

## 측정결과 Measurement Results

주민등록나이

61.3 세

-2.7

의학생체나이

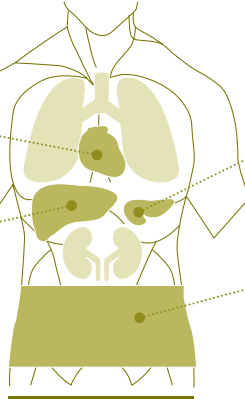
58.6 세

심장  
나이

-2.9

간  
나이

-1.0



췌장  
나이

-0.9

비만  
체형  
나이

+1.2

## 맞춤처방 Customized Prescription

- ✧ 신선한 야채와 채소 위주의 밥상 차리기
- ✧ 정기적으로 최소한 1년에 1회 이상 혈압 측정하기
- ✧ 음주를 하고 있다면 적당한 음주하기
- ✧ 정기 혈액검사를 통해 혈당 체크하기

- ✧ 적극적인 마음가짐으로 바쁘고 계획적인 생활 습관화하기
- ✧ 규칙적으로 유산소 운동하기
- ✧ 적정 체중 유지를 위해 가벼운 조깅하기
- ✧ 과음, 과식, 야식, 폭식 피하기

## 노화등수 Aging Rank

41 등/100명

## 노화지수 Aging Index

0.96

- 1 > 노화가속
- 1 = 정상노화
- 1 < 노화지연

## Aging Rate 노화속도

주민등록나이

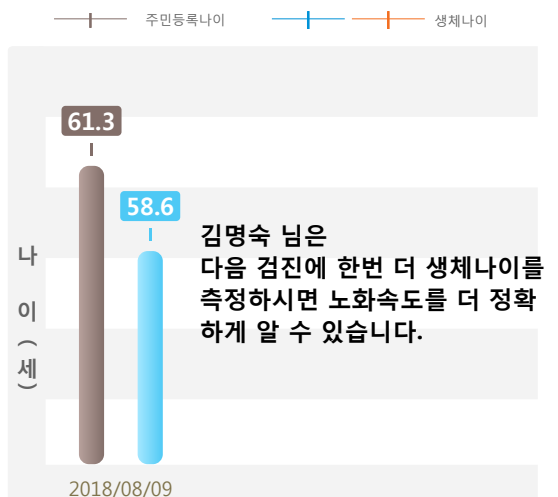
잔여수명

기대수명

61.3 세

26.8 세

88.1 세



## 맞춤 항노화 라이프 계획 Customized Anti-Aging Life Plan

- 2.5 세 자극적 음식 피하고 담백한 식생활 유지하기
- 1.6 세 칼슘과 비타민 D 섭취하기
- 3.0 세 평소 즐겁거나 웃겼던 일 자주 생각하기

- 4.0 세 평소 섭취량 20~30% 절식하기
- 6.4 세 유산소운동으로 스태미너 강화하기
- 2.0 세 사회적 인적관계를 잘 유지하기