

## 측정결과 Measurement Results

주민등록나이

38.1 세

의학생체나이

36.8 세

-1.3

심장  
나이

-0.3

간  
나이

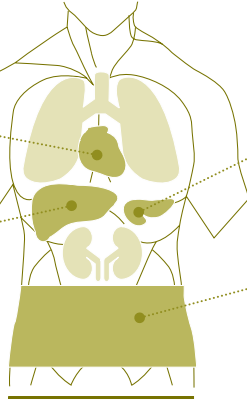
-2.7

췌장  
나이

+1.7

비만  
체형  
나이

-0.3



## 맞춤처방 Customized Prescription

- ✧ 식사는 천천히 30분 이상, 한 입에 20-30번 씹기
- ✧ 정기적으로 최소한 1년에 1회 이상 혈압 측정하기
- ✧ 음주를 하고 있다면 적당한 음주하기
- ✧ 다양한 식이섬유 많이 섭취하기
- ✧ 심폐기능을 강화하는 유산소 운동하기
- ✧ 규칙적으로 유산소 운동하기
- ✧ 적정 체중 유지를 위해 가벼운 조깅하기
- ✧ 양념은 연하게 치고 과일은 적당량 섭취

## 노화등수 Aging Rank

46 등/100명

## 노화지수 Aging Index

0.96

- 1 > 노화가속
- 1 = 정상노화
- 1 < 노화지연

## Aging Rate 노화속도

주민등록나이

잔여수명

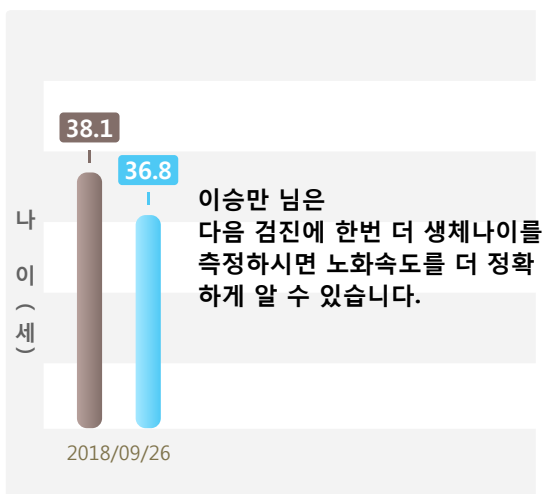
기대수명

38.1 세

42.6 세

80.7 세

— 주민등록나이 — 생체나이



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

- 1.8 세 정제된 곡물대신 통곡물 섭취하기
- 0.4 세 손과 식품을 자주 잘 씻는 습관들이기
- 3.0 세 평소 즐겁거나 웃겼던 일 자주 생각하기
- 1.9 세 탄수화물 섭취 줄이고 식이섬유 늘리기
- 6.0 세 적정체중과 체질량지수 23 이하로 유지하기
- 2.0 세 사회적 인적관계를 잘 유지하기