

## 측정결과 Measurement Results

주민등록나이

48.5 세

의학생체나이

47.9 세

-0.6

심장 나이

-1.4

간 나이

-0.1



취장 나이

+3.3

비만 체형 나이

-1.1

## 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 |
| ✧ 다양한 식이섬유 많이 섭취하기               | ✧ 양념은 연하게 치고 과일은 적당량 섭취 |

## 노화등수 Aging Rank

48 등/100명

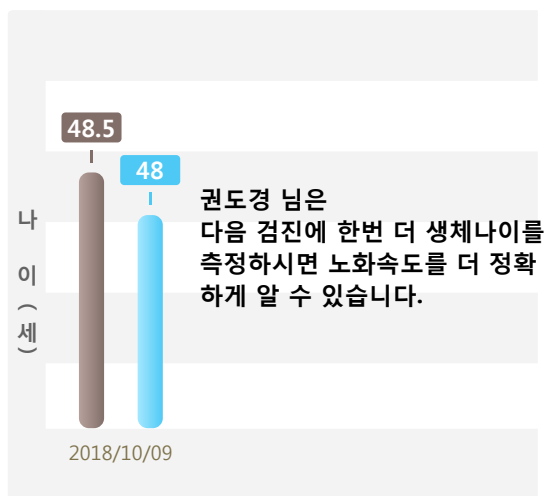
## 노화지수 Aging Index

0.99

- 1 > 노화가속
- 1 = 정상노화
- 1 < 노화지연

## Aging Rate 노화속도

주민등록나이 생체나이



주민등록나이

잔여수명

기대수명

48.5 세 37.3 세 85.8 세

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

- |                                 |                                 |
|---------------------------------|---------------------------------|
| - 2.5 세 자극적 음식 피하고 담백한 식생활 유지하기 | - 1.9 세 탄수화물 섭취 줄이고 식이섬유 늘리기    |
| - 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        |