

측정결과 Measurement Results

주민등록나이

39.9 세

의학생체나이

39.0 세

-0.9

심장
나이

+0.2

간
나이

-1.9



췌장
나이

-0.8

비만
체형
나이

-0.2

맞춤처방 Customized Prescription

- ✧ 식사는 천천히 30분 이상, 한 입에 20-30번 씹기
- ✧ 마음의 여유를 갖고 과도한 경쟁의식 버리기
- ✧ 음주를 하고 있다면 적당한 음주하기
- ✧ 정기 혈액검사를 통해 혈당 체크하기
- ✧ 심폐기능을 강화하는 유산소 운동하기
- ✧ 담백한 식습관을 생활화하고 지나치게 자극적인 음식 피하기
- ✧ 적정 체중 유지를 위해 가벼운 조깅하기
- ✧ 과음, 과식, 야식, 폭식 피하기

노화등수 Aging Rank

47 등/100명

노화지수 Aging Index

0.98

- 1 > 노화가속
- 1 = 정상노화
- 1 < 노화지연

Aging Rate 노화속도

주민등록나이

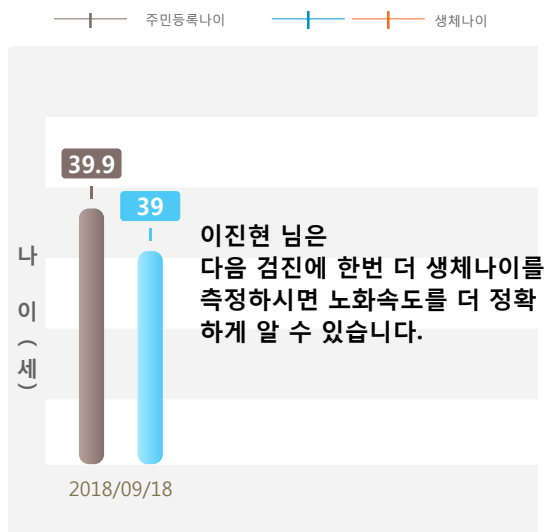
잔여수명

기대수명

39.9 세

40.1 세

80.0 세



맞춤 항노화 라이프 계획 Customized Anti-Aging Life Plan

- 1.8 세 정제된 곡물대신 통곡물 섭취하기
- 0.4 세 손과 식품을 자주 잘 씻는 습관들이기
- 3.0 세 평소 즐겁거나 웃겼던 일 자주 생각하기
- 4.0 세 저지방식 생활화하기포화지방, 트랜스지방 피하기)
- 6.0 세 적정체중과 체질량지수 23 이하로 유지하기
- 2.0 세 사회적 인적관계를 잘 유지하기