

측정결과 Measurement Results

주민등록나이

35.2 세

+0.1

의학생체나이

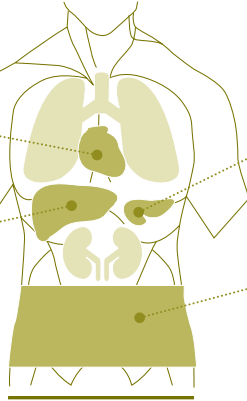
35.3 세

심장
나이

+0.2

간
나이

+0.2



췌장
나이

-0.4

비만
체형
나이

-0.1

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

50 등/100명

노화지수 Aging Index

1.00

1 > 노화가속
1 = 정상노화
1 < 노화지연

Aging Rate 노화속도

주민등록나이

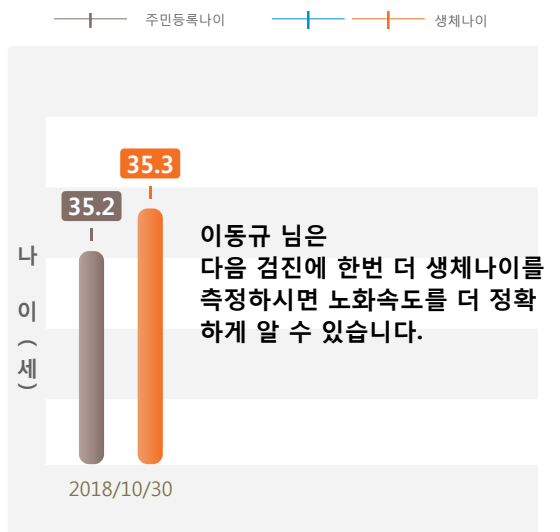
잔여수명

기대수명

35.2 세

43.8 세

79.0 세



맞춤 항노화 라이프 계획 Customized Anti-Aging Life Plan

1.1 세 매일 규칙적으로 아침식사 하기

2.5 세 저염식 식습관 생활화하기

1.3 세 사고력을 요구하는 새로운 게임 배우기

3.7 세 불필요한 보신 식품, 비타민, 보충제 피하기

3.4 세 운동으로 일주일에 3,500kcal 이상 소비하기

8.0 세 질질 끄는 미해결 사안 정리하기