

Sasarkan
10,000 langkah
sehari



BERJALAN 10,000 Langkah SEHARI

PERBANDINGAN BERJALAN DENGAN PENGGUNAAN KALORI

MASA (Minit)	JARAK (KM)	JUMLAH KALORI	CONTOH MAKANAN
10	0.8	44	
20	1.6	88	
30	2.4	132	
40	3.2	176	
50	4	219	
60	4.8	263	
70	5.6	307	

Jadual di atas adalah untuk individu dewasa yang mempunyai berat badan 70kg

