

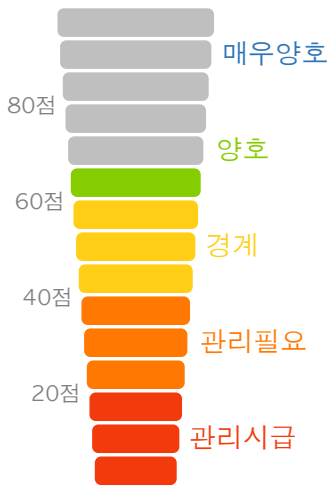
기본건강 프로그램 결과차트

김건강님

그리팅 헬스 스코어

• 4가지 항목의 종합적인 점수예요.

66.5점 / 100점



영양 섭취 상태

60점

비타민/무기질

70점

인바디

66점

AGEs sensor

70점

한 눈에 보는 나의 식습관

● 부족 ● 적정 ● 과다

✓ 지방, 나트륨은 과다해요.

✓ 단백질식이섬유는 부족해요.

탄수화물			
단백질			
지방			
식이섬유			
나트륨			
당류			
포화지방			
콜레스테롤			

비타민/무기질



체내 영양소가 낮은 경향으로 보여요.



체내 영양소가 적절한 경향으로 보여요.

마그네슘



눈 밑 떨림
근육 경련

비오틴



푸석한 피부
만성피로

셀레늄



약해지는
뼈, 근육

비타민 B2



안구충혈

엽산



빈혈, 현기증
예민한 신경

아연



눈 밑 떨림
근육 경련

비타민 C



푸석한 피부
만성피로

비타민 B1



약해지는
뼈, 근육

비타민 E



안구충혈

비타민 B6



빈혈, 현기증
예민한 신경

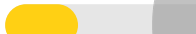
인바디

“표준체중 비만형 (C자)”

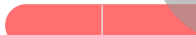
체중



골격근량

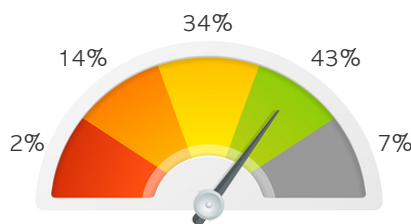


체지방량



- 체중, 근육량은 정상이지만 체지방이 과다한 유형
- 탄수화물, 지방 위주의 과도한 칼로리 섭취가 원인

AGEs sensor



B 등급

30등 / 100명

AGEs(당독소)란?

포도당, 과당과 같은 당이 단백질 또는 지방에 결합하여 당화된 물질로 노화 시 증가

당독소 과다증

노화,비만,당뇨, 노안,간염 뇌 기능 장애