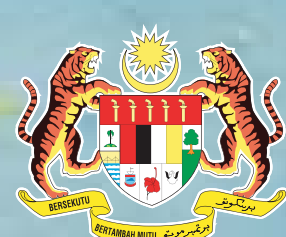


Sasarkan  
10,000 langkah  
sehari



- Pelbagai faedah diperolehi dengan menjadikan **10,000** langkah sebagai amalan harian antaranya ia mengurangkan risiko **PENYAKIT JANTUNG, DIABETES & HIPERTENSI**



[www.infosihat.gov.my](http://www.infosihat.gov.my)

[www.myhealth.gov.my](http://www.myhealth.gov.my)