

## 측정결과 Measurement Results

주민등록나이

48.6 세

+4.2

의학생체나이

52.8 세

심장  
나이

+5.6

간  
나이

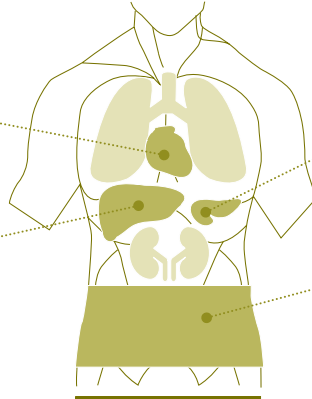
-1.0

췌장  
나이

+3.7

비만  
체형  
나이

+5.5



## 맞춤처방 Customized Prescription

- ✧ 평소 식사량 30% 줄이기
- ✧ 정기적으로, 자주 혈압 측정하기
- ✧ 음주를 하고 있다면 적당한 음주하기
- ✧ 다양한 식이섬유 많이 섭취하기

- ✧ 기초대사량을 늘리는 근력 운동하기
- ✧ 저지방식, 저염식 밥상차리기
- ✧ 적정 체중 유지를 위해 가벼운 조깅하기
- ✧ 양념은 연하게 치고 과일은 적당량 섭취

## 노화등수 Aging Rank

64 등/100명

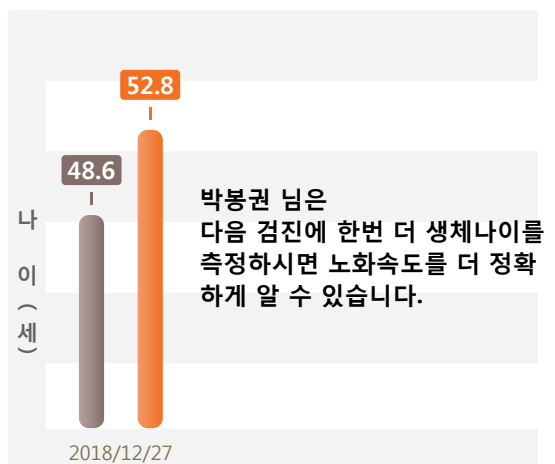
## 노화지수 Aging Index

1.09

- 1 > 노화가속
- 1 = 정상노화
- 1 < 노화지연

## Aging Rate 노화속도

주민등록나이 생체나이



주민등록나이

잔여수명

기대수명

48.6 세

28.5 세

77.1 세

## 맞춤 항노화 라이프 계획 Customized Anti-Aging Life Plan

1.8 세 정제된 곡물대신 통곡물 섭취하기

2.5 세 저염식 식습관 생활화하기

1.3 세 사고력을 요구하는 새로운 게임 배우기

4.0 세 저지방식 생활화하기 포화지방, 트랜스지방 피하기

3.4 세 운동으로 일주일에 3,500kcal 이상 소비하기

8.0 세 질질 끄는 미해결 사안 정리하기