

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

Contohnya jumlah adalah 27,100 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 sehingga dapat mencapai 10,000 langkah sehari

