

측정결과 Measurement Results

주민등록나이

59.3 세

의학생체나이

57.6 세

-1.7

심장 나이

-1.3

간 나이

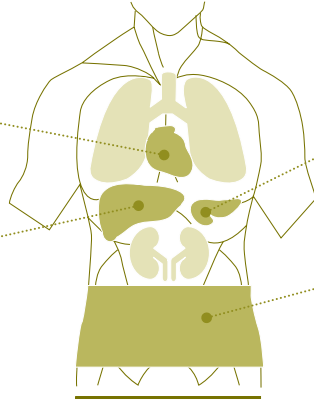
+0.9

췌장 나이

+8.1

비만 체형 나이

+0.1



맞춤처방 Customized Prescription

- ✧ 신선한 야채와 채소 위주의 밥상 차리기
- ✧ 정기적으로 최소한 1년에 1회 이상 혈압 측정하기
- ✧ 양질의 단백질을 충분히 섭취하기
- ✧ 과도한 당분 섭취 피하기
- ✧ 적극적인 마음가짐으로 바쁘고 계획적인 생활 습관화하기
- ✧ 규칙적으로 유산소 운동하기
- ✧ 짙은 인스턴트 식품, 과도한 향신료 섭취 피하기
- ✧ 작은 접시와 그릇으로 교체하기

노화등수 Aging Rank

45 등/100명

노화지수 Aging Index

0.97

- 1 > 노화가속
- 1 = 정상노화
- 1 < 노화지연

Aging Rate 노화속도

주민등록나이

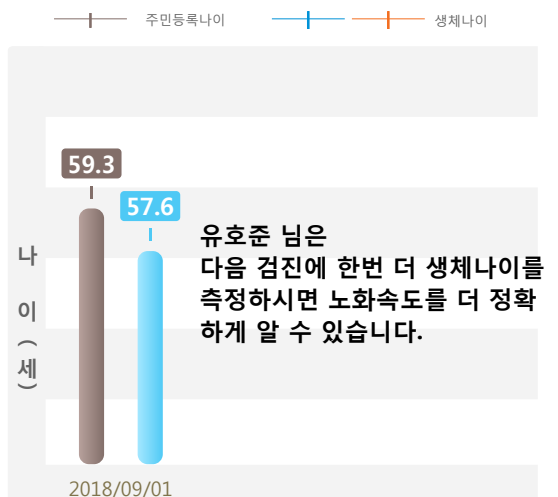
잔여수명

기대수명

59.3 세

23.0 세

82.3 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
- 1.9 세 탄수화물 섭취 줄이고 식이섬유 늘리기
- 6.4 세 유산소운동으로 스태미너 강화하기
- 2.0 세 사회적 인적관계를 잘 유지하기