

측정결과 Measurement Results

주민등록나이

44.5 세

의학생체나이

44.4 세

-0.1

심장
나이

-0.6

간
나이

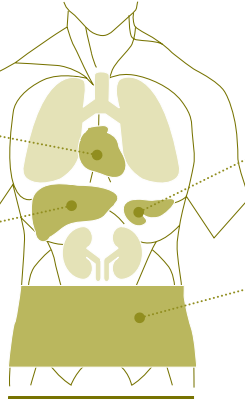
-0.0

췌장
나이

+2.0

비만
체형
나이

-0.8



맞춤처방 Customized Prescription

- ✧ 식사는 천천히 30분 이상, 한 입에 20-30번 씹기
- ✧ 정기적으로 최소한 1년에 1회 이상 혈압 측정하기
- ✧ 음주를 하고 있다면 적당한 음주하기
- ✧ 다양한 식이섬유 많이 섭취하기

- ✧ 심폐기능을 강화하는 유산소 운동하기
- ✧ 규칙적으로 유산소 운동하기
- ✧ 적정 체중 유지를 위해 가벼운 조깅하기
- ✧ 양념은 연하게 치고 과일은 적당량 섭취

노화등수 Aging Rank

50 등/100명

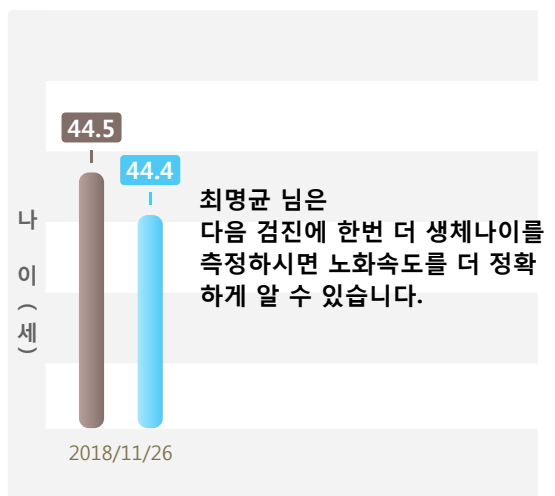
노화지수 Aging Index

1.00

- 1 > 노화가속
- 1 = 정상노화
- 1 < 노화지연

Aging Rate 노화속도

주민등록나이 생체나이



주민등록나이

잔여수명

기대수명

44.5 세

40.8 세

85.3 세

맞춤 항노화 라이프 계획 Customized Anti-Aging Life Plan

- 4.0 세

다양한 식품으로 균형잡힌 식사하기

- 0.4 세

손과 식품을 자주 잘 씻는 습관들이기

- 3.0 세

평소 즐겁거나 웃겼던 일 자주 생각하기

- 1.9 세

탄수화물 섭취 줄이고 식이섬유 늘리기

- 6.0 세

적정체중과 체질량지수 23 이하로 유지하기

- 2.0 세

사회적 인적관계를 잘 유지하기