

Sasarkan  
10,000 langkah  
sehari



# 7 langkah awal untuk mencapai **10,000** langkah

- Bertekad
- Mulakan tabiat mengira langkah anda
- Tanya diri, berapa jumlah langkah yang anda telah capai hari ini
- Cari peluang untuk berjalan
- Tingkatkan jumlah langkah sedikit demi sedikit
- Jangan berputus asa
- Usah peduli kata orang, anda sedang melakukan yang terbaik untuk diri anda

