

측정결과 Measurement Results

주민등록나이

62.7 세

의학생체나이

61.5 세

-1.2

심장
나이

-5.0

간
나이

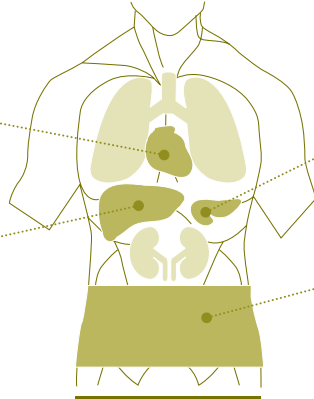
+1.1

췌장
나이

-0.3

비만
체형
나이

-4.9



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

0.98

- 1 > 노화가속
- 1 = 정상노화
- 1 < 노화지연

Aging Rate 노화속도

주민등록나이

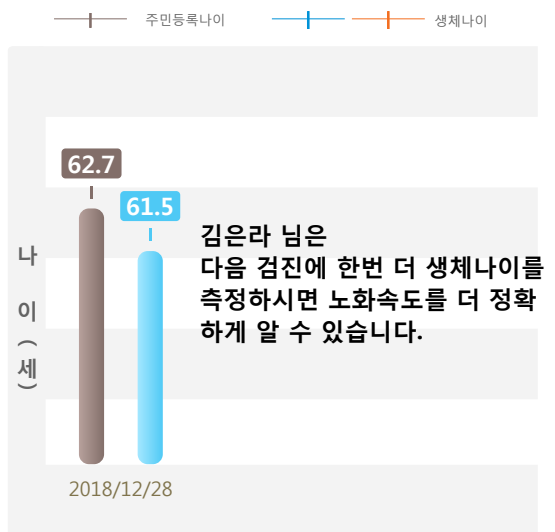
잔여수명

기대수명

62.7 세

24.3 세

87.0 세



맞춤 항노화 라이프 계획 Customized Anti-Aging Life Plan

- 2.5 세

자극적 음식 피하고 담백한 식생활 유지하기

- 1.6 세

칼슘과 비타민 D 섭취하기

- 3.0 세

평소 즐겁거나 웃겼던 일 자주 생각하기

- 3.7 세

불필요한 보신 식품, 비타민, 보충제 피하기

- 6.4 세

유산소운동으로 스태미너 강화하기

- 2.0 세

사회적 인적관계를 잘 유지하기