

측정결과 Measurement Results

주민등록나이

49.9 세

의학생체나이

46.6 세

-3.3

심장 나이

-3.9

간 나이

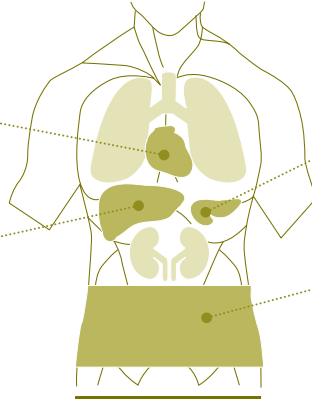
+1.4

췌장 나이

-1.7

비만 체형 나이

-3.9



맞춤처방 Customized Prescription

- | | |
|----------------------------------|------------------------------|
| ✧ 식사는 천천히 30분 이상, 한 입에 20-30번 씹기 | ✧ 심폐기능을 강화하는 유산소 운동하기 |
| ✧ 정기적으로 최소한 1년에 1회 이상 혈압 측정하기 | ✧ 규칙적으로 유산소 운동하기 |
| ✧ 양질의 단백질을 충분히 섭취하기 | ✧ 짙은 인스턴트 식품, 과도한 향신료 섭취 피하기 |
| ✧ 정기 혈액검사를 통해 혈당 체크하기 | ✧ 과음, 과식, 야식, 폭식 피하기 |

노화등수 Aging Rank

39 등/100명

노화지수 Aging Index

0.93

1 > 노화가속
1 = 정상노화
1 < 노화지연

Aging Rate 노화속도

주민등록나이

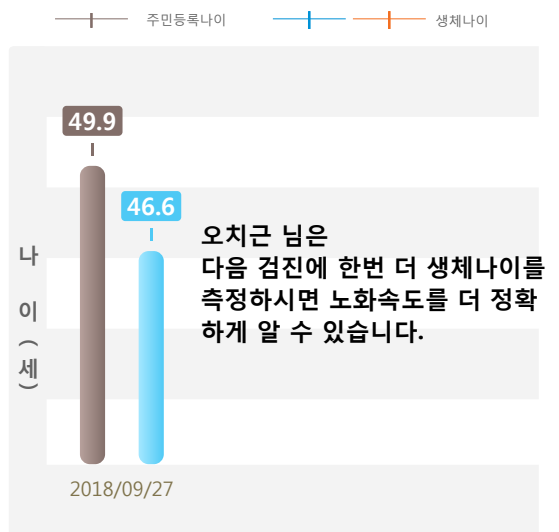
잔여수명

기대수명

49.9 세

32.2 세

82.1 세



맞춤 항노화 라이프 계획 Customized Anti-Aging Life Plan

- | | |
|--------------------------------------|---|
| - 4.0 세 다양한 식품으로 균형잡힌 식사하기 | - 3.7 세 불필요한 보신 식품, 비타민, 보충제 피하기 |
| - 0.4 세 손과 식품을 자주 잘 씻는 습관들이기 | - 6.0 세 적정체중과 체질량지수 23 이하로 유지하기 |
| - 3.0 세 평소 즐겁거나 웃겼던 일 자주 생각하기 | - 2.0 세 사회적 인적관계를 잘 유지하기 |