

## 측정결과 Measurement Results

주민등록나이

44.4 세

+0.2

의학생체나이

44.6 세

심장  
나이

-3.8

간  
나이

-3.6



췌장  
나이

-6.9

비만  
체형  
나이

+3.5

## 맞춤처방 Customized Prescription

- ✧ 신선한 야채와 채소 위주의 밥상 차리기
- ✧ 정기적으로 최소한 1년에 1회 이상 혈압 측정하기
- ✧ 음주를 하고 있다면 적당한 음주하기
- ✧ 적당한 숙면과 규칙적인 생활 유지하기
- ✧ 적극적인 마음가짐으로 바쁘고 계획적인 생활 습관화하기
- ✧ 규칙적으로 유산소 운동하기
- ✧ 적정 체중 유지를 위해 가벼운 조깅하기
- ✧ 적정 허리둘레 유지하기

## 노화등수 Aging Rank

51 등/100명

## 노화지수 Aging Index

1.00

1 > 노화가속  
1 = 정상노화  
1 < 노화지연

## Aging Rate 노화속도

주민등록나이

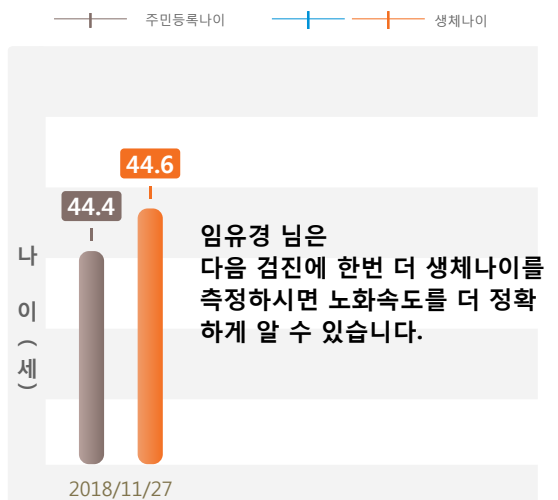
44.4 세

잔여수명

41.5 세

기대수명

85.9 세



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

- 4.0 세 평소 섭취량 20~30% 절식하기
- 2.5 세 저염식 식습관 생활화하기
- 1.3 세 사고력을 요구하는 새로운 게임 배우기
- 1.1 세 매일 규칙적으로 아침식사 하기
- 3.4 세 운동으로 일주일에 3,500kcal 이상 소비하기
- 8.0 세 질질 끄는 미해결 사안 정리하기