

PERCENT BODY FAT ESTIMATION FOR WOMEN

Circumference Value*	Height (inches)																			
	58	58.5	59	59.5	60	60.5	61	61.5	62	62.5	63	63.5	64	64.5	65	65.5	66	66.5	67	67.5
44.5	<19	<19	<19	<19	<19	<19	<19	<19	<19	<19	<19	<19	<19	<19	<19	<19	<19	<19	<19	<19
45	19	<19	<19	<19	<19	<19	<19	<19	<19	<19	<19	<19	<19	<19	<19	<19	<19	<19	<19	<19
45.5	20	20	19	<19	<19	<19	<19	<19	<19	<19	<19	<19	<19	<19	<19	<19	<19	<19	<19	<19
46	21	20	20	20	19	<19	<19	<19	<19	<19	<19	<19	<19	<19	<19	<19	<19	<19	<19	<19
46.5	21	21	21	20	20	20	19	19	<19	<19	<19	<19	<19	<19	<19	<19	<19	<19	<19	<19
47	22	22	22	21	21	20	20	20	19	19	<19	<19	<19	<19	<19	<19	<19	<19	<19	<19
47.5	23	23	22	22	22	21	21	21	20	20	19	19	<19	<19	<19	<19	<19	<19	<19	<19
48	24	23	23	23	22	22	22	21	21	21	20	20	20	19	<19	<19	<19	<19	<19	<19
48.5	24	24	24	23	23	23	22	22	22	21	21	21	20	20	20	19	<20	<19	<19	<19
49	25	25	24	24	24	23	23	23	22	22	22	21	21	21	20	20	20	19	19	<19
49.5	26	26	25	25	24	24	24	23	23	23	22	22	22	21	21	21	20	20	20	19
50	27	26	26	26	25	25	24	24	24	23	23	23	22	22	22	21	21	21	21	20
50.5	27	27	27	26	26	26	25	25	25	24	24	23	23	23	23	22	22	22	21	21
51	28	28	27	27	27	26	26	26	25	25	25	24	24	24	23	23	23	22	22	22
51.5	29	28	28	28	27	27	27	26	26	26	25	25	25	24	24	24	23	23	23	22
52	29	29	29	28	28	28	27	27	27	26	26	26	25	25	25	24	24	24	23	23
52.5	30	30	29	29	29	28	28	28	27	27	27	26	26	26	25	25	25	24	24	24
53	31	30	30	30	29	29	29	28	28	28	27	27	27	26	26	26	25	25	25	24
53.5	31	31	31	30	30	30	29	29	29	28	28	28	27	27	27	26	26	26	25	25
54	32	32	31	31	31	30	30	30	29	29	29	28	28	28	27	27	27	26	26	26
54.5	33	32	32	32	31	31	31	30	30	30	29	29	29	28	28	28	27	27	27	26
55	33	33	33	32	32	32	31	31	31	30	30	30	29	29	29	28	28	28	27	27
55.5	34	34	33	33	33	32	32	32	31	31	31	30	30	30	29	29	29	28	28	28
56	35	34	34	34	33	33	33	32	32	31	31	31	30	30	30	30	29	29	29	28
56.5	35	35	35	34	34	34	33	33	32	32	32	31	31	31	30	30	30	29	29	29
57	>35	>35	35	35	34	34	34	33	33	33	32	32	32	31	31	31	30	30	30	29
57.5	>35	>35	>35	35	35	35	34	34	34	33	33	33	32	32	32	31	31	31	30	30
58	>35	>35	>35	>35	>35	35	35	35	34	34	34	33	33	33	32	32	32	31	31	31
58.5	>35	>35	>35	>35	>35	>35	>35	35	35	35	34	34	34	33	33	33	32	32	32	31
59	>35	>35	>35	>35	>35	>35	>35	>35	>35	35	35	35	34	34	34	33	33	33	32	32
59.5	>35	>35	>35	>35	>35	>35	>35	>35	>35	>35	35	35	35	34	34	34	33	33	33	33
60	>35	>35	>35	>35	>35	>35	>35	>35	>35	>35	>35	>35	35	35	35	34	34	34	33	33
60.5	>35	>35	>35	>35	>35	>35	>35	>35	>35	>35	>35	>35	>35	>35	35	35	35	34	34	34
61	>35	>35	>35	>35	>35	>35	>35	>35	>35	>35	>35	>35	>35	>35	>35	>35	35	35	35	34
61.5	>35	>35	>35	>35	>35	>35	>35	>35	>35	>35	>35	>35	>35	>35	>35	>35	>35	>35	35	35
62	>35	>35	>35	>35	>35	>35	>35	>35	>35	>35	>35	>35	>35	>35	>35	>35	>35	>35	>35	35
62.5	>35	>35	>35	>35	>35	>35	>35	>35	>35	>35	>35	>35	>35	>35	>35	>35	>35	>35	>35	>35

* Circumference value = natural waist + hip - neck circumference (in inches). MAXIMUM ALLOWED FAT LIMITS FOR FEMALES = AGE 17-39: 33%; 40+ = 34%.