

AKTIVITI FIZIKAL Di mana-mana

Carilah peluang untuk melakukannya



Gunakan tangga daripada menaiki lif



Gunakan pengangkutan awam, mengayuh basikal atau lebihkan berjalan dalam aktiviti harian



Berjalan bersama keluarga, anak dan kawan-kawan disekitar tempat tinggal atau taman rekreasi



Libatkan diri dalam aktiviti kebudayaan seperti tarian budaya



Amalkan berjalan pantas semasa waktu rehat kerja.



Libatkan diri dalam kelab-kelab sukan



Cuba meningkatkan kecergasan dalam kerja-kerja rumah

..... dan banyak lagi

Lakukan aktiviti yang menyeronokkan.

