

측정결과 Measurement Results

주민등록나이

39.7 세

의학생체나이

37.8 세

-1.9

심장
나이

+0.3

간
나이

-0.4



췌장
나이

-1.5

비만
체형
나이

+0.4

맞춤처방 Customized Prescription

- ✧ 신선한 야채와 채소 위주의 밥상 차리기
- ✧ 마음의 여유를 갖고 과도한 경쟁의식 버리기
- ✧ 음주를 하고 있다면 적당한 음주하기
- ✧ 정기 혈액검사를 통해 혈당 체크하기

- ✧ 적극적인 마음가짐으로 바쁘고 계획적인 생활 습관화하기
- ✧ 담백한 식습관을 생활화하고 지나치게 자극적인 음식 피하기
- ✧ 적정 체중 유지를 위해 가벼운 조깅하기
- ✧ 과음, 과식, 야식, 폭식 피하기

노화등수 Aging Rank

44 등/100명

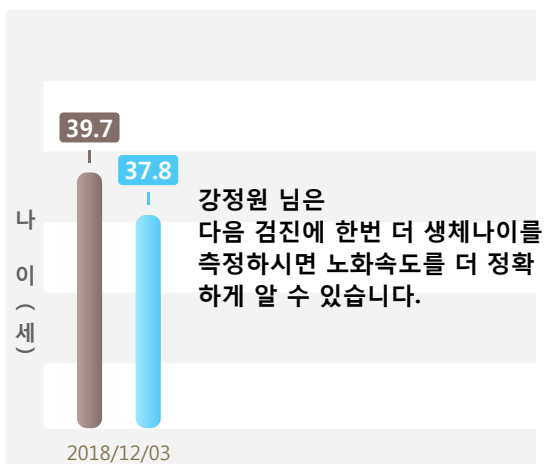
노화지수 Aging Index

0.95

- 1 > 노화가속
- 1 = 정상노화
- 1 < 노화지연

Aging Rate 노화속도

주민등록나이 생체나이



주민등록나이

잔여수명

기대수명

39.7 세 41.2 세 80.9 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