

## 측정결과 Measurement Results

주민등록나이

46.9 세

의학생체나이

46.8 세

-0.1

심장  
나이

+1.6

간  
나이

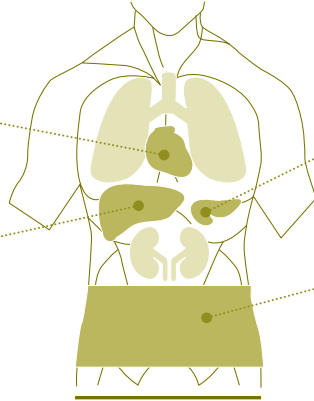
+1.1

췌장  
나이

-2.4

비만  
체형  
나이

+1.3



## 맞춤처방 Customized Prescription

- ✧ 신선한 야채와 채소 위주의 밥상 차리기
- ✧ 마음의 여유를 갖고 과도한 경쟁의식 버리기
- ✧ 양질의 단백질을 충분히 섭취하기
- ✧ 정기 혈액검사를 통해 혈당 체크하기

- ✧ 적극적인 마음가짐으로 바쁘고 계획적인 생활 습관화하기
- ✧ 담백한 식습관을 생활화하고 지나치게 자극적인 음식 피하기
- ✧ 잦은 인스턴트 식품, 과도한 향신료 섭취 피하기
- ✧ 과음, 과식, 야식, 폭식 피하기

## 노화등수 Aging Rank

50 등/100명

## 노화지수 Aging Index

1.00

1 > 노화가속  
1 = 정상노화  
1 < 노화지연

## Aging Rate 노화속도

주민등록나이

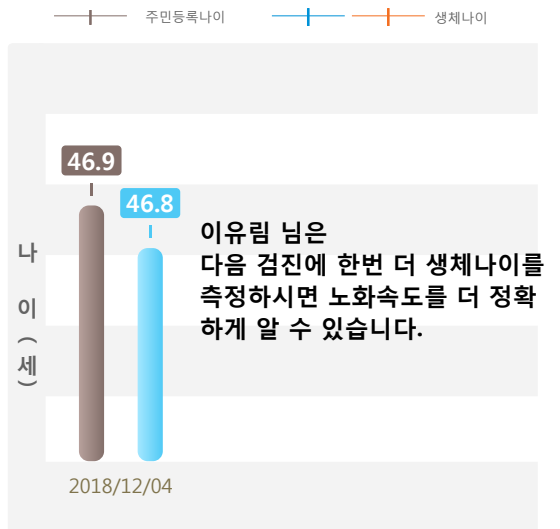
잔여수명

기대수명

46.9 세

38.9 세

85.8 세



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

- 1.1 세 매일 규칙적으로 아침식사 하기

- 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