

측정결과 Measurement Results

주민등록나이

44.8 세

+9.8

의학생체나이

54.6 세

심장
나이

+10.7

간
나이

-3.5



췌장
나이

+4.2

비만
체형
나이

+10.9

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

83 등/100명

노화지수 Aging Index

1.22

1 > 노화가속
1 = 정상노화
1 < 노화지연

Aging Rate 노화속도

주민등록나이

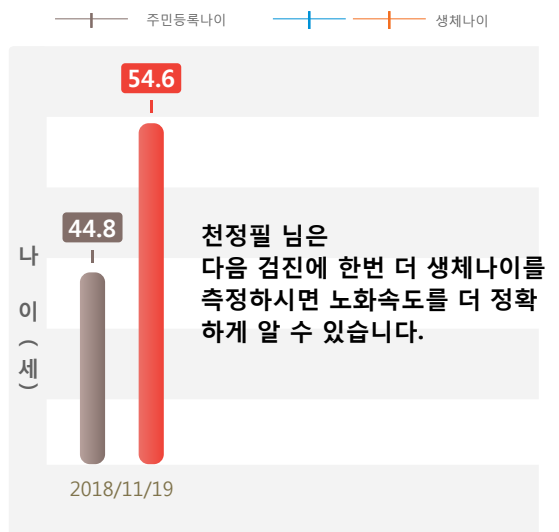
잔여수명

기대수명

44.8 세

28.4 세

73.2 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 평소 섭취량 20~30% 절식하기
- 3.4 세 운동으로 일주일에 3,500kcal 이상 소비하기
- 8.0 세 질질 끄는 미해결 사안 정리하기