

## Gunakan Pedometer Untuk Mendapatkan Bilangan Langkah Asas Anda



- Rekod bilangan langkah anda untuk untuk 4 hari (2 hari bekerja dan 2 hari hujung minggu)
- Jumlahkan bilangan langkah untuk 4 hari dan bahagikan dengan 4

### Contoh:

Isnin	Selasa	Rabu	Khamis	Jumaat	Sabtu	Ahad
	7600 langkah		8200 langkah		5400 langkah	5900 langkah

Catatkan jumlah adalah 27,1000 langkah  
 Bilangan asas langkah  $\Rightarrow \frac{27,1000}{4} = 6,775$   
 langkah sehari

- Catatkan jumlah bilangan langkah asas ini ke dalam buku log peribadi
- Gunakan bilangan langkah asas untuk menetapkan bilangan langkah yang ingin anda sasarkan setiap hari.
- Sasarkan penambahan purata 1,000 hingga 2,000 langkah setiap minggu

Pesanan sihat ini dibawa oleh Kementerian Kesihatan Malaysia

