

측정결과 Measurement Results

주민등록나이

46.2 세

+4.4

의학생체나이

50.6 세

심장
나이

+4.5

간
나이

-5.4



췌장
나이

+3.3

비만
체형
나이

+4.2

맞춤처방 Customized Prescription

- ✧ 신선한 야채와 채소 위주의 밥상 차리기
- ✧ 마음의 여유를 갖고 과도한 경쟁의식 버리기
- ✧ A형과 B형 간염 검사하고 필요하다면 예방접종받기
- ✧ 다양한 식이섬유 많이 섭취하기

- ✧ 적극적인 마음가짐으로 바쁘고 계획적인 생활 습관화하기
- ✧ 담백한 식습관을 생활화하고 지나치게 자극적인 음식 피하기
- ✧ 개인 위생용품 관리와 개인위생 유지하기
- ✧ 양념은 연하게 치고 과일은 적당량 섭취

노화등수 Aging Rank

65 등/100명

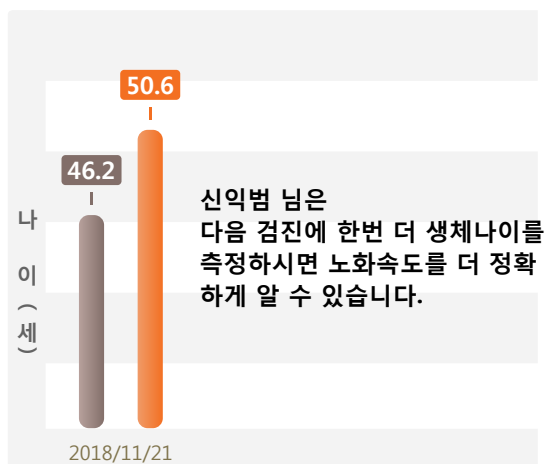
노화지수 Aging Index

1.10

1 > 노화가속
1 = 정상노화
1 < 노화지연

Aging Rate 노화속도

주민등록나이 생체나이



주민등록나이

46.2 세

잔여수명

30.7 세

기대수명

76.9 세

맞춤 항노화 라이프 계획 Customized Anti-Aging Life Plan

- 4.0 세 저지방식 생활화하기(포화지방, 트랜스지방 피하기)
- 2.5 세 저염식 식습관 생활화하기
- 1.3 세 사고력을 요구하는 새로운 게임 배우기

- 1.8 세 정제된 곡물대신 통곡물 섭취하기
- 3.4 세 운동으로 일주일에 3,500kcal 이상 소비하기
- 8.0 세 질질 끄는 미해결 사안 정리하기