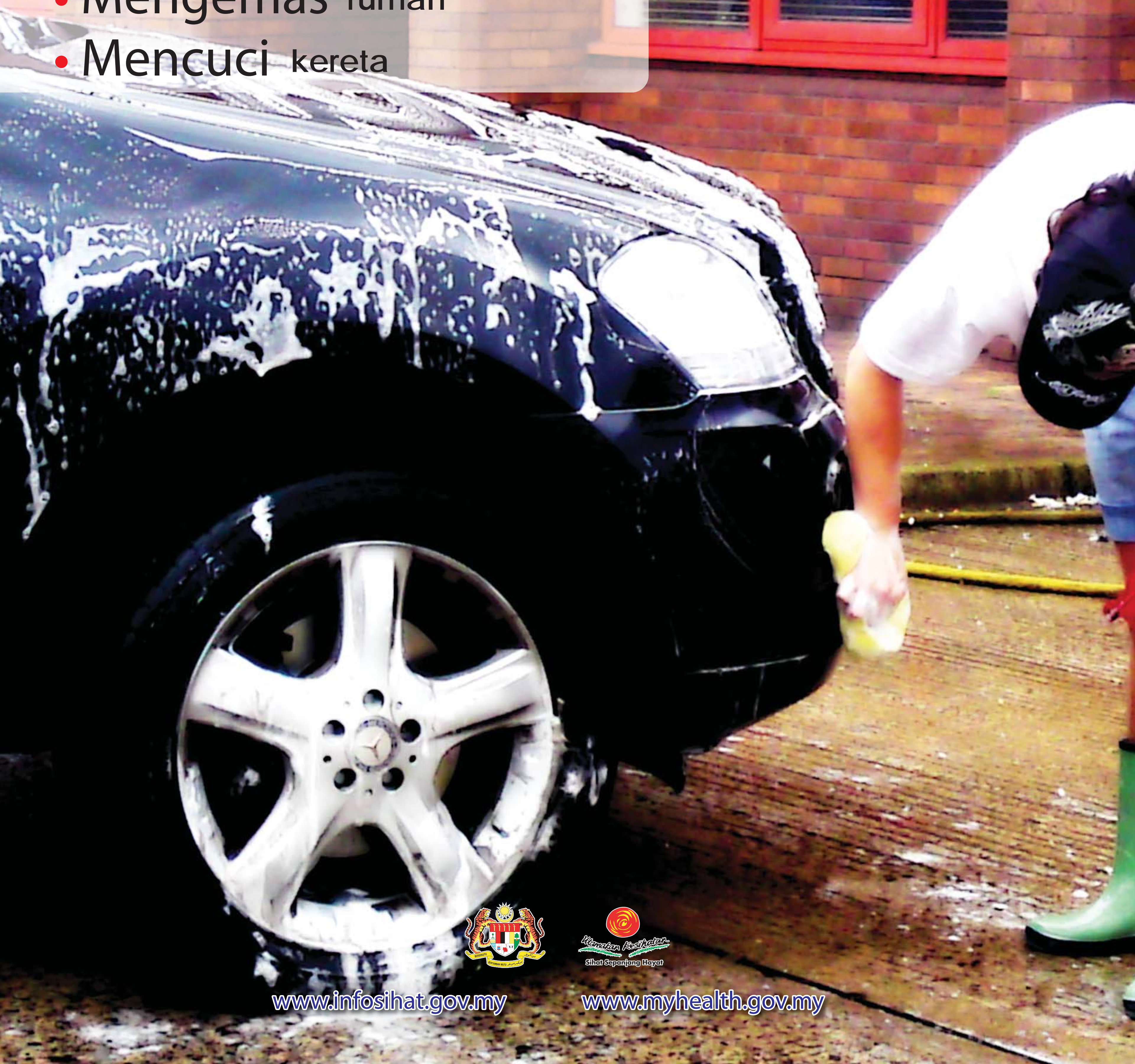


Sasarkan  
10,000 langkah  
sehari



# 10,000 langkah Di Rumah :

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



[www.infosihat.gov.my](http://www.infosihat.gov.my)

[www.myhealth.gov.my](http://www.myhealth.gov.my)