

측정결과 Measurement Results

주민등록나이

36.0 세

+0.8

의학생체나이

36.8 세

심장
나이

-1.9

간
나이

+2.8



췌장
나이

+1.7

비만
체형
나이

+1.9

맞춤처방 Customized Prescription

- ✧ 신선한 야채와 채소 위주의 밥상 차리기
- ✧ 정기적으로 최소한 1년에 1회 이상 혈압 측정하기
- ✧ 양질의 단백질을 충분히 섭취하기
- ✧ 다양한 식이섬유 많이 섭취하기
- ✧ 적극적인 마음가짐으로 바쁘고 계획적인 생활 습관화하기
- ✧ 규칙적으로 유산소 운동하기
- ✧ 짙은 인스턴트 식품, 과도한 향신료 섭취 피하기
- ✧ 양념은 연하게 치고 과일은 적당량 섭취

노화등수 Aging Rank

53 등/100명

노화지수 Aging Index

1.02

- 1 > 노화가속
- 1 = 정상노화
- 1 < 노화지연

Aging Rate 노화속도

주민등록나이

36.0 세

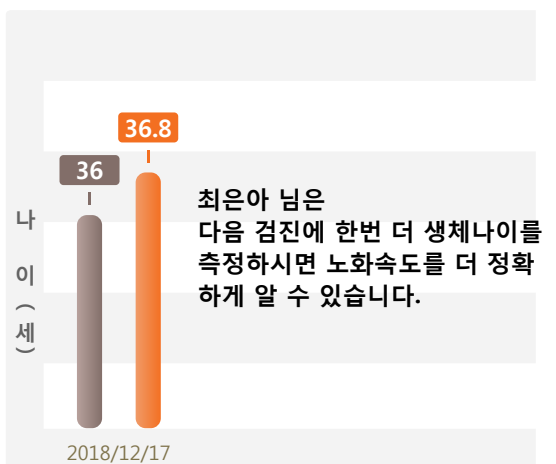
잔여수명

48.3 세

기대수명

84.3 세

— 주민등록나이 — 생체나이



맞춤 항노화 라이프 계획 Customized Anti-Aging Life Plan

- 2.5 세 자극적 음식 피하고 담백한 식생활 유지하기
- 2.5 세 저염식 식습관 생활화하기
- 1.3 세 사고력을 요구하는 새로운 게임 배우기
- 3.7 세 불필요한 보신 식품, 비타민, 보충제 피하기
- 3.4 세 운동으로 일주일에 3,500kcal 이상 소비하기
- 8.0 세 질질 끄는 미해결 사안 정리하기