

เดินวันละ 10,000 ก้าว ได้อะไรบ้าง



ประมาณ
8 กิโลเมตร



เผาผลาญพลังงาน
350-500 กิโลแคลอรี



เพิ่มความแข็งแรง
ให้กล้ามเนื้อ



ดีต่อกล้ามเนื้อหัวใจ
และปอด



เพิ่มความกระชับกระเฉง
ของกระดูกและข้อ



ไม่เสี่ยงต่อการบาดเจ็บ
เหมือนกีฬาชนิดอื่นๆ

ดาวน์โหลดคู่มือ



กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

ติดต่อสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมที่ 0 2590 4536

จัดทำโดย สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย

เผยแพร่วันที่