

Sasarkan  
10,000 langkah  
sehari



- Berjalan **10,000** langkah membantu membakar **300** hingga **350** kalori
- Berjalan dalam tempoh **60** minit dengan jarak sejauh **4.8** km akan membakar sehingga **265** kalori iaitu bersamaan sekeping roti canai

