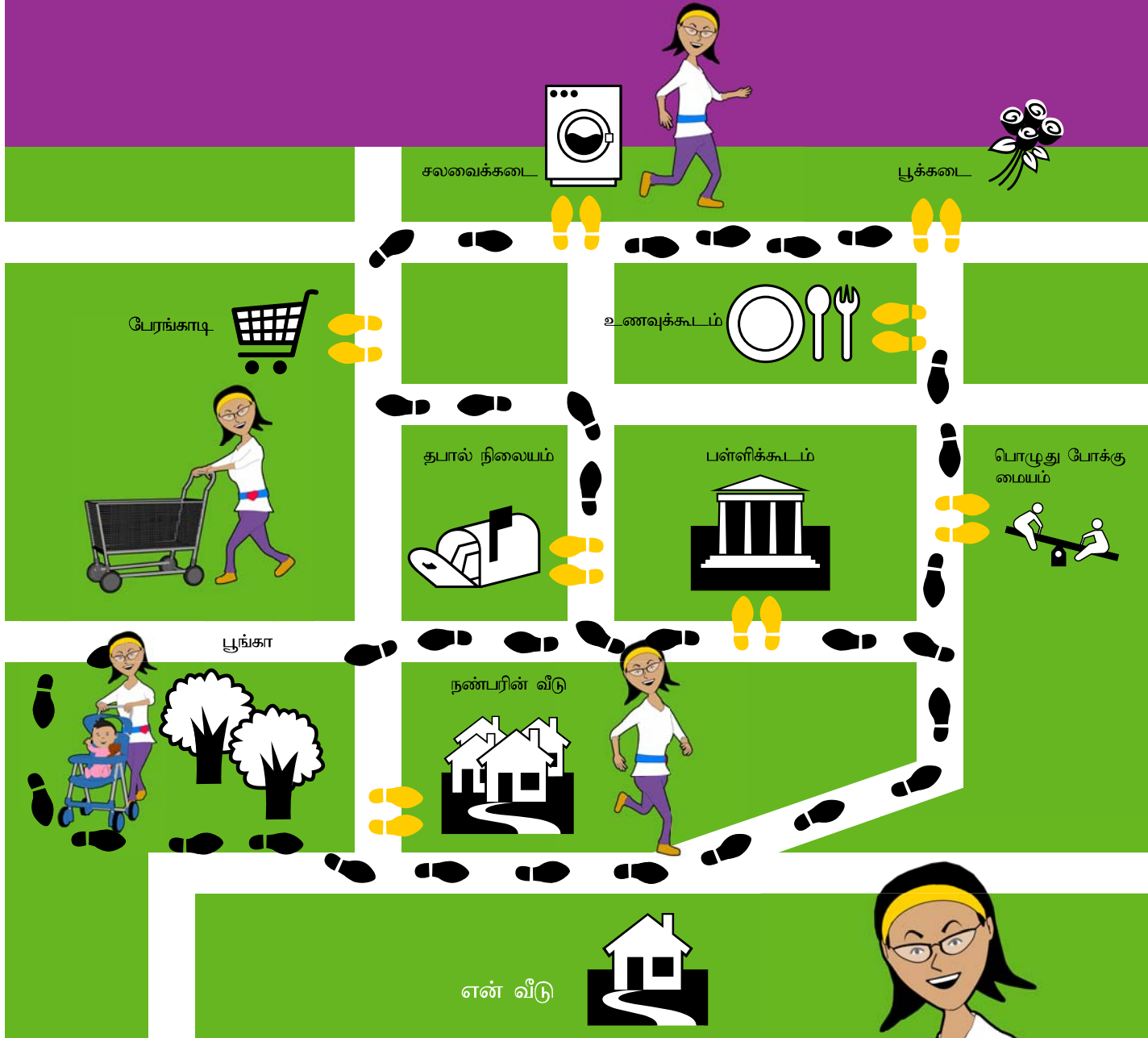


# நாஸ்தோறும் 10,000 அடிகள் நடைபயிற்சி உங்களை நலமாக்கும்



## உன் ஆரோக்கிய வாழ்க்கைக்கு நடைபயிற்சி செய்

தினசரி நீங்கள் எடுத்து வைக்கும் 10,000 அடிகள் இருதய நோய், பக்கவாதம், உயர் இரத்த அழுத்தம், மற்றும் நீரிழிவு நோய் ஏற்படும் அபாயத்தை தடுக்குமென்பது உங்களுக்கு தெரியுமா?

10,000 அடிகள் நீங்கள் எடுத்து வைக்க 7 குறிப்புகள் :

1. நடக்கும் பழக்கத்தை உங்களின் அன்றாட வழக்கமாக்கிக் கொள்ளுங்கள்
2. பிறர் சொல்வதை செவிமடுக்காதீர்கள் - ஆரோக்கியத்திற்காக நடக்கிறோம் என்பதை உணருங்கள்.
3. ஓய்வு நேரங்களில் உங்கள் குடும்பத்தினர் அல்லது நண்பர்களுடன் நடக்கப் பழகுவர்கள்
4. உங்கள் இலக்கை திட்டமிடுங்கள்
5. உங்கள் இலக்கை அடையும் வரை, சக்திக்கேற்ப நீங்கள் எடுத்து வைக்கும் ஒவ்வொரு அடிகளையும் அதிகரியங்கள்
6. உங்கள் முன்னேற்றத்தை குறித்துக் கொள்ளுங்கள்
7. தினசரி, நடக்கும் பழக்கம் உங்கள் வழக்கத்திற்கு வந்துவிட்டால், வேகமாக நடப்பதை உடற்பயிற்சியாக தொடருங்கள்

Pesanan Ini Dibawa Oleh Kementerian Kesihatan Malaysia



KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA  
www.infosihat.gov.my



Mematan Kesihatan

Sihat Sepanjang Hayat  
www.myhealth.gov.my

