

측정결과 Measurement Results

주민등록나이

29.6 세

+9.9

의학생체나이

39.5 세

심장
나이

+11.8

간
나이

+1.4



췌장
나이

+2.3

비만
체형
나이

+11.6

맞춤처방 Customized Prescription

- | | |
|---------------------|------------------------------|
| ✧ 평소 식사량 30% 줄이기 | ✧ 기초대사량을 늘리는 근력 운동하기 |
| ✧ 정기적으로, 자주 혈압 측정하기 | ✧ 저지방식, 저염식 밥상차리기 |
| ✧ 양질의 단백질을 충분히 섭취하기 | ✧ 잦은 인스턴트 식품, 과도한 향신료 섭취 피하기 |
| ✧ 다양한 식이섬유 많이 섭취하기 | ✧ 양념은 연하게 치고 과일은 적당량 섭취 |

노화등수 Aging Rank

83 등/100명

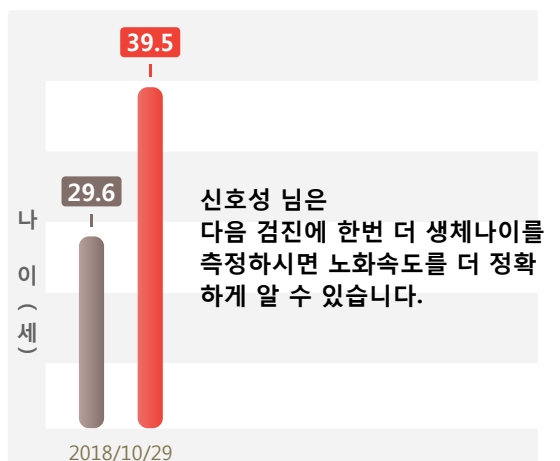
노화지수 Aging Index

1.34

- 1 > 노화가속
- 1 = 정상노화
- 1 < 노화지연

Aging Rate 노화속도

주민등록나이 생체나이



주민등록나이

29.6 세

잔여수명

36.5 세

기대수명

66.1 세

맞춤 항노화 라이프 계획 Customized Anti-Aging Life Plan

- | | |
|--|---|
| <div>3.7 세</div> <p>불필요한 보신 식품, 비타민, 보충제 피하기</p> | <div>4.0 세</div> <p>저지방식 생활화하기 포화지방, 트랜스지방 피하기</p> |
| <div>2.5 세</div> <p>저염식 식습관 생활화하기</p> | <div>3.4 세</div> <p>운동으로 일주일에 3,500kcal 이상 소비하기</p> |
| <div>1.3 세</div> <p>사고력을 요구하는 새로운 게임 배우기</p> | <div>8.0 세</div> <p>질질 끄는 미해결 사안 정리하기</p> |