

분석리포트

연세대학교의과대학 세브란스병원

등록번호 XXXXX0000 성별/나이 홍길동 측정일

남/55.7세 2016.00.00



측정결과 Measurement Results

홍길동님의 주민등록나이

55.7₄₁

+2.8_M

홍길동님의 의학생체나이

58.5_M

비만체형나이



59.9세 동일연령대비 나쁨

간나이 🗸

이름

59.9세 동일연령대비 매우나쁨

심장나이



폐나이

59.9_M

췌장나이

59.9세 동일연령대비 매우좋음

신장나이 🗸

59.9세 동일연령대비 나쁨

59.9세 동일연령대비 매우나쁨

✓ 건강과 노화의 새로운 지표인 의학생체나이를 평생 건강관리에 활용하시기 바랍니다.

종합분석 Results Analysis



기대수명은 통계청에서 매년 제시하는 성과 나이에 따른 평균 수명을 근거로 의학생체나이와 주민등록나이를 분석하여 제공 하는 것입니다. 메디에이지가 제공하는 가이드를 꾸준히 실천 한다면 기대수명을 늘릴 수 있습니다.



QR코드를 스탠해 보세요! 전문가 맞춤 상담과 생체나이에 관한 보다 자세한 정보를 제공해 드립니다.



분석리포트

연세대학교의과대학 세브란스병원

등록번호 XXXXX0000 성별/나이 홍길동 **측정일** 이름

남/55.7세 2016.00.00



주요요인분석 Major Biomakers Analysis

구분	주요요인	검사결과	단위		주요요인별 생체나이	
	체질량지수(BMI)	24.0	kg/m²		_	+ 10.0
\	체지방률(% Body Fat)	24.0	kg/m²			8.2
	체질량지수(BMI)	24.0	kg/m²			8.2
비만체형나이	체질량지수(BMI)	24.0	kg/m²			8.2
	체질량지수(BMI)	24.0	kg/m²			8.2
	체질량지수(BMI)	24.0	kg/m²		_	10.0
	체질량지수(BMI)	24.0	kg/m²			8.2
\sim	체질량지수(BMI)	24.0	kg/m²			8.2
₹	체질량지수(BMI)	24.0	kg/m²			8.2
심장나이	체질량지수(BMI)	24.0	kg/m²			8.2
	체질량지수(BMI)	24.0	kg/m²			8.2
	체질량지수(BMI)	24.0	kg/m²	8.2		
	체질량지수(BMI)	24.0	kg/m²		_	10.0
페나이 폐나이	체질량지수(BMI)	24.0	kg/m²			8.2
	체질량지수(BMI)	24.0	kg/m²			10.0
	체질량지수(BMI)	24.0	kg/m²	_		8.2
	체질량지수(BMI)	24.0	kg/m²			8.2
	체질량지수(BMI)	24.0	kg/m²	_		8.2
간나이	체질량지수(BMI)	24.0	kg/m²			8.2
	체질량지수(BMI)	24.0	kg/m²			8.2
	체질량지수(BMI)	24.0	kg/m²	8.2		-
0	체질량지수(BMI)	24.0	kg/m²	_		10.0
췌장나이	체질량지수(BMI)	24.0	kg/m²	_		8.2
0 0	체질량지수(BMI)	24.0	kg/m²			10.0
Sp	체질량지수(BMI)	24.0	kg/m²			10.0
신장나이	체질량지수(BMI)	24.0	kg/m²			8.2



분석리포트

연세대학교의과대학 세브란스병원

XXXXX0000 성별/나이 등록번호 이름 홍길동 측정일

남/55.7세 2016.00.00



비만체형 생체나이 Analysis Results

*4.4 홍길동님의 비만체형생체나이

55.7₄₁

체지방나이

-8.2[⋈]

복부비만나이

-**10.2**_M

홍길동님의 비만체형생체나이는 51.5세로 주민등 록 나이에 비해 적습니다.

비만체혐생체나이가 적다는 것은 주민등록나이가 같은 사람들에 비해 비만정도와 체형이 좋다는의 미입니다.



비만체형 생체나이 맞춤처방 Cutomized Prescription 📝 자세한 비만체형생체나이 개선방법은 주치의와 상담하시기 바랍니다.



섬유소가 풍부한 음식 즐겨먹기

야채, 과일에 풍부한 섬유소는 소화를 촉진시키고 과도한 지방흡수를 억제하며 장 건강에 도움



음식을 골고루 섭취하기

영양 균형을 위해 모든 음식을 골고루 섭취하는 것은 중 년이후 건강증진과 만성질화나 예방에 필수



일상 생활에서 스트레칭 자주하기

장시간 고정 자세나 좌식 생활에 따른 목, 어깨 근육의 긴 장을 스트레칭으로 풀어주기



아침 여유시간을 활용하기

하루 계획을 세울 수 있고 아침 시간의 활동량 증가를 통 해 신진대사를 촉진시켜 나잇살 예방



비만체형생체나이 경고신호 Warning Sign



수면중 무호흡이 있다. 다리는 가는데 배만 볼록하다.



