Daha Fazla Yürüme Önerileri

1. Yürüyüş öncesi rahat kıyafetler giyin
2. Enfeksiyon hastalıklarına karşı maske-mesafe kurallarına uyarak yürüyün
3. Merdivenleri tercih edin
4. Varsa köpeğinizi yürütün
5. Arkadaşlarla parkta buluşun
6. Öğle yemeği molasında yürüyün
7. Aracınızı uzağa park edin
8. Birkaç durak erken inin
9. İş yerinde çalışma arkadaşlarınızla görüşmek için odalarına yürüyün
10. Aktif aile zamanları oluşturun
11. Günlük işlerinizi kendiniz yapın
12. Bir adım sayar ile adımlarınızı sayın

3-4 Ekim Dünya Yürüyüş Günü