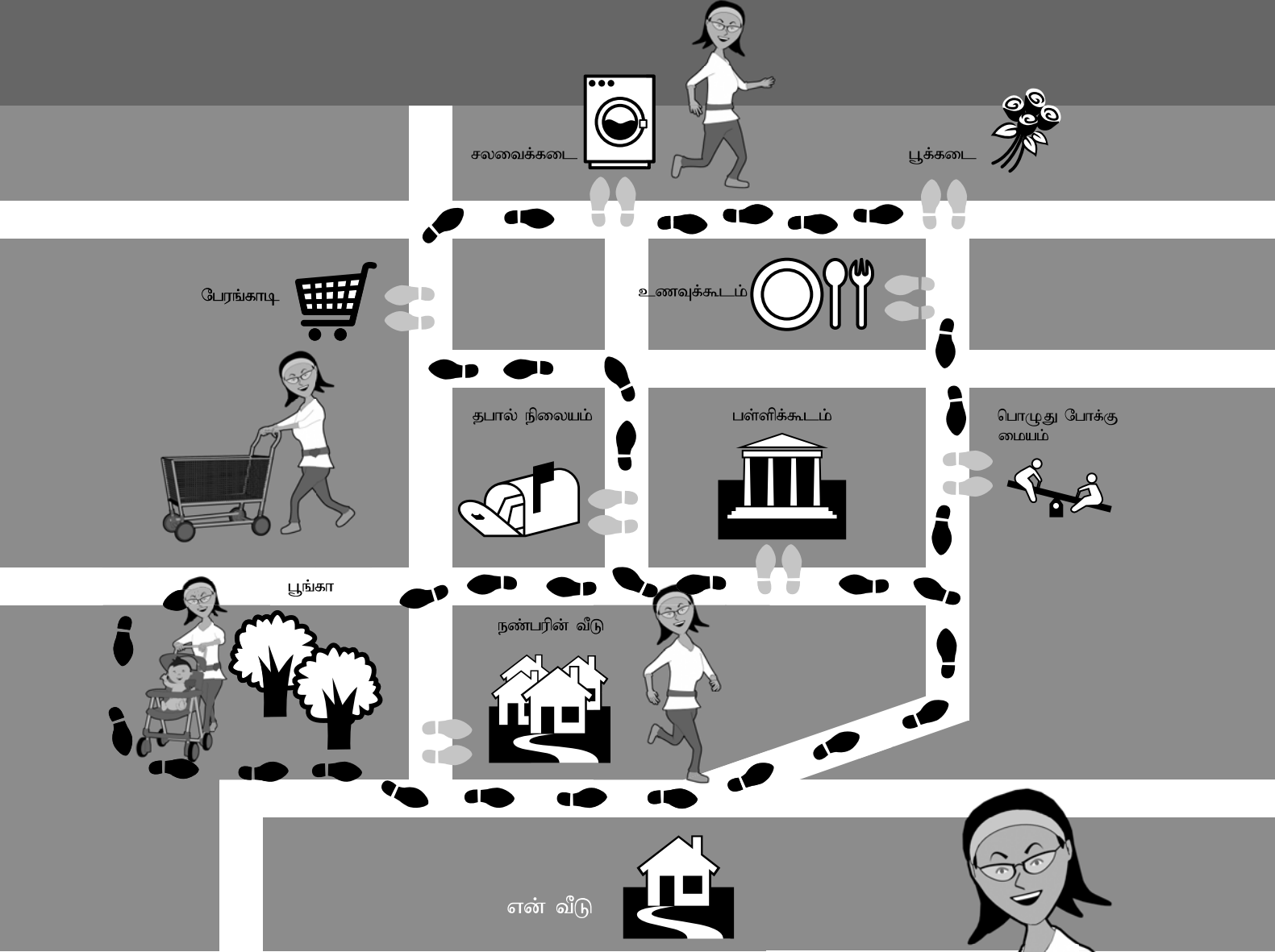


நாள்தோறும் 10,000 அடிகள் நடைபயிற்சி உங்களை நலமாக்கும்



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 சொல்லாத செவிமடுக்காதீர்கள் - ஆரோக்கியத்திற்காக நடக்கிறோம் என்பதை உணருங்கள்.
3. ஓய்வு நேரங்களில் உங்கள் குடும்பத்தினர் அல்லது நண்பர்களுடன் நடக்கப் பழகுங்கள்
4. உங்கள் இலக்கை நிபந்திடுங்கள்
5. உங்கள் இலக்கை அடையும் வரை, சக்திக்கேற்ப நீங்கள் எடுத்து வைக்கும் ஒவ்வொரு அடிகளையும் அதிகரிப்புகள்
6. உங்கள் முன்னேற்றத்தை குறித்துக் கொள்ளுங்கள்
7. தினசரி, நடக்கும் பழக்கம் உங்கள் வழக்கத்திற்கு வந்துவிட்டால், வேகமாக நடப்பதை உடற்பயிற்சியாக தொடருங்கள்

Pesanan Ini Dibawa Oleh Kementerian Kesihatan Malaysia

