

COMO UTILIZAR A TABELA:

1º Utilizando uma fita métrica, meça a sua altura. Depois, utilize uma balança corporal para aferir o seu peso.

Altura	Peso estético	Peso saudável mínimo	Peso saudável máximo
1,50 m	48 - 50 kg	42 kg	56 kg
1,52 m	49 - 50 kg	43 kg	57 kg
1,54 m	50,5 - 52,5 kg	44 kg	59 kg
1,56 m	52 - 54 kg	46 kg	60 kg
1,58 m	53,5 - 55,5 kg	47 kg	62 kg
1,60 m	55 - 57 kg	48 kg	64 kg
1,62 m	56 - 58 kg	49 kg	65 kg
1,64 m	57,5 - 59,5 kg	50 kg	67 kg
1,66 m	58 - 60 kg	51 kg	67 kg
1,68 m	60,5 - 62,5 kg	53 kg	70 kg
1,70 m	62 - 64 kg	54 kg	72 kg
1,72 m	63 - 65 kg	55 kg	73 kg
1,74 m	65 - 67 kg	57 kg	75 kg

2º Compare os dados do seu peso e da sua altura com os fornecidos na tabela abaixo para verificar se você está no seu peso estético, saudável ou acima do seu peso saudável. Caso não encontre a sua altura exata, utilize a mais próxima como referência.

Altura	Peso estético	Peso saudável mínimo	Peso saudável máximo
1,76 m	66,5 - 68,5 kg	58 kg	77 kg
1,78 m	68 - 70 kg	59 kg	79 kg
1,80 m	69,5 - 71,5 kg	60 kg	81 kg
1,82 m	71 - 73 kg	62 kg	82 kg
1,84 m	72,5 - 74,5 kg	63 kg	84 kg
1,86 m	74,5 - 76,5 kg	65 kg	86 kg
1,88 m	76 - 78 kg	66 kg	88 kg
1,90 m	77,5 - 79,5 kg	67 kg	90 kg
1,92 m	79,5 - 81,5 kg	69 kg	92 kg
1,94 m	81 - 83 kg	70 kg	94 kg
1,96 m	83 - 85 kg	72 kg	96 kg
1,98 m	84,5 - 86,5 kg	73 kg	98 kg
2,00 m	86,5 - 88,5 kg	75 kg	100 kg