

측정결과 Measurement Results

주민등록나이

33.8 세

의학생체나이

33.0 세

-0.8

심장
나이

-0.1

간
나이

-0.5



췌장
나이

-3.5

비만
체형
나이

+0.2

맞춤처방 Customized Prescription

- ✧ 신선한 야채와 채소 위주의 밥상 차리기
- ✧ 정기적으로 최소한 1년에 1회 이상 혈압 측정하기
- ✧ 음주를 하고 있다면 적당한 음주하기
- ✧ 정기 혈액검사를 통해 혈당 체크하기
- ✧ 적극적인 마음가짐으로 바쁘고 계획적인 생활 습관화하기
- ✧ 규칙적으로 유산소 운동하기
- ✧ 적정 체중 유지를 위해 가벼운 조깅하기
- ✧ 과음, 과식, 야식, 폭식 피하기

노화등수 Aging Rank

47 등/100명

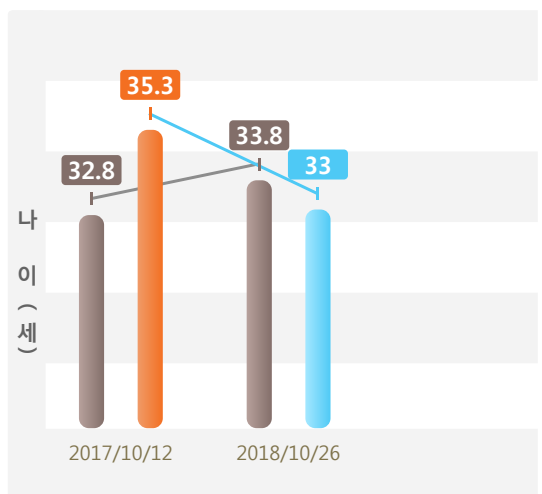
노화지수 Aging Index

0.98

1 > 노화가속
1 = 정상노화
1 < 노화지연

Aging Rate 노화속도

주민등록나이 생체나이



주민등록나이

잔여수명

기대수명

33.8 세

46.1 세

79.9 세

맞춤 항노화 라이프 계획 Customized Anti-Aging Life Plan

- 1.1 세 매일 규칙적으로 아침식사 하기
- 0.4 세 손과 식품을 자주 잘 씻는 습관들이기
- 3.0 세 평소 즐겁거나 웃겼던 일 자주 생각하기
- 4.0 세 평소 섭취량 20~30% 절식하기
- 6.0 세 적정체중과 체질량지수 23 이하로 유지하기
- 2.0 세 사회적 인적관계를 잘 유지하기