

Sasarkan
10,000 langkah
sehari



10,000 langkah Di Tempat Kerja :

- Gunakan separuh perjalanan menaiki **lif** dan separuh lagi gunakan **tangga**
- Letakkan **kenderaan** jauh dari tempat kerja
- Berjalan ke **meja rakan** untuk berurusan. Kurangkan penggunaan telefon
- Jika mempunyai urusan di sekitar tempat kerja, ambil peluang untuk **berjalan kaki**
- Luangkan masa untuk **berjalan** di kawasan pejabat **5** hingga **10** minit pada waktu rehat

