

성명김치호성별남측정일2018-12-06병원뉴고려병원나이39.3H.NO72063849

측정결과 Measurement Results

주민등록나이

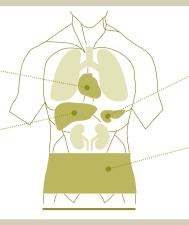
39.3 ⋈



의학생체나이

43.1 ^A





⁻2.4

장 나 이

⁺5.3

비만 체형 나이

맞춤처방 Customized Prescription

- ↑ 평소 식사량 30% 줄이기
- ↑ 정기적으로, 자주 혈압 측정하기
- ★ 음주를 하고 있다면 적당한 음주하기
- ↑ 정기 혈액검사를 통해 혈당 체크하기

- ↑ 기초대사량을 늘리는 근력 운동하기
- ↑ 저지방식, 저염식 밥상차리기
- ↑ 적정 체중 유지를 위해 가벼운 조깅하기
- 🐧 과음, 과식, 야식, 폭식 피하기

노화등수 Aging Rank

노화지수 Aging Index

Aging Rate 노화속도

63 등/100명

1.10

1 > 노화가속 1 = 정상노화 1 < 노화지연

주민등록나이

잔여수명

기대수명

39.3 세

36.6 세

75.9세



맞춤 항노화 라이프 계획 Customized Anti-Aging Life Plan

1.1 세

매일 규칙적으로 아침식사 하기

2.5 세

저염식 식습관 생활화하기

1.3 ⋈

사고력을 요구하는 새로운 게임 배우기

4.0_A

평소 섭취량 20~30% 절식하기

3.4 ⋈

운동으로 일주일에 3,500kcal 이상 소비하기

8.0_M

질질 끄는 미해결 사안 정리하기