CHECKLIST · HEALTH WELLBEING

PRATINJAU GRATIS

Pemantau Target Langkah Harian



Memantau jumlah langkah mendorong Anda untuk aktif bergerak dan mendukung kesehatan tubuh secara keseluruhan. Gunakan panduan ini untuk membantu Anda mencapai target langkah harian.

- 12 langkah
- Siap cetak A4

NAMA	MULAI	TARGET SELESAI

1 Tentukan Target yang Realistis

Pilih target langkah sesuai dengan tingkat kebugaran Anda agar tetap realistis dan dapat dicapai.

CONTOH *Mulailah dengan 5.000 langkah jika Anda baru terbiasa jalan kaki, atau bidik 10.000 langkah jika Anda sudah cukup aktif.*

2 Gunakan Pedometer atau Alat Pemantau Kebugaran

Pantau jumlah langkah Anda menggunakan jam tangan pintar, aplikasi ponsel, atau pedometer agar hasilnya akurat.

TIP *Hubungkan alat pemantau Anda ke aplikasi kesehatan untuk melihat data langkah dan trennya secara mendalam.*

3 Luangkan Waktu untuk Berjalan Kaki

Lakukan jalan santai sejenak setiap jam di sela-sela jam kerja agar tubuh tetap aktif bergerak.

TIP *Berjalanlah saat mengisi ulang air minum, mengambil surat, atau sekadar keluar ruangan untuk menghirup udara segar.*

PRATINJAU



PRATINJAU

Suka dengan desainnya?

Dapatkan versi lengkap: seluruh langkah dengan contoh dan tips, halaman refleksi, tanpa watermark.

Dapatkan versi lengkap