

측정결과 Measurement Results

주민등록나이

32.8 세

+1.9

의학생체나이

34.7 세

심장
나이

+2.9

간
나이

+0.9



췌장
나이

+3.7

비만
체형
나이

+2.8

맞춤처방 Customized Prescription

- ✧ 신선한 야채와 채소 위주의 밥상 차리기
- ✧ 마음의 여유를 갖고 과도한 경쟁의식 버리기
- ✧ 양질의 단백질을 충분히 섭취하기
- ✧ 다양한 식이섬유 많이 섭취하기

- ✧ 적극적인 마음가짐으로 바쁘고 계획적인 생활 습관화하기
- ✧ 담백한 식습관을 생활화하고 지나치게 자극적인 음식 피하기
- ✧ 잦은 인스턴트 식품, 과도한 향신료 섭취 피하기
- ✧ 양념은 연하게 치고 과일은 적당량 섭취

노화등수 Aging Rank

56 등/100명

노화지수 Aging Index

1.06

1 > 노화가속
1 = 정상노화
1 < 노화지연

Aging Rate 노화속도

주민등록나이

32.8 세

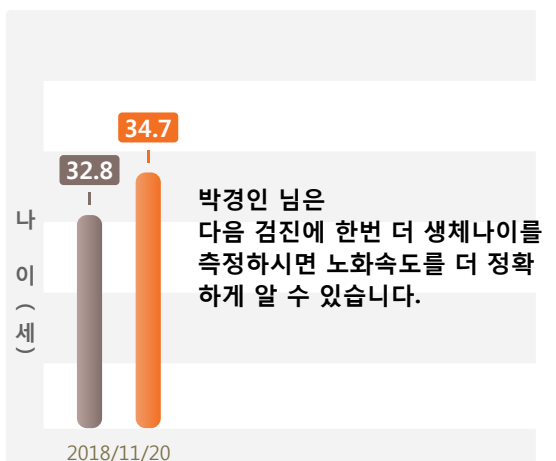
잔여수명

43.4 세

기대수명

76.2 세

— 주민등록나이 — 생체나이



맞춤 항노화 라이프 계획 Customized Anti-Aging Life Plan

- 3.7 세 불필요한 보신 식품, 비타민, 보충제 피하기
- 2.5 세 저염식 식습관 생활화하기
- 1.3 세 사고력을 요구하는 새로운 게임 배우기

- 1.9 세 탄수화물 섭취 줄이고 식이섬유 늘리기
- 3.4 세 운동으로 일주일에 3,500kcal 이상 소비하기
- 8.0 세 질질 끄는 미해결 사안 정리하기