

측정결과 Measurement Results

주민등록나이

52.6 세

+3.2

의학생체나이

55.8 세

심장
나이

+3.7

간
나이

+0.1



췌장
나이

-2.3

비만
체형
나이

+3.2

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

61 등/100명

노화지수 Aging Index

1.06

- 1 > 노화가속
- 1 = 정상노화
- 1 < 노화지연

Aging Rate 노화속도

주민등록나이

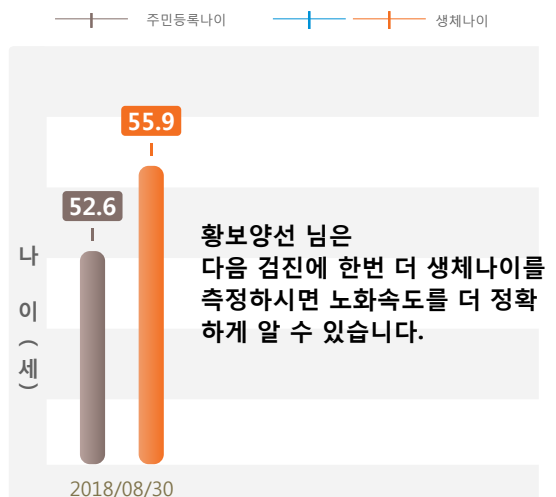
52.6 세

잔여수명

31.2 세

기대수명

83.8 세



맞춤 항노화 라이프 계획 Customized Anti-Aging Life Plan

- 1.1 세

매일 규칙적으로 아침식사 하기

- 2.0 세

불필요한 호르몬이나 호르몬 촉진제 함부로 사용하지 않기

- 1.3 세

사고력을 요구하는 새로운 게임 배우기

- 4.0 세

저지방식 생활화하기포화지방, 트랜스지방 피하기)

- 1.7 세

주 2회 이상 근력운동으로 체력 강화하기

- 8.0 세

질질 끄는 미해결 사안 정리하기