

측정결과 Measurement Results

주민등록나이

44.3 세

+6.3

의학생체나이

50.6 세

심장
나이

-7.0

간
나이

-1.2



체장
나이

+1.2

비만
체형
나이

+6.7

맞춤처방 Customized Prescription

- ✧ 평소 식사량 30% 줄이기
- ✧ 심장병의 원인이 되는 치과질환 예방하기
- ✧ 음주를 하고 있다면 적당한 음주하기
- ✧ 다양한 식이섬유 많이 섭취하기
- ✧ 기초대사량을 늘리는 근력 운동하기
- ✧ 과일과 채소는 즐겨 먹고 견과류는 적당량 먹기
- ✧ 적정 체중 유지를 위해 가벼운 조깅하기
- ✧ 양념은 연하게 치고 과일은 적당량 섭취

노화등수 Aging Rank

71 등/100명

노화지수 Aging Index

1.14

1 > 노화가속
1 = 정상노화
1 < 노화지연

Aging Rate 노화속도

주민등록나이

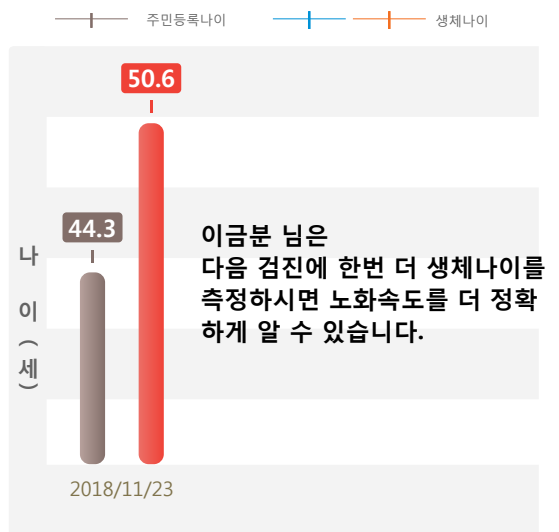
44.3 세

잔여수명

36.4 세

기대수명

80.7 세



맞춤 항노화 라이프 계획 Customized Anti-Aging Life Plan

- 4.0 세 평소 섭취량 20~30% 절식하기
- 2.5 세 저염식 식습관 생활화하기
- 1.3 세 사고력을 요구하는 새로운 게임 배우기
- 2.5 세 자극적 음식 피하고 담백한 식생활 유지하기
- 3.4 세 운동으로 일주일에 3,500kcal 이상 소비하기
- 8.0 세 질질 끄는 미해결 사안 정리하기