

측정결과 Measurement Results

주민등록나이

40.1 세

의학생체나이

35.8 세

-4.3

심장 나이

-4.8

간 나이

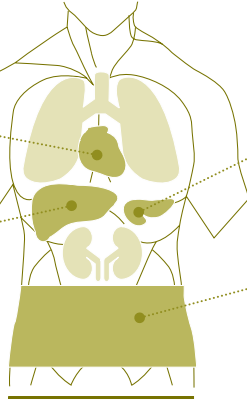
-1.8

췌장 나이

-5.4

비만 체형 나이

-4.3



맞춤처방 Customized Prescription

- | | |
|----------------------------------|-------------------------|
| ✧ 식사는 천천히 30분 이상, 한 입에 20-30번 씹기 | ✧ 심폐기능을 강화하는 유산소 운동하기 |
| ✧ 정기적으로 최소한 1년에 1회 이상 혈압 측정하기 | ✧ 규칙적으로 유산소 운동하기 |
| ✧ 음주를 하고 있다면 적당한 음주하기 | ✧ 적정 체중 유지를 위해 가벼운 조깅하기 |
| ✧ 적당한 숙면과 규칙적인 생활 유지하기 | ✧ 적정 허리둘레 유지하기 |

노화등수 Aging Rank

36 등/100명

노화지수 Aging Index

0.89

- 1 > 노화가속
- 1 = 정상노화
- 1 < 노화지연

Aging Rate 노화속도

주민등록나이

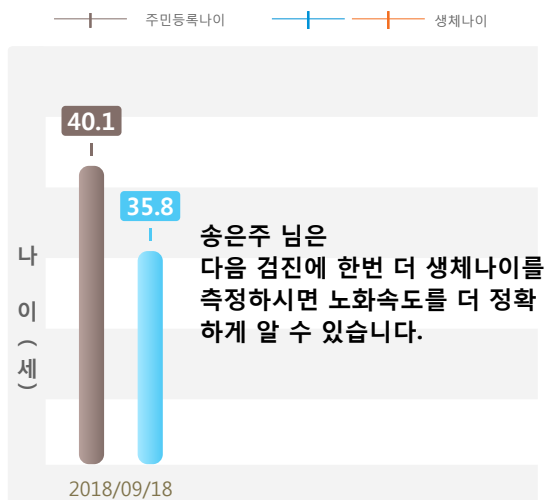
잔여수명

기대수명

40.1 세

51.0 세

91.1 세



맞춤 항노화 라이프 계획 Customized Anti-Aging Life Plan

- | | |
|--------------------------------------|--|
| - 1.8 세 정제된 곡물대신 통곡물 섭취하기 | - 1.1 세 매일 규칙적으로 아침식사 하기 |
| - 0.4 세 손과 식품을 자주 잘 씻는 습관들이기 | - 6.0 세 적정체중과 체질량지수 23 이하로 유지하기 |
| - 3.0 세 평소 즐겁거나 웃겼던 일 자주 생각하기 | - 2.0 세 사회적 인적관계를 잘 유지하기 |