

측정결과 Measurement Results

주민등록나이

66.0 세

+7.7

의학생체나이

73.7 세

심장
나이

+3.7

간
나이

+4.8



췌장
나이

+3.5

비만
체형
나이

+5.3

맞춤처방 Customized Prescription

- ✧ 평소 식사량 30% 줄이기
- ✧ 마음의 여유를 갖고 과도한 경쟁의식 버리기
- ✧ 양질의 단백질을 충분히 섭취하기
- ✧ 다양한 식이섬유 많이 섭취하기
- ✧ 기초대사량을 늘리는 근력 운동하기
- ✧ 담백한 식습관을 생활화하고 지나치게 자극적인 음식 피하기
- ✧ 짙은 인스턴트 식품, 과도한 향신료 섭취 피하기
- ✧ 양념은 연하게 치고 과일은 적당량 섭취

노화등수 Aging Rank

76 등/100명

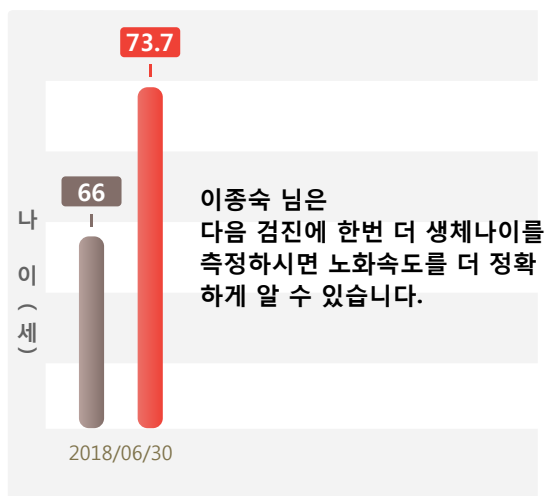
노화지수 Aging Index

1.12

1 > 노화가속
1 = 정상노화
1 < 노화지연

Aging Rate 노화속도

주민등록나이 생체나이



주민등록나이

잔여수명

기대수명

66.0 세

18.9 세

84.9 세

맞춤 항노화 라이프 계획 Customized Anti-Aging Life Plan

- 1.9 세 탄수화물 섭취 줄이고 식이섬유 늘리기
- 4.0 세 평소 섭취량 20~30% 절식하기
- 3.0 세 이빨 닦기와 치실질로 치은염과 치주질환 예방하기
- 3.4 세 하루 만보를 일주일에 5일 이상 걷기
- 1.3 세 사고력을 요구하는 새로운 게임 배우기
- 8.0 세 질질 끄는 미해결 사안 정리하기