

## 측정결과 Measurement Results

주민등록나이

62.4 세

의학생체나이

61.1 세

-1.3

심장 나이

-3.8

간 나이

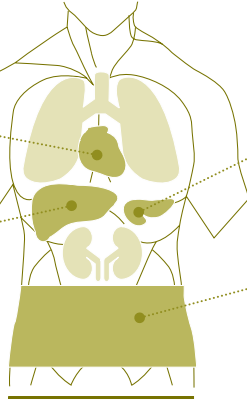
-0.9

췌장 나이

-1.8

비만 체형 나이

-2.2



## 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 |
| ✧ 정기 혈액검사를 통해 혈당 체크하기            | ✧ 과음, 과식, 야식, 폭식 피하기    |

## 노화등수 Aging Rank

46 등/100명

## 노화지수 Aging Index

0.98

- 1 > 노화가속
- 1 = 정상노화
- 1 < 노화지연

## Aging Rate 노화속도

주민등록나이

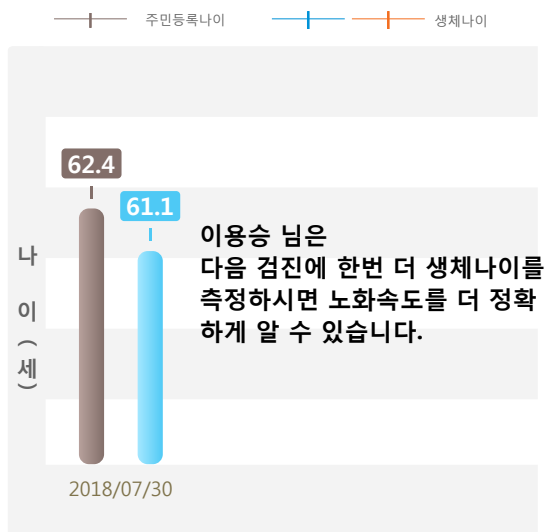
잔여수명

기대수명

62.4 세

20.4 세

82.8 세



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

- |                                 |                           |
|---------------------------------|---------------------------|
| - 2.5 세 자극적 음식 피하고 담백한 식생활 유지하기 | - 1.8 세 정제된 곡물대신 통곡물 섭취하기 |
| - 1.6 세 칼슘과 비타민 D 섭취하기          | - 6.4 세 유산소운동으로 스태미너 강화하기 |
| - 3.0 세 평소 즐겁거나 웃겼던 일 자주 생각하기   | - 2.0 세 사회적 인적관계를 잘 유지하기  |