

측정결과 Measurement Results

주민등록나이

44.9 세

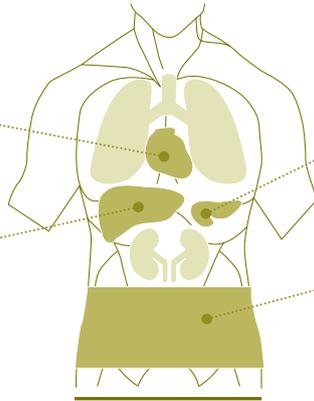


의학생체나이

49.6 세

심장 나이 +6.2

간 나이 +2.5



취장 나이 -0.4

비만 체형 나이 +5.8

맞춤처방 Customized Prescription

- ✧ 평소 식사량 30% 줄이기
- ✧ 기초대사량을 늘리는 근력 운동하기
- ✧ 정기적으로, 자주 혈압 측정하기
- ✧ 저지방식, 저염식 밥상차리기
- ✧ 양질의 단백질을 충분히 섭취하기
- ✧ 잦은 인스턴트 식품, 과도한 향신료 섭취 피하기
- ✧ 정기 혈액검사를 통해 혈당 체크하기
- ✧ 과음, 과식, 야식, 폭식 피하기

노화등수 Aging Rank

66 등/100명

노화지수 Aging Index

1.10

- 1 > 노화가속
- 1 = 정상노화
- 1 < 노화지연

Aging Rate 노화속도



맞춤 항노화 라이프 계획 Customized Anti-Aging Life Plan

- 1.1 세 매일 규칙적으로 아침식사 하기
- 4.0 세 저지방식 생활화하기포화지방, 트랜스지방 피하기)
- 2.5 세 저염식 식습관 생활화하기
- 3.4 세 운동으로 일주일에 3,500kcal 이상 소비하기
- 1.3 세 사고력을 요구하는 새로운 게임 배우기
- 8.0 세 질질 끄는 미해결 사안 정리하기