

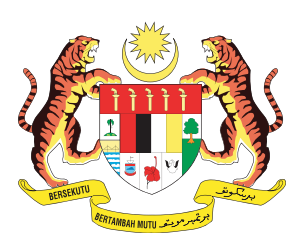
Sasarkan
10,000 langkah
sehari



• **BERJALAN**
10,000 langkah

bersamaan **7km** hingga **8km** perjalanan

• **Secara anggaranannya 1 km** bersamaan
1,250 langkah



www.infosihat.gov.my

www.myhealth.gov.my