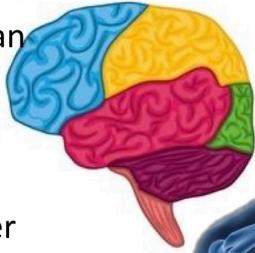


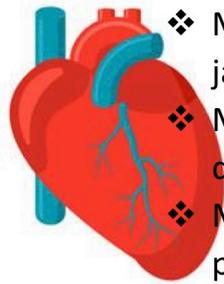
Impak BERJALAN

K e p a d a a n a t o m i b a d a n

- ❖ Merembeskan endorfin sebagai anti stres dan penahan sakit
- ❖ Merendahkan risiko penyakit seperti Dementia, Alzheimer dan Strok



- ❖ Merendahkan risiko penyakit glaukoma

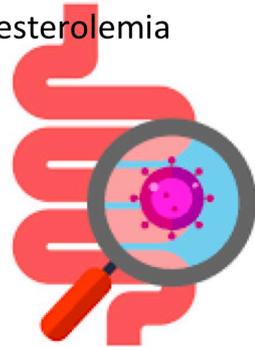


- ❖ Menguatkan otot jantung
- ❖ Menstabilkan tekanan darah ke paras normal
- ❖ Merendahkan risiko penyakit berkaitan jantung

- ❖ Meningkatkan kekuatan, ketahanan dan jisim tulang serta otot
- ❖ Memperbaiki postur dan kelenturan badan
- ❖ Menghalang sakit belakang dan osteoporosis



- ❖ Baik untuk pencernaan
- ❖ Membakar kalori dan lemak
- ❖ Mengelak dan kawal Diabetes Jenis 1 & Hiperkolesterolemia



Sasarkan sehingga 10,000 langkah setiap hari, anda akan dapat lihat perubahannya.

SUMBER: World Health Organization/Physical Activity and Health