

측정결과 Measurement Results

주민등록나이

55.9 세

의학생체나이

51.7 세

-4.2

심장
나이

+0.3

간
나이

+1.4



췌장
나이

-2.5

비만
체형
나이

-0.9

맞춤처방 Customized Prescription

- ✧ 식사는 천천히 30분 이상, 한 입에 20-30번 씹기
- ✧ 마음의 여유를 갖고 과도한 경쟁의식 버리기
- ✧ 양질의 단백질을 충분히 섭취하기
- ✧ 정기 혈액검사를 통해 혈당 체크하기

- ✧ 심폐기능을 강화하는 유산소 운동하기
- ✧ 담백한 식습관을 생활화하고 지나치게 자극적인 음식 피하기
- ✧ 짙은 인스턴트 식품, 과도한 향신료 섭취 피하기
- ✧ 과음, 과식, 야식, 폭식 피하기

노화등수 Aging Rank

36 등/100명

노화지수 Aging Index

0.93

1 > 노화가속
1 = 정상노화
1 < 노화지연

Aging Rate 노화속도

주민등록나이

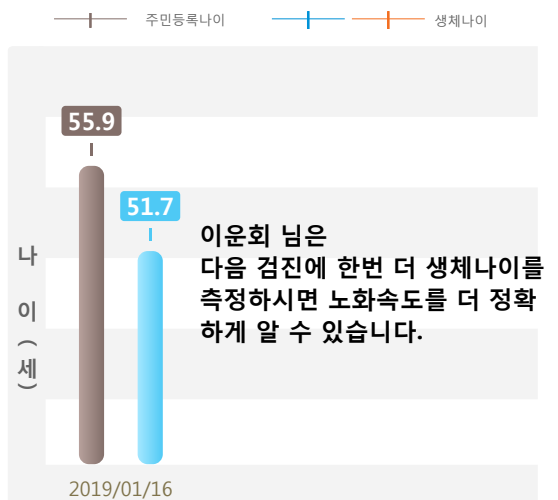
잔여수명

기대수명

55.9 세

26.9 세

82.8 세



맞춤 항노화 라이프 계획 Customized Anti-Aging Life Plan

- 1.1 세 매일 규칙적으로 아침식사 하기

- 1.6 세 칼슘과 비타민 D 섭취하기

- 3.0 세 평소 즐겁거나 웃겼던 일 자주 생각하기

- 3.7 세 불필요한 보신 식품, 비타민, 보충제 피하기

- 6.4 세 유산소운동으로 스태미너 강화하기

- 2.0 세 사회적 인적관계를 잘 유지하기