

측정결과 Measurement Results

주민등록나이

40.2 세

+1.3

의학생체나이

41.5 세

심장
나이

+3.0

간
나이

-1.8



체장
나이

+0.0

비만
체형
나이

+3.3

맞춤처방 Customized Prescription

- ✧ 신선한 야채와 채소 위주의 밥상 차리기
- ✧ 마음의 여유를 갖고 과도한 경쟁의식 버리기
- ✧ 음주를 하고 있다면 적당한 음주하기
- ✧ 다양한 식이섬유 많이 섭취하기

- ✧ 적극적인 마음가짐으로 바쁘고 계획적인 생활 습관화하기
- ✧ 담백한 식습관을 생활화하고 지나치게 자극적인 음식 피하기
- ✧ 적정 체중 유지를 위해 가벼운 조깅하기
- ✧ 양념은 연하게 치고 과일은 적당량 섭취

노화등수 Aging Rank

54 등/100명

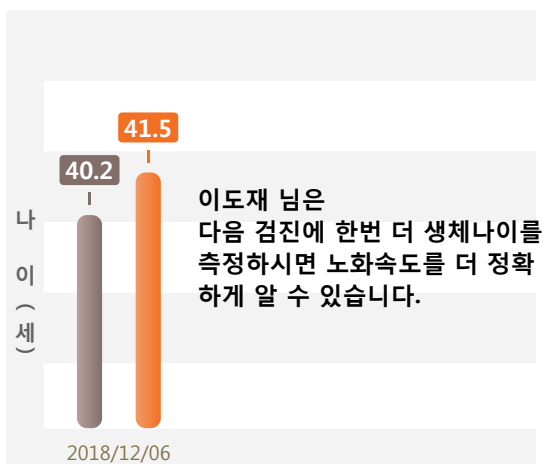
노화지수 Aging Index

1.03

- 1 > 노화가속
- 1 = 정상노화
- 1 < 노화지연

Aging Rate 노화속도

주민등록나이 생체나이



주민등록나이

40.2 세

잔여수명

38.0 세

기대수명

78.2 세

맞춤 항노화 라이프 계획 Customized Anti-Aging Life Plan

- 1.8 세 정제된 곡물대신 통곡물 섭취하기

- 2.5 세 저염식 식습관 생활화하기

- 1.3 세 사고력을 요구하는 새로운 게임 배우기

- 4.0 세 평소 섭취량 20~30% 절식하기

- 3.4 세 운동으로 일주일에 3,500kcal 이상 소비하기

- 8.0 세 질질 끄는 미해결 사안 정리하기