

측정결과 Measurement Results

주민등록나이

46.7 세

+3.0

의학생체나이

49.7 세

심장
나이

+6.3

간
나이

+1.0



췌장
나이

+0.6

비만
체형
나이

+6.2

맞춤처방 Customized Prescription

- ✧ 평소 식사량 30% 줄이기
- ✧ 정기적으로, 자주 혈압 측정하기
- ✧ 양질의 단백질을 충분히 섭취하기
- ✧ 다양한 식이섬유 많이 섭취하기
- ✧ 기초대사량을 늘리는 근력 운동하기
- ✧ 저지방식, 저염식 밥상차리기
- ✧ 짙은 인스턴트 식품, 과도한 향신료 섭취 피하기
- ✧ 양념은 연하게 치고 과일은 적당량 섭취

노화등수 Aging Rank

60 등/100명

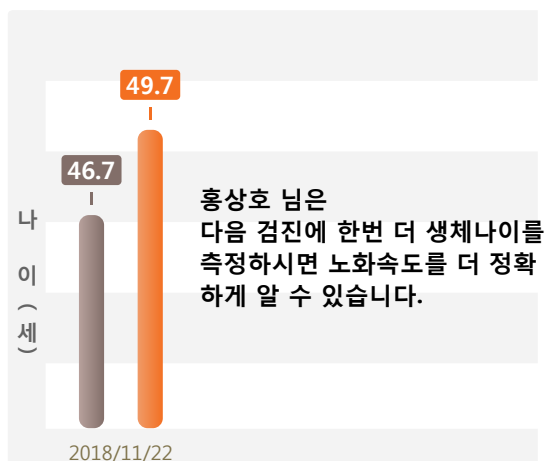
노화지수 Aging Index

1.06

1 > 노화가속
1 = 정상노화
1 < 노화지연

Aging Rate 노화속도

주민등록나이 생체나이



주민등록나이

잔여수명

기대수명

46.7 세

30.8 세

77.5 세

맞춤 항노화 라이프 계획 Customized Anti-Aging Life Plan

- 1.9** 세 탄수화물 섭취 줄이고 식이섬유 늘리기
- 2.5** 세 저염식 식습관 생활화하기
- 1.3** 세 사고력을 요구하는 새로운 게임 배우기
- 4.0** 세 저지방식 생활화하기포화지방, 트랜스지방 피하기)
- 3.4** 세 운동으로 일주일에 3,500kcal 이상 소비하기
- 8.0** 세 질질 끄는 미해결 사안 정리하기