

NAME	SEX	AGE	BIRTH DATE
홍길동	남	43	1973. 04. 01
측정일	측정병원		
2016. 07. 21	BioAge		

## 생체나이 측정결과 Measurement Results

생체나이 <b>48.2</b> 세	차이 <b>+5.2</b> 세	출생나이 <b>43</b> 세	동일 연령 100명 중 <b>77</b> 등	주요 기능 나이	대사나이 <b>+8.9</b> 세	신체나이 <b>+3.4</b> 세
-----------------------	---------------------	---------------------	-----------------------------	----------------	-----------------------	-----------------------

## 주요노화요인 Main Biomarkers for Aging

◻ 좋음 ◼ 나쁨

주요 임상지표	검사 수치	단위	동일 연령대와 비교		참고 수치
			동일 연령대 평균	초과율(%)	
중성지방	788	mg/dL	153.1	+415	<150
감마GTP	173	U/L	48.7	+255	11 ~ 63
수축기혈압	160	mmHg	121.3	+32	<120
저밀도콜레스테롤	156	mg/dL	118.3	+32	<130
고밀도콜레스테롤	35	mg/dL	50.8	-31	>60
허리둘레	95	cm	84.8	+12	<90
체질량지수(BMI)	27.3	kg/m <sup>2</sup>	24.7	+11	18.5 ~ 24.9
혈당검사	85	mg/dL	95.4	-11	<125
혈압차	37	mmHg	44.4	-17	20 ~ 60

건강 검진 자료를 바탕으로 측정한 홍길동님의 종합생체나이는 주민등록나이에 비해 5.2세 많습니다. 종합생체나이가 많다는 것은 동일 연령에 속한 사람들과 비교했을 때 전반적인 건강 상태가 좋지 않고 노화가 비교적 빠르게 진행되고 있음을 나타냅니다.

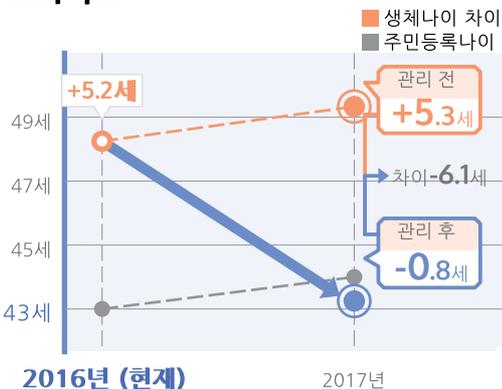
## 생체나이개선 맞춤처방 Personalized Guidance for Stress, Dietary & Exercise

현재 노화도

개선 노화도

**+5.2** 세 **-6.0** 세 **-0.8** 세

노화속도



### > 스트레스 관리



자기 2시간 전에는 알코올 섭취 안하기

자기전 술을 마시면 순간적 졸음으로 쉽게 잠들지만 숙면(비렘수면)시간이 감소되고 얕은 잠을 자는 시간이 길어지면 갈증이나 요의를 느껴잠을 깨는 등 수면의 질이 떨어진다.

### > 영양처방

1일 열량 권장량 : **2,253** Kcal



염분 제한

염분 제한은 단기간이 아니라 꾸준히 시행하여 입맛을 적응시키는 것이 중요하다.

### > 추천운동

가벼운 걷기, 수중 걷기, 실내자전거, 요가, 필라테스 등 (운동시간 : 주4~5회, 30~40분)

### 추천! Home Exercise



팔 펴 몸통 돌리기

양 발은 어깨넓이로 넓히고 등을 바로 세운 후 양손을 어깨 높이로 들어 올려 좌우로 돌려 몸통을 회전시킨다. 이때 시선은 정면을 바라본다.

생체나이 리포트를 확인하실 수 있습니다.  
앱스토어에서 바이오에이지를 검색하세요.

