

## 측정결과 Measurement Results

주민등록나이

44.5 세

의학생체나이

43.2 세

-1.3

심장  
나이

-1.5

간  
나이

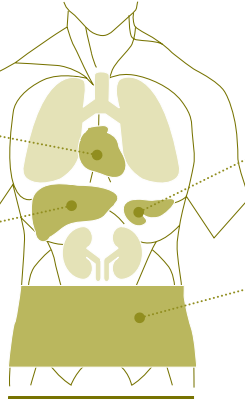
+1.9

췌장  
나이

-0.4

비만  
체형  
나이

-1.4



## 맞춤처방 Customized Prescription

- ✧ 식사는 천천히 30분 이상, 한 입에 20-30번 씹기
- ✧ 정기적으로 최소한 1년에 1회 이상 혈압 측정하기
- ✧ 양질의 단백질을 충분히 섭취하기
- ✧ 정기 혈액검사를 통해 혈당 체크하기

- ✧ 심폐기능을 강화하는 유산소 운동하기
- ✧ 규칙적으로 유산소 운동하기
- ✧ 짙은 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

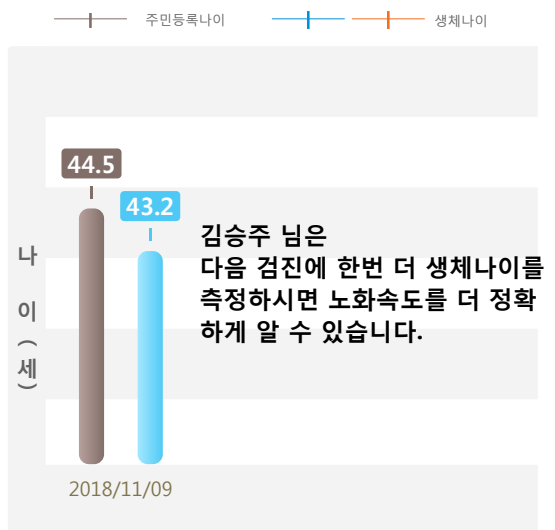
잔여수명

기대수명

44.5 세

42.0 세

86.5 세



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

- 2.5 세 자극적 음식 피하고 담백한 식생활 유지하기
- 0.4 세 손과 식품을 자주 잘 씻는 습관들이기
- 3.0 세 평소 즐겁거나 웃겼던 일 자주 생각하기

- 3.7 세 불필요한 보신 식품, 비타민, 보충제 피하기
- 6.0 세 적정체중과 체질량지수 23 이하로 유지하기
- 2.0 세 사회적 인적관계를 잘 유지하기