

측정결과 Measurement Results

주민등록나이

52.5 세

+8.0

의학생체나이

60.5 세

심장
나이

+8.6

간
나이

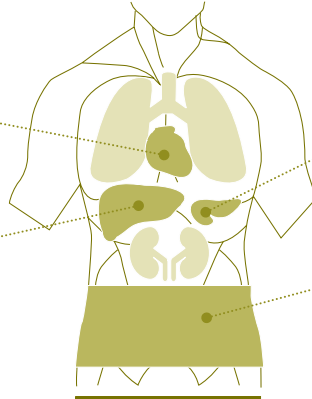
-0.7

췌장
나이

-0.5

비만
체형
나이

+8.0



맞춤처방 Customized Prescription

- ✧ 평소 식사량 30% 줄이기
- ✧ 정기적으로, 자주 혈압 측정하기
- ✧ 음주를 하고 있다면 적당한 음주하기
- ✧ 정기 혈액검사를 통해 혈당 체크하기

- ✧ 기초대사량을 늘리는 근력 운동하기
- ✧ 저지방식, 저염식 밥상차리기
- ✧ 적정 체중 유지를 위해 가벼운 조깅하기
- ✧ 과음, 과식, 야식, 폭식 피하기

노화등수 Aging Rank

77 등/100명

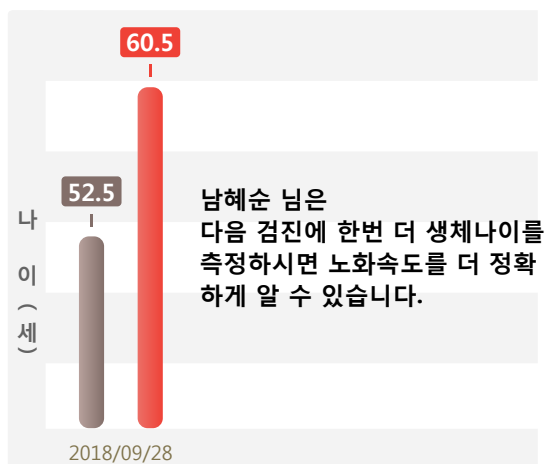
노화지수 Aging Index

1.15

- 1 > 노화가속
- 1 = 정상노화
- 1 < 노화지연

Aging Rate 노화속도

주민등록나이 생체나이



주민등록나이

잔여수명

기대수명

52.5 세

28.7 세

81.2 세

맞춤 항노화 라이프 계획 Customized Anti-Aging Life Plan

- 1.8 세 정제된 곡물대신 통곡물 섭취하기
- 2.0 세 불필요한 호르몬이나 호르몬 촉진제 함부로 사용하지 않기
- 1.3 세 사고력을 요구하는 새로운 게임 배우기

- 4.0 세 저지방식 생활화하기포화지방, 트랜스지방 피하기)
- 1.7 세 주 2회 이상 근력운동으로 체력 강화하기
- 8.0 세 질질 끄는 미해결 사안 정리하기