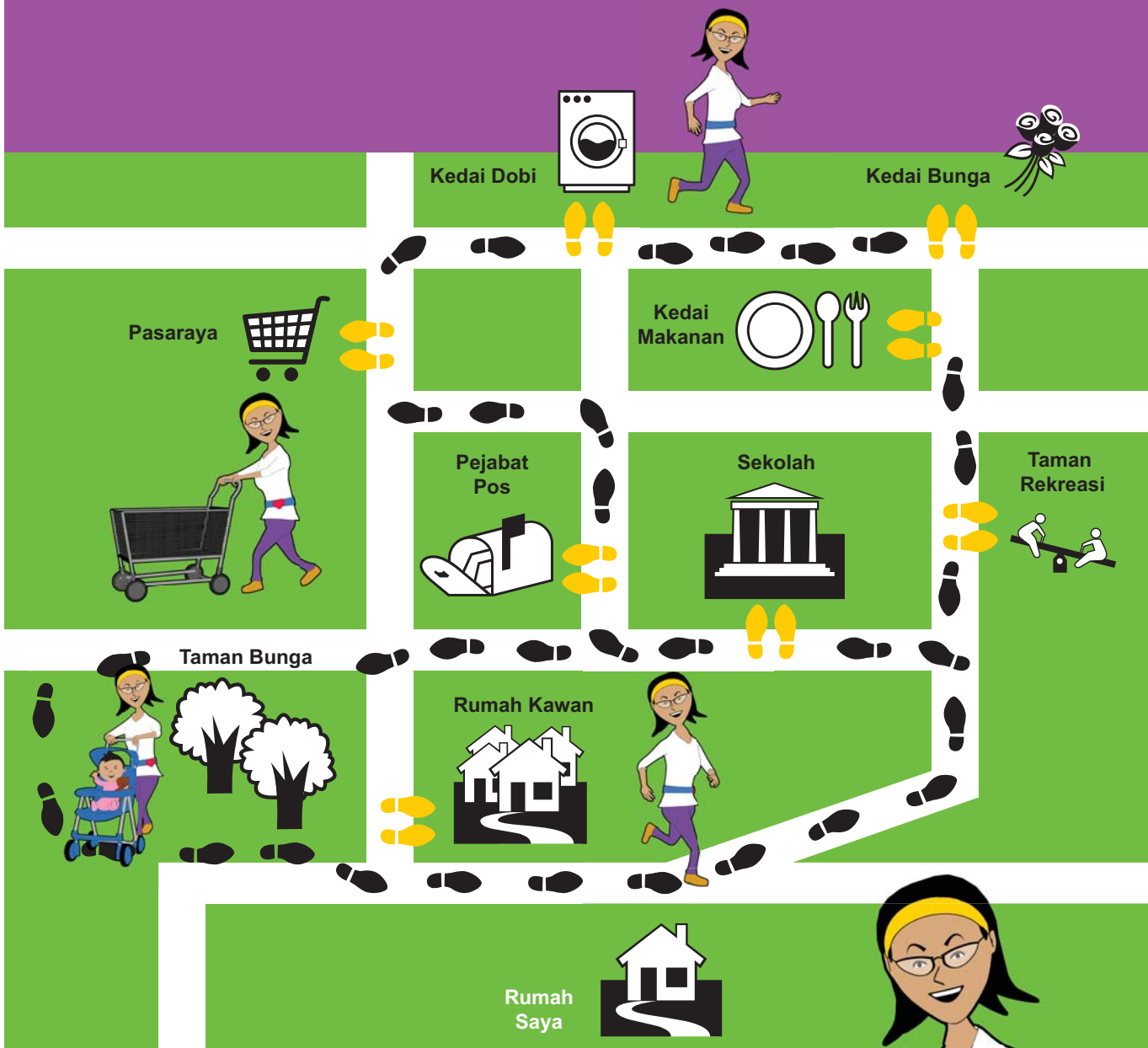


Berjalan 10,000 Langkah Sehari, Menjadikan Anda Sihat Setiap Hari



Berjalanlah untuk Sihat Sepanjang Hayat

Tahukah anda, dengan berjalan 10,000 langkah setiap hari boleh mengurangkan risiko Penyakit Jantung, Strok, Hipertensi dan Diabetes?

7 Petua untuk mencapai 10,000 langkah:

1. Jadikan berjalan sebagai rutin harian
2. Usah peduli apa orang kata- fikirkan berjalan untuk kesihatan anda
3. Berjalan bersama keluarga atau rakan di waktu lapang
4. Tetapkan matlamat anda
5. Tingkatkan bilangan langkah mengikut kemampuan sehingga mencapai sasaran
6. Rekodkan kemajuan anda
7. Setelah anda berjaya menjadikan berjalan sebagai rutin harian, teruskan sebagai aktiviti senaman berjalan pantas



Pesanan Ini Dibawa Oleh Kementerian Kesihatan Malaysia



www.kesihatan.gov.my

www.nyhealth.gov.my