

8 Langkah Awal

Ke 10,000 Langkah



- Bertekad
- Mulakan tabiat mengira langkah anda
- Tanya diri, berapa jumlah langkah yang anda telah capai hari ini
- Cari peluang untuk berjalan
- Tingkatkan jumlah langkah sedikit demi sedikit
- Jangan berputus asa
- Usah peduli kata orang, anda sedang melakukan yang terbaik untuk diri anda

Pesanan sihat ini dibawa oleh Kementerian Kesihatan Malaysia

