

10,000  
Langkah  
Di mana-mana



Di rumah:

- Berjalan ke kedai
- Berjalan ke rumah ibadat
- Berjalan bersama keluarga di waktu lapang
- Kurangkan penggunaan alat kawalan jauh televisyen
- Mengemas rumah

Pesanan sihat ini dibawa oleh Kementerian Kesihatan Malaysia

