

측정결과 Measurement Results

주민등록나이

32.4 세

+4.6

의학생체나이

37.0 세

심장
나이

+6.3

간
나이

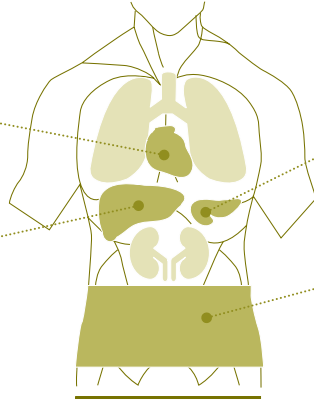
-1.0

췌장
나이

-0.6

비만
체형
나이

+6.0



맞춤처방 Customized Prescription

- | | |
|-----------------------|-------------------------|
| ✧ 평소 식사량 30% 줄이기 | ✧ 기초대사량을 늘리는 근력 운동하기 |
| ✧ 정기적으로, 자주 혈압 측정하기 | ✧ 저지방식, 저염식 밥상차리기 |
| ✧ 음주를 하고 있다면 적당한 음주하기 | ✧ 적정 체중 유지를 위해 가벼운 조깅하기 |
| ✧ 정기 혈액검사를 통해 혈당 체크하기 | ✧ 과음, 과식, 야식, 폭식 피하기 |

노화등수 Aging Rank

65 등/100명

노화지수 Aging Index

1.14

- 1 > 노화가속
- 1 = 정상노화
- 1 < 노화지연

Aging Rate 노화속도

주민등록나이

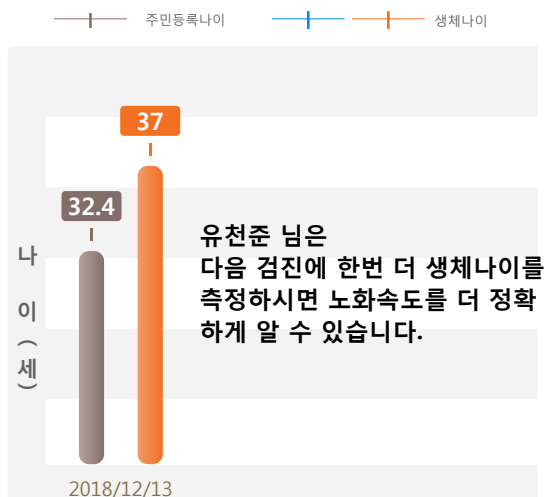
잔여수명

기대수명

32.4 세

41.0 세

73.4 세



맞춤 항노화 라이프 계획 Customized Anti-Aging Life Plan

- | | |
|------------------------------|-------------------------------------|
| - 1.8 세 정제된 곡물대신 통곡물 섭취하기 | - 4.0 세 저지방식 생활화하기포화지방, 트랜스지방 피하기) |
| - 2.5 세 저염식 식습관 생활화하기 | - 3.4 세 운동으로 일주일에 3,500kcal 이상 소비하기 |
| - 1.3 세 사고력을 요구하는 새로운 게임 배우기 | - 8.0 세 질질 끄는 미해결 사안 정리하기 |