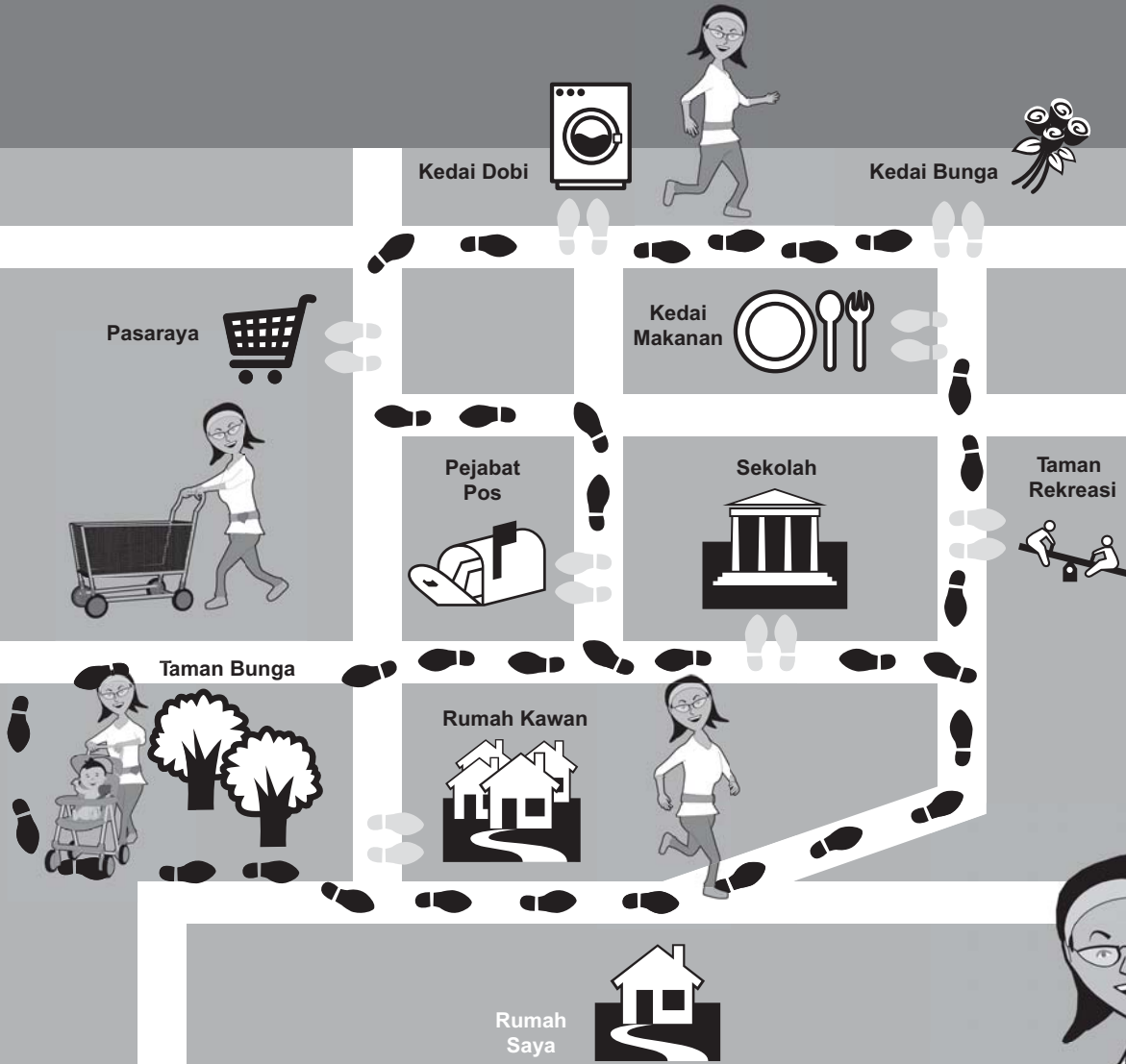


# Berjalan 10,000 Langkah Sehari, Menjadikan Anda Sihat Setiap Hari



## 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