

## 측정결과 Measurement Results

주민등록나이

45.0 세

+1.9

의학생체나이

46.9 세

심장  
나이

+1.8

간  
나이

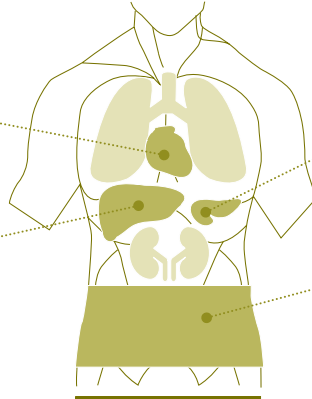
-4.1

췌장  
나이

+8.9

비만  
체형  
나이

+1.5



## 맞춤처방 Customized Prescription

- ✧ 신선한 야채와 채소 위주의 밥상 차리기
- ✧ 마음의 여유를 갖고 과도한 경쟁의식 버리기
- ✧ 음주를 하고 있다면 적당한 음주하기
- ✧ 과도한 당분 섭취 피하기

- ✧ 적극적인 마음가짐으로 바쁘고 계획적인 생활 습관화하기
- ✧ 담백한 식습관을 생활화하고 지나치게 자극적인 음식 피하기
- ✧ 적정 체중 유지를 위해 가벼운 조깅하기
- ✧ 작은 접시와 그릇으로 교체하기

## 노화등수 Aging Rank

56 등/100명

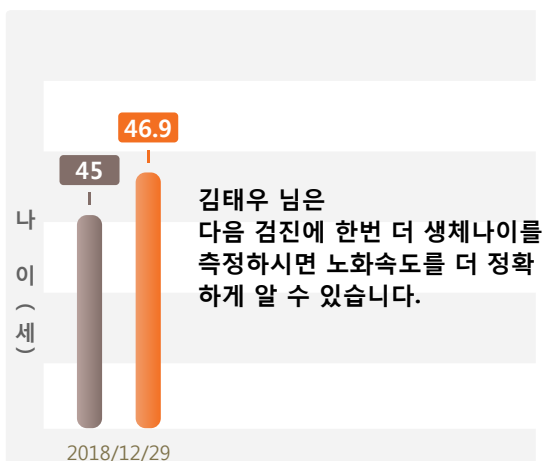
## 노화지수 Aging Index

1.04

- 1 > 노화가속
- 1 = 정상노화
- 1 < 노화지연

## Aging Rate 노화속도

— 주민등록나이 — 생체나이



주민등록나이

잔여수명

기대수명

45.0 세

33.2 세

78.2 세

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

1.8 세 정제된 곡물대신 통곡물 섭취하기

2.5 세 저염식 식습관 생활화하기

1.3 세 사고력을 요구하는 새로운 게임 배우기

1.9 세 탄수화물 섭취 줄이고 식이섬유 늘리기

3.4 세 운동으로 일주일에 3,500kcal 이상 소비하기

8.0 세 질질 끄는 미해결 사안 정리하기