

Tahukah anda?

- ✓ Berjalan 1km = 1200 langkah
- ✓ Oleh itu, 10,000 langkah bersamaan 7 hingga 8 km
- ✓ Berjalan 10,000 langkah sama seperti berenang tanpa henti selama 90 minit
- ✓ Berbasikal selama 70 minit
- ✓ Bermain bola sepak selama 90 minit

Tahap keaktifan individu berdasarkan bilangan langkah:

Bilangan Langkah	Tahap Aktiviti Fizikal
Kurang daripada 4,999	Sedentari
5,000 hingga 7,750	Kurang aktif
7,500 hingga 9,999	Sederhana aktif
Lebih daripada 10,000	Aktif
Lebih daripada 12,000	Sangat aktif

Tips berjalan kaki

- ✓ Tumit ke jari kaki
- ✓ Tapak kaki selaras dengan tumit
- ✓ Tegakkan kepala
- ✓ Luruskan bahagian belakang badan
- ✓ Hayun tangan mengikut keseimbangan

Pesanan sihat ini dibawa oleh Kementerian Kesihatan Malaysia

