

측정결과 Measurement Results

주민등록나이

57.0 세

+4.7

의학생체나이

61.7 세

심장
나이

+5.0

간
나이

+10.9



췌장
나이

+2.2

비만
체형
나이

+4.1

맞춤처방 Customized Prescription

- ✧ 신선한 야채와 채소 위주의 밥상 차리기
- ✧ 마음의 여유를 갖고 과도한 경쟁의식 버리기
- ✧ 음주를 하고 있다면 반드시 금주하기
- ✧ 다양한 식이섬유 많이 섭취하기

- ✧ 적극적인 마음가짐으로 바쁘고 계획적인 생활 습관화하기
- ✧ 담백한 식습관을 생활화하고 지나치게 자극적인 음식 피하기
- ✧ 무분별하게 약물이나 영양제 복용하지 않기
- ✧ 양념은 연하게 치고 과일은 적당량 섭취

노화등수 Aging Rank

66 등/100명

노화지수 Aging Index

1.08

1 > 노화가속
1 = 정상노화
1 < 노화지연

Aging Rate 노화속도

주민등록나이

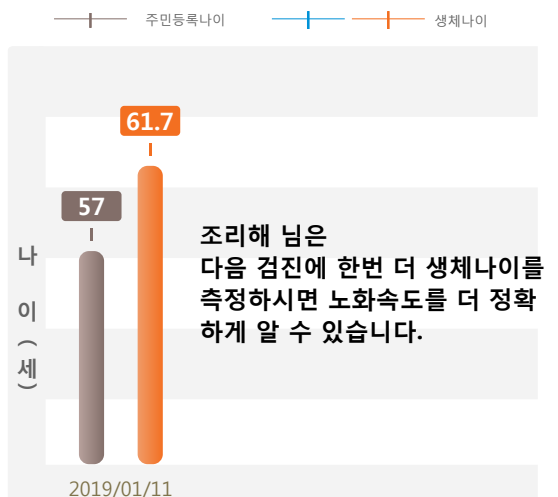
잔여수명

기대수명

57.0 세

27.1 세

84.1 세



맞춤 항노화 라이프 계획 Customized Anti-Aging Life Plan

- 1.9 세 탄수화물 섭취 줄이고 식이섬유 늘리기
- 2.0 세 불필요한 호르몬이나 호르몬 촉진제 함부로 사용하지 않기
- 1.3 세 사고력을 요구하는 새로운 게임 배우기

- 3.7 세 불필요한 보신 식품, 비타민, 보충제 피하기
- 1.7 세 주 2회 이상 근력운동으로 체력 강화하기
- 8.0 세 질질 끄는 미해결 사안 정리하기