



每天多走路，健康有進步。

1

我幫你去影印!



2

我幫你交俾佢!



3

佢呢排做乜咁幫手呀?



4

3,389...

3,388

3,387

3,384

3,383

3,385

3,386

10,000步

佢實行每日行
健康實有進步!



步行屬中等強度運動，若每日累積約 10,000步，能有效降低患慢性病之風險，促進身康健康。

