

측정결과 Measurement Results

주민등록나이

37.6 세

+0.2

의학생체나이

37.8 세

심장
나이

+0.7

간
나이

+0.5



체장
나이

-4.5

비만
체형
나이

+0.8

맞춤처방 Customized Prescription

- ✧ 신선한 야채와 채소 위주의 밥상 차리기
- ✧ 마음의 여유를 갖고 과도한 경쟁의식 버리기
- ✧ 양질의 단백질을 충분히 섭취하기
- ✧ 정기 혈액검사를 통해 혈당 체크하기

- ✧ 적극적인 마음가짐으로 바쁘고 계획적인 생활 습관화하기
- ✧ 담백한 식습관을 생활화하고 지나치게 자극적인 음식 피하기
- ✧ 잦은 인스턴트 식품, 과도한 향신료 섭취 피하기
- ✧ 과음, 과식, 야식, 폭식 피하기

노화등수 Aging Rank

51 등/100명

노화지수 Aging Index

1.01

1 > 노화가속
1 = 정상노화
1 < 노화지연

Aging Rate 노화속도

주민등록나이

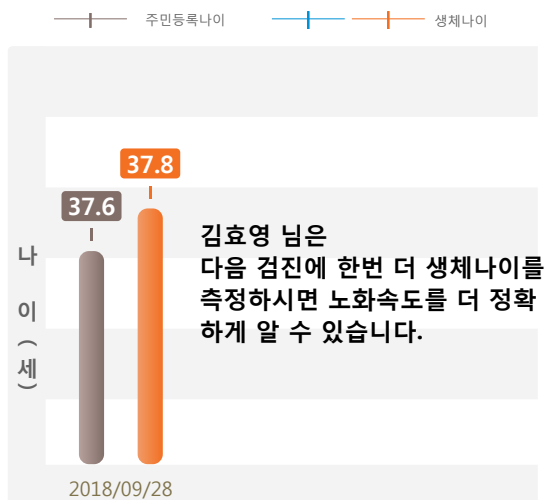
잔여수명

기대수명

37.6 세

47.2 세

84.8 세



맞춤 항노화 라이프 계획 Customized Anti-Aging Life Plan

1.1 세 매일 규칙적으로 아침식사 하기

2.5 세 저염식 식습관 생활화하기

1.3 세 사고력을 요구하는 새로운 게임 배우기

4.0 세 평소 섭취량 20~30% 절식하기

3.4 세 운동으로 일주일에 3,500kcal 이상 소비하기

8.0 세 질질 끄는 미해결 사안 정리하기