

每天步行一万步， 使你健康每一天



每天步行以造就健康的生活

您知道吗：每日步行一万步，可减低您患上心脏病，中风，高血压以及糖尿病的风险？

7个温馨小提示让您轻松步行一万步：

1. 把步行当成您每日的例行公事
2. 抱着“步行是为了使自己更健康”的信念，别理会他人的看法
3. 利用空闲时间，和家人或朋友相偕步行
4. 确定目标，坚持信念
5. 依据自己的能力，逐渐增加脚步的数量以达至所设定的目标
6. 记录每日的步行进度
7. 当您已成功地把步行化为日常生活习惯时，也可以尝试转换成快速行走的运动

Pesanan Ini Dibawa Oleh Kementerian Kesihatan Malaysia



KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA
www.infosihat.gov.my



Sihat Sepanjang Hayat
www.myhealth.gov.my

