

## 측정결과 Measurement Results

주민등록나이

50.3 세

의학생체나이

49.9 세

-0.4

심장  
나이

+0.0

간  
나이

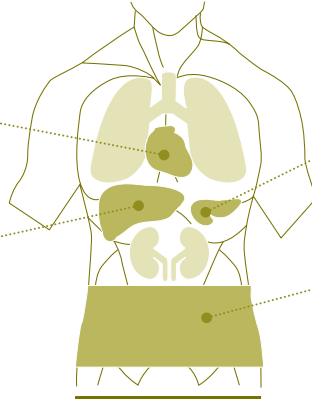
-2.6

췌장  
나이

-4.0

비만  
체형  
나이

-0.2



## 맞춤처방 Customized Prescription

- |                                  |                                   |
|----------------------------------|-----------------------------------|
| ✧ 식사는 천천히 30분 이상, 한 입에 20-30번 씹기 | ✧ 심폐기능을 강화하는 유산소 운동하기             |
| ✧ 마음의 여유를 갖고 과도한 경쟁의식 버리기        | ✧ 담백한 식습관을 생활화하고 지나치게 자극적인 음식 피하기 |
| ✧ 음주를 하고 있다면 적당한 음주하기            | ✧ 적정 체중 유지를 위해 가벼운 조깅하기           |
| ✧ 정기 혈액검사를 통해 혈당 체크하기            | ✧ 과음, 과식, 야식, 폭식 피하기              |

## 노화등수 Aging Rank

49 등/100명

## 노화지수 Aging Index

0.99

- 1 > 노화가속
- 1 = 정상노화
- 1 < 노화지연

## Aging Rate 노화속도

주민등록나이

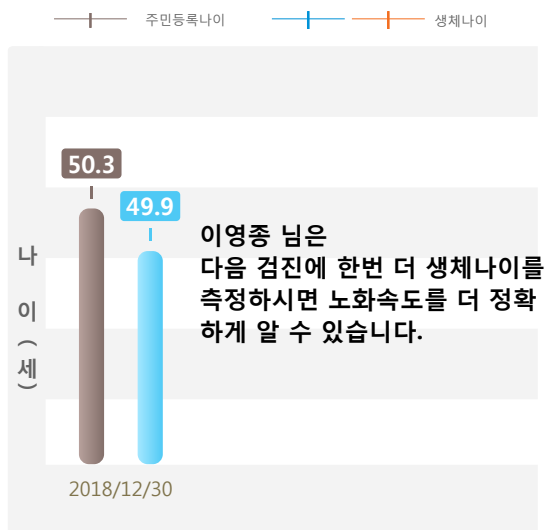
잔여수명

기대수명

50.3 세

36.2 세

86.5 세



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

- |                               |                                    |
|-------------------------------|------------------------------------|
| - 1.1 세 매일 규칙적으로 아침식사 하기      | - 4.0 세 저지방식 생활화하기포화지방, 트랜스지방 피하기) |
| - 1.6 세 칼슘과 비타민 D 섭취하기        | - 6.4 세 유산소운동으로 스테미너 강화하기          |
| - 3.0 세 평소 즐겁거나 웃겼던 일 자주 생각하기 | - 2.0 세 사회적 인적관계를 잘 유지하기           |