

## 측정결과 Measurement Results

주민등록나이

48.9 세

+3.5

의학생체나이

52.4 세

심장  
나이

+4.8

간  
나이

+3.2



췌장  
나이

-5.2

비만  
체형  
나이

+4.8

## 맞춤처방 Customized Prescription

- ✧ 신선한 야채와 채소 위주의 밥상 차리기
- ✧ 마음의 여유를 갖고 과도한 경쟁의식 버리기
- ✧ 양질의 단백질을 충분히 섭취하기
- ✧ 적당한 숙면과 규칙적인 생활 유지하기

- ✧ 적극적인 마음가짐으로 바쁘고 계획적인 생활 습관화하기
- ✧ 담백한 식습관을 생활화하고 지나치게 자극적인 음식 피하기
- ✧ 잦은 인스턴트 식품, 과도한 향신료 섭취 피하기
- ✧ 적정 허리둘레 유지하기

## 노화등수 Aging Rank

62 등/100명

## 노화지수 Aging Index

1.07

1 > 노화가속  
1 = 정상노화  
1 < 노화지연

## Aging Rate 노화속도

주민등록나이

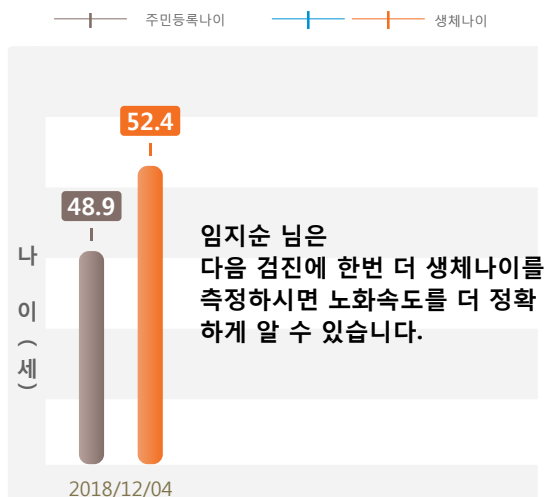
48.9 세

잔여수명

28.8 세

기대수명

77.7 세



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

4.0 세 평소 섭취량 20~30% 절식하기

2.5 세 저염식 식습관 생활화하기

1.3 세 사고력을 요구하는 새로운 게임 배우기

1.1 세 매일 규칙적으로 아침식사 하기

3.4 세 운동으로 일주일에 3,500kcal 이상 소비하기

8.0 세 질질 끄는 미해결 사안 정리하기