

측정결과 Measurement Results

주민등록나이

42.9 세

의학생체나이

41.5 세

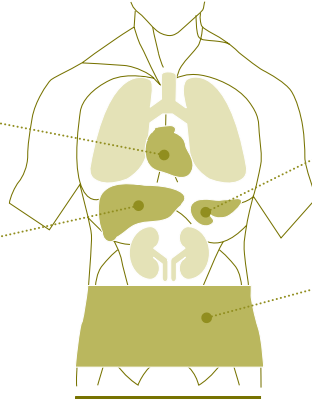
-1.4

심장
나이

+1.2

간
나이

+0.5



췌장
나이

-4.3

비만
체형
나이

+1.4

맞춤처방 Customized Prescription

- ✧ 신선한 야채와 채소 위주의 밥상 차리기
- ✧ 마음의 여유를 갖고 과도한 경쟁의식 버리기
- ✧ 양질의 단백질을 충분히 섭취하기
- ✧ 정기 혈액검사를 통해 혈당 체크하기

- ✧ 적극적인 마음가짐으로 바쁘고 계획적인 생활 습관화하기
- ✧ 담백한 식습관을 생활화하고 지나치게 자극적인 음식 피하기
- ✧ 잦은 인스턴트 식품, 과도한 향신료 섭취 피하기
- ✧ 과음, 과식, 야식, 폭식 피하기

노화등수 Aging Rank

46 등/100명

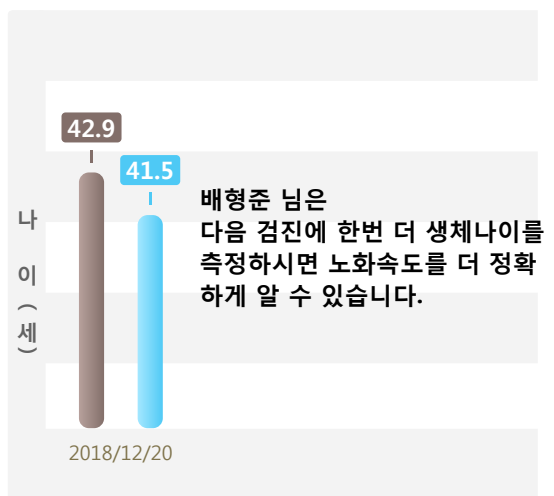
노화지수 Aging Index

0.97

- 1 > 노화가속
- 1 = 정상노화
- 1 < 노화지연

Aging Rate 노화속도

— 주민등록나이 — 생체나이



주민등록나이

잔여수명

기대수명

42.9 세

37.6 세

80.5 세

맞춤 항노화 라이프 계획 Customized Anti-Aging Life Plan

1.1 세 매일 규칙적으로 아침식사 하기

0.4 세 손과 식품을 자주 잘 씻는 습관들이기

3.0 세 평소 즐겁거나 웃겼던 일 자주 생각하기

4.0 세 평소 섭취량 20~30% 절식하기

6.0 세 적정체중과 체질량지수 23 이하로 유지하기

2.0 세 사회적 인적관계를 잘 유지하기