음식과 체중에 대해 집착한다. 성기능이 떨어졌다.



식욕조절이 어렵다. 자신감이 점점 없어진다.



분석리포트

연세대학교의과대학 세브란스병원

XXXXX0000 성별/나이 등록번호 이름 홍길동 측정일

남/55.7세 2016.00.00



주요요인분석 Major Biomakers Analysis

장기나이

실천가이드





과일과 채소는 즐겨 먹고 견과류는 적당량 먹기 다양한 색깔의 과일과 야채를 섭취하고 호두와 피스타치오 같은 견과류 섭





과일과 채소는 즐겨 먹고 견과류는 적당량 먹기 다양한 색깔의 과일과 야채를 섭취하고 호두와 피스타치오 같은 견과류 섭





과일과 채소는 즐겨 먹고 견과류는 적당량 먹기 다양한 색깔의 과일과 야채를 섭취하고 호두와 피스타치오 같은 견과류 섭



과일과 채소는 즐겨 먹고 견과류는 적당량 먹기 다양한 색깔의 과일과 야채를 섭취하고 호두와 피스타치오 같은 견과류 섭 취





과일과 채소는 즐겨 먹고 견과류는 적당량 먹기 다양한 색깔의 과일과 야채를 섭취하고 호두와 피스타치오 같은 견과류 섭 취



과일과 채소는 즐겨 먹고 견과류는 적당량 먹기 다양한 색깔의 과일과 야채를 섭취하고 호두와 피스타치오 같은 견과류 섭 취





과일과 채소는 즐겨 먹고 견과류는 적당량 먹기 다양한 색깔의 과일과 야채를 섭취하고 호두와 피스타치오 같은 견과류 섭



과일과 채소는 즐겨 먹고 견과류는 적당량 먹기 다양한 색깔의 과일과 야채를 섭취하고 호두와 피스타치오 같은 견과류 섭





과일과 채소는 즐겨 먹고 견과류는 적당량 먹기 다양한 색깔의 과일과 야채를 섭취하고 호두와 피스타치오 같은 견과류 섭



과일과 채소는 즐겨 먹고 견과류는 적당량 먹기 다양한 색깔의 과일과 야채를 섭취하고 호두와 피스타치오 같은 견과류 섭

^{*} 자세한 주요장기 생체나이 개선방법은 주치의와 상담하시기 바랍니다.



분석리포트

연세대학교의과대학 세브란스병원

등록번호 XXXXX0000 성별/나이 홍길동 **측정일** 이름

남/55.7세 2016.00.00



항노화라이프 계획을 위한 의학생체나이 분석결과 Analysis Results

홍길동님의 의학생체나이

55.7₄₁

-8.2^⅓

주민등록나이

-10.2^⅓

홍길동님의 비만체형생체나이는 51.5세로 주민등 록 나이에 비해 적습니다.

비만체혐생체나이가 적다는 것은 주민등록나이가 같은 사람들에 비해 비만정도와 체형이 좋다는의 미입니다.

비만체혐생체나이가 적다는 것은 주민등록나이가 같은 사람들에 비해 비만정도와 체형이 좋다는의 미입니다.

맞춤 항노화 라이프 계획 Cutomized Anti-Aging Life Plan 🏑 계획대로만 하면 생체나이 이만큼 젊어질 수 있습니다.

실천	☆	★★	★★★
난이도	쉬운습관	보통습관	어려운습관
양 운동습관	운동으로 일주일에 2,000kcal 이상 소비하기 (-2.0세)	운동으로 일주일에 2,000kcal 이상 소비하기 (-2.0세)	운동으로 일주일에 2,000kcal 이상 소비하기 (-2.0세)
영양습관	운동으로 일주일에 2,000kcal 이상	운동으로 일주일에 2,000kcal 이상	운동으로 일주일에 2,000kcal 이상
	소비하기	소비하기	소비하기
	(-2.0세)	(-2.0세)	(-2.0세)
관리습관	운동으로 일주일에 2,000kcal 이상	운동으로 일주일에 2,000kcal 이상	운동으로 일주일에 2,000kcal 이상
	소비하기	소비하기	소비하기
	(-2.0세)	(-2.0세)	(-2.0세)
마음습관	운동으로 일주일에 2,000kcal 이상	운동으로 일주일에 2,000kcal 이상	운동으로 일주일에 2,000kcal 이상
	소비하기	소비하기	소비하기
	(-2.0세)	(-2.0세)	(-2.0세)

🚫 실천하기 쉬운 습관부터 매월 1가지씩 선택하여 단계별로 차근차근 실행하시기 바랍니다.				
운동습관	관리습관			
영양습관	마음습관			