	31	30	29	29
109	47	45	44	43	41	40	39	38	36	35	34	33	33	32	31	30	29
111	48	46	45	43	42	41	40	38	37	36	35	34	33	32	31	31	30
114	49	47	46	44	43	42	40	39	38	37	36	35	34	33	32	31	30

BMI(身體質量指數)=體重(公斤)/身高(公尺)平方

- 體重過輕 BMI < 18.5
- 正常 18.5 ≤ BMI < 24
- 體重過重 24 ≤ BMI < 27
- 輕度肥胖 27 ≤ BMI < 30
- 中度肥胖 30 ≤ BMI < 35
- 重度肥胖 BMI ≥ 35