

## 측정결과 Measurement Results

주민등록나이

60.9 세

의학생체나이

53.7 세

-7.2

심장  
나이

-1.6

간  
나이

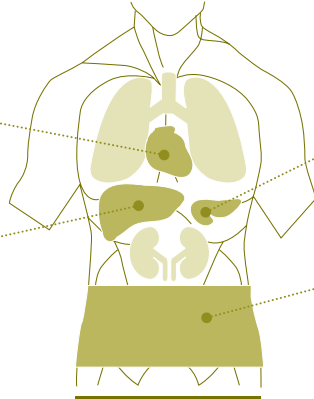
-0.5

췌장  
나이

+0.1

비만  
체형  
나이

-1.0



## 맞춤처방 Customized Prescription

- ✧ 식사는 천천히 30분 이상, 한 입에 20-30번 씹기
- ✧ 정기적으로 최소한 1년에 1회 이상 혈압 측정하기
- ✧ 음주를 하고 있다면 적당한 음주하기
- ✧ 다양한 식이섬유 많이 섭취하기

- ✧ 심폐기능을 강화하는 유산소 운동하기
- ✧ 규칙적으로 유산소 운동하기
- ✧ 적정 체중 유지를 위해 가벼운 조깅하기
- ✧ 양념은 연하게 치고 과일은 적당량 섭취

## 노화등수 Aging Rank

26 등/100명

## 노화지수 Aging Index

0.88

- 1 > 노화가속
- 1 = 정상노화
- 1 < 노화지연

## Aging Rate 노화속도

주민등록나이 생체나이

60.9

53.7

정석철님은  
다음 검진에 한번 더 생체나이를  
측정하시면 노화속도를 더 정확  
하게 알 수 있습니다.

나이 (세)

2018/10/09

주민등록나이

잔여수명

기대수명

60.9 세

23.5 세

84.4 세

## 맞춤 항노화 라이프 계획 Customized Anti-Aging Life Plan

- 2.5 세

자극적 음식 피하고 담백한 식생활 유지하  
기

- 1.6 세

칼슘과 비타민 D 섭취하기

- 3.0 세

평소 즐겁거나 웃겼던 일 자주 생각하기

- 1.9 세

탄수화물 섭취 줄이고 식이섬유 늘리기

- 6.4 세

유산소운동으로 스태미너 강화하기

- 2.0 세

사회적 인적관계를 잘 유지하기