

# ਤੁਰਨ ਲਈ ਸੁਝਾਅ



ਪੈਦਲ ਚੱਲਣ ਵੇਲੇ, ਕਦਮਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਲਈ ਪੀਡੋਮੀਟਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਫੋਨ ਤੇ ਮੁਫਤ ਫਿੱਟਨੈੱਸ ਐਪਸ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰੋ



ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਤੁਰ ਕੇ ਸਕੂਲ ਛੱਡੋ



ਆਪਣੀ ਗੱਡੀ ਨੂੰ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਪਾਰਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਬਾਕੀ ਰਸਤਾ ਪੈਦਲ ਤੁਰ ਕੇ ਜਾਓ



ਐਲੀਵੇਟਰ (ਲਿਫਟ) ਦੀ ਥਾਂ ਪੌੜੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ



ਆਪਣੀ ਦੋਸਤ ਦੇ ਘਰ ਤੁਰਕੇ ਜਾਓ



ਆਪਣੇ ਸਨੀਕਰਜ਼ ਕੰਮ ਤੇ ਲਿਆਓ ਅਤੇ ਲੰਚ ਬਰੇਕ ਤੋਂ ਬਾਦ ਆਪ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਤੁਰਨ ਜਾਓ



ਛੋਟੀਆਂ ਖਰੀਦਾਂ ਲਈ ਤੁਰ ਕੇ ਨੇੜਲੇ ਸਟੋਰ ਤੇ ਜਾਓ



ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਗਵਾਂਢ ਵਿੱਚ ਤੁਰੋ



ਸਟੋਰ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਟੋਰ ਜਾਂ ਮਾਲ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਤੁਰੋ



ਬੱਸ ਸਫਰ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਆਖਰੀ ਸਟੋਪ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉੱਤਰੋ ਅਤੇ ਬਾਕੀ ਰਸਤਾ ਪੈਦਲ ਤੁਰ ਕੇ ਜਾਓ



ਆਪਣੇ ਕੁੱਤੇ ਨਾਲ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਚੱਲੋ



## ਟੀਚਾ ਮਿੱਥੋ



ਜਾਂ **10,000**  
ਕਦਮ, ਪ੍ਰਤਿ ਦਿਨ