

측정결과 Measurement Results

주민등록나이

58.3 세

+0.8

의학생체나이

59.1 세

심장 나이

-2.0

간 나이

+5.3



폐 나이

-1.2

비만 체형 나이

-0.5

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 |
| ✧ 음주를 하고 있다면 반드시 금주하기 | ✧ 무분별하게 약물이나 영양제 복용하지 않기 |
| ✧ 정기 혈액검사를 통해 혈당 체크하기 | ✧ 과음, 과식, 야식, 폭식 피하기 |

노화등수 Aging Rank

53 등/100명

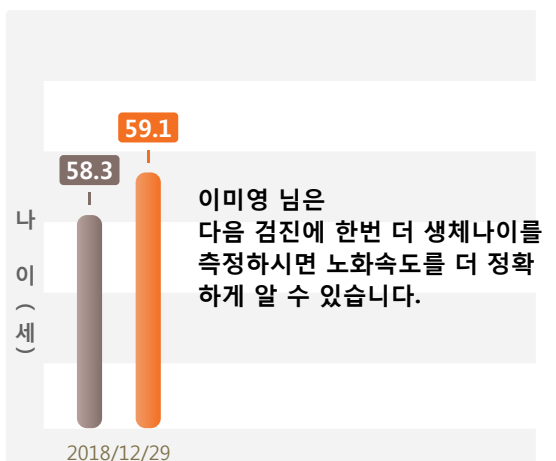
노화지수 Aging Index

1.01

- 1 > 노화가속
- 1 = 정상노화
- 1 < 노화지연

Aging Rate 노화속도

주민등록나이 생체나이



주민등록나이

58.3 세

잔여수명

28.0 세

기대수명

86.3 세

맞춤 항노화 라이프 계획 Customized Anti-Aging Life Plan

- | | |
|---|---|
| - 2.5 세 자극적 음식 피하고 담백한 식생활 유지하기 | - 3.7 세 불필요한 보신 식품, 비타민, 보충제 피하기 |
| - 2.0 세 불필요한 호르몬이나 호르몬 촉진제 함부로 사용하지 않기 | - 1.7 세 주 2회 이상 근력운동으로 체력 강화하기 |
| - 1.3 세 사고력을 요구하는 새로운 게임 배우기 | - 8.0 세 질질 끄는 미해결 사안 정리하기 |