

측정결과 Measurement Results

주민등록나이

40.6 세

의학생체나이

40.3 세

-0.3

심장 나이

-1.0

간 나이

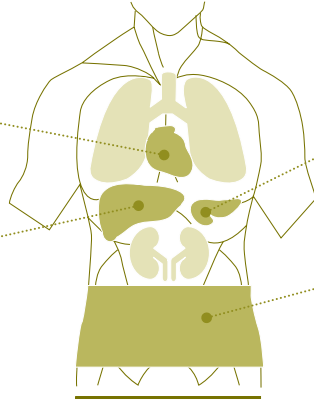
+1.8

폐장 나이

-6.1

비만 체형 나이

+0.8



맞춤처방 Customized Prescription

- | | |
|-------------------------------|---------------------------------|
| ✧ 신선한 야채와 채소 위주의 밥상 차리기 | ✧ 적극적인 마음가짐으로 바쁘고 계획적인 생활 습관화하기 |
| ✧ 정기적으로 최소한 1년에 1회 이상 혈압 측정하기 | ✧ 규칙적으로 유산소 운동하기 |
| ✧ 양질의 단백질을 충분히 섭취하기 | ✧ 짙은 인스턴트 식품, 과도한 향신료 섭취 피하기 |
| ✧ 적당한 숙면과 규칙적인 생활 유지하기 | ✧ 적정 허리둘레 유지하기 |

노화등수 Aging Rank

49 등/100명

노화지수 Aging Index

0.99

1 > 노화가속
1 = 정상노화
1 < 노화지연

Aging Rate 노화속도

주민등록나이

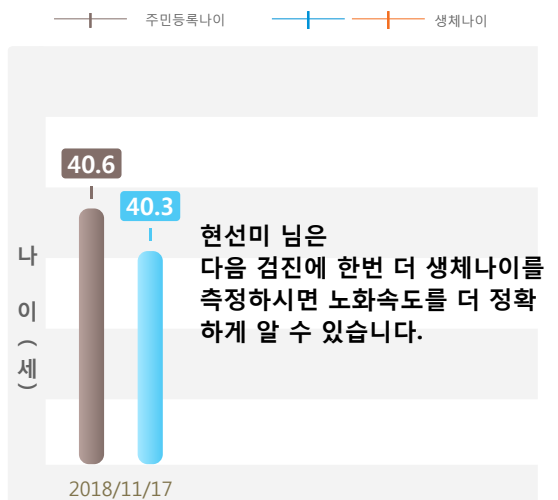
잔여수명

기대수명

40.6 세

44.9 세

85.5 세



맞춤 항노화 라이프 계획 Customized Anti-Aging Life Plan

- | | |
|----------------------------------|---------------------------------|
| - 3.7 세 불필요한 보신 식품, 비타민, 보충제 피하기 | - 1.1 세 매일 규칙적으로 아침식사 하기 |
| - 0.4 세 손과 식품을 자주 잘 씻는 습관들이기 | - 6.0 세 적정체중과 체질량지수 23 이하로 유지하기 |
| - 3.0 세 평소 즐겁거나 웃겼던 일 자주 생각하기 | - 2.0 세 사회적 인적관계를 잘 유지하기 |