

측정결과 Measurement Results

주민등록나이

36.5 세

+2.8

의학생체나이

39.3 세

심장
나이

+3.3

간
나이

-0.2



췌장
나이

+1.1

비만
체형
나이

+3.1

맞춤처방 Customized Prescription

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

- ✧ 적극적인 마음가짐으로 바쁘고 계획적인 생활 습관화하기
- ✧ 담백한 식습관을 생활화하고 지나치게 자극적인 음식 피하기
- ✧ 적정 체중 유지를 위해 가벼운 조깅하기
- ✧ 양념은 연하게 치고 과일은 적당량 섭취

노화등수 Aging Rank

59 등/100명

노화지수 Aging Index

1.08

- 1 > 노화가속
- 1 = 정상노화
- 1 < 노화지연

Aging Rate 노화속도

주민등록나이

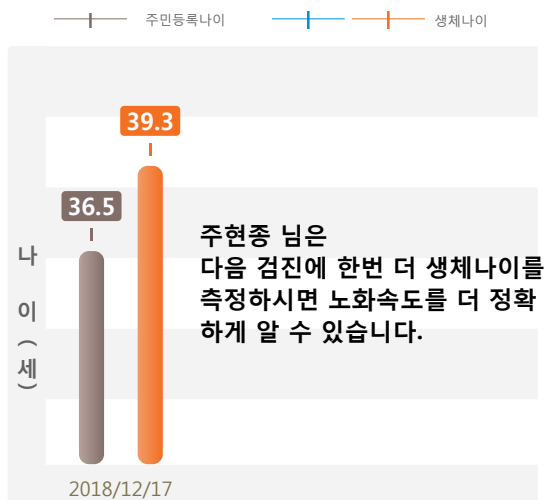
잔여수명

기대수명

36.5 세

39.1 세

75.6 세



맞춤 항노화 라이프 계획 Customized Anti-Aging Life Plan

- 1.8 세 정제된 곡물대신 통곡물 섭취하기

- 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