

측정결과 Measurement Results

주민등록나이

41.3 세

의학생체나이

39.4 세

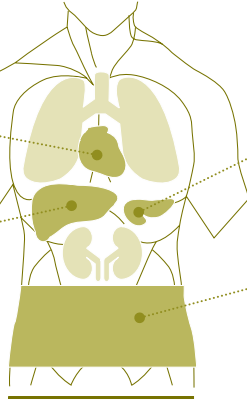
-1.9

심장 나이

-0.7

간 나이

-1.2



췌장 나이

-4.6

비만 체형 나이

-0.5

맞춤처방 Customized Prescription

- | | |
|----------------------------------|-------------------------|
| ✧ 식사는 천천히 30분 이상, 한 입에 20-30번 씹기 | ✧ 심폐기능을 강화하는 유산소 운동하기 |
| ✧ 정기적으로 최소한 1년에 1회 이상 혈압 측정하기 | ✧ 규칙적으로 유산소 운동하기 |
| ✧ 음주를 하고 있다면 적당한 음주하기 | ✧ 적정 체중 유지를 위해 가벼운 조깅하기 |
| ✧ 정기 혈액검사를 통해 혈당 체크하기 | ✧ 과음, 과식, 야식, 폭식 피하기 |

노화등수 Aging Rank

44 등/100명

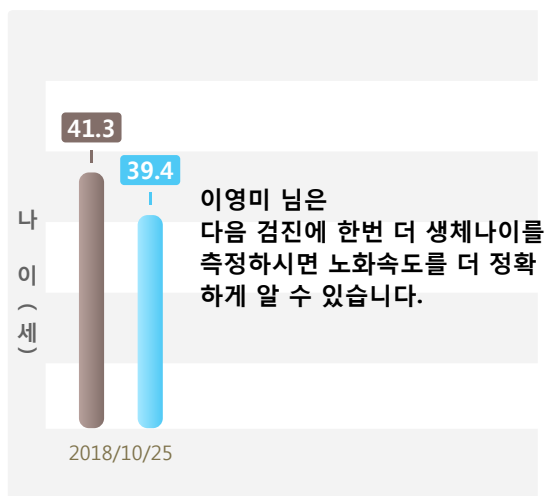
노화지수 Aging Index

0.95

- 1 > 노화가속
- 1 = 정상노화
- 1 < 노화지연

Aging Rate 노화속도

주민등록나이 생체나이



주민등록나이

41.3 세

잔여수명

46.7 세

기대수명

88.0 세

맞춤 항노화 라이프 계획 Customized Anti-Aging Life Plan

- | | |
|-------------------------------|----------------------------------|
| - 4.0 세 다양한 식품으로 균형잡힌 식사하기 | - 1.1 세 매일 규칙적으로 아침식사 하기 |
| - 0.4 세 손과 식품을 자주 잘 씻는 습관들이기 | - 6.0 세 적정체중과 체질량지수 23 이하로 유지 하기 |
| - 3.0 세 평소 즐겁거나 웃겼던 일 자주 생각하기 | - 2.0 세 사회적 인적관계를 잘 유지하기 